

大阪府立学校における 産業医活動のための手引き

令和4年4月

大阪府教育庁

目 次

1 大阪府立学校における労働安全衛生体制と産業医.....	- 1 -
2 産業医の職務（執務）について.....	- 2 -
3 各職務（執務）の内容について.....	- 5 -
(1) 安全衛生委員会への参加について.....	- 5 -
(2) 職場巡視について.....	- 6 -
(3) 職員の健康診断について.....	- 7 -
(4) 職員の就業上の措置に関することについて.....	- 10 -
(5) 傷病等による休職時・復職時の健康管理指導について.....	- 12 -
(6) 長時間労働者への面接指導について.....	- 15 -
(7) ストレスチェック制度について.....	- 19 -
(8) 健康情報等の管理について.....	- 28 -
<参考> 大阪府立学校における産業医活動に係るQ & A.....	- 29 -

大阪府 福利課 事業一覧 **検 索**

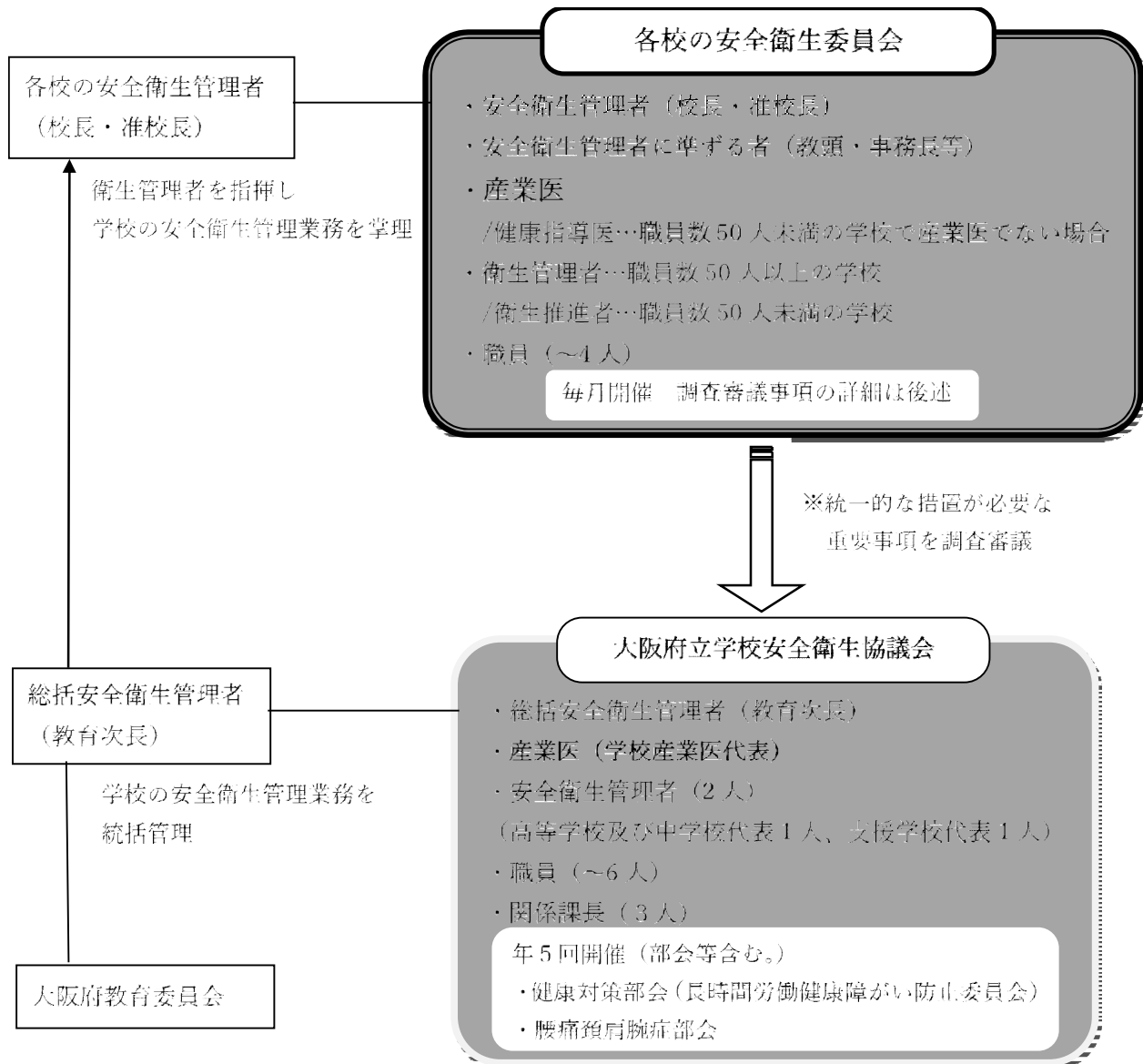
<https://www.pref.osaka.lg.jp/fukuri/kenko/index.html>

◆大阪府・福利課ホームページ内の「教職員の安全衛生管理（健康管理・快適な職場環境づくり）」では産業医の執務にかかる手引きや関係実施要綱等がダウンロードできます。

- ・大阪府立学校における産業医活動のための手引き
- ・産業医執務記録簿
- ・府立学校におけるストレスチェック実施要綱 など

1 大阪府立学校における労働安全衛生体制と産業医

府教育庁においては、学校保健安全法及び労働安全衛生法（以下「法」という。）に基づき、安全及び衛生のための責任体制を明確にし、公務災害及び健康障害の防止に関し必要な事項を定めることにより、職員の安全及び健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成・促進を目的とした「大阪府立学校職員安全衛生管理規程（以下「管理規程」という。）」を定めています。この管理規程に基づき、下図の労働安全衛生体制を組んでいます。



そして、産業医については、原則すべての府立学校（公設民営の学校を除く。以下同様。）において課程別に選任し、学校労働安全衛生活動に従事していただいています。

- 労働安全衛生法第 13 条及び労働安全衛生規則第 13 条に基づき、管理規程第 9 条において、各学校への産業医の選任を義務付けし、「大阪府立学校産業医設置要綱」を定め、大阪府教育委員会が各校の安全衛生管理者（校長・准校長）を通じ産業医を毎年委嘱
- 同法第 18 条に基づき、管理規程第 12 条において、産業医を安全衛生委員会の委員と位置づけ

また、府教育庁は、労働安全衛生規則（以下「規則」という。）第 23 条に基づき、安全衛生委員会を毎月開催するよう、すべての学校の安全衛生管理者に指導しています。

産業医は、この安全衛生委員会の委員となっています。安全衛生管理者は、医学に関する専門的知識を必要とする事項について、産業医から勧告を受けた場合は、その内容について安全衛生委員会に報告しなければなりません。

関係法令等

労働安全衛生法・労働安全衛生規則・学校保健安全法

- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「大阪府立学校産業医設置要綱」

2 産業医の職務（執務）について

府立学校における産業医等の職務は、法第 13 条及び規則第 14 条に基づき、管理規程の第 10 条にて次のとおり定めており、その職務は次のとおりです。

●大阪府立学校職員安全衛生管理規程抜粋

（産業医等の職務）

第十条 産業医等は、法第十三条に規定する産業医に準じ、当該学校における次の各号に掲げる事項で医学に関する専門的知識を必要とするものを行う。

- 一 職員の安全及び衛生に係る業務の企画に関すること。
 - 二 健康診断の実施及びその結果に基づく措置に関すること。
 - 三 衛生教育、保健指導及び健康相談に関すること。
 - 四 職場環境の評価及び作業管理に関する事項に関すること。
 - 五 職員の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。
 - 六 前各号に掲げるもののほか、職員の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 2 産業医等は、前項各号に掲げる事項について、安全衛生管理者に対して勧告し、又は衛生管理者若しくは衛生推進者に対して指導し、若しくは助言することができる。
- 3 産業医等は、原則として月一回校内を巡視し、作業方法又は衛生状態に有害のおそれがあると認めるときは、直ちに、職員の健康障害を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

なお、「大阪府立学校における学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）及び産業医にかかる業務マニュアル」においては、一般的に学校の状況を勘案し、以下に示す内容を標準的職務としております。

- (1) 安全衛生委員会への参加、指導助言（年間安全衛生計画の立案を含む）
- (2) 職員健康診断の結果に基づく指導、健康相談の実施
- (3) 職員への健康教育（研修会・講演会）等の実施
- (4) 健康審査会（病者報告）への意見（傷病での休業・休職者が職場復帰するに当たっての健康管理面での指導助言）
- (5) その他職員の健康の保持増進のために安全衛生管理者（校長・准校長）から依頼された事項

安全衛生管理者より、長時間労働者への面接指導やストレスチェック制度における高ストレス者への面接指導の依頼があった場合は、あわせてお願いします。

また、これらの業務遂行のため、原則として月一回、学校へ赴き、校内巡視等（安全衛生管理者、衛生管理者等との懇談を含む）を併せ行うものとしています。

産業医がこれらの職務に従事された際は、担当者より「産業医執務記録簿」をお渡ししますので、記入及び署名の上、担当者へ提出ください。

- * 安全衛生管理者等への相談対応や学校への指導助言等については、学校で実施する以外に、電話、FAX、メールで行った場合でも執務とみなすことができます。
- * 府教育委員会や府立高等学校校医会が主催する研修会及び会議等、あるいは安全衛生管理者より出席を依頼された会議、研修会等についても執務とみなすことができます。

◆産業医執務記録簿（様式2） 「大阪府立学校における学校三師及び産業医にかかる業務マニュアル」より

様式 2		産業医執務記録簿							
校長		事務長		教頭		確認者		執務者	氏名
執務日時		年 月 日 曜 : ~ :							
項 目 (該当を○で囲む)		・安全衛生企画業務 ・健康診断 ・健康診断の事後措置 ・教職員の健康相談 ・安全衛生委員会 ・職場巡視 ・その他 ()							
記 事									
指 導 及 び 助 言 の 内 容									

