

個人事業者等の健康管理に関する実態把握：団体/プラットフォーム調査

研究分担者 武藤剛 北里大学医学部衛生学単位 講師

研究要旨

働き方の多様化に伴い、個人事業者やフリーランス形態で働く人が増加しているが、その労働安全衛生上の課題が指摘されてきた。厚生労働省が「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会報告書（令和5年10月）」を受けて発出した「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン（令和6年5月）」を踏まえ、今年度は、本ガイドラインの周知状況について、業界団体やプラットフォーム（注文や仲介者等）団体に対するパイロット調査を行い、今後の普及策を検討した。個人事業者等が多く所属する団体や協会、注文・仲介に関わるプラットフォーム企業に対して質問紙パイロット調査を実施した。23団体からの回答では、ガイドラインの存在を知っているのは50%、内容を知っているのは47%、リーフレットの存在を知っているのは35%、内容を知っているのは29%だった。個人事業者等に対する具体的な支援として、長時間就業による健康障害防止、メンタルヘルス不調予防、適切な作業場所確保、心身に配慮した働き方については約半数の団体で取り組みがみられた。健康診断費用補助、医療機関紹介等は約4割で取組まれていたが、安全衛生教育やその受講支援は2割にとどまった。注文者等に対する支援状況は、長時間就業による健康障害対策は約4割だったがそれ以外の項目は未着手が大半だった。ガイドラインに基づく注文者への要請による不利益取扱いの事案も一定件数みられた。業界職種別ガイドラインの策定も一部にとどまったため、今後の周知普及が課題と考えられた。

＜研究協力者＞

大森 由紀
北里大学医学部

A.研究背景および目的

新型コロナウイルスパンデミックに伴うリモートワークの進展とあいまって、働き方の多様化が進み、事業者と労働者という旧来型の雇用契約によらない個人事業者等が増加している。これらの就業形態は、柔軟な働き方や裁量の確保といった利点を有する一方で、労働安全衛生法に基づく管理の適用外となる場合が見受けられ、健康管理や労働安全衛生対策が個人の責任に委ねられやすいという構造的な課題を抱える。多段階の下請け構造を持ちやすいSEなどのIT業界をはじめ、芸術スポーツやインターネット

で受注する個人宅配業など、発注者と下請けの構造的上下関係に起因する、過度の危険有害業務への従事、過度の長時間労働とそれに伴うメンタルヘルス不調といった健康リスクが少しずつ顕在化してきている。

こうした状況を踏まえ、厚生労働省は「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書（令和5年10月）を公表し、個人事業者等に対しても労働者と同等の安全衛生水準を確保する必要性を示した。

これを受けて、令和6年5月には「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」が発出され、個人事業者自身による健康管理、注文者による配慮事項、仲介業者や団体、公的機関等による支援の在り方が示された。

本研究分担では、同ガイドラインに基づく健

健康管理および安全衛生対策の実施状況について、個人事業者・注文者等が多く所属する団体や仲介紹介プラットフォーム業者にパイロット調査を行った。

B.研究方法

全国のIT・web デザイン/イラストレーター・芸術芸能・スポーツ・飲食デリバリー・翻訳家・司会業・専門職等の分野でフリーランスとして働く人により構成される（登録等）全国の 307 団体に対して、2026 年 2 月～3 月にかけて、当該団体問い合わせ窓口に質問紙を送付した。送付にあたっては国際医療福祉大学での倫理審査承認を得て実施した（25-TA-236）。

C.研究結果

23 団体から回答者を得た（7.5 %）。

回答団体の業種	回答数
エンジニア・技術開発	4
クリエイティブ・web 系	3
映像制作系	2
技術その他	3
管理的職業従事	4
輸送運転機械従事	2
設計デザイン	2
清掃業務	1
分類不能	1

ガイドラインや周知リーフレットの認知状況を調査したところ、ガイドラインの存在を知っているのは50 %、内容を知っているのは47 %、リーフレットの存在を知っているのは35 %、内容を知っているのは29 %だった。

