

管理職向け

教職員の健康を守るために

Vol.②

発行 令和7年 1月
枚方市教育委員会事務局
学校教育部 教職員課

参考引用文献

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省

「産業保健ハンドブック 改訂21版」森 晃爾

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト活用ガイド」中災防（JISHA）



Good Health and Well-Being



本パンフレット作成の趣旨

長時間にわたる過重な労働は疲労の蓄積をもたらす要因であり、脳・心臓疾患や精神疾患（メンタルヘルス不調）といった健康障害発生との関連性が強いと言われています。

これらの健康障害を防ぐには、勤務時間の適正化や、年次有給休暇の取得促進などによる十分な休息の確保に併せ、各人が健康的な生活習慣を心がけることにより、脳・心臓疾患などの発症リスクを下げるのが重要です。

本パンフレットでは、職場における健康障害発生予防のための健康管理のポイントについてお知らせします。

【安全配慮義務と自己保健義務】

管理者のリーダーシップのもと、学校全体で取り組むことと、個人で取り組むことの両方の視点を持ち、安全・健康でいきいきと働ける職場づくりをめざすことが大切です。

管理者の「安全配慮義務」の履行のみならず、教職員が「自己保健義務」を意識し、積極的に取り組むことが個人のウェルビーイング（心身ともに健康で、満たされた状態）を高め、ワークライフバランスの実現へつながります。

【安全配慮義務】

管理者には、教職員がその生命・身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、「安全配慮義務」の実行責任があります。また、快適な職場環境の形成を促進するように努める必要があります。

（枚方市立学校園教職員安全衛生管理規定より）

例えば… ・安全な労働環境の提供
・定期健康診断やストレスチェックの実施
・健康に働くための労務管理
・過重労働の防止 など…



【自己保健義務】

教職員には、安全に働くために、自分の健康の保持増進に努める「自己保健義務」があります。（安衛法第4条）

また、教育長が実施する危険又は健康障害を防止するための措置に協力するよう努めなければなりません。

（枚方市立学校園教職員安全衛生管理規定より）

例えば… ・定期健康診断の受診義務
・私生活での健康管理
・職場の健康管理措置への協力
（ストレスチェック受検など）
・休職中の療養専念義務 など…

【健康障害発生を予防する職場づくりのために「労働衛生の3管理」を考えると…】

作業環境 管理

・【働く環境を適切に管理すること…気温・有害物質・病原体の管理など】

- ・清潔の保持、整理整頓、レイアウトの工夫
- ・照明や湿度・温度、換気などの作業環境の改善
- ・休憩スペースの確保

ほっとできる休養室



理科室の備品整理



作業管理

・【働き方自体を適切に管理すること…作業時間・作業姿勢・作業内容の管理など】

- ・勤務時間の管理、業務内容や業務量の見直し
- ・作業スペースや作業姿勢などの作業方法・作業効率の改善
- ・周囲のサポート…管理職からの声掛け、相談への対応（ラインによるケア）



健康管理

*次ページへ

・【健康状態の把握・健康の保持増進に努めること…生活習慣改善・健康診断受診・職場復帰支援など】

- ・一次予防…生活習慣改善、ストレス対策や職場環境改善、ストレスチェックの実施
- ・二次予防…健康診断による健康障害の早期発見・早期対応
- ・三次予防…職場復帰支援や治療と仕事の両立支援の取組

【健康管理における一次予防…生活習慣改善、ストレス対策や職場環境改善、ストレスチェックの実施】

日頃から健康的な生活習慣を心がけ、自身の健康の保持増進に努めることが重要です。(法令上も自己保健義務が規定されています)。特に高血圧や糖尿病などの基礎疾患のある人は、過重な労働により健康障害を起こしやすいため、注意が必要です。

【睡眠】

睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。睡眠不足は、脳・心臓疾患のリスクになるとともに、メンタルヘルス不調の発症リスクも高めます。

適切な睡眠時間には個人差がありますが、心身の健康保持のためには、1日の睡眠時間は少なくとも6時間以上(可能なら7時間程度)確保することが必要とされています。昼間の眠気や疲労が続くようなら、睡眠や休養を増やしましょう。

疲労回復に必要な睡眠時間を確保できるよう、管理者は勤務時間に留意し、勤務者は私生活の過ごし方に注意が必要です。

【食生活】

栄養バランスの良い食事を1日3回規則正しくとり、生活のリズムを整えることは、身体の調子やストレスへの抵抗力を高めることに繋がります。

忙しくなると食事がおろそかになりがちですが、なるべく規則正しく健康的な食生活を心がけましょう。

【ストレス対策】

疲労をためないためには、身体を休めるとともに、精神的にも仕事から離れることが重要です。

休日には趣味を楽しむなどし、十分な休養と充実した時間を過ごし、自らをリフレッシュさせましょう。

こころの耳:「働く人の疲労度セルフチェック」



腹式呼吸・アロマセラピー・入浴・音楽など、ご自身に合ったリラクゼーション方法を身につけ、心身のリラックス&リフレッシュをしましょう。

【運動】

適度な運動は、肥満や動脈硬化の防止に有効です。また、気分転換やストレス解消、メンタルヘルス不調の予防・改善に効果があるほか、「睡眠休養感」を高めることにも繋がります。

通勤時や昼休みなど、時間を見つけ毎日今よりも10分多く体を動かすことを意識してみてはいかがでしょうか。

「今日からできる健康管理のコツ」で、手軽にできるストレッチを紹介!