このほか、法及び規則においては、産業医には次の事項が権能として認められています。

●産業医の権能

- ①事業者、総括安全衛生管理者への勧告（法第13条第5項、規則第14条第3項）
- ②衛生委員会における労働者の健康確保のために必要な調査審議（規則23条第5項）
- ③衛生管理者への指導、助言（規則第14条第3項）
- ④労働者の健康障害防止のための職場巡視及び現場における緊急的措置の実施（規則第14条の4第2項）
- ⑤長時間労働者等に関する情報、その他健康管理等を適切に行うために必要な情報の把握（規則第14条の4第2項）
- ⑥面接指導の対象となる労働者に対して申し出を行うよう勧奨する権限（規則第52条の3第4項）

上記の権能を果たすために、学校から行う主な情報提供

- ・定期健康診断結果一覧（主に有所見者）
- ・時間外在校等時間が月80時間を超えた職員の情報（毎月）
（該当者の有無・該当者の名前及び時間数）
- ・就業上の措置状況
- ・産業医が職員の健康管理等を適切に行うために必要な情報（求めに応じて随時）
- ・職場巡視の報告（毎月）
- ・ストレスチェックの集団分析結果（年1回）

関係法令等

労働安全衛生法・労働安全衛生規則

- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「大阪府立学校における学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）及び産業医にかかる業務マニュアル」
- ・「産業医の職務－産業医活動のためのガイドライン－」（公財）産業医学振興財団

3 各職務（執務）の内容について

（1）安全衛生委員会への参加について

府教育庁においては、職員数によらず、原則すべての学校に安全衛生委員会を課程別に設置し、各校における長時間労働の問題や課題、ストレスチェックの実施についてなど調査審議するよう安全衛生管理者に指導しています。

各校の安全衛生委員会においては、規則第 21 条及び第 22 条に基づき、管理規程の第 11 条に調査審議事項を以下のとおり規定しています。

産業医は、毎月開催される安全衛生委員会において、これらの事項について医学的な立場からの指導・助言をお願いします。出席ができない場合は、直接、安全衛生管理者へ指導・助言して下さるようお願いいたします。

●大阪府立学校職員安全衛生管理規程抜粋

（安全衛生委員会）

第十一条 次に掲げる事項を調査審議させ、安全衛生管理者に対し意見を述べさせるため、職員が五十人以上の学校に安全衛生委員会（以下「委員会」という。）を置く。

- 一 職員の危険又は健康障害を防止するための基本となるべき対策に関すること。
- 二 職員の健康の保持増進を図るための基本となるべき対策に関すること。
- 三 公務災害の原因及び再発防止対策で、安全又は衛生に係るものに関すること。
- 四 前三号に掲げるもののほか、職員の危険又は健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項

参考：安全衛生委員会の構成員

- ・安全衛生管理者（校長・准校長 ※中高一貫校は校長）
- ・安全衛生管理者に準ずる者（教頭・事務（部）長 ※支援学校は准校長も含む）
- ・産業医（大阪府教育委員会が毎年委嘱）
- ・衛生管理者（安全衛生管理者が指定）
/衛生推進者（安全衛生管理者が指定）…職員数 50 人未満の学校
- ・職員（安全衛生管理者が指名する者 4 人以内）

(2) 職場巡視について

●労働安全衛生規則

(産業医の定期巡視)

第十五条 産業医は、少なくとも毎月一回（産業医が、事業者から、毎月一回以上、次に掲げる情報の提供を受けている場合であって、事業者の同意を得ているときは、少なくとも二月に一回）作業場等を巡視し、作業方法又は衛生状態に有害のおそれがあるときは、直ちに、労働者の健康障害を防止するため必要な措置を講じなければならない。

規則第 15 条に基づき、府立学校においても、原則として月 1 回、学校へ赴き校内巡視等（安全衛生管理者、衛生管理者等との懇談を含む）の実施をお願いします。

なお、次の条件を満たす場合には、職場巡視の頻度を 2 か月に 1 回とすることが可能です。事前に安全衛生管理者の了承を得た上であれば、校内巡視しない月が隔月にあつたとしても構いませんので安全衛生管理者にご相談ください。

- * 毎年度、安全衛生委員会等において産業医が校内巡視しない月があってもよいこと及びその条件について審議されている。
- * 安全衛生管理者から産業医に対し、月 1 回以上定期的に、一月当たりの時間外在校時間等が 80 時間を超えた職員の報告がある。
- * 産業医に対し、月に 1 回以上、衛生管理者等が週 1 回行う校内巡視結果の報告がある。

学校においては、学校保健安全法第 27 条、同法施行規則第 28 条及び第 29 条の規定に基づき、学期ごとや日常の安全点検が実施されているので、必要に応じて問題箇所を重点的に巡視するなど、その結果を校内巡視にご活用ください。

このほか、学校保健安全法第 5 条、同法施行規則第 1 条及び第 2 条の規定に基づき、室温や照度、室内の二酸化炭素濃度など学校環境衛生検査が、日常的な点検を含め定期的に実施されているので、その結果も職場巡視の際にご活用ください。

関係法令等

労働安全衛生法・学校保健安全法・個人情報保護法・労働安全衛生規則・学校保健安全法施行規則

・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」

・「大阪府立学校における学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）及び産業医にかかる業務マニュアル」

・「学校における労働安全衛生管理体制の整備のために（リーフレット）」 文部科学省

https://www.next.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1324759.htm

(3) 職員の健康診断について

法及び学校保健安全法に基づき、府教育委員会が「府立学校職員健康診断実施要項」を毎年度策定し、職員の健康診断（定期健康診断、その他の健康診断、特別健康診断等）を指定健診機関に業務委託し実施しています。

検査項目及び対象者は以下の通りです。職員の定期健康診断は、8月31日までに健診機関が各校に出向き、原則半日で実施します。(9)(10)(ただし、ワクチン接種を除く。)については、定期健康診断とあわせて実施します。定期健康診断及び(9)の二次検査、(10)のワクチン接種、(11)については、対象者に別途連絡の上、実施しています。特別健康診断は、別途定める実施要領に基づき実施しています。

◆ 健康診断の検査項目及び対象者 :法令により実施義務又は受診義務がある項目

		検査項目等	対象者
定期 健康診断	(1)	結核検査	
	(2)	医師の診察	常勤職員(再任用短時間勤務者及び常勤講師を含む。以下同じ。)
	(3)	尿検査・血圧測定	
	(4)	身長・体重・視力検査	* ただし、妊娠中の者を除く
	(5)	血液検査	
	(6)	聴力検査	35歳・40歳及び45歳以上の常勤職員
	(7)	心電図検査・腹囲測定	常勤職員
	(8)	胃検査	40歳以上の常勤職員 * ただし、妊娠中の者を除く
その他の 健康診断 任意	(9)	大腸検査	50歳以上の常勤職員のうち希望者
	(10)	B型肝炎抗原抗体検査・ ワクチン接種事前検査・ ワクチン接種	支援学校の常勤職員、高等学校の養護教諭及び養護助教諭のうち希望者 * ただし、校務員及び給食調理員を除く
	(11)	乳がん・子宮がん検診	乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の女性の常勤職員のうち希望者 * ただし、公費負担となるのは偶数年齢
特別 健康診断	(13)	支援学校職員腰痛予防 検診	支援学校の常勤職員 * ただし、校務員を除く
	(14)	情報機器作業従事職員 特別健康診断	常勤職員
	(15)	特定業務従事職員 健康診断	深夜業務に従事する支援学校の寄宿舎 指導員

安全衛生管理者は、当該校の健康診断の実施並びにこれに基づく事後措置に係る業務を統括管理します。健康診断の結果に異常の所見があると診断された職員については、指定健診機関より二次検査や精密検査を受けるよう指示があります。

安全衛生管理者は職員の健康診断結果一覧(ただし、(11)の結果を除く。)を確認・保管しており、二次検査や精密検査の必要な職員に対し受診指示又は受診勧奨を行うほか、産業医のご意見を伺います。産業医は、意見を求められた際には、安全衛生管理者や職員に対し健康診断結果に基づく指導・助言をお願いします。