表 1. ガイドライン/リーフレット認知状況

ガイドラインの		回答数
存在を	知っている	9
	知らない	9
内容を	知っている	8
	知らない	9

リーフレットの		回答数
存在を	知っている	6
	知らない	11
内容を	知っている	5
	知らない	12

同ガイドラインでは、業界団体やプラットフォーム事業者に対して、個人事業者や注文者が健康管理に対する取組みを実施できるようにするための必要な支援を行うことが期待されている。団体として、個人事業者等に対して、および注文者等に対して行っている支援状況を調査した。

個人事業者等に対する具体的な支援として、

(1)長時間の就業による健康障害の防止に取り組んでいるのは、50 %だった。

具体的には、

- ・発注者との契約締結時等に、長時間就業にならないよう稼働時間や休日に関する「覚書」を交わすよう周知すると共に「覚書ひな形」を会員に提供（クリエイティブ・web/IT 系）
 - ・年に一回、安全衛生講習のオンラインセミナーを実施（エンジニア・web/IT 系）
 - ・アンケート調査の結果を提示して声かけ（映像制作系）
 - ・産業医健康相談の常設（クリエイティブ・web/IT 系）
- があげられた。

(2)メンタルヘルス不調の予防に取り組んでいるのは、45 %だった。

具体的には、

- ・年に一回、メンタルヘルス対策のオンラインセミナーを実施（エンジニア・技術開発系）

・メンタルヘルス専門家の相談窓口を常設（映像制作系・クリエイティブ/Web/IT 系）
があげられた。

(3)安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供、受講・受診機会の提供等に取り組んでいるのは 36 % だった。

具体的には、

- ・健康診断受診費用の一部負担（輸送・機械運転系）
- ・年に一回、安全衛生講習のオンラインセミナーを実施（エンジニア・技術開発系）
- ・月一回以上の研修会を開催（映像制作系）
- ・提携医療機関/クリニックの紹介（クリエイティブ/Web/IT 系）

(4)健康診断受診費用の補助に取り組んでいるのは、44 % だった。

具体的には、

- ・費用の全額／一部補助（輸送・機械運転系、技術専門職系）
 - ・団体生命保険共済加入事業者への補助、指定医療機関で健診特別優遇価格の設定（管理職系）
- があげられた。

(5)作業場所を特定する場合の適切な作業環境の確保に取り組んでいるのは、50 % だった。

具体的には、

- ・ガイドラインの策定と周知（クリエイティブ/Web/IT 系、映像制作系）
- があげられた。

(6)心身に配慮した働き方や生活習慣の改善に関する情報の提供に取り組んでいるのは、60 % だった。

具体的には、

- ・年に一回、安全衛生講習のオンラインセミナーを実施（エンジニア・クリエイティブ Web/IT 系）
- ・アンケート調査を実施して結果を周知、SNS 等で呼びかけ（映像制作系）
- ・メルマガや SNS グループで情報提供（クリエイティブ・Web/IT 系）

(7)業務による健康障害リスクや、健康障害を防止するために必要な対策に関する情報の提供に取り組んでいるのは、54 % だった。

具体的には、

- ・研修会で理学療法士などの専門家による研修を実施（輸送/機械/運転業務系）
- ・発注者へ休憩シフトの依頼（専門技術系）
- ・過労死等防止対策の勉強会や安全衛生講習会の開催（クリエイティブ/Web/IT 系）
- ・業務災害や私傷病休業補償保険の会員割引価格提供（管理業務系）

