

# しごとより、 いのち。

仕事は本来、やりがいや生きがいを生み出し、  
人生を豊かにしてくれるもの。  
働き過ぎで心や体の健康を損なうことは  
絶対にあってはなりません。

過労死をゼロにし、健康で充実して  
働き続けることのできる社会へ



**STOP!**  
**過労死**

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

# 労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

## 労働条件等に関するご相談は・・・

お近くの都道府県労働局労働基準部監督課、労働基準監督署、  
総合労働相談コーナーにご相談ください。(開庁時間 平日8:30~17:15)



### ●労働条件相談ほっとライン(電話相談)

労働条件に関することについて無料で相談に応じています。  
日本語の他、13言語に対応しています。(2022/4/1現在)  
"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

# 0120-811-610

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)



### ●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労務管理に関するQ&Aを、労働者や  
そのご家族向け、事業主や人事労務担当者向け  
にその内容を分けて掲載しています。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



## ハラスメントに関するご相談は・・・

### ●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントについての相談はこちら。  
[http://www.mhlw.go.jp/general/seido/  
chihou/kaiketu/soudan.html](http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html)



### ●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこちら。  
[https://www.mhlw.go.jp/content/  
000177581.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf)



### ●ハラスメント悩み相談室

土曜・日曜の相談やメール・SNSでの  
相談にも無料で応じています。  
<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



### ●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の  
提供を行っています。  
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



## 職場における健康管理やメンタルヘルス対策に関するご相談は・・・

### ●こころの耳電話相談

メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に  
関することについて無料で相談に応じています。

# 0120-565-455

月・火/17:00~22:00 土・日/10:00~16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月・火 17:00~22:00  
土・日 10:00~16:00  
(祝日及び年末年始を除く)



### ●こころの耳(ポータルサイト)

こころの不調や不安に悩む働く方や職場のメ  
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行っています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

### ●まもろうよこころ

「死にたい」、「消えたい」などの悩みや不安を  
抱えていたら、相談してください。電話やSNS  
の相談窓口を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



過労死の防止のための  
活動を行う

民間団体の  
相談窓口

過労死等防止対策推進全国センター

<http://karoshi-boushi.net/>



全国過労死を考える家族の会

<http://karoshi-kazoku.net/>



過労死弁護士  
全国連絡会議

(過労死110番全国ネットワーク)

<http://karoshi.jp/>



参加  
無料

過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

お問い合わせ先

専用ナビダイヤル  
(月~金 9:00~17:30)

# 0570-080-082



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

毎日の労働時間、  
見直しませんか？



働き過ぎにより生じるさまざまなリスク、ご存知ですか。

あなたの心や体は大丈夫ですか？

健康のために必要なこと、

それは適切な労働時間と健全な労働環境です。

あなたは、働き過ぎていませんか？

毎日の労働時間、この機会に一度、見直してみませんか。



11月「過労死等防止啓発月間」に  
「過重労働解消キャンペーン」を実施します！

労働基準監督官が  
相談をお受けします。

**無料** 令和6年11月2日(土) 9:00~17:00

なくしましょう

長い残業

過重労働解消  
相談ダイヤル

☎ **0120-794-713**



※全国どこからでも利用できます(スマートフォンからも無料)※匿名でもOK

過重労働解消キャンペーン 検索

11月1日~7日は、**過重労働相談受付集中期間**です 都道府県労働局・労働基準監督署のほか、「労働条件相談ほっとライン」にご相談ください

労働条件相談  
ほっとライン  
【厚生労働省委託事業】

☎ **0120-811-610**

相談受付時間 月~金17:00~22:00 土日・祝日9:00~21:00



11月2日(土)は、  
SNS相談も  
実施しています

# 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です

「過労死等防止対策推進法」では、11月を「過労死等防止啓発月間」としています。このため、厚生労働省では、その一環として「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施し、長時間労働の削減等の過重労働解消に向け、集中的な周知・啓発等に取り組むこととしています。



過重労働と健康リスクとの関連性



労働時間の現状をみると、週の労働時間が60時間以上の労働者の割合は近年低下傾向であるものの、労働者全体の5%以上となっており、いまだ長時間労働の実態がみられます。また、脳・心臓疾患が業務上によるものと認められた労災支給決定件数についても、依然として高い水準で推移しています。近年では、仕事上の強いストレスが原因となつてうつ病などの精神障害を発病し、それが労災と認められる件数も年々増加しています。

## 長時間労働が健康に与える影響は？

長時間にわたる過重な労働は疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因です。具体的には、時間外・休日労働が月45時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まります。

(右の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。)

## 確かめよう労働条件

働く人や事業主、人事労務担当者の方向けに、労働基準関係法令などの知っておきたいルールや、労務管理の改善に役立つ情報などを掲載している労働条件に関する総合サイトです。時間外・休日労働、年次有給休暇、労働者の健康管理など、併せてチェックしてみてください。