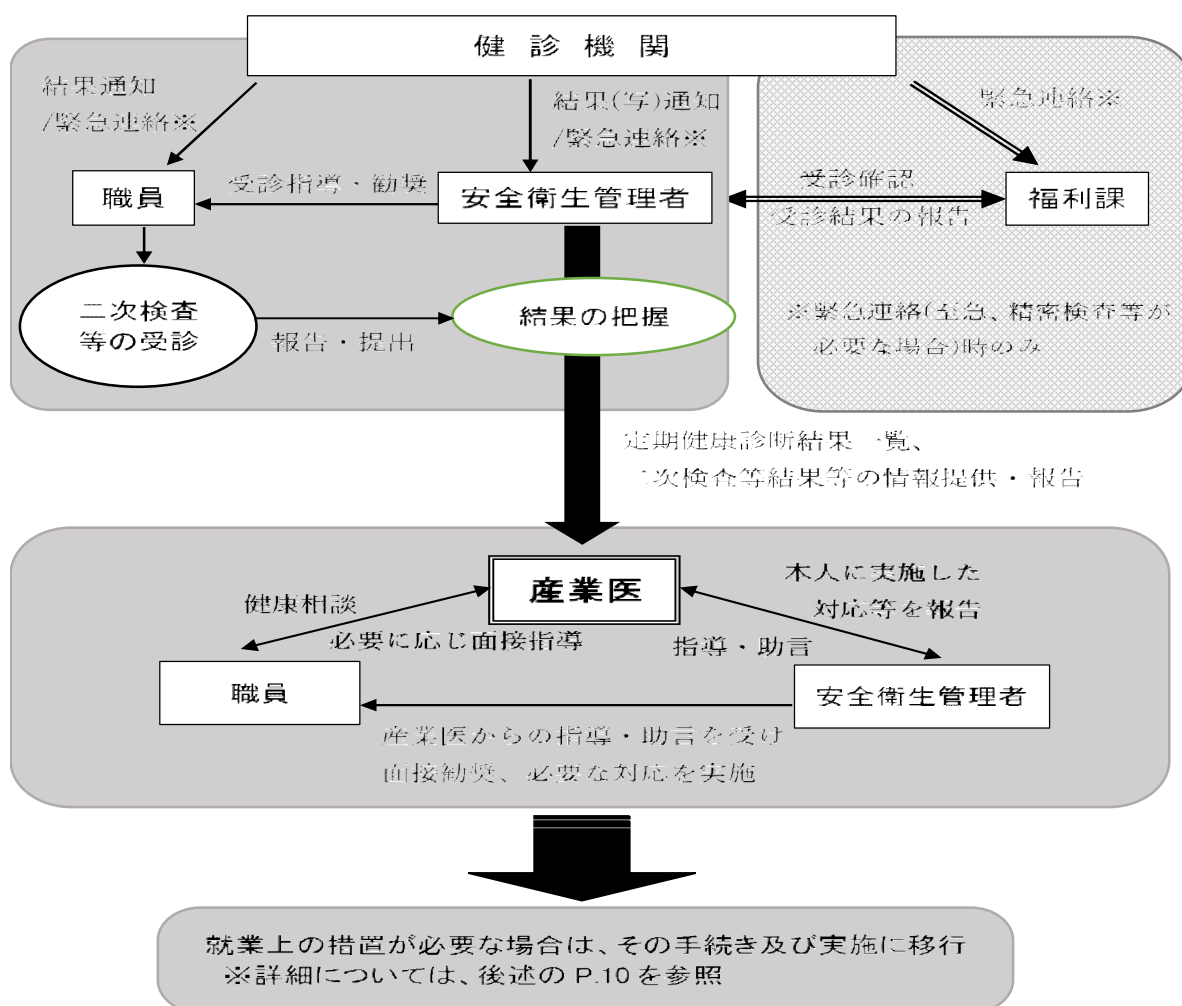
なお、至急対応が必要なケースについては、健診機関より職員本人・安全衛生管理者・福利課へ緊急連絡として一報が入り、安全衛生管理者は職員に対し受診指導し、受診結果の把握に努めます。

健康診断の結果、職員の健康を保持するため必要があると認めるとき等は、府教育委員会及び安全衛生管理者は、管理規程第 28 条から第 30 条に定める事後措置をとるものとしています。健康診断を実施した医師や産業医等より異常があると認められた職員について、就業上の措置が必要な場合については、「(4) 職員の就業上の措置に関することについて (P.10)」に記載のとおりです。

職員健康診断票は学校毎に 5 年間保管するものと管理規程第 27 条にて規定しています。なお、府教育委員会が実施する健康診断を受けない職員については、人間ドックなど他機関での受診結果の写しを健康診断票に添付することで、健康診断を受けたものとみなすことができます。

また、職員から産業医に対し健康相談の申出があった際は、安全衛生管理者より産業医に事前に情報提供する健康診断結果等を踏まえ健康相談を実施くださるようお願いいたします。その結果、就業上の措置が必要となる場合については、管理規程第 29 条に基づき、総括安全衛生管理者が大阪府立学校職員健康審査会に提示し、健康管理指導区分の決定を求めます。(詳細は (4) にて記載のとおり)

◆健康診断結果通知後の対応について



◆緊急連絡基準値

項目	単位		福利課 至急連絡基準	【参考】
				契約健診機関及び他行政機関における基準値
血圧	mmHg	収縮期	180以上	180以上／200以上
		拡張期	110以上	110以上／120以上／130以上
LDLコレステロール	mg/dL			400以上／設定なし
中性脂肪	mg/dL			1000以上／設定なし
AST(GOT)	U/L		300以上	200以上／300以上／500以上
ALT(GPT)	U/L		300以上	200以上／300以上／500以上
γ-GTP	U/L			1000以上／1600以上／設定なし
HbA1c	%			10以上／14.5以上／設定なし
赤血球数	10 ⁴ /μL			150~200以下／200以下／300以下／設定なし 600以上／660以上／設定なし
ヘモグロビン	g/dL	男性	5以下	5以下／7未満／8以下／9以下
		女性	5以下	5以下／7以下
白血球数	/μL		1000以下、20000以上	1000以下／1500以下／設定なし 20000以上／設定なし
血糖	mg/dL		300以上	39以下／50以下／60未満／設定なし 300以上／500以上
胸部X線撮影			医師の判断	医師が必要と判断した場合
心電図検査				

その他、上記基準によらず、他の所見や問診内容等とあわせて医師が必要と判断したとき。

職員の健康診断結果や産業医による保健指導の記録等の個人情報については、法第104条、個人情報保護法、労働者の健康情報の保護に関する検討会報告書及び各校にて策定した健康情報等の取扱規程の趣旨に基づき、安全衛生管理者は、適切な措置を講ずることになっています。

関係法令等

労働安全衛生法・学校保健安全法・個人情報保護法・労働安全衛生規則

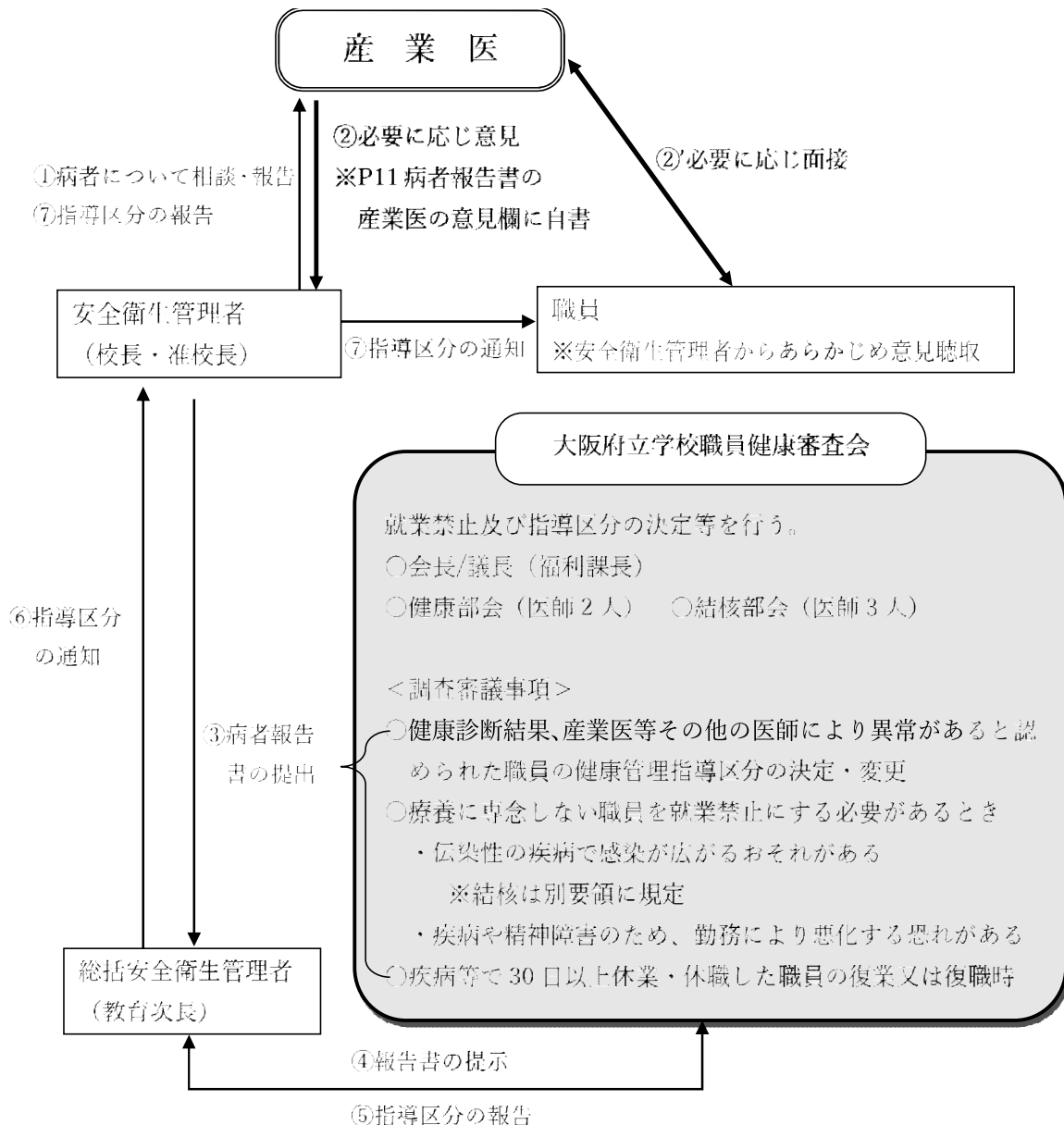
- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「府立学校職員健康診断実施要項」
- ・「大阪府教育庁における大阪府立学校教職員にかかる健康情報等の取扱規程」
- ・「学校における健康情報等の取扱規程」
- ・「労働衛生のハンドブック（令和2年度版）」東京産業保健総合支援センター
<https://tokyos.johas.go.jp/pdf/handbook/R02handbook.pdf>

(4) 職員の就業上の措置に関することについて

職員が健康診断の結果や傷病等により、就業禁止、就業制限等の就業上の措置が必要となる場合、安全衛生管理者は病者報告書を総括安全衛生管理者に提出し、健康管理指導区分の決定を求めます。

