

∥ これからの ∥

# 東京農業の 働き方 ガイドライン

東京の農業を持続可能にしていくため、

農業の働き方をアップデートしましょう！



近年、気候変動による猛暑や人口減少による人手不足などが深刻化する中、一人ひとりが心身の健康を維持しながら幸せに仕事を続けることができるよう、多様な働き方やデジタル技術の活用による生産性向上が進んでいます。こうした社会的な変化は農業においても、その特性を踏まえながらも取り入れていくことが重要です。

また、農業では、労働基準法の労働時間などに関する項目は適用されておらず、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまうことも少なくありません。

東京都は、東京農業に携わる皆さまが健康で意欲的に働き続けられる環境を整え、農業の魅力を高め、次世代へつなげていくことを目指し、都内全ての農業者が目指すべき方向性として本ガイドラインを作成しました。

本書が、今後の皆さんの働き方アップデートの参考となれば幸いです。

# 東京農業の働き方

## 推奨7項目

- P3 **健康** 1日の作業時間の上限は**8時間**以内にしよう ころと身体の健康を維持するため、週に一度は完全休業を設けて、年に一度は必ず**健康診断**を受診しよう
- P4 **負荷軽減** 反復による影響や労働災害を防ぐため、一度に取り扱う荷物の重量を制限しよう **男性は体重の40%以下、女性は体重の24%以下**を目安にしよう
- 省力化** 作業の負担を減らすため人に優しい圃場づくりや**省力化機器**を導入しよう 圃場づくりは機械にあわせて畝間を広げるなど工夫してみよう
- P5 **暑熱対策** 熱中症対策のため、**20分に1回は飲水**の時間を設けよう 特に**暑さ指数(WBGT)28**以上の時は作業をやめる決断をしよう
- P6 **快適化** 作業環境の快適化のためトイレや休憩場所を確保しよう 休憩場所等はなるべく快適になるよう配慮しよう 夏場の休憩場所では**スポットクーラー**を活用しよう
- 配慮** 協力して作業に取り組むため、ともに働く人と良好な関係を構築しよう 人格や人権を損なわないよう互いを尊重し、**セクハラやパワハラ**に気をつけよう
- P7 **余暇確保** 休みを確保したり、負担を軽減するために積極的に**外部労働力**を活用しよう 雇用する際には労働基準法など法律を遵守しよう

※赤字は特に遵守を推奨する取組です

# 働く時間管理

労働時間を管理することは、  
健康保持だけでなく経営改善にもつながります

- 1日の作業時間が**8時間**を超えないように努めよう

使ってみよう!

○労働管理アプリやタイムカード

- 疲労が蓄積しないよう休憩時間や週休日を確保しよう

参考 労働基準法の規定（一部抜粋）

労働時間〔法第32条〕	休憩〔法第34条〕	休日〔法第35条〕
1日8時間、週40時間が限度	労働時間が6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩が必要	1週間に1日、または4週間で4日以上の日が必要



チェックしよう!

労働時間や休憩時間、休日の管理ができています

# 2 健康管理

こころと身体の健康を  
保持・増進していきましょう

- 心身に無理のない作業を心がけよう

使ってみよう!

○厚生労働省「マルチジョブ健康管理ツール」

- 作業前の検温を習慣化し、  
体温が37.5度以上ある場合は休もう

- 1年に1回は**健康診断**を受診しよう

- メンタルヘルス対策に取り組もう

使ってみよう!

○厚生労働省「こころの耳」  
「5分でできる職場のストレスセルフチェック」



チェックしよう!

本人を含む働く全ての人の健康の管理ができています

# 3 作業性の向上

負担軽減のために、

新たな機器や技術の導入を検討しましょう

●重量物を取り扱う際は、

**男性は体重の40%以下、女性は体重の24%以下**

使ってみよう!

○台車や運搬機、アシストスーツなどの補助具

●作業を行う人には、具体的な言葉や数字で作業上のポイントを明確に伝えよう

●**省力化機器**の活用や作業負担の少ない圃場づくりを進めよう

使ってみよう!

○畝間の見直しや防草シートの敷設、果樹の樹形変更など

使ってみよう!

○畝間対応小型草刈ロボット

●作業内容や時間を記録し、作業工程を可視化しよう

使ってみよう!

○日誌アプリ



チェックしよう!