があげられた。

(8)安全衛生教育を行っている教習機関に関する情報の提供に取り組んでいるのは、20 % だった。

具体的には、

- ・メールマガジンで紹介配信（クリエイティブ・映像制作系）
- ・無料講習会を定期開催（クリエイティブ・Web/IT 系）

があげられた。

(9)健康診断を行っている機関に関する情報の提供に取り組んでいるのは、40 % だったが、すでに計画中を含めると 70 % が取り組みを始めていた。

具体的には、

- ・医療機関と連携、指定医療機関での割引制度（映像制作系、管理職系）
- ・メルマガ、SNS での紹介周知（クリエイティブ/Web/IT 系、管理職系）

(10)個人事業者等を対象とした安全衛生教育の実施に取り組んでいるのは、40 % だった。

具体的には、

- ・月 1 回の定期講習会・勉強会開催（クリエイティブ/Web/IT 系）
 - ・腰痛防止教育の実施（運輸・機械操作系）
- があげられた。

表 2. 個人事業者等に対する支援の状況

(1)長時間就業による健康障害防止	回答数
すでに取り組んでいる	5
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	4
(2)メンタルヘルス不調の予防	回答数
すでに取り組んでいる	5
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	5
(3)安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供、受講・受診機会の提供等	回答数
すでに取り組んでいる	4
具体的に計画中	2
具体的な計画はない	5
(4)健康診断受診費用の補助	回答数
すでに取り組んでいる	4
具体的に計画中	0
具体的な計画はない	5
(5)作業場所を特定する場合における適切な作業環境の確保	回答数
すでに取り組んでいる	2
具体的に計画中	0
具体的な計画はない	2
(6)心身に配慮した働き方や生活習慣の改善に関する情報の提供	回答数
すでに取り組んでいる	3
具体的に計画中	0
具体的な計画はない	2
(7)業務による健康障害リスクや、健康障害を防止するために必要な対策に関する情報の提供	回答数
すでに取り組んでいる	7
具体的に計画中	2
具体的な計画はない	4
(8)安全衛生教育を行っている教育機関に関する情報の提供	回答数
すでに取り組んでいる	2
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	7

(9)健康診断を行っている機関に関する情報の提供	回答数
すでに取り組んでいる	4
具体的に計画中	3
具体的な計画はない	3

(10)個人事業者等を対象とした安全衛生教育の実施	回答数
すでに取り組んでいる	4
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	5

次に、注文者等に対する支援状況の調査結果を示す。

(1)長時間の就業による健康障害の防止に関する注文者への支援に取り組んでいるのは 37 % だった。

具体的には

- ・注文過多で長時間就業による疲労が蓄積するなどした個人事業者等から求めがあった場合に、注文者が産業医等の医師の面接機会を提供（専門技術・画像制作系）

(2)メンタルヘルス不調の予防に関する注文者への支援に取り組んでいるのは、14 % だった。

(3)安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供、受講・受診機会の提供等に関する注文者への支援に取り組んでいるのは、12 % だった。

(4)健康診断の受診に要する費用の配慮に関する注文者への支援に取り組んでいるのは 0 件だった。

(5)作業場所を特定する場合における適切な作業環境の確保に関する注文者への支援に取り組んでいるのは、14 % だった。

具体的には、

- ・熱中症ガイドラインの策定（専門技術・映像制作系）

があげられた。

表 3. 注文者等に対する支援の状況

(1)長時間の就業による健康障害の防止	回答数
すでに取り組んでいる	3
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	4
(2)メンタルヘルス 不調の予防	回答数
すでに取り組んでいる	1
具体的に計画中	2
具体的な計画はない	4
(3)安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供、受講・受診機会の提供等	回答数
すでに取り組んでいる	1
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	6
(4)健康診断の受診に要する費用の配慮	回答数
すでに取り組んでいる	0
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	5
(5)作業場所を特定する場合における適切な作業環境の確保	回答数
すでに取り組んでいる	1
具体的に計画中	1
具体的な計画はない	5

