



報道関係者 各位

令和5年10月31日

【照会先】

福井労働局労働基準部監督課

監督課長 松田 恵太郎

過重労働特別監督監理官 澤井 乙夫

(直通電話) 0776-22-2652

## 11月は「過労死等防止啓発月間」です

(同時実施「過重労働解消キャンペーン」)

福井労働局(局長 田原 孝明)では、11月の過労死等防止啓発月間に、福井県内の過労死等<sup>※</sup>をなくすために過重労働解消キャンペーン等を実施します。

月間中は、過重労働相談受付集中期間・過重労働解消相談ダイヤルの実施及び長時間労働の是正や賃金不払残業などの解消に向けた集中的な監督指導を行うほか、国民への周知・啓発を目的に、過労死等防止対策推進シンポジウムの開催、労働局長等による労使団体への要請及び労働局長等によるベストプラクティス企業との意見交換等を行います。

※ 過労死等とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患もしくは心臓疾患を原因とする死亡、もしくは業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡またはこれらの脳血管疾患、心臓疾患、精神障害をいいます。

### 1 過労死等防止対策推進シンポジウムの開催

有識者・より良い働き方に取り組む企業・過労死で亡くなられた方のご遺族にご登壇いただき、過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。(参加無料)

(日 時) 令和5年11月13日(月) 13:30~16:00

(会 場) 福井商工会議所 B1F コンベンションホール(福井市西木田2-8-1)

(内 容)

#### ① 基調講演

「メンタルヘルスと働き方改革一法改正とエビデンスを踏まえた新たな働き方の探究」

山本 勲 氏(慶應義塾大学商学部 教授)

#### ② 企業からの取り組み事例発表

「スタッフファーストへの挑戦」社会福祉法人あいの土山福社会エーデル土山

#### ③ 過労死遺族の声

(お申込) WEB又はFAX

(過重労働防止対策推進シンポジウム特設サイト)

<http://p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>



### 2 労働局長による労使団体への要請

キャンペーンの実施に向けて、福井労働局長等が、県内の使用者団体及び労働組合(5団体)に対し、長時間労働削減に向けた取組に関する周知・啓発等及び自社の働き方改革等により下請等中小事業者に対し「しわ寄せ」を生じさせないよう、順次、要請を実施します。

(当日の様子は、福井労働局「フォトレポート」へ掲載します。)

<https://jsite.mhlw.go.jp/fukui-roudoukyoku/>

(次頁へ)

### 3 労働局長によるベストプラクティス企業との意見交換

時間外労働の削減に向けて、積極的な業務改善に取り組む福井県内の企業との意見交換を実施し、取組事例を収集・紹介します。

(訪問日時) 令和5年11月9日(木)

(対象企業) 山本運輸株式会社 鳥羽物流センター

※ 詳細は、別途プレスリリースを行います。

### 4 過重労働相談受付集中期間・過重労働解消相談ダイヤルの実施

(過重労働相談受付集中期間)

11月1日(水)から11月7日(火)(※土日を除く)を過重労働相談受付集中期間とし、福井労働局・各労働基準監督署の相談窓口等において、労働相談と労働基準関係法令違反が疑われる事業場の情報を積極的に受け付けます。

- 福井労働局・各労働基準監督署の相談窓口(開庁時間 平日8:30~17:15)  
各労働基準監督署の所在地等は福井労働局ホームページをご覧ください。

<https://jsite.mhlw.go.jp/fukui-roudoukyoku/>

- 労働条件相談ほっとライン【委託事業】

0120 — 811 — 610 (はい!ろうどう)

労働条件 相談ホットライン

(受付時間: 月~金 17:00~22:00、土日祝 9:00~21:00)

(過重労働解消相談ダイヤル)

11月3日(金・祝)において、全国一斉の電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」を実施します。全国どこからでも(携帯電話でも)無料で利用でき、匿名の相談も可能です。

0120 — 794 — 713 (なくしましょう、ながいざんぎょう)

(受付日時) 11月3日(金・祝) 9:00~17:00

(添付資料)