機械や技術を活用し、作業負担を軽減している

コラム

1

小林農園 (武蔵野市)



小林 卓矢 さん

品目

ミカン  
ブドウ  
ほか

労働力

家族 ……4人  
臨時雇用 ……1人

家族労働力が主であるため、家族経営協定を結び、役割分担や給与などを決めていきます。それぞれの従事時間や作業内容を把握するため、作業管理アプリ「アグリハブ」を活用し、各自で記録しています。記録した従事時間をもとに専従者給与額の見直しや目標金額の設定をしています。

経営の実態を把握するため、自ら簿記記帳を行い、事業の長期的な発展を目指し、経営理念の策定や事業計画の作成に向けて夫婦で話し合っています。

ミカン畑は傾斜地で作業負担も大きいことから、除草作業の効率化のため、ラジコン草刈機を導入しました。今後は事業規模の拡大に向けて、農地の貸借や事業の多角化を進める予定です。



# 4 安全対策

誰もが安全に作業するため、  
事前にリスクを洗い出しましょう

## ●危険な箇所や作業などを把握し、事故を防止しよう

やってみよう!

- 段差の存在や農機具の保管状況などを確認
- 危険箇所には標識や表示を設置
- 東京都GAPの取組



## ●病後やケガがある場合、高所作業など危険を伴う作業は避けよう

## ●安全衛生に必要な知識を身につけよう

やってみよう!

- 機械の取扱に必要な免許や資格の取得
- 農作業安全に関する研修や講習会への参加

## ●いつ何の作業をするかを他の作業者に共有し、事故や危険が生じた際に早期に対応できるようにしよう

## ●暑さ指数(WBGT) 28以上では作業を控え、 20分に1回は飲水の時間を設け、塩分も補給しよう

やってみよう!

- 「熱中症対応フロー」の掲示



チェックしよう!

作業安全のための対策が、働く全ての人に共有されている

コラム

2

近藤ファーム (瑞穂町)



近藤 剛さん

品目

ネギ  
コマツナ  
サツマイモ

労働力

家族 ……2人  
常時雇用 …1人  
臨時雇用 …5人

雇用スタッフを中心にほ場管理や出荷調整を行っています。職場の環境がより快適なものとなるよう、男女別トイレや休憩室を設置しました。4S活動により無駄な物や作業を無くすとともに、機械化が進んでいる品目や作業ムラが少ない品目を生産することで属人的な作業を減らし、労働生産性の向上につなげています。

「報・連・相」しやすい職場環境をつくり、コミュニケーションを密にとることで、円滑に業務を遂行できるようにしています。営農支援アプリを使用して栽培や販売情報を記録・共有し、次作の改善につなげています。

経営者とスタッフの双方で認識の相違がないよう、就業規則により労働条件を明文化し、スタッフの将来への備えや税負担の軽減になるよう社会保険に任意加入しました。ハード面とソフト面の両方を改善し続け、スタッフの働きやすさや働きがいにつなげています。



# 5 快適な作業空間

自分や仲間のために

快適な職場環境を整えましょう

- 休養スペースを確保しよう

やってみよう!

- 男女別の横になれる場所、更衣室、シャワー室の整備

- 手洗い場やトイレの確保に努めよう

やってみよう!

- 確保できない場所では、清潔な水や消毒液を備えよう
- 近くで利用可能なトイレの場所を把握しておこう

- 扇風機や**スポットクーラー**、ヒーターを設置しよう

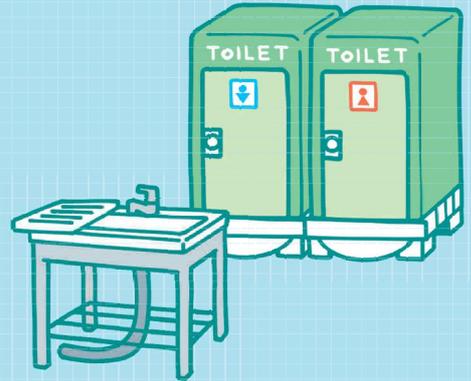
- 4S(整理・整頓・清潔・清掃)活動を行おう

やってみよう!

- 不要なもの(3年以上つかっていないものなど)の分別

- 屋内では原則禁煙とし、屋外での受動喫煙を防止しよう

- 作業場のスペースや照度(明るさ)を確保しよう



チェックしよう!

誰もが働きやすい環境を整備している

## 配慮

# 6 コミュニケーション

ともに働く人と良好な関係を築きましょう

人格や人権を損なわないよう互いを尊重しましょう

- 一緒に働く仲間とのコミュニケーションを大切にしよう

やってみよう!

- 話し合いや、意見を聴く機会を設けましょう

- 家族であっても**セクハラ**、**パワハラ**に気をつけよう

- 家族経営協定を活用しよう

- 地域のコミュニティに参加しよう



チェックしよう!

