

輸送リーダー

巻頭言・業界羅針盤

モーダルシフトの推進

— 輸送モードは変わったか? —



輸創企業

社員と地域と共に
物流の未来を切り拓く

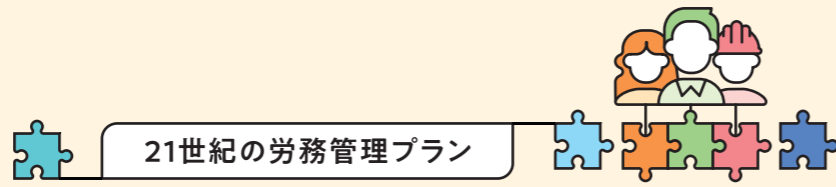
他社に打ち勝つ発想力!
物流関連2法改正!
物流業界の変化を
紐解くキーワード

続・成功する人材活用

良質かつ十分な睡眠が
ドライバーの質を高める

SDGs時代のCSR経営

企業の社会貢献活動の再評価



良質かつ十分な睡眠が ドライバーの質を高める

—— 改善基準告示の改正に込められた狙いとは ——

一般社団法人 SRアップ21 宮城会
社会保険労務士 中島 文之=文

改善基準告示における 注目ポイントは“睡眠”

いわゆる「働き方改革関連法」の制定により、2024年4月1日からトラックなどの自動車運転者にも時間外労働の制限(1年間の上限960時間)が課せられるようになって1年が経つ。この時間外労働の上限規制の適用に伴い「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」(改善基準告示)に定める拘束時間や休憩時間などの基準もあらためられることとなった。その主な内容を箇条書きにすると以下のとおりとなる。

- ◎1年の拘束時間(始業時刻から終業時刻までの使用者に拘束されるすべての時間)は、3,300時間以内かつ1カ月の拘束時間は284時間以内
- ◎1日の拘束時間は13時間以内とし、これを延長する場合であっても上限は15時間
- ◎1日の休憩時間(勤務と次の勤務との間にあって、睡眠時

間を含む労働者の生活時間としてその処分が労働者のまったく自由な判断に委ねられる時間)は、勤務終了後継続11時間以上与えるよう努めることを基本とし、継続9時間を下回ってはならない。

ただでさえドライバーのなり手不足が問題になっている中、現に雇っているドライバーの拘束時間や休憩時間にまで対応を求められる現状に対し、頭を悩ませている経営者は少なくないと思われる。しかしこの新たな改善基準告示の内容、とりわけ休憩時間に関するルールはドライバーの健康を維持していく上で大きな意義を持っている。本稿では、休憩時間の中でも大きな割合を占める睡眠時間の重要性について述べていくこととする。

健康日本21でも 睡眠目標を設定

改善基準告示を定める際の基

になっているものの一つが「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次)、以下単に「健康日本21」)である。この健康日本21は、1978年から数次にわたって展開されてきた「国民健康づくり対策」の流れを汲むものであり、健康増進法第7条1項に基づいて定められた基本方針に沿って推進される。

ここで言う「健康」とは、1946年に世界保健機関(WHO)が提唱した「単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」という定義を出発点としており、国民の健康増進を実現すべく様々な取り組みを進めていくこととされている。

健康日本21では「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとしており、それを実現すべく「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態



の改善」など4つの基本的な方向を定めている。そして、それらの方向に基づき全部で50項目程度の目標が設定されており、そのうちの一つに定められているのが「休養・睡眠」である。

心身の健康を守り 生産性を高めるために

第二次までの健康日本21でも「休養」は目標の一つに定められていたが、第三次からはこれに「睡眠」が加わった。より良い睡眠を取ることが心身の健康の保持・増進においては極めて重要であることと、より良い睡眠には睡眠の質と量のいずれもが重要であるという観点から、睡眠をとおして健康を保つための数値目標が設定されている。

具体的には、単に睡眠を取るだけでなく、熟睡感や睡眠の質、睡眠休養感といった「睡眠によ

り、休養を取れていると感じる」者の割合を78.3%から80%まで増加させること、睡眠時間が十分に確保できている(6~9時間)者の割合を54.5%から60%に増加させることが休養・睡眠に関する目標である。

日本社会では、かつて寝ずに働くことが美徳とされていた時代があった。しかし睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛など体調不良の増加、注意力や判断力の低下に関連する作業能率の低下など多岐にわたる影響を及ぼし、その結果として重大な事故を招く場合もある。また、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧などの発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっている。さらに言えば、不眠の存在自体がうつ病など精神障害の発症リスクをも高めるといった報告も

ある。
このように見ていくと現在の改善基準告示は、ドライバーが良質かつ十分な時間の睡眠時間を取れるようにすることで、心身の健康を保ちながら日々働ける環境をめざしていることがうかがえる。一方で改善基準告示には、休憩時間を継続8時間以上に短縮できるとか、1回当たり継続3時間以上の休憩時間を2分割または3分割して合計10~12時間以上の休憩時間を与えることができるといった特例が設けられてはいるが、このような特例は本来の趣旨に沿うものではないため安易に利用すべきではない。
ドライバーが良質な睡眠を取れる環境を整えることは、単に健康に対する配慮だけにとどまらず、労働生産性の向上へとつながり、それがひいては会社のさらなる発展をもたらすこととなる。

一般社団法人 SRアップ21 (<https://www.srup21.or.jp>)

平成6年8月に設立、社会保険労務士(SR)による人事・労務管理の実務家集団で、北は北海道から南は沖縄まで全国的に活動。弁護士・税理士・行政書士など専門士業との関係強化を積極的に図り、企業のあらゆる相談や手続きをワンストップサービスでサポートしている。

◆職場でよくあるトラブルをドラマ仕立てにしたDVD「人事労務トラブル110番vol.5」販売中。本誌読者割引あり。お申し込みはホームページから。