産業医は、安全衛生管理者が病者報告書を作成するにあたり、医学に関する専門的知識を必要とする事項について、産業医の意見等を求めた際は、安全衛生管理者への指導・助言をお願いします。

総括安全衛生管理者はその病者報告書を受け、管理規程に規定される大阪府立学校職員健康審査会にて、就業禁止、就業制限等健康管理指導区分の決定及び変更その他必要な判定を調査審議させます。審査会は、判定結果及びその内容を総括安全衛生管理者に報告し、その報告を受けた総括安全衛生管理者は、安全衛生管理者に対し、所属職員の健康管理指導区分を通知します。職員には、安全衛生管理者より就業上の措置について通知し説明します。あわせて、安全衛生管理者より産業医に就業上の措置について報告します。



健康管理指導区分		措置	
区分	内容（判定）		
生活規制の面	A	休養の必要のあるもの	欠勤、休職等の方法により、療養のため必要な期間勤務させない。
	B	勤務を軽減する必要のあるもの	職務の変更、勤務場所の変更、勤務時間の短縮等の方法により勤務を軽減し、かつ深夜勤務、時間外勤務及び出張を原則として禁止する。
	C	勤務をほぼ平常に行ってよいもの	深夜勤務、時間外勤務及び出張を制限する
	D	勤務をほぼ平常に行ってよいもの	なし
医療の面	1	医師による直接の医療行為を必要とするもの	適切な治療を受けさせる。
	2	定期的に医師の観察指導を必要とするもの	経過観察をするための検査及び発病・再発防止のため必要な指導等を行う
	3	医師による直接又は間接の医療行為を必要としないもの	なし

◆病者報告書（様式第4号） 「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」より

様式第4号（第29条及び第31条関係）

病 者 報 告 書

職 名	ふり がな 氏 名	年 齢
職務内容		
当該者の現在の健康状態		
報告を必要とした理由		
産業医等の意見等	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #ADD8E6; padding: 10px; display: inline-block;"> 必要に応じ、自署でご意見等をご記入ください。 </div>	

年 月 日

学 校 名 _____

安全衛生管理者氏名 _____

総括安全衛生管理者 様

（注）報告書には、医師の診断書又は健康診断結果等を添付すること。

(5) 傷病等による休職時・復職時の健康管理指導について

府教育庁では、職員の休職（病気休暇（90日）を超える場合）・復職時の手続きの流れ及び支援体制については、以下のとおりです。

また、メンタルヘルス不調による休業から復職後のフォローアップまでの流れをまとめた「こころの健康づくり～大阪府立学校職場復帰支援プログラム～」を策定するなど、教職員の円滑な職場復帰を図るための取組みを進めています。

産業医は、当該職員や安全衛生管理者に対し、必要に応じて医学的専門的見地からの指導・助言や支援機関の紹介などをお願いします。

	教育庁・学校の役割	産業医の役割
休職時	<p>職員</p> <p>↓ 指定病院の医師を含めた医師2名の診断書</p> <p>学校長</p> <p>↓ 休職内申書の提出</p> <p>教育庁(教職員人事課) ⇒ 休職決定</p>	<p>職員 ← 健康相談 長時間労働者への面接</p> <p>学校長 ← 助言・指導</p>
休職中	<p>職員</p> <p>↑ 治療・休養に専念させ、定期的に経過を確認</p> <p>学校長</p> <p>復職に向け、校内環境整備や復帰支援 職員の申出により、慣らし勤務や職場復帰支援事業への参加がある場合はプラン作成及びその支援</p>	<p>学校長 ← 助言・指導 (作成プランへの意見)</p>
復職時	<p>職員</p> <p>↓ 医師の2名の診断書</p> <p>学校長(安全衛生管理者)</p> <p>↓ 病者報告の提出 健康管理指導区分の提示</p> <p>次長(統括安全衛生管理者)</p> <p>↓ 病者報告の提示</p> <p>健康診査会(健康部会:医師2名、結核部会:医師3名)</p> <p>健康管理指導区分の決定</p> <p>↓ 復職内申書の提出</p> <p>教育庁(教職員人事課) ⇒ 復職決定</p>	<p>学校長 ← 助言・指導 (病者報告への意見)</p>

◆取組み・措置事例

- 職場復帰支援事業（府教育委員会が外部機関に委託し実施）

休職中の教員を対象に復職に向けた支援事業。教員のメンタルヘルスに対する専門的な支援を実施する専門医療機関に委託し、集団精神療法・模擬授業・各種グループワーク等を1クール約3ヶ月（2日/週）で年間2クール実施。

- 慣らし勤務

各校における慣らし勤務については、精神疾患で休業中の職員が円滑な職場復帰と再発防止を図るため、職員が主治医と相談の上、職員自身の申出により実施。

安全衛生管理者は、職員と協議のうえ慣らし勤務期間中における「慣らし勤務支援プラン（慣らし勤務実施計画書）」を作成し、体調面等を考慮しながら、慣らし勤務の初期段階から多大な負荷がかからないよう段階的に普段の状況に近づけていくよう、業務内容、業務量及び執務時間等に配慮しながら実施。慣らし勤務を実施した際は、慣らし勤務実施記録簿を作成し記録し、復職後の支援に活かす。

◆支援機関一覧

<安全衛生管理者が利用できる機関>

- 大阪府教育庁教職員室教職員人事課・福利課
- 公立学校共済組合大阪支部「大阪メンタルヘルス総合センター」のラインケア
TEL:0120-556-879
予約制。医師や臨床心理士による面談等。相談時間は50分/回、回数制限なし、無料。

<職員が利用できる機関・事業等>

- 公立学校共済組合大阪支部「大阪メンタルヘルス総合センター」のセルフケア
TEL:0120-556-879
予約制。原則、臨床心理士による面談等。面談時間は50分/回、3回まで無料。電話相談は30分/回、回数制限なし、無料。
- 公立学校共済組合近畿中央病院「メンタルヘルス相談」
TEL:072-781-3712
予約制。原則、臨床心理士による面談。面談時間は50分/回、無料。
- 公立学校共済組合「Web相談（こころの相談）」
<https://www.mh-c.jp/>（原則3営業日以内に返答）
電話で相談しづらい方向けに、医師や専門スタッフがWeb上で24時間相談受付。
- 公立学校共済組合「電話・面談メンタルヘルス相談事業」
TEL:0120-783-269
臨床心理士による面談及び電話相談。電話相談〔10～22時(月～土)、20分/回〕
面談相談〔予約：10～20時(月～土曜日)、50分/回、5回まで無料〕
- 大阪府教育センター「すこやか教育相談（しなやかホットライン）」
TEL:06-6607-7363 Eメール：sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp
電話相談、Eメール相談。9:30～17:30(月～金曜日、祝日、年末年始除く)
- 大阪府人事委員会「職員総合相談センター」
TEL:06-6613-8111
職場の悩み事について、面談及び電話相談。ただし、技能労務職員は利用不可。

