

副業・兼業労働者の健康確保を応援します！

# 副業・兼業労働者の健康確保支援



「副業・兼業したいけど、働きすぎにならないか」、「副業・兼業を始めるときには、どんなことに気をつけたらいいのかわからないか」、「労働時間管理や健康管理で注意すべき点は何かわからないか」といった悩みはありませんか。また、事業者の方も「労働者から副業・兼業をしたいと言われたけど、どうすればいいかわからない」などお困りのケースはありませんか。副業・兼業をする労働者の方や当該労働者の健康管理をする事業者の方向けのガイドラインや支援を紹介します。是非ご利用ください。

## 1 副業・兼業の促進に関するガイドライン(2020年9月改訂)

健康を確保しながら安心して副業・兼業を行うことができるよう、副業・兼業の場合における労働時間管理及び健康管理についてのルールが明確化されています。

## 2 副業・兼業労働者に対して一般健康診断を実施した場合の実費助成 (独)労働者健康安全機構本部〈詳細は裏面〉

## 3 健康に関する相談(都道府県産業保健総合支援センター)

副業・兼業をする労働者からの健康相談及び副業・兼業労働者を使用する事業者からの健康管理に関する相談を、メールまたは電話により受け付けています。

## 4 メンタルヘルスに関する相談(「こころの耳」※)

「こころの耳」において副業・兼業労働者も含めた働く人のメンタルヘルス関連の相談を受け付けています。

※厚生労働省が運営する、こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られた、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト。本コンテンツ内の「相談窓口案内」において、電話・メール・SNSによる相談対応を実施しています。(https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/)

## 5 その他の支援

- 職場のストレスセルフチェック(「こころの耳」に掲載:<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)
- 「マルチジョブ健康管理ツール」アプリ  
厚生労働省が開発したアプリで、労働者が自ら、本業及び副業・兼業の労働時間や健康状態を管理できるアプリです。

QRコード  
(二次元バーコード)  
によるアクセス

Google Play ▶



App Store ▶



〈ツールの使用方法等に関する問合せ〉  
リトルスタジオインク株式会社  
E-mail : [multijob\\_mhlw@little-studios.co.jp](mailto:multijob_mhlw@little-studios.co.jp)  
※概ね1週間程度で返信があります。

- 副業・兼業の促進に関するガイドライン



- 産業保健総合支援センター一覧



- 「こころの耳」



# 副業・兼業労働者の健康診断助成金

## 概要

次の両方の条件を満たす副業・兼業労働者に対して、事業者が定期健康診断<sup>(※1)</sup>を実施した場合や労働者自らが受診した場合に、助成を受けることができる制度です。

- **40歳未満の労働者**  
(一般健康診断を実施する日の属する年度に40歳の誕生日を迎える労働者を除く。)
- **1週間の実労働時間が、当該事業場において同種の業務に従事する通常の労働者の1週間の所定労働時間の4分の3未満である労働者**



### (※1)定期健康診断とは

労働安全衛生法第66条に基づき、常時使用する労働者<sup>(※2)</sup>に対し、1年以内ごとに、次の項目について医師による健康診断を受けることをいいます。

#### 検査項目一覧

- 既往歴及び業務歴の調査
- 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
- 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- 血圧の測定
- 心電図検査
- 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
- 貧血検査(赤血球数、血色素量)
- 肝機能検査(GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)
- 血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)
- 血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)

(※)年齢等により、医師が必要でないと認める場合に省略できる健康診断項目もあります。

### (※2)常時使用する労働者とは

次の両方の条件を満たす労働者のことをいいます。

- 期間の定めのない契約により使用される者であること。なお、期間の定めのある契約により使用される者であっても、更新により1年以上使用されることが予定されている者、更新により1年以上使用されている者は対象となる。
- 1週間の労働時間数が当該事業場において同種の業務に従事する通常の労働者の1週間の所定労働時間数の4分の3以上である者。

| 助成対象              | 助成金額  |
|-------------------|---|
| 副業・兼業労働者の一般健康診断費用 | 1副業・兼業労働者につき、年度当たり1回限りとし、助成額は1副業・兼業労働者当たり10,000円、ただし1事業場につき、年度当たり100,000円を上限とします。 |

まずは、本助成金について、労働者健康安全機構のホームページでご確認ください。

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

産業保健関係助成金

🔍 検索

助成金のお問い合わせは、労働者健康安全機構又は最寄りの産業保健総合支援センターでお受けしています。

受付時間: 9時~12時 / 13時~18時(土日祝日を除く)

ナビダイヤル

**0570-783046** (ナヤミヲシロウ)

この助成金は、厚生労働省の産業保健活動総合支援事業の一環として行われています。