



# 大澤明彦社会保険労務士 事務所便り

連絡先：〒194-0032  
東京都町田市本町田 68-ロ-342  
電話/FAX：042-726-5328 携帯：090-2567-5336  
e-mail：akihiko-ohsawa@ac.auone-net.jp

## 「平成 30 年版過労死等防止対策白書」のポイント

### ◆「教職員」「医療」「IT」等を重点業種・職種として分析

厚生労働省が先月 30 日、今後の過労死対策の議論の土台となる「平成 30 年版過労死等防止対策白書」を公表しました。3 回目となる今回の白書では、特に過労死などが多いとされる「教職員」「医療」「IT」について労働実態などを重点的に分析しています。

### ◆政府の取組み、重点業種の調査結果、自治体や民間の活動を報告

白書では、以下のような内容が調査・報告として掲載されています。

- 1 「過労死等の防止のための対策に関する大綱」（平成 30 年 7 月 24 日閣議決定）の概要および「働き方改革を推進するための関連法律の整備に関する法律」（働き方改革関連法）の定める長時間労働の是正等に関するポイント
- 2 過労死等が多く発生していると指摘のある教職員、IT 産業、医療を中心とした重点業種・職種に関する労災事案等の分析など、企業

における過労死等防止対策の推進に参考となる調査研究結果

- 3 労働行政機関等における長時間労働削減等の対策や国民に対する啓発、民間団体の活動に対する支援など、昨年度の取組みを中心とした施策の状況の詳細
- 4 過労死等防止対策に取り組む民間団体、国、地方公共団体および学校の活動

### ◆業界特有の働き過ぎやストレスの要因が浮き彫りに

教職員の調査では、回答者 3 万 5,640 人の 1 日の平均勤務時間は 11 時間 17 分でした。残業の理由では、「自分が行わなければならない業務量が多い」との回答が 7 割弱と最多で、ストレスの要因では、「保護者・PTAへの対応」と答えた人が 4 割弱いました。

医療では、1,078 の病院への調査で、月の残業時間が 100 時間を超える医師がいる病院が 12.3%ありました。

また、IT の調査では、システムトラブルへの緊急対応や厳しい納期を強いられるなど、発注者からの要望が過重労働の主因となっていることがわかりました。

それぞれ、業界特有の働き過ぎや精神的ストレスの要因が浮かび上がったものとなっており、白書では、昨年重点業種として調査した「自動車運転」「外食」を含め、業種ごとの特徴に応じた対策を講じ、過労死などの根絶につなげる必要があるとしています。今後は、業種の特性に応じた配慮や取組みが一層求められることになるでしょう。

### 【厚生労働省「過労死等防止対策白書」ダウンロードページ】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000138529.html>

## その不調、「冬うつ」かも……冬季のメンタルヘルスケア

### ◆「冬うつ」をご存じですか？

うつ病にはさまざまな種類がありますが、季節性のうつ病もあることをご存じですか？

その 1 つ、「冬うつ」は、その名のとおり、冬の期間（秋から春にかけて）にのみうつ病のような症状が出る病気です。主な症状はうつ病と同じですが、10 時間以上寝ても眠くなる「過眠」、特に炭水化物



や甘いものの「過食」といった、うつ病の場合（不眠・食欲不振）とは逆の症状も現れるため、うつとは自覚されにくいことも多いようです。毎年、冬にだけ強い疲労感や眠気があり、それが生活にも支障を来すようであれば、冬季うつになっている可能性がありますので、注意が必要です（抑うつ症状が 2 年以上続けて秋から冬に出現し、春になると軽快する、かつ、季節以外の明らかな原因が見当たらない場合に、冬季うつと診断されることになります）。

### ◆冬季うつの原因

冬季うつを発症する主な原因は、日照時間が短くなることです。光の刺激が減ると、脳内の神経伝達物質であるセロトニンが減少し、脳の活動が低下します。また、目に入る光の量が減ると、睡眠に深く関わるホルモンであるメラトニンの分泌のタイミングがずれたり分泌量が乱れたりして、体内時計が狂ってしまうといわれています。

### ◆職場でできる対策

冬季うつの特徴である、強い眠気は、仕事の上でのトラブルのもとにもなりかねず、企業としても対策が必要です。

日常生活の中で少し意識するだけで、冬季うつは予防・改善することができます。屋内で仕事をしている人は日照不足

になりがちですから、休憩時間等には屋外や窓辺で日光を浴びるよう促しましょう。また、日光に限らず、照明の光を浴びるだけでも効果があるとされており、部屋を明るくするだけでも予防・改善につながりますので、オフィスの明るさをチェックしてみることも、有効な対策となります。

ビジネスの現場では、年末年始から 3 月の決算期にかけ、冬季は忙しい日が続く時期です。元気に乗り切ることができるよう、対策を講じていきましょう。

## 12 月の税務と労務の手続期限 [提出先・納付先]

### 10 日

- 源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]
- 雇用保険被保険者資格取得届の提出 < 前月以降に採用した労働者がいる場合 > [公共職業安定所]
- 労働保険一括有期事業開始届の提出 < 前月以降に一括有期事業を開始している場合 > [労働基準監督署]
- 特例による住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]

### 31 日

- 健保・厚年保険料の納付 [郵便局または銀行]
- 健康保険印紙受払等報告書の提出 [年金事務所]
- 労働保険印紙保険料納付・納付計器使用状況報告書の提出 [公共職業安定所]
- 外国人雇用状況の届出（雇用保険の被保険者でない場合） < 雇入れ・離職の翌月末日 > [公共職業安定所]
- 固定資産税・都市計画税の納付 < 第 3 期 > [郵便局または銀行]  
※都・市町村によっては異なる月の場合がある。

### 本年最後の給料の支払を受け取る日の前日まで

- 年末調整による源泉徴収所得税の不足額徴収繰延承認申請書の提出 [給与の支払者（所轄税務署）]
- 給与所得者の保険料控除申告書、給与所得者の配偶者控除等申告書、住宅借入金等特別控除申告書の提出 [給与の支払者（所轄税務署）]