

2026年度 重点目標

- 時間外在校等時間の上限(月45時間 年360時間)を守ろう！
- 年間15日以上、年休を取得しよう！

目安

平日19:00までに
退校する

心も体も健康でいるためのわたしの目標

- 昨年度は年休取得()日。今年度は年休取得()日以上をめざします。
- 平日() : ()までの退校をめざします。(水曜日は最終18:00)
-
-

わたしの記念日(この日は年休等を行います)

月 日() ()の日	月 日() ()の日
月 日() ()の日	月 日() ()の日

わたしの記録

健康診断・人間ドック	月 日()	閉校日 (伊賀市内のすべての小中学校)	2026.8/10~14 2026.12/28 2027.1/4
メンタルヘルスチェック 1回目	7月	定 時 退 校 日	毎週水曜日 ()
メンタルヘルスチェック 2回目	12月	ノ ー 部 活 デ ー	毎週2日 水曜日と土曜日か日曜日
ノー会議・ノー行事デー (三重県内のすべての公立学校)	2026.8/10~14 2026.12/28 2027.1/4~5		

わたしのチェック表

	4月	5月	6月	7月	1学期 合計
時間外在校等時間	時間	時間	時間	時間	時間
年 休 取 得 日 数	日 時間	日 時間	日 時間	日 時間	日 時間

※月45時間を超えない。年360時間を超えない。

8月	9月	10月	11月	12月	2学期 合計
時間	時間	時間	時間	時間	時間
日 時間	日 時間	日 時間	日 時間	日 時間	日 時間

※月45時間を超えない。年360時間を超えない。

1月	2月	3月	3学期 合計
時間	時間	時間	時間
日 時間	日 時間	日 時間	日 時間

※月45時間を超えない。年360時間を超えない。

年間 合計
時間
日 時間

学校 名前

伊賀市学校職員の 『総勤務時間縮減のため』の 業務改善ポリシー

～自分にかえる 家庭にかえる 地域にかえる～

2026(令和8)年4月

伊賀市総括安全衛生委員会

今取り組んでいること

- 1 学校経営方針への総勤務時間縮減の具体的な取組を記載する。
- 2 時間外在校等時間の上限(月45時間以内、年360時間以内)を守る。
- 3 タイムカード等に記録し、正確に過重労働報告を行う。
- 4 必ず学期に1回、学校安全衛生委員会を開く。
- 5 必ず年に1回、健康診断・人間ドックを受診する。
- 6 全員が必ずメンタルヘルスチェック(年2回)を行う。
- 7 夏季休業中・冬季休業中のノー会議・ノー行事デーを必ず実行する。
- 8 夏季休業中・冬季休業中の閉校日を必ず実行する。
- 9 学校の実態に合わせて、学期始めと学期終わりの午後放課の時間を確保する。
- 10 誕生日等記念日リフレッシュ休暇を積極的に取得する。
- 11 毎週水曜日の定時退校(17:00～18:00の間)を必ず実行する。
- 12 会議・研修会等を精選し、会議時間の短縮を行う。

部活動について

- 13 毎週、平日1回のノー部活デー(原則水曜日)を実行する。
- 14 部活動は基本的に土曜日に実施し、日曜日には実施しない。
(体育館の使用等の学校事情によって日曜日実施の場合もあるが、
その場合でもどちらか一日のみの実施)
- 15 試合等で土・日に部活動を実施した場合は、月曜日には実施しない。
- 16 練習試合・合同練習については、遠距離の学校、回数等を精選する。
- 17 平日の部活動については、2時間以内の活動とする。
- 18 週休日及び休日(長期休業期間を含む)については、3時間以内の活動とする。

この取組を実行あるものにしていくために

校長ポリシー

- 時間外在校等時間の上限が遵守され、11時間を目安にした勤務間インターバルの取組が進められるよう、職員の労働実態を把握し、抜本的な業務削減や業務の分担の見直し及び適正化など、必要な措置を行う。
- 具体的方策を決定し、学校経営方針及び学校マニフェストに記述するとともに、学校ホームページに掲載し、保護者や地域住民に周知し協力を求める。
- 学校安全衛生委員会を開き、取組の実施・進捗状況を把握し、必要に応じて見直しを図る。
- 職員が異動した場合、定期健康診断にかかる指導区分や過重労働該当職員にかかわる情報の引き継ぎ、異動前の措置を実施する。

教職員ポリシー

- 健康管理及び適切な労働についての正しい知識を身につけ、自己だけでなく他の職員の健康状態及び勤務状態にも目を向け、互いを気かけ、助け合う。
- 定期健康診断、メンタルヘルスチェック結果を参考に、自己の心と身体の健康に努める。
- 時間外在校等時間の上限を遵守するために、自らの働き方を見直し続けるとともに、「ノー会議・ノー行事デー」「閉校日」「定時退校日」「記念日等リフレッシュ休暇」「部活動の負担軽減」「会議時間の短縮」など、教育委員会、校長、学校安全衛生委員会などが講ずる安全及び衛生確保、健康保持のための措置について、積極的に行動する。

教育委員会ポリシー

- 各学校において時間外在校等時間の上限が遵守され、11時間を目安にした勤務間インターバルの取組が進められるよう、上限方針を踏まえた各学校の実態を把握し、業務の見直しや適正化など、必要な環境整備を行う。
- 定期的に伊賀市総括安全衛生委員会を開催し、各校の実情を把握し、必要な手立てを講じる。
- 職員の働きやすい環境づくりのために、校長や職員に対して指導・研修を行う。
- 市民に対して、学校で取り組んでいる業務改善について周知し、理解と協力を求める。

このポリシー(policy=強い方針)は、伊賀市学校職員の過重労働による健康障害防止のための目標です。『学校における働き方改革』を進めるにあたって、2020年4月から学校現場においても超過勤務の上限時間(1月45時間、1年360時間を超えない)が適用されました。

このポリシーが実行されることによって、超過勤務の上限時間を守り、「教職員が子どもたちと向き合う時間が確保されるとともに、教職員が健康で協力し合い、教育活動に意欲的に取り組む姿」につながると考え、伊賀市教育委員会、伊賀市小中学校長会、三重県教職員組合伊賀名張支部による「伊賀市総括安全衛生委員会」で合意・確認されたものです。

このポリシーに沿って、それぞれの立場で具体的活動計画を策定し、より実行ある取組につなげます。