また、調査対象とした団体や組織・プラットフォーム企業において、所属員である個人事業者等が、ガイドラインに基づく各事項の実施要請を注文者等におこなったことを理由に、契約の途中解除や更新拒否など、明らかな不利益の取扱いを受けた事案の相談事例の有無を尋ねたところ、25%の団体で、所属員にそのような事案の経験ありと回答した。件数は、たとえば約50,000人が所属する団体では20件の事案認知があった。具体的には、休日や休憩（飲食）時間の確保、トイレや更衣室など最低限必要な設備が利用できない、メンタルヘルス不調など体調不良時の受療時間や日数の確保、契約の不存

在や報酬の申し出に対する暴力や誹謗中傷などがあげられた。

表 4. ガイドラインに基づく要請事項による注文者からの不利益取り扱い経験の有無

不利益取り扱い経験	回答数
ある	4
ない	12

ガイドラインでは、業種別に、業界特有の実情や商習慣に応じた具体的措置や追加事項を示した業種・職種別ガイドラインの策定が期待されている。同ガイドラインの策定の状況について質問した。15%が策定済みであり、今後策定予定を含めると、約3割が対策を進めていた。具体的には、現場での徒弟制度や注文者の見えづらさ、要望の言いづらさを前提としてセルフチェックに重点を置いたもの（映像制作系）、徒弟制度のなかでも就業時間管理や安全衛生セルフチェックの理解を促すもの（専門技術、Web/IT系）であった。

表 5. 業種業界ごとのガイドライン策定状況

ガイドライン策定状況	回答数
すでに策定済み	2
具体的に計画中	2
具体的な計画なし	9

業種別ガイドラインの一例として、一般社団法人日本芸能従事者協会が策定公開しているガイドラインを示す。令和8年3月時点で、同会から、芸能従事者の熱中症防止対策ガイドライン、健康管理に関するガイドライン、SNS利用にあたっての留意点が策定公開（協会HP）されている。たとえば熱中症防止対策では、芸能現場の対策2026として「合言葉は、は・や・い（「は」かる（WBGT値）、「や」すめる（休憩）、「い」いやすい（体調）」と現場で実践しやすい標語が策定され、基礎編・舞台編・撮影編と

現場の状況や役割に即したガイドラインが、台本形式で準備されている。またもしも緊急事態が発生したときの対処法やそれに備えた労災保険の案内がなされている。同様に、芸能従事者独自の健康管理のガイドラインを示すとともに、産業医の活用、芸能従事者こころの 119（相談窓口）、健康心理相談、ハラスメント 110 番といった窓口で会員の個人事業者等に対する独自の支援を積極的に実施している。このような良好事例を参考として他業種業界団体への普及が望まれる。



D.考察 E.結論

23 団体からの回答では、ガイドラインの存在を知っているのは 50 %、内容を知っているのは 47 %、リーフレットの存在を知っているのは 35 %、内容を知っているのは 29 %だった。個人事業者等に対する具体的な支援として、長時間就業による健康障害防止、メンタルヘルス不調予防、適切な作業場所確保、心身に配慮した働き方については約半数の団体で取り組みがみられた。健康診断費用補助、医療機関紹介等は約 4 割で取組まれていたが、安全衛生教育やその受講支援は 2 割にとどまった。注文者等に対する支援状況は、長時間就業による健康障害対策は約 4 割だったがそれ以外の項目は未着手が大半だった。ガイドラインに基づく注文者への要請による不利益取扱いの事案も一定件数みられた。業界職種別ガイドラインの策定も一部にとどまったため、今後の周知普及が課題と考えられた。今回の調査回答協力団体は、本課題に対する意

識が比較的高い可能性があり（選択バイアス）、実態より過度に良い方向の結果の可能性もある。本課題に対する意識が乏しい団体や業界に対する周知方法を検討していくことも求められる。

F.研究発表

1.学会発表

- 1) Muto G, Ishibashi S, Yokoyama K. The role of self-endangering work behavior in burnout of Japanese discretionary labour system workers. ANO H: Asian network of occupational hygiene, Taipei, Aug 2025.

G.知的財産権の出願・登録状況

- 1.特許取得
- 2.実用新案登録
- 3.その他

1・2・3ともに該当事項なし