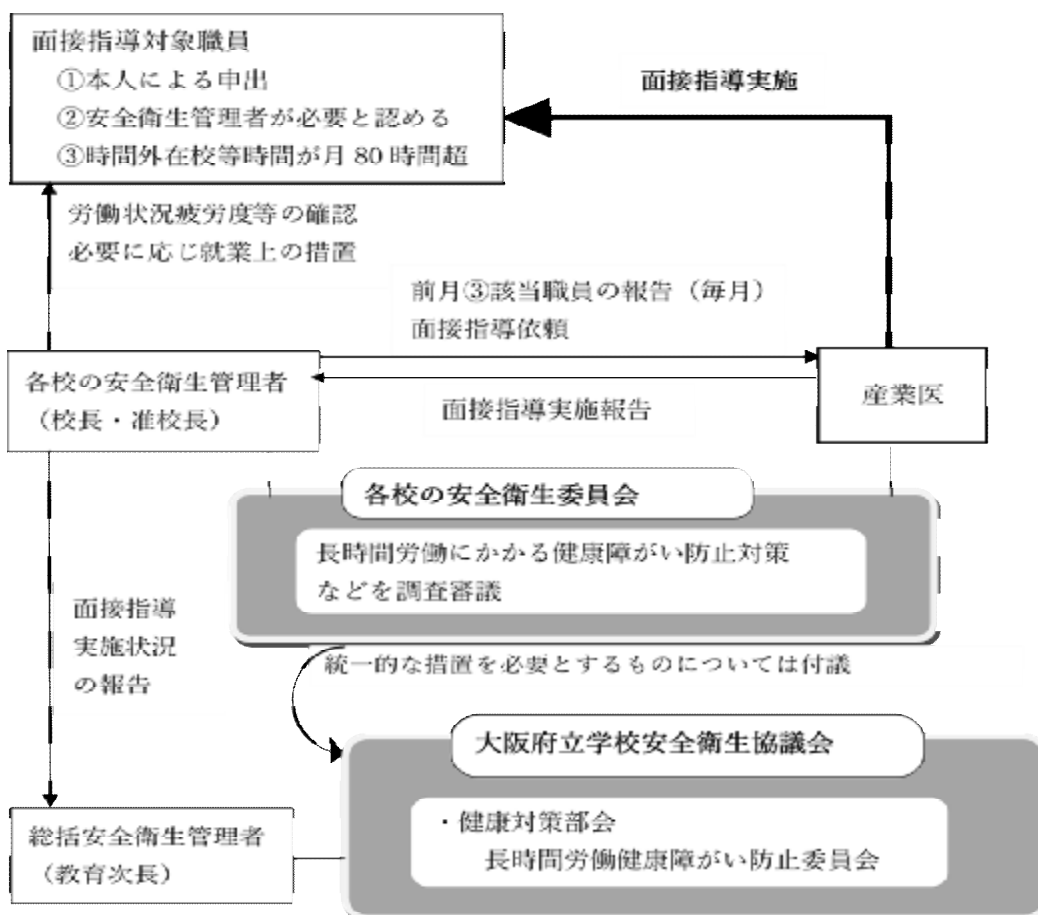
◆休職時に必要な診断書にかかる指定医療機関

◆指定病院（大阪府内医療機関のみ抜粋）		令和3年10月20日時点	
国公立病院			
名称	所在地	電話番号	
独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター	大阪府大阪市中央区法門坂2丁目1番14号	06-6942-1331	
大阪市立大学医学部附属病院	大阪府大阪市阿倍野区旭町1丁目5番7号	06-6645-2121	
大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニックMedCity21	大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目1番43号 あべのハルカス21F	06-6624-4010	
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪急性期・総合医療センター	大阪府大阪市住吉区万代東3丁目1番56号	06-6692-1201	
地方独立行政法人 大阪市民病院機構 住之江診療所	大阪府大阪市住之江区東加賀屋1丁目2番22号	06-6681-1000	
地方独立行政法人 大阪市民病院機構 大阪市立総合医療センター	大阪府大阪市都島区都島本通2丁目13番22号	06-6929-1221	
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪国際がんセンター	大阪府大阪市中央区大手前3丁目1番69号	06-6945-1181	
地方独立行政法人 大阪市民病院機構 大阪市立十三市民病院	大阪府大阪市淀川区野中北2丁目12番27号	06-6150-8000	
市立池田病院	大阪府池田市城南3丁目1番18号	072-751-2881	
泉大津市立病院	大阪府泉大津市下条町16番1号	0725-32-5622	
地方独立行政法人 りんくう総合医療センター	大阪府泉佐野市りんくう往来北2番23号	072-469-3111	
大阪府泉州救命救急センター	大阪府泉佐野市りんくう往来北2番23号	072-469-3111	
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪母子医療センター	大阪府和泉市室堂町840番地	0725-56-1220	
和泉市立総合医療センター	大阪府和泉市和気町4丁目5番1号	0725-41-1331	
市立貝塚病院	大阪府貝塚市堀3丁目10番20号	072-422-5865	
市立柏原病院	大阪府柏原市法善寺1丁目7番9号	072-972-0885	
独立行政法人 国立病院機構 大阪南医療センター	大阪府河内長野市木戸東町2番1号	0721-53-5761	
市立岸和田市民病院	大阪府岸和田市額原町1001番地	072-445-1000	
独立行政法人 国立病院機構 近畿中央呼吸器センター	大阪府堺市北区長曾根町1180番地	072-252-3021	
地方独立行政法人 堺市立病院機構 堺市立総合医療センター	大阪府堺市西区家原寺町1丁目1番1号	072-272-1199	
大阪市立弘済院附属病院	大阪府吹田市古江台6丁目2番1号	06-6871-8013	
大阪大学歯学部附属病院	大阪府吹田市山田丘1番8号	06-6879-5111	
大阪大学医学部附属病院	大阪府吹田市山田丘2番15号	06-6879-5111	
国立研究開発法人 国立循環器病研究センター病院	大阪府吹田市藤白台5丁目7番1号	06-6833-5012	
地方独立行政法人 市立吹田市民病院	大阪府吹田市片山町2丁目13番20号	06-6387-3311	
市立豊中病院	大阪府豊中市柴原町4丁目14番1号	06-6843-0101	
独立行政法人 国立病院機構 大阪刀根山医療センター	大阪府豊中市刀根山5丁目1番1号	06-6853-2001	
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪はびきの医療センター	大阪府羽曳野市はびきの3丁目7番1号	072-957-2121	
阪南市民病院	大阪府阪南市下出17番地	072-471-3321	
大阪府立中河内救命救急センター	大阪府東大阪市西岩田3丁目4番13号	06-6785-6166	
地方独立行政法人 市立東大阪医療センター	大阪府東大阪市西岩田3丁目4番5号	06-6781-5101	
市立ひらかた病院	大阪府枚方市禁野本町2丁目14番1号	072-847-2821	
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪精神医療センター	大阪府枚方市宮之阪3丁目16番21号	072-847-3261	
市立藤井寺市民病院	大阪府藤井寺市道明寺2丁目7番3号	072-939-7031	
箕面市立病院	大阪府箕面市萱野5丁目7番1号	072-728-2001	
八尾市立病院	大阪府八尾市龍華町1丁目3番1号	072-922-0881	
国公立病院以外			
大手前病院	大阪府大阪市中央区大手前1丁目5番34号	06-6941-0484	
枚方公済病院	大阪府枚方市藤阪東町1丁目2番1号	072-858-8233	
近畿中央病院	兵庫県伊丹市車塚3番1号	072-781-3712	
大阪労災病院	大阪府堺市北区長曾根町1179番地3	072-252-3561	
大阪病院	大阪府大阪市福島区福島4丁目2番78号	06-6441-5451	
大阪みなと中央病院	大阪府大阪市港区磯路1丁目7番1号	06-6572-5721	
星ヶ丘医療センター	大阪府枚方市星ヶ丘4丁目8番1号	072-840-2641	
大阪赤十字病院	大阪府大阪市天王寺区筆ヶ崎町5番30号	06-6774-5111	
高槻赤十字病院	大阪府高槻市阿武野1丁目1番1号	072-696-0571	
大阪府済生会中津病院	大阪府大阪市北区芝田2丁目10番39号	06-6372-0333	
大阪府済生会野江病院	大阪府大阪市城東区古市1丁目3番25号	06-6932-0401	
大阪府済生会泉尾病院	大阪府大阪市大正区北村3丁目4番5号	06-6552-0091	
大阪府済生会吹田病院	大阪府吹田市川園町1番2号	06-6382-1521	
大阪府済生会千里病院	大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号	06-6871-0121	
大阪府済生会茨木病院	大阪府茨木市見付山2丁目1番45号	072-622-8651	
大阪府済生会富田林病院	大阪府富田林市向陽台1丁目3番36号	0721-29-1121	
大阪府済生会泉南医療福祉センター・新泉南病院	大阪府泉南市りんくう南浜3番7号	072-480-5618	
大阪医科薬科大学病院	大阪府高槻市大学町2番7号	072-683-1221	
関西医科大学附属病院	大阪府枚方市新町2丁目3番1号	072-804-0101	
関西医科大学総合医療センター	大阪府守口市文園町10番15号	06-6992-1001	
関西医科大学香里病院	大阪府寝屋川市香里本通町8番45号	072-832-5321	
関西医科大学くずは病院	大阪府枚方市樟葉花園町4番1号	072-809-0005	
関西医科大学天満橋総合クリニック	大阪府大阪市中央区大手前1-7-31OMMビル3階	06-6943-2260	
大阪歯科大学附属病院	大阪府大阪市中央区大手前1丁目5番17号	06-6910-1111	
近畿大学病院	大阪府大阪狭山市大野東377番地2	072-366-0221	

(6) 長時間労働者への面接指導について

長時間勤務による健康障がい防止するため、本人の面接指導申し出のほか、本人の申し出に関わらず、時間外在校等時間が1月あたり80時間を超えた職員については、少なくとも年度中1回は産業医による面接指導をお願いしています。また、産業医の助言等をいただきながら、安全衛生管理者が必要と認める職員についても産業医による面接指導をお願いしています。

面接指導の依頼とあわせて、毎月、産業医に対し、時間外在校等時間が1月あたり80時間を超えた職員について、安全衛生管理者から報告しています。



実施の大まかな流れは、以下のとおりです。詳細については、「府立学校における長時間労働者への医師による面接指導実施要綱」を参照ください。

- ① 安全衛生管理者より、「面接指導依頼書及び長時間労働（月80時間超）職員の報告書」（様式2）にて産業医に依頼がありましたら、できる限りすみやかに日程調整等の上、面接指導の実施をお願いします。
- ② 産業医に対し、安全衛生管理者は「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」（様式1）等により情報提供を行います。
- ③ 面接指導時には、面接指導を受ける職員が自己の健康診断結果票等健康状態の分かる書類を持参しますので、産業医はこれらの情報を考慮しながら、体調、疲労度やストレスの自覚、睡眠時間・休憩・休日の過ごし方や業務の精神的負担等につい

て把握し、本人への必要な保健指導をお願いします。

- ④ 面接指導実施後は、安全衛生管理者からお渡しします「面接指導実施報告書」（様式3）に、本人と安全衛生管理者への助言・指導の内容等を記入のうえ、提出してください。

時間外在校等時間が1月あたり80時間を超えた職員については、少なくとも年度中1回は面接指導を受けさせるよう、安全衛生管理者に指導しておりますので、面接指導にご協力願います。なお、面接指導対象職員が当該年度のストレスチェック制度の高ストレス者でその面接指導も申し出ている場合、面接指導の効果的な実施及び産業医・職員双方の負担軽減の観点から、両面接指導をあわせて実施していただくことも可能です。

◆面接指導依頼書及び長時間労働（月80時間超）職員の報告書（様式2）

「府立学校における長時間労働者への医師による面接指導実施要綱」より

(様式2)				
年 月 日				
産業医様				
学 校 名 _____				
安全衛生管理者名 _____				
面接指導依頼書及び 長時間労働（月80時間超）職員の報告書				
1. 次の職員について、面接指導をお願いします。（計 _____ 名）				
職名	名 前	年 齢	実施理由 (いずれか1つに○をつける)	前月時間外 在校等時間
			①本人申出 ②安全衛生管理者より ③ _____ 月の時間外在校等時間 80 時間超	H
			①本人申出 ②安全衛生管理者より ③ _____ 月の時間外在校等時間 80 時間超	H
			①本人申出 ②安全衛生管理者より ③ _____ 月の時間外在校等時間 80 時間超	H
<p>(注1) 「実施理由」欄については、「府立学校における長時間労働者への医師による面接指導実施要綱」2(1)を参照してください。</p> <p>(注2) 安全衛生管理者は、複写を産業医の執務記録簿とともに保管してください。</p>				
2. _____ 月分の長時間労働（月80時間超）者を報告します。				
職 名	名 前	年 齢	時間外 在校等時間	備 考
			H	
			H	
3. _____ 月分の長時間労働（月80時間超）者はありませんでした。				

