

健康的に歯科技工を続けるには

歯科技工士労務対策委員会
委員 佐藤 仁美

歯科技工士の業界における過労問題は、長年深刻な状況が続いています。

背景には、歯科技工料金問題・納期に追われた長時間労働・人手不足など、複合的な要因があり多くの人々が不調に苦しんでいます。しかし近年では、「働き方改革」も推進され、歯科技工士の労働環境は職場によってかなり大きな差が生じているようです。

過労問題は、日本社会全体で取り組むべき重要な課題であり、国は過労による健康被害や過労死を防止するための様々な対策を講じています。

1. 過労とは

疲労は休息や睡眠などで回復できる状態を指しますが、「疲労」が回復を上回る状態が「過労」です。通常の疲労は休日や睡眠をとれば回復しますが、過労状態では回復しにくくなります。その結果、何事にもやる気が起きない、仕事でのミスやエラーが頻発したり、健康を害したり、生活の質が低下するなどの問題が生じます。さらに、本人だけでなく、上司や同僚、家族とのコミュニケーションも悪化します。

厚生労働省は、過労死や過労による精神疾患の労災認定基準として、以下の時間外労働時間を「過労死ライン」としています。

- ・発症1か月間に100時間超の時間外労働
 - ・発症2～6か月間に月平均80時間超の時間外労働
- これらの時間外労働時間があると、業務と発症との関連性が強いと判断されます。

2. 国が掲げる過労死など防止のための取り組み

- ◎長時間労働の削減
- ◎過重労働による健康障害の防止
- ◎働き方の見直し
- ◎職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ◎職場のハラスメントの予防と解決
- ◎相談体制の整備など

ハラスメント対策については、『日本歯技』2025年2月号『歯科技工士労務対策委員会情報』（42～45ページ）に掲載されていますので、ぜひご参考にしてください。

本稿では、会社の生産性を向上させたい事業主と、残業続きで気力や体力が保てない従業員の問題を解決するための制度を紹介します。

3. 勤務間インターバル制度とは

勤務間インターバル制度とは、終業時刻から次の始業時刻に、一定時間以上の休息（インターバル時間）を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。「労働時間等設定改善法」（労働時間の設定の改善に関する特別措置法）が改正され、2019年4月1日より勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務になりました。

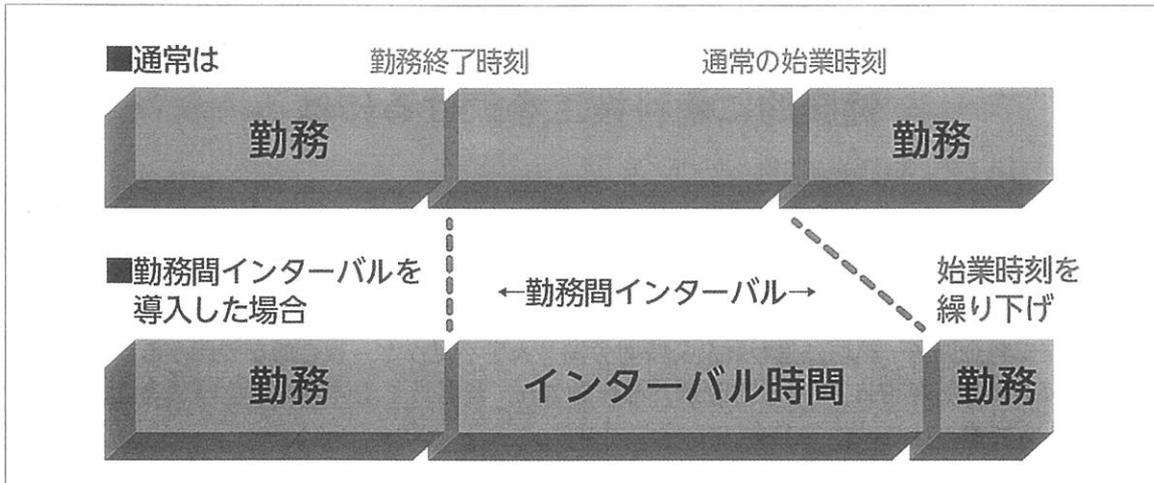


図1 勤務間インターバル制度の導入例

EU諸国などでは、勤務間インターバル制度が法的に義務付けされている国もあり、日本でも国際的な潮流に合わせた取り組みが進められています。

過労死防止のための対策として、国は大綱を策定しましたが、2024年時点において制度を知らなかった企業割合は19.2%、導入達成率は6%に留まっています。

そこで、2028年までに、勤務間インターバル制度を知らなかった企業割合を5%未満とし、導入している企業割合を15%以上にすると閣議決定がされています。

勤務間インターバル制度を導入する中小企業事業主への働き方改革推進支援助成金もあります。

勤務間インターバル制度を導入することによって、事業主・従業員双方に以下のようなメリットが期待されます。

メリット1
従業員の健康の維持
向上につながります。

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながります。

メリット2
従業員の定着や
確保が期待できます。

労働力人口が減少するなか人材の確保・定着は、重要な経営課題になっています。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、職場環境の改善等の魅力ある職場づくりの実現につながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

メリット3
生産性の向上に
つながります。

十分なインターバル時間の確保は、仕事に集中する時間とプライベートに集中する時間のメリハリをつけることができるようになります。このため、仕事への集中度が高まり、製品・サービスの品質水準が向上するのみならず、生産性の向上にも期待できます。