多様なコミュニケーションを大切にしている

# 7 雇用の活用

休みを確保したり、負担を軽減したりするために  
外部労働力の活用を検討してみましょう

- 経営状態に応じて**外部労働力**を活用しよう
- 雇用契約を結ばない業務委託やボランティアの場合でも  
安全衛生や健康の管理をしよう

## 雇用契約が不要な形態区分

業務委託	ボランティア
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 依頼する側(委託者)と受託者は契約にもとづく対等な関係</li> <li>■ 委託者から受託者への細かな指揮命令は原則行うことはできない</li> <li>■ シルバー人材センターの活用は、原則、請負・委任契約</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する行為で、「自主性」「社会性」といった性格のもの</li> <li>■ 一定の作業内容の指示は必要となるが、指揮命令権や労働提供義務はない</li> </ul>

- 求める人材を明確にし、目的に合った雇用契約を結ぼう

## 雇用契約が必要な形態区分

正社員	パートタイマー・アルバイト	スポットワーク・スキマバイト
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般的に通年・長期雇用を前提とした雇用</li> <li>■ 業務全体を理解し、管理能力を持って欲しい人材</li> <li>■ 人材投資として時間と費用が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 正社員と比べて労働時間が短く、それに応じて業務量や責任が変動するような形態</li> <li>■ 雇用の期間を定めることが可能</li> <li>■ 雇用コストを抑えられる一方、労働者のライフ・ワーク・バランスを考慮する必要がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 単純作業に向いており、繁忙期など必要に応じて活用が可能</li> <li>■ 予め作業内容を整理し、指示を明確にする</li> <li>■ 採用手続きが簡便だが、使用者側が労働関係諸法令遵守の自覚を持ちにくい</li> </ul>

- 雇用する際には法令を遵守しよう

- 労働基準法** 労働条件を明示すること(15条)  
年次有給休暇を付与すること(39条)  
重要書類を整備すること(109条他)
- 最低賃金法** 最低賃金を厳守すること(4条)
- 労働安全衛生法** 雇用者に対して安全衛生教育を行うこと(59条)



チェックしよう!

必要に応じて外部労働力を適切に活用している

# 労災保険などの諸制度の整備

- 労働者5人未満の個人経営など、労働保険や社会保険が任意適用の事業者の場合でも、事業主のリスク軽減や労働者のために制度を積極的に活用しよう  
※労災保険の任意適用は見直しが検討されています(令和7年12月現在)

\\労働保険\\  
労災保険  
雇用保険

\\社会保険\\  
健康保険  
厚生年金

- 労働災害が起きた場合に適切な対応を行えるよう、労災保険について理解しよう

**労災保険とは**

- 業務中に災害にあった労働者の負傷や疾病、死亡に対して国から保険金が給付される制度
- 保険に加入していなければ治療費や収入保障の全額を事業主が負担することになる

**農業事業主の労災加入**

- 労災保険は労働者のための保険だが、農業の事業主も特別に加入することができる

- 民間保険など農業を取り巻くリスクへの対応を検討しよう

チェックしよう!

労災保険などの諸制度の重要性を理解している

コラム  
3

株式会社藤藤園(国分寺市)



【取締役会長】

齋藤 利一さん

品目 労働力  
植木類 常時雇用…4人  
臨時雇用…1人

屋外での作業が中心のため、長時間労働にならないよう予め作業時間を定めるほか、複数の現場に分かれる場合には現場ごとの進捗にあわせた人員を配置できるよう、作業状況を共有し労働力のムラの削減にもつなげています。

「安全管理のためには、いくら時間と経費をかけてもよい」という認識を全員で共有し、毎日・作業ごとに危険要因を事前に確認しています。各自の気づきや意見を聴く場を設けるため、毎月末に意見交換や安全会議を開き、全体で安全対策を行っています。

社会保険や退職金制度を備え、従業員の福利厚生を高めるため、男女別の更衣室やシャワー室、休憩室の整備をすすめています。個々のやりがいを伸ばすため、また、従業員が技術や知識を身につけられるよう、国家資格の取得支援を行い、人材育成に力を入れています。



東京農業を担う皆さんが  
これからの働き方を  
描いていきましょう!

## 東京農業の働き方ガイドライン

発行	編集	印刷
東京都産業労働局 農林水産部	一般社団法人東京都農業会議	東京都同胞援護会事業局
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎21階 ☎03-5320-4814	〒151-0053 東京都渋谷区代々木3-25-3 あいおいニッセイ 同和損保新宿ビル10階 ☎03-3370-7145	〒130-0026 東京都墨田区両国4-1-8 田中ビル ☎03-5669-0261

参考情報を掲載しています