別添1 過重労働解消キャンペーンパンフレット「この機会に一度ご自身の労働時間を見つめなおしてみましょう。」

別添2 過労死等防止対策推進シンポジウム(11月13日 福井会場)チラシ

別添3 過労死等防止啓発リーフレット「しごとより、いのち」

別添4 過労死等防止啓発パンフレット「しごとより、いのち」

# 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



## 01 労使の主体的な取組を促します

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。

## 02

## 02 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。

## 03

## 03 過重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。

## 04

## 04 労働相談を実施します

相談無料

11月3日(金・祝)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。

令和5年11月3日(金・祝) 9時~17時 **0120-794-713**

なくししょう  
長い残業

11月1日・2日・3日・6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」で相談をお受けています。



相談窓口の詳細

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

## 05

## 05 過重労働解消のためのセミナーを開催します

参加費無料

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」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。

専用ホームページ

<https://kaiyu-kaisyuu-zenkiren.com/>



## 「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。

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/>



この機会に一度

# 自身の労働時間を見つめ直してみましよう。



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5年11月3日(金・祝) 9時~17時

なくししょう

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でも無料) ※匿名でもOK



過重労働解消キャンペーン



11月1日・2日・3日・6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)

はい!

**0120-811-610**

月~金 17:00~22:00  
土日・祝日 9:00~21:00

厚生労働省

都道府県労働局

労働基準監督署

# 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。



知って  
いますか？



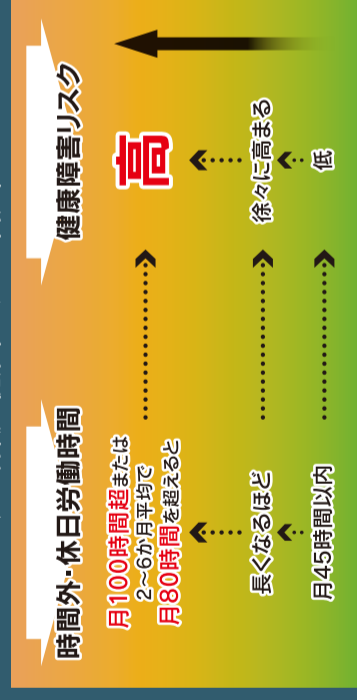
## 長時間労働が健康に与える影響は？

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。)

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、工作上的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。

過重労働と健康リスクとの関連性



## 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

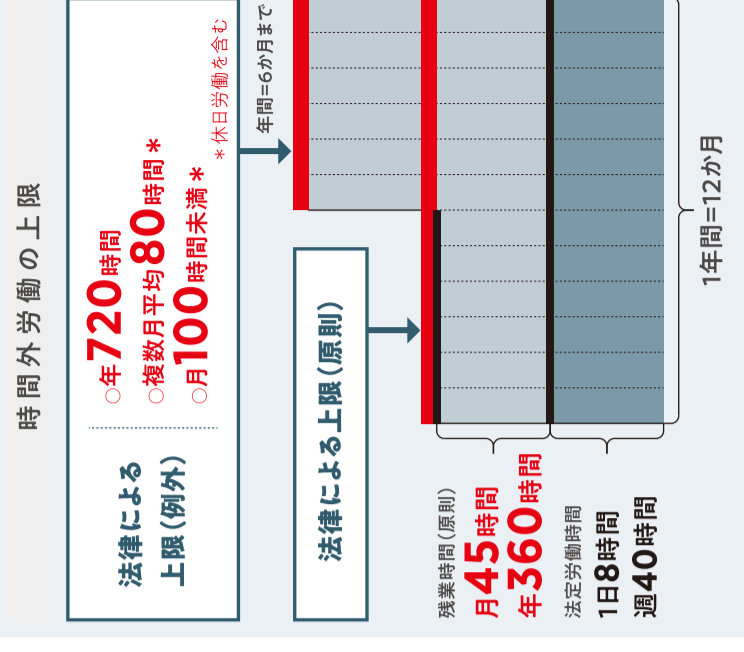
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