◆労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（様式1表）

時間外在校等時間等及びその他自宅での業務時間数記録表（様式1裏）

※「様式2」の2.にて報告する職員については、以下の「様式1」で産業医へ情報提供をします。

(様式1裏)

時間外在校等時間等及びその他自宅での業務時間数記録票

◆時間外在校等時間等以外で、時間外業務実績がある場合は、記入してください。

□月

日	曜日	時間外在校等時間等※1	その他自宅での業務時間数※2	◆当月の時間外在校等時間及びその他自宅での業務時間に行った主な業務内容を下記から選んでください。 (複数選択可)
1		:	:	<input type="checkbox"/> 生徒指導等（登校指導・欠席連絡・校外巡視）
2		:	:	<input type="checkbox"/> 部活動指導（勤務時間外の部活動指導・
3		:	:	
4		:	:	

(様式1)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

名前

長時間労働者への医師による面接指導の参考資料とするため、以下の質問に答えてください。
なお、本内容については、健康情報等の取扱規程に基づき、取り扱います。

◆最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目にチェックを付けてください。

	ほとんどない	時々ある	よくある
1. イライラする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 不安だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ゆううつだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. へとへとだ（運動後を除く）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 睡眠時間（就寝 時 分～起床 時 分）			
15. 直近の健康診断等で要経過観察、精密検査となった項目			
16. その他、気になる症状があればご記入ください。			

◆産業医による面接指導実施の希望時期を教えてください。
□月ごろの実施を希望

◆記入後は、安全衛生管理者（校長・准校長）へご提出ください。

面談・電話連絡・補習) 錠) 処理・提出物点検) 校外実習等・学校行事)) 計数を び 入すること。

◆面接指導実施報告書（長時間労働）（様式3）

（様式3）

年 月 日

安全衛生管理者 様

学 校 名 _____

産業医（健康指導医）名 _____

面接指導実施報告書（長時間労働）

_____年 _____月分 _____名

職 名	名 前	面接日	所見	指導事項

* 「指導事項」欄には、本人と安全衛生管理者（校長・准校長）への助言・指導を記入してください。

* 安全衛生管理者は、本報告書を産業医の執務記録簿とともに保存してください。

関係法令等

労働安全衛生法・個人情報保護法・労働安全衛生規則

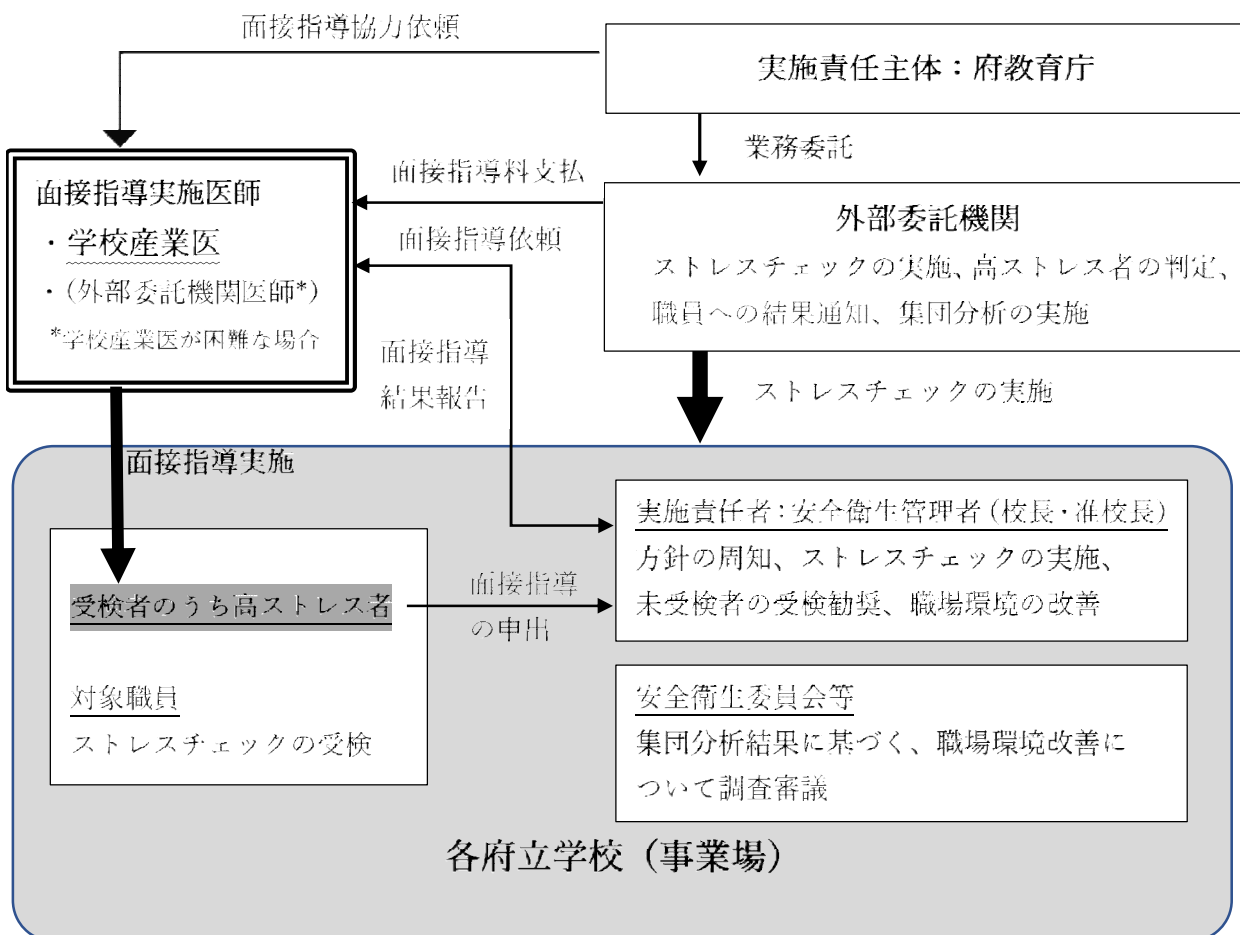
- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「府立学校における長時間労働者への医師による面接指導実施要綱」
- ・「長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル」

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html>

(7) ストレスチェック制度について

法に基づき、職員自身のストレスへの気付き及びその対処の支援並びに職場環境の改善を通じて、メンタルヘルス不調となることを未然に防止する一次予防を目的として、「府立学校におけるストレスチェック制度実施要綱」を策定し、府立学校におけるストレスチェック制度を実施しています。ストレスチェックについては、府教育庁が外部委託機関へ業務委託し実施しています。



ストレスチェックの結果、高ストレス者として医師の面接指導の対象と判定された職員が、面接指導を希望する場合、安全衛生管理者は申出から概ね 30 日以内に医師による面接指導を受けさせねばなりません。

本制度の面接指導を産業医において実施していただける場合には、安全衛生管理者より「面接指導依頼書」(様式3)をもって依頼しますので、安全衛生管理者と日程調整の上、概ね 30 日以内に面接指導を実施くださるようお願いいたします。ストレスチェック制度における面接指導の実施が難しい場合は、安全衛生管理者にその旨お伝えください。

◆面接指導依頼書（ストレスチェック） 「府立学校におけるストレスチェック制度実施要綱」より
 ※高ストレス者への面接指導は、以下の「様式3」で産業医へ依頼があります。

(様式3)

年 月 日

面接指導実施医師 様

学 校 名 _____
 安全衛生管理者名 _____

面 接 指 導 依 頼 書 (ス ト レ ス チ ェ ッ ク)

_____年 _____月分 _____名

職員番号 職 名	名 前	年 齢	時間外在校等 時間数 (前月)	長時間労働者への 面接指導 (80H 超)
			H	<input type="checkbox"/> 兼ねて実施 月に H
			H	<input type="checkbox"/> 兼ねて実施 月に H
			H	<input type="checkbox"/> 兼ねて実施 月に H
			H	<input type="checkbox"/> 兼ねて実施 月に H
			H	<input type="checkbox"/> 兼ねて実施 月に H

(注1) 面接指導依頼書の写しは、面接指導申出書とともに所属所内で保管すること。
 (注2) 時間外在校等時間数は、面接指導依頼時の前月の時間数を記入すること。
 (注3) 面接指導実施医師が長時間労働者への面接指導実施医師と同一人の場合に、長時間労働者への面接指導と兼ねる時には、右端の欄に、直近の1月あたり80時間超の時間外業務を行った月とその時間数を記入し、チェックを入れること。
 (注4) 本依頼書とともに面接申出者のストレスチェック結果の写しを添付し、面接指導実施医師へ依頼すること。

実施いただける場合、本制度による面接指導については、職員1名につき1回限り（時間は30分以内）としており、実施された人数分の報酬が府教育委員会の委託する事業者を通じて産業医に支払われます。委託事業者より、報酬の支払いに必要な書類の提出を求められますのでご協力願います。

面接指導を実施時は、面接指導実施報告書（様式4）の「面接指導結果」部分に記載されている項目について、可能な範囲で確認のうえ、必要に応じて職員本人へ指導をお願いします。なお、安全衛生管理者からの面接指導依頼という正式ルートを経ず、本人からの直接の申出により面接指導を行う場合は、通常健康相談の扱いになるためご注意ください。

面接指導対象職員が長時間労働の面接指導の対象者でもある場合、面接指導の効果的な実施及び産業医・職員双方の負担軽減の観点から、両面接指導をあわせて実施していただくことも可能です。