**確かめよう労働条件サイト** ▶ <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



たしかめたん



## 働き方・休み方改善ポータルサイト

企業の皆様に、自社の社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供するサイトです。企業・社員の方が「働き方・休み方改善指標」を活用して自己診断をしたり、企業の取組事例を検索して参考にすることができます。豊富な取組事例の中から、過重労働を防止するための方策や取組のヒントを取り入れ、自社内の取組にぜひご活用ください。

**働き方・休み方改善ポータルサイト** ▶ <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



# 過重労働による健康障害を防止するために

## 1 時間外・休日労働時間を削減しましょう。

- 労働基準法で定められている時間外労働の上限規制(右枠参照)は必ず守ってください。
- 時間外労働は本来、臨時的な場合にのみ行われるものです。時間外・休日労働を行わせる場合の労使協定(36協定)の締結に当たっては、その内容が指針(※1)に適合したものとなるようにしてください。
- 労働時間を適正に把握(※2)してください。



## 2 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

- 年次有給休暇を確実に取得させるため、年5日については、時季を定めて労働者に与えなければなりません(対象:年次有給休暇が年10日以上付与される労働者)。
- 年次有給休暇の計画的付与制度の活用や休暇を取得しやすい職場環境の整備に取り組みましょう。



## 3 労働時間等の設定を改善しましょう。

- 勤務間インターバル制度(※3)の導入をはじめとした労働時間等の設定の改善に努めましょう。
- 具体的な措置の内容は、ガイドライン(※4)を確認しましょう。

## 4 労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

- 健康管理体制(産業医・衛生管理者・衛生推進者等の選任、衛生委員会等の設置等)を整え、健康診断を実施し、必要な事後措置を講じてください。
- 時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる労働者が申し出た場合は、医師による面接指導を実施しなければなりません。
- 指針(※5)に基づき、職場でメンタルヘルス対策にも取り組んでください。

※1 「労働基準法第三十六条第一項の協定で定める労働時間の延長及び休日の労働について留意すべき事項等に関する指針」(平成30年厚生労働省告示第323号)

※2 「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」(厚生労働省、平成29年1月)

※3 終業時刻から次の始業時刻の間に、一定時間以上の休憩時間(インターバル時間)を確保する仕組み

※4 「労働時間等見直しガイドライン」(平成20年厚生労働省告示第108号)

※5 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(厚生労働省、平成18年3月、健康保持増進のための指針公示第3号)

# 厚生労働省では、**過重労働解消キャンペーン**期間中、次の取組を実施します



1

## 労使の主体的な取組を促進します

使用者団体や労働組合に対し、長時間労働削減に向けた取組に関する周知・啓発等について、協力要請を行います。

2

## 労働局長によるベストプラクティス企業との意見交換を実施します

都道府県労働局長が管内企業の経営トップとの意見交換により、長時間労働削減に向けた積極的な取組事例を収集・紹介します。

3

## 長時間労働が行われている事業場などへの重点監督を実施します

長時間労働が疑われる事業場等に対して、重点的に監督指導を行います。

## 労働相談を実施します

11月2日(土)を特別労働相談受付日として、「過重労働解消相談ダイヤル」(無料)を全国一斉に実施し、過重労働をはじめ労働条件全般にわたり、都道府県労働局の担当官が相談に応じます。

相談無料

4

令和6年11月2日(土)  
9:00~17:00

なくしましよ  
長い残業  
☎ 0120-794-713

11月1日~7日を過重労働相談受付集中期間とし、都道府県労働局・労働基準監督署のほか、「労働条件相談ほっとライン」で相談をお受けしています。

相談窓口の詳細 ▶ <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/>



5

## 過重労働解消のためのセミナーを開催します

事業主や人事労務担当者などを対象として、10月から1月を中心に、「過重労働解消のためのセミナー」【委託事業】を開催します(無料でどなたでも参加できます)。\*詳細は専用ホームページをご覧ください。

参加費無料

専用ホームページ ▶ <https://shuugyou.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou>



## 「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します

過労死をゼロにし、健康で充実して働き続けることのできる社会の実現に向け、過労死等とその防止について考えるシンポジウムを、11月の過労死等防止啓発月間を中心に開催します。

\*全国47都道府県で全48回開催(無料でどなたでも参加できます)。詳細は専用ホームページをご覧ください。

参加費無料

専用ホームページ ▶ <https://www.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>



## 11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間でもあります

大企業・親事業者による長時間労働の削減等の取組が、下請等中小事業者への「しわ寄せ」を生じさせないよう、適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう。

「しわ寄せ」防止特設サイト ▶ <https://work-holiday.mhlw.go.jp/shiwayoseboushi/>