# 過重労働による健康障害を防止するために

## 01 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。

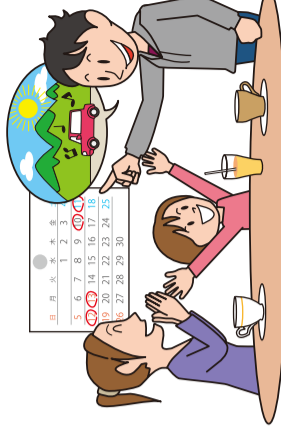


## 02 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

- ◆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。
- ◆年次有給休暇の計画的付与制度の活用や休暇取得しやすい職場環境の整備に取り組みましょう。

## 03 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)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、労働時間等見直しガイドラインを確認しましょう。



## 04 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(※4)に基づき、職場でメンタルヘルズ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、一定時間以上の休息時間(インターバル時間)を確保する仕組み  
※4「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年、厚生労働省、健康保持増進のための指針公示3号)

福井会場

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 シンポジウム

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

近年、働き過ぎやパワーハラスメント等の労働問題によって  
多くの方の尊い命が失われ、また心身の健康が損なわれ深刻な社会問題となっています。  
本シンポジウムでは有識者や過労死で亡くなられた方のご遺族等にもご登壇をいただき、  
過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。

日時

2023年  
11月13日(月)  
13:30~16:00 (受付13:00~)

参加無料  
《事前申込》

会場

福井商工会議所 B1F コンベンションホール  
(福井県福井市西木田2-8-1)

基調講演

「メンタルヘルスと働き方改革  
—法改正とエビデンスを踏まえた新たな働き方の探究—」

慶應義塾大学商学部 教授 山本 勲 氏

企業からの取り組み事例発表

「スタッフファーストへの挑戦」  
社会福祉法人あいの土山福社会エーデル土山

▼ 特設ホームページはこちら▼

過労死等防止対策推進シンポジウム

検索



二次元バーコードを  
読み込んで下さい。

# 福井会場

[ 基調講演 ]

## 「メンタルヘルスと働き方改革 —法改正とエビデンスを踏まえた新たな働き方の探究—」

山本 勲 氏 (慶應義塾大学商学部 教授)

[ 企業からの取り組み事例発表 ]

## 「スタッフファーストへの挑戦」 社会福祉法人あいの土山福社会エーデル土山

[ 過労死遺族の声 ]

### 会場のご案内

## 福井商工会議所 B1F コンベンションホール

(福井県福井市西木田2-8-1)

- ・JR福井駅から5番 商工会議所行きバスに乗車、「福井商工会議所」停で下車
- ・福鉄 福井駅より上りに乗車、「商工会議所前」駅で下車

### 参加申込について

- ▶ 会場の都合上、事前申し込みをお願いします。
- ▶ 申し込みは Web または FAX でお願いします。
- ▶ 受付番号を発行いたします。当日会場受付にて受付番号をお知らせください。
- ▶ 定員になり次第締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
- ▶ 定員超過の場合は、電話またはメールでご連絡いたします。
- ▶ 連絡先の TEL か E-mail のどちらかは必ずご記入ください。
- ▶ 参加(証明)書の発行はいたしておりません。予めご了承ください。

### ◎Webからの申し込み

二次元バーコードを読み込んで下さい。



▼ 特設ホームページはこちら

過労死等防止対策推進シンポジウム

検索

<https://www.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo>

●以下の参加申込書に必要事項を記載の上、FAXをお願いいたします。FAX番号 052-915-1523

●下記の「個人情報の取扱いについて」に同意の上、ご記入ください。

## 過労死等防止対策推進シンポジウム [参加申込書]

●次の該当する□に✓をお願いいたします。

- |                                  |                                    |                              |                                      |                              |                                |                              |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 経営者     | <input type="checkbox"/> 会社員       | <input type="checkbox"/> 公務員 | <input type="checkbox"/> 団体職員        | <input type="checkbox"/> 教職員 | <input type="checkbox"/> 医療関係者 | <input type="checkbox"/> 弁護士 |
| <input type="checkbox"/> 社会保険労務士 | <input type="checkbox"/> パート・アルバイト | <input type="checkbox"/> 学生  | <input type="checkbox"/> 過労死等の当事者・家族 |                              |                                |                              |
| <input type="checkbox"/> その他 [   |                                    |                              |                                      |                              |                                | ]                            |