面接指導の実施場所については、原則、産業医が委嘱されている学校もしくは産業医の勤務場所とし、安全衛生管理者は第三者にその職員が面接指導の対象者であることが知られることがないよう配慮します。

産業医は、面接指導実施後 30 日以内に、安全衛生管理者へ「面接指導実施報告書」（様式 4）にて、面接指導の結果報告及び意見の提出をお願いします。安全衛生管理者は、提出された報告書の医師の意見を勘案し、必要があると認め、就業上の措置を実施する際は、該当職員に対し、就業上の措置の内容及びその理由について説明します。また、産業医には就業上の措置状況を報告します。

◆面接指導実施報告書（様式4）の記載方法・・・P.23 の記入例をご参照ください。

●面接指導結果について

①：＜勤務の状況＞

面接指導依頼書に記載された時間外業務時間数の情報や、職員への聞き取りから判断して記入してください。

②：＜疲労の蓄積の状況＞

本人の様子ややりとりから判断して疲労の蓄積の状況を評価し、疲労の蓄積の程度が低いと思われるものを0とし、高いと思われるものを3として、0～3の中から該当するものに0をしてください。

③：＜心理的な負担の状況＞

事前に情報提供されたストレスチェック結果を確認するとともに、本人の様子ややりとりから判断して心理的な負担の状況を評価し、所見がある場合は必要に応じてその内容を記入してください。ストレスチェックの結果と面談での評価が異なる場合にもこの欄に記入してください。ただし、診断名等は記入不要です。

④：＜その他の心身の状況＞

本人の様子ややりとりから判断してその他の心身の状況を評価し、所見がある場合は必要に応じてその具体的内容を記入してください。

⑤：＜本人への指導区分＞

①～④を総合的に評価し、本人へ行った指導として、本人への指導区分について0（措置不要）～3（現病治療継続又は受診指導）の中から該当するものに0をしてください。複数選択することも可能です。また、その他特記事項があれば記入してください。

●就業上の措置に係る意見について

通常の勤務でよい場合は、記入不要です。ご意見がある場合のみ、記入をお願いします。

⑥：＜就業区分及び就業上の措置＞

「就業区分」として、「就業制限」「要休業」のいずれかを記入してください。就業上の措置については、時間外労働の制限、業務内容の負担軽減など、措置の内容を記入してください。なお、面接指導の時点では、具体的な措置の選択や内容まで記入するのが困難な場合は、空欄としてください。

⑦：＜医療機関への受診配慮等＞

医療機関への受診が必要な場合は、必要に応じて配慮事項を記入してください。

⑧：＜職場環境の改善に関する意見＞

職場環境（周囲のサポートを含む。）に問題がある場合は、必要に応じて改善のための意見を記入してください。

⑨：＜その他＞

安全衛生管理者に対して伝えておくべき事項があれば、必要に応じて記入してください。

府立 学校
安全衛生管理者 様

面接指導実施医師名 _____

面接指導実施報告書 (ストレスチェック)

____年 ____月分 面接実施日: ____月 ____日

職員番号	012345	面接対象者氏名	●● ●●
面接指導結果	勤務の状況 (時間外労働の状況や負担となる業務など)	1	4月の異動により業務内容が変わり、保護者対応が増大した。6月に時間外業務が85時間あった。
	疲労の蓄積の状況	2	(低) 0. 1. 2. 3. (高)
	心理的な負担の状況 (抑うつ感、不安感、頭痛等の状況)	3	強いストレス反応が数か月間継続している。
	その他の心身の状況 (生活習慣や疾病など)	4	血圧及び血糖値が高く、通院中 体重減少などストレスの影響と思われる所見あり
	本人への指導区分 (複数選択可) (特記事項があれば記入)	5	0. 措置不要 1. 要保健指導 2. 要経過観察 3. 現病治療継続又は受診指導 専門医の受診を勧めるとともに大阪メンタルヘルス総合センターを紹介した。
就業上の措置に係る意見	就業区分及び就業上の措置 (意見があれば記入) (注1)	6	
	医療機関への受診配慮等 (受診勧奨に関する意見があれば記入)	7	
	職場環境の改善に関する意見 (意見があれば記入)	8	
	その他 (連絡事項等)	9	

<学校産業医への「府立学校におけるストレスチェック制度」医師の面接指導に関する講演会（平成28年10月開催）資料より抜粋>

＜参考資料＞

「長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル（厚生労働省 平成28年6月版）」より抜粋（一部改編）

●高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）

部位	主な症状
呼吸器系	気管支喘息，過換気症候群
循環器系	本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞）
消化器系	胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐
内分泌・代謝系	単純性肥満症，糖尿病
神経・筋肉系	筋収縮性頭痛，痙性斜頸，書痙
皮膚科領域	慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症
整形外科領域	慢性関節リウマチ，腰痛症
泌尿・生殖器系	夜尿症，心因性インポテンス
眼科領域	眼精疲労，本態性眼瞼痙攣
耳鼻咽喉科領域	メニエール病
歯科・口腔外科領域	顎関節症

日本心身医学会教育研修委員会編 1991 心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57 をもとに作成

●心理的な負担（ストレス）の状況の確認の際の観点（例）

・心理的な負担（ストレス）の状況について、ストレスチェック結果を見た上で、例えば、下記のような観点で職員から聞き取ります。

① 持続期間

- ・ストレスを感じないか、すぐ軽快する。
- ・ストレスを感じることはあるが、長くは続かない。
- ・ストレスが慢性的に続いている、あるいは今後も続きそうである。

② 症状の程度 ※「症状」…気分や体調の不調（抑うつ感、不安感、疲労、頭痛等）

- ・ストレスによる症状（※）がほとんどない。あるいは軽快している。
- ・ストレスによる症状がいくらかある。
- ・ストレスによる症状がかなりある、あるいはストレスによる不眠または食欲不振がある。

③ 本人の悩みや苦痛

- ・ほとんどない。 ・いくらかある。 ・強い。

④ 仕事や生活の支障

- ・ほとんどない。 ・いくらかある。 ・かなりある。

●面接時の生活習慣・セルフケアのアドバイス（例） 保健指導例

・医師による面接指導の際に、下記1の基本的な考え方を踏まえ、職員の疲労蓄積、ストレス、心身の状況等に応じて、下記2～4の中から必要なものについてアドバイスを行います。

1. 保健指導の基本的な考え方

労働者が保健指導により正しい知識を学ぶことで、労働者自身が自らの健康状態やストレスに気づき、生活習慣の改善やストレス対処法を身につけることを通じて、自らの健康を守ることができるように支援します。

2. 生活習慣の指導

(1) 運動

身体活動（運動）は、脳・心臓疾患の発症リスクを低下させ、また抑うつ・不安を改善します。身体活動をあまり行っていない者に対して身体活動の保健指導をする場合には、低強度、短時間の身体活動からはじめて、しだいに強度、時間を延ばすように助言します。なお受療中の疾病などにより、身体活動の指導を行うべきでない場合もあることに注意。

(2) 体重管理

定期的に体重を測定するよう指導します。Body mass index (BMI) < 25 であれば適正体重を維持します。BMI ≥ 25 の場合は、摂取エネルギーを消費エネルギーより少なくし、体重減少を図るよう指導します。注：BMI = 体重(kg) / (身長(m) × 身長(m))

(3) 栄養

以下の指導を行います。

- ① 食塩は 6g/日未満にする。
- ② 適切なエネルギー量と、三大栄養素（炭水化物、蛋白質、脂肪）およびビタミン、ミネラルをバランス良く摂取する。
- ③ 野菜や食物繊維、果物を適量摂取する。
- ④ 3食を規則正しく、ゆっくりよく噛む。
- ⑤ コレステロールや飽和脂肪酸を過剰に摂取しない、魚を積極的に摂取する。
- ⑥ ストレス対処の面からは、野菜を多く食べる、塩分・脂質・糖質摂取を控えめにする、青魚に含まれる DHA・EPA の摂取が効果的とされています。

(4) 睡眠

睡眠に問題のある場合には、以下のような指導を行います。

- ① 毎日十分な睡眠時間を確保する。
- ② 眠くなってから寝床に就き、起床時刻を一定に保つようにする。
- ③ 就寝前にリラックスすることがスムーズな入眠に有効である。
- ④ 就寝直前の激しい運動や夜食摂取、飲酒や喫煙、就寝前 3~4 時間以内のカフェイン摂取は睡眠の質を悪化させるので控える。
- ⑤ 就寝前の寝室の明るすぎる照明は、睡眠の質を低下させるので眠りを邪魔せず心地よいと感じられる程度に調整する。寝床に入ってから携帯電話操作も覚醒を助長させるので控える。
- ⑥ 不眠症は、メンタルヘルス不調の症状として現れることもある。睡眠に関連する問題で、日常生活や勤務に悪い影響が出てきて、自分では対処できない時には、早めに専門家に相談するように指導する。

(5) 禁煙

喫煙者の場合には、禁煙を指導します。また受動喫煙を避けるよう指導します。

(6) 飲酒

アルコールはエタノール換算で1日25g（およそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯に相当）以下にとどめるよう指導します。ストレス解消としての毎日の飲酒はしないように指導します。

(7) 休養

休養によって生活のリズムを保ち、ゆとりの時間を持つように指導します。

- ① 1日30分、自分の時間をみつける。
- ② 休日の休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止を行う
- ③ 休暇を活かし、仕事以外の楽しみや生きがいを見つける
- ④ 旅行に出掛けて、気持ちや考えの切り換えをする
- ⑤ 自然とのふれあいでリフレッシュする

3. ストレス対処法の指導

ストレスへの対処法としては、行動の工夫、考え方の工夫、リラクゼーション、周囲への相談の4つがあるのでこれらを指導します。

(1) 行動の工夫（問題解決技法）

いろいろな原因でストレスを感じている者には、ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみることを指導します。優先順位の高い問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことで問題にうまく対処しストレスを改善することができるようになります。