【飲酒】

1日当たりの純アルコール摂取量 20g 程度が、節度ある適度な飲酒量とされています。(厚生労働省)
適正飲酒を心がけましょう。

就寝前の飲酒は、中途覚醒の増加など睡眠の質を低下させるため、特に睡眠障害のある方は控えることをおすすめします。

ビールだと…
中びん1本
(500ml)
アルコール度数5%



日本酒だと…
1合
(180ml)
アルコール度数15%



チューハイだと…
1缶
(350ml)
アルコール度数7%



ワインだと…
グラス2杯
(200ml)
アルコール度数12%



焼酎だと…
グラス1/2杯
(100ml)
アルコール度数25%



ウイスキーだと…
ダブル1杯
(60ml)
アルコール度数40%



【喫煙】

喫煙は肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)のみならず、あらゆる部位のがんの発症リスクを高めるとともに、心臓疾患や脳卒中、認知症(血管性・アルツハイマー型)の発症リスクも高めます。

紙巻タバコや加熱式タバコに含まれる有害物質は、少量でも健康障害を起こすといわれています。

喫煙本数を減らすことではなく、禁煙をお勧めします。

【自発的に相談する】

つらいときや困ったときに、人に支援を求めることもセルフケアの方法のひとつです。

親しい人に話を聞いてもらうだけでも気が楽になりますし、アドバイスをもらえることもあります。

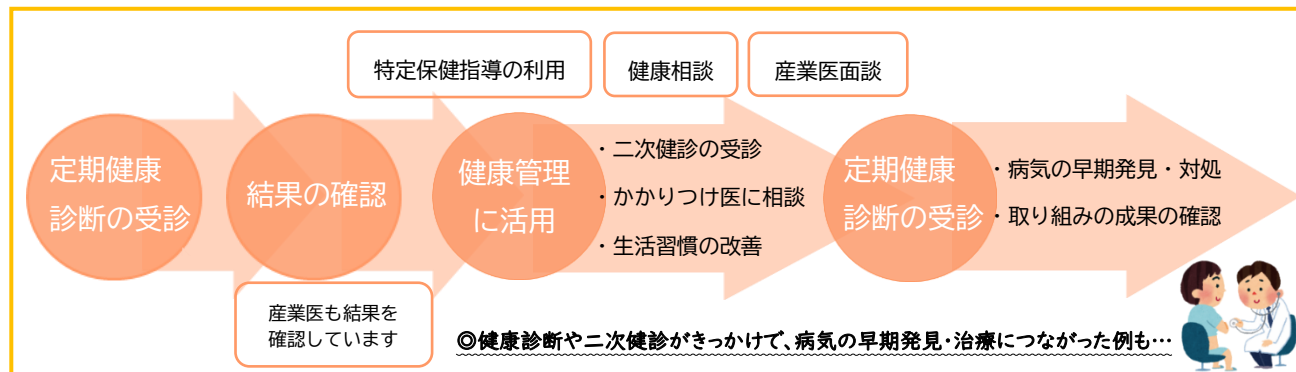
職場の問題も一人で抱え込まずに、職場の管理職や同僚、産業保健スタッフなどに相談しましょう。



【健康管理における二次予防…健康診断による健康障害の早期発見・早期対応】

健康・安全に働き続けるために、毎年、定期健康診断とストレスチェックを受け、ご自身の心身の状態等を確認することが重要です。

健康診断等のデータから、健康状態の確認、病気の早期発見、仕事による健康への影響などを読み取ることができます。客観的かつ経年的に自分の身体の状態を把握するために、健康診断結果を活用し、病気の治療や生活習慣病の予防などの対策に積極的に取り組みましょう。



【健康管理における三次予防…職場復帰支援や治療と仕事の両立支援の取り組み】

職場復帰支援は、メンタルヘルス不調などの病気のため仕事を休んだ教職員に対し、職場が復帰に必要な配慮を行うことで、勤務継続を支援する取組です。また、治療と仕事の両立支援は、職場復帰支援を含む取組であり、休業の有無を問わず、職場が病気の教職員の勤務継続に必要な配慮を行う取組となります。

両立支援により、仕事の継続を妨げられることなく、安心して生き生きと働き続けることができ、生きがいや働きがいを持って活躍できる社会の実現にもつながると考えられます。これまでも育児や介護との両立支援が進められてきました。職場復帰支援や仕事と治療の両立支援について、今後さらなる取り組みを進めていく予定です。

「管理職向け教職員のメンタルヘルスケア Vol.①【3次予防:復帰後】」や、

「管理職向け教職員のメンタルヘルスケア Vol.②」の内容も参考にしましょう。



（枚方市教育委員会 産業医）春名先生から、管理職へのメッセージ



市内学校園の管理者におかれましては、教職員の勤務環境改善や質の高い教育確保の取り組み等に日々邁進されていることと存じます。

働き方改革関連法が施行されてから、2024年で5年経過しました。国全体として、教職員の働き方改革は「長時間労働の縮減」および「業務改善」を目標として掲げており、着実に進んでいる部分もありますがまだまだ十分とは言えません。その原因としては、社会構造の変化に伴い教員の業務が増え続けていること、労働時間管理の困難さや部活動改革が難しいことなどがあげられています。教育現場だけの問題ではありませんが、「やりがい搾取」や「自己研鑽」の問題も根強く残っています。

何事も改革を始める際には時間と労力が伴い、一見思うような成果が見られず、徒労感を感じる場面も多いかと思いますが、現在の取り組みが未来のより良い学校現場の礎になることは間違いありません。

教職員の働き方を見直し、日々の生活の質や教職人生を豊かにすることで、この国の未来を担う子どもたちに効果的な教育活動が行えるものと確信しており、その手助けが産業医の立場から少しでも出来ればと願っております。