ここで、米国の慢性的睡眠不足とパフォーマンス低下の関係に関する医学的知見をご紹介します。

米国の研究で、被験者を一晩の睡眠時間が4時間、6時間、8時間のグループに分け、14日間、実験室に宿泊させて反応検査を実施。同時に3日間徹夜させるグループにも同様の反応検査を実施しました。

この反応検査は、ランダムに提示される刺激に対して、0.5秒以上かかって反応した遅延反応数を解析し、グループごとに経日変化を観察したものです。

図は、横軸が実験日、縦軸が反応検査で0.5秒以上かかった遅延反応数を示しています。毎日4時間の睡眠時間の場合、その状態が6日間継続しただけで、一晩徹夜したのと同じくらいの遅延反応が生じ、10日以上続くと二晩徹夜したのと同レベルの遅延反応が生じています。

また、毎日6時間の睡眠時間の場合でも10日以上その状態が連続すると、一晩徹夜したのと同レベル以上の遅延反応が生じる結果となっています。

この実験結果から言えることは、毎日少しずつでも睡眠不足が続くと、睡眠負債が積み重なり疲労が慢性化し、やがて、徹夜したのと同じ状態になってしまうということです。判断能力や反応が鈍くなり、当然、仕事にも支障をきたすこととなります。つまり、毎日しっかりと睡眠時間をとることが重要なのです。

(勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル(全業種版)より)

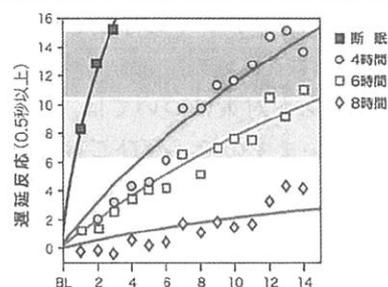


図 慢性的な睡眠不足とパフォーマンス低下の関係
出典: Harm PA Van Dongen, Greg Maitin, Janet M Malington, David J Dinges (2007) Sleep

図2 勤務間インターバル制度導入のメリットなど

4. 過労死など防止の具体的対策

歯科技工士を取り巻く厳しい状況を解決するため、歯科技工所の労働環境の改善や業務の効率化が必要です。日本歯科技工士会は厚生労働省の委託を受け、「令和6年度歯科技工所業務形態改善等調査に係る検証事業」を実施し、モデル歯科技工所の業務形態の改善に取り組みました。詳細は、日本歯科技工士会ホームページにてご確認ください。

労働環境の改善、業務効率化、そしてメンタルヘルスケアの充実が重要です。以下に具体的な対策をまとめました。

(1) 労働時間の管理徹底

- ・勤務時間の明確化：労働基準法に基づいた適切な勤務時間管理を行う。
- ・時間外労働の削減：やむを得ず時間外労働が必要な場合も36協定を遵守。
- ・休暇の取得促進：有給休暇や特別休暇の取得を促進。

(2) 業務効率化の推進

- ・作業環境の改善：作業スペースの整理整頓、適切な照明や空調など、快適な作業環境整備。作業用具の定期的なメンテナンスや更新で、作業効率を高める。
- ・業務分担の見直し：業務内容を分析、アシスタントや事務スタッフとの連携強化。

(3) メンタルヘルスケアの充実

- ・福利厚生の充実：健康診断やカウンセリングなど福利厚生を充実。
- ・技術向上の支援：研修やセミナーへの参加を支援し、スキルアップを図ることで、業務の効率化やモチベーション向上につなげる。
- ・コミュニケーション：職場内でのコミュニケーションを促進し、悩みや不安を共有できる環境を作りの促進、メンタルセルフチェックの活用。

(4) その他

- ・行政機関との連携：労働基準監督署、労働局など、行政機関と連携し、労働環境の改善に関する情報を収集。

- ◎事業者は労働者の健康づくりに向け積極的に支援する。
- ◎労働者は自ら健康管理に努めることが必要である。
- ◎個人事業者は各種支援を活用しつつ自らの健康管理を行うことが基本とされる。

本稿が過労により健康被害や離職など深刻な事態を防ぐため、早期に対策を講じるきっかけとなることを目指しています。

厚生労働省では、電話・SNS・メールにて相談窓口を開設しています。また、「しごとより、いのち。」特設ページを開設し、健康で充実して働き続けることのできる社会づくりの実現を目指しています。

- ・働く人のメンタルセルフサポート「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



しごとより、いのち。

仕事は本来、やりがいや生きがいを生み出し、人生を豊かにしてくれるもの。
働き過ぎで心や体の健康を損なうことは絶対にあってはなりません。

過労死をゼロにし、健康で充実して働き続けることのできる社会へ

STOP! 過労死 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

参加無料 過労死等防止対策推進シンポジウム 11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。 0570-080-082

厚生労働省 人事院 内閣官房内閣人事局 総務省 文部科学省 詳しい情報や相談窓口はこちら
厚生労働省ホームページ ▶ <https://www.mhlw.go.jp> 厚生省 過労死防止 検索

図3

【関連ホームページ】

- ・しごとより、いのち。(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/karoushizero/index.html#link03



- ・労働時間等の設定の改善について (厚生労働省)

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/material/pdf/category1/0101015.pdf>



- ・働き方・休み方改善ポータルサイト (厚生労働省)

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



- ・個人事業者等の健康管理に対するガイドライン (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001257620.pdf>



- ・健康な働き方に向けて (過労死等防止研究センター)

<https://records.johas.go.jp/>