(2) 考え方の工夫（認知行動療法）

本人がイライラや不安を感じている場合、その原因として本人の考え方のクセが関係していることがあります。例えば仕事がうまくいかなかった原因を過度に自分のせいにし、失敗した状況が今後もずっと続くと考えているような場合があります。このような時には、別の視点から状況を眺め直してみることを助言します。

(3) リラクゼーション法

リラクゼーションは、体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など本人に合ったリラクセスの方法を相談し、試してみることを勧めます。

(4) 周囲への相談

家族、友人、上司や同僚など信頼できる周りの人に相談しサポートを求めることもストレス対処として有効です。自分だけで問題を抱え込んでいる者に対しては、信頼のおける相談相手に問題を話してみるように助言します。

4. うつ病のサインについての情報提供

もし、以下の項目に当てはまり、仕事や日常生活に支障が出てくるようであれば、うつ病の可能性があるので、早めに専門医等に相談するように指導します。

- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない（だるい）
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう、何もする気がしない）
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

また、府教育委員会では、個人のストレスチェック結果が特定されない形でストレスチェック結果の集団ごとの集計・分析を原則、課程別・分校別に学校単位で実施（ただし、分析対象の結果が10人未満の学校は、集計・分析を実施しない。）し、安全衛生管理者に送付します。安全衛生管理者は、集団ごとの集計・分析結果を踏まえ、安全衛生委員会等での調査審議を行いますので、必要に応じて産業医として分析結果の把握及び医学的専門的な見地からの指導・助言をお願いします。この調査審議を受け、安全衛生管理者は、必要に応じて職場環境改善のための措置に努めます。

関係法令等

労働安全衛生法・個人情報保護法・労働安全衛生規則

- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「府立学校におけるストレスチェック制度実施要綱」
- ・「長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル」
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html>

(8) 健康情報等の管理について

関係法令に基づき、府教育庁においては「大阪府教育庁における大阪府立学校教職員にかかる健康情報等の取扱規程」を、各校では「学校における健康情報等の取扱規程」を定め、規程に則り、業務上知り得た職員の心身の状態に関する健康情報等について「健康確保措置の実施」又は「安全配慮義務の履行」のために適切に取り扱うこととしています。

産業医は、職員の健康診断結果をはじめ、健康相談や保健指導、面接指導等さまざまな場面で収集される職員の健康情報等について、適切な取り扱いをお願いします。

関係法令等

労働安全衛生法・学校保健安全法・個人情報保護法・労働安全衛生規則

- ・「大阪府立学校職員安全衛生管理規程」
- ・「府立学校職員健康診断実施要項」
- ・「府立学校における長時間労働者への医師による面接指導実施要綱」
- ・「府立学校におけるストレスチェック制度実施要綱」
- ・「大阪府教育庁における大阪府立学校教職員にかかる健康情報等の取扱規程」
- ・「学校における健康情報等の取扱規程」

<参考> 大阪府立学校における産業医活動に係るQ & A

Q1 この手引きを作成した目的は？

A: 府立学校における産業医活動が円滑に進むよう、各関係法令や既存の各種要綱・規程に記載されている主要な事項を取りまとめました。産業医活動の参考に活用ください。

Q2 産業医業務で参考としたい実施要綱等は、どのように入手すればよいか？

A: 大阪府・福利課ホームページ内の「教職員の安全衛生管理（健康管理・快適な職場環境づくり）」では産業医の執務にかかる手引きや関係実施要綱等がダウンロードできます。ダウンロードができないものについては、安全衛生管理者にお尋ねください。

大阪府 福利課 事業一覧 **検 索**

<https://www.pref.osaka.lg.jp/fukuri/kenko/index.html>

Q3 この手引きに記載されている業務をすべてやらなければならないということか？

A: 法令等で規定されている業務についてはお願いしておりますが、手引きのなかには活動の一例を提示しているものもあります（ストレスチェックの面接指導、慣らし勤務プラン作成のフォローなど）。方法等については、安全衛生管理者や安全衛生委員会の中で相談していただきながら、各校の実情に応じ、対応いただくようお願いします。

Q4 安全衛生委員会に毎月出席しなければならないのか？

A: 法令上、産業医は安全衛生委員会の委員に規定されており、出席いただくのが望ましいです。しかし、診療業務に支障をきたす場合など、やむを得ず出席できない場合については、あらかじめ、安全衛生管理者から連絡のあった議事内容について、意見を伝える、もしくは安全衛生委員会の議事録を後日確認し、安全衛生管理者に必要な指導・助言を行うなど、安全衛生管理者と相談しながら対応ください。

Q5 多忙のため、安全衛生委員会の一部の時間にしか出席できない。

A: 限られた時間であっても可能な範囲で出席いただくようお願いします。一部の時間にしか出席できない場合については、あらかじめ安全衛生管理者と相談のうえ、ご出席の間に特に産業医に指導助言をいただきたい議事項目を審議するなど、各校で工夫をお願いします。

Q6 職場巡視で学校中を見回るような時間がない。

A: 一度に校内すべてを見回っていただく必要はありません。巡視場所や巡視項目等について年間計画を立てていただくなどして、重点項目3管理の視点（作業環境管理・作業管理・健康管理）に沿って、教室や特別教室、職員室、休養室などを中心に巡視いただき、気になる点、改善が必要な箇所等などの巡視結果を、安全衛生管理者に報告ください。また、学校で実施している安全点検や学校環境衛生検査の結果を活用いただければ、効率的に行える場合もあると考えます。

Q7 職場巡視を隔月としたいが、毎月指定された報告がない。どうすればよいか？

A: 隔月にできる条件などは、安全衛生管理者に周知しております。職場巡視の結果、異常がない場合は、特段報告していないという可能性もあるため、まずは安全衛生管理者に確認ください。

Q8 毎月業務を行わなければ産業医の月額報酬を支払うことができないと聞いた。毎月電話でのやり取りはあるが、それではいけないのか？

A: 来校せず、電話やメール等によるやり取りによる産業医業務を行うことは可能であり、産業医報酬の支払い対象となります。ただし、職場巡視については、法令により、毎月又は隔月（条件あり）で行うことと規定されていることから、2カ月以上連続での来校しない電話等による業務は認められません。

Q9 この手引きに記載されているような形で安全衛生管理者から打診や依頼がない。

A: 安全衛生管理者研修や会議等の場で周知しておりますが、必要な情報提供や依頼が行われていないのであれば、安全衛生管理者に行くよう申し出てください。安全衛生管理者に申し出ても改善されない場合は、当課から指導しますので連絡してください。

Q10 就業上の措置について、主治医もいる中、産業医から意見するのが難しい。

A: 就業上の措置については、安全衛生管理者は産業医からの意見を勘案し、必要があると認めるときは、職員の実情を考慮して、適切な措置を講じることとなっております。ただし、措置内容によっては、職員の不利益になる（就業禁止など）場合もあるため、府教育員会として統一的な判断を行うため、教育庁で実施する健康審査会で審議の上、措置の内容を決定しております。措置を実施するのはあくまで安全衛生管理者であり、学校運営上の制約等により産業医の意見を全てそのまま措置できるわけではありませんが、安全衛生管理者より指導や助言等を求められた際には可能な範囲で協力をお願いします。なお、安全衛生管理者は、その決定を職員に通知・説明し、産業医にも報告することとなっております。

上記、就業上の措置ではなく、校内で就業上の配慮を行う場合についても、安全衛生管理者は、学校運営上、校務に支障が出ないこと等にも留意しながら、産業医の意見を勘案のうえ、決定しております。

Q11 長時間労働者への面接指導対象者が多すぎて、面接指導を実施しきれない。

A: 全校あげて長時間労働の縮減に努めているところではありますが、対象者が多い学校もあり、申し訳ございません。令和3年度から、毎月、面接指導対象者については、時間外在校等時間にあわせ、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を産業医に報告することとしており、時間外在校等時間の多さや、健康状態を勘案しリスクの高い職員から優先的に実施していくなど、安全衛生管理者と調整しながら、少なくとも年1回は実施できるよう努めていただくようお願いいたします。教育庁においても安全衛生管理者と協力しながら、面接指導対象者が少しでも減少するよう働き方改革を進め時間外在校時間等の縮小に努めてまいります。

Q12 ストレスチェック制度における高ストレス者への面接指導と長時間労働者への面接指導を同時に行ってもよいか。

A: 同時に行う場合は、校長よりお渡しする面接指導依頼書にその旨明記しておりますので、両面接指導をあわせて実施してください。この場合、報告書はストレスチェックの面接指導結果報告書1枚で構いません。

なお、ストレスチェック制度における高ストレス者への面接指導については、職員1名につき1回限り（時間は30分以内）としており、実施された人数分の報酬が府教育委員会の委託する事業者を通じて産業医に支払われます。報酬の支払いについては、委託事業者より必要な書類の提出を求められますのでご協力願います。

Q13 精神疾患を抱えた職員の面接は専門外なのでどうしたらよいか難しい。

A: 精神科的な専門知識は必ずしも必要なく、産業医には職場における機能評価（職員が学校現場でどの程度機能できているか）を中心にお願いします。

困難な場合は、専門医療機関の紹介（参考：こころのオアシス府内精神科医療機関検索システム <http://kokoro-osaka.jp/list/listfind.html>）や手引きに記載する支援機関（P13 参照）につながるよう助言いただくようお願いいたします。

Q14 産業医業務で聞きたいことがある場合、誰に尋ねたらよいか？

A: まずは安全衛生管理者にお尋ねください。ご質問の内容によっては、安全衛生管理者を通じて教育庁（福利課）より回答させていただきます。