お名前	ふりがな	ふりがな
	ふりがな	ふりがな
連絡先	●TEL:	●FAX:
	●E-mail:	
企業・団体名		

「個人情報の取扱いについて」 ・ご記入いただいた事項は、過労死等防止対策推進シンポジウムの申込受付業務を目的として使用します。 ・他の目的ではご本人の同意なく第三者に提供をいたしません。 ・委託運営株式会社プロセスユニークの「個人情報保護方針 (<https://www.p-unique.co.jp/hp/privacy.html>)」に従い適切な保護措置を講じ、厳重に管理いたします。

(お問い合わせ先) 厚生労働省シンポジウム事業受託事業者 株式会社プロセスユニーク

電話: 0570-087-555

E-mail: [karoushiboushisympo@p-unique.co.jp](mailto:karoushiboushisympo@p-unique.co.jp)

## 山本 勲 氏

慶應義塾大学商学部 教授



ブラウン大学経済学部大学院博士課程修了(経済学博士)  
1995~2007年 日本銀行  
2007年 慶應義塾大学商学部准教授を経て現職  
専門は労働経済学

[主な著作]

『労働時間の経済分析:超高齢社会の働き方を展望する』  
(共著 日本経済新聞出版社  
2014年 第57回日経・経済図書文化賞受賞)



# 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。  
だからこそ、働き過ぎやストレスで心や体の健康を損なうのは  
絶対にあってはならないことです。  
すべての人が健康で、  
毎日イキイキと働き続けられる社会へ。  
みんなで一緒に考えてみませんか。

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。

"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>



### ●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>



### ●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、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方をはじめ、ご家族の方、部下を持つ方、支援者の方など、さまざまな立場の方に役立つ情報やコンテンツを掲載しています。  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



### ●まもろうよこころ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも大丈夫です。

<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

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



### ▶過労死弁護団全国連絡会議

(過労死110番全国ネットワーク)

<https://karoshi.jp/>



### ▶全国過労死を考える家族の会

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



# 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 **0570-087-555**  
(月~金 9:00~17:30)



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。



# しごとより、 いいのち。

すべての人が健康で、毎日イキイキと働き続けられる社会へ。  
みんなと一緒に考えてみませんか。



働くすべての人、そのご家族の皆さまへ  
過労死等を  
防止するための  
対策BOOK

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。



# 過労死等とは？



業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。



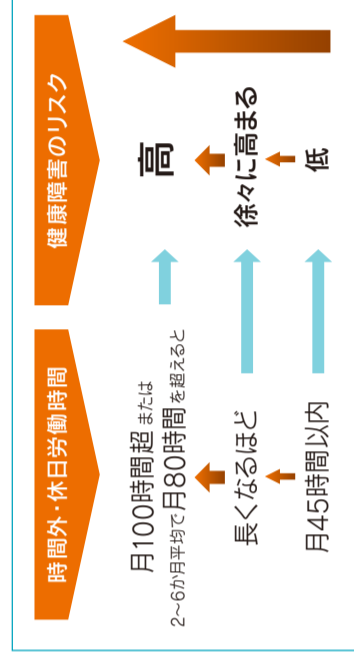
## 【過労死等の定義】

- ◎業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- ◎業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- ◎死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

## 【長時間労働と過労死等】

長期間にわたる特に過重な労働は、著しい疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには脳・心臓疾患の発症に影響を及ぼすと言われています。脳・心臓疾患に係る労災認定基準においては、週40時間を超える時間外・休日労働がおおむね月45時間を超えて長くなるほど、業務と発症との関連性が徐々に強まり、発症前1か月間におおむね100時間又は発症前2か月間ないし6か月間にわたって1か月当たりおおむね80時間を超える時間外・休日労働が認められる場合は、業務と発症との関連性が強いと評価できるとされています。

■ 時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



《注意》

- ①上の図は、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。
- ②業務の過重性は、労働時間のみによって評価されるのではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです。
- ③「時間外・休日労働時間」とは、休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間のことです。
- ④2~6か月平均でおおむね月80時間を超える時間外・休日労働時間とは、過去2か月間、3か月間、4か月間、5か月間、6か月間のいずれかの月平均の時間外・休日労働時間が、おおむね80時間を超えるという意味です。

## 【過労死等防止に関連する国の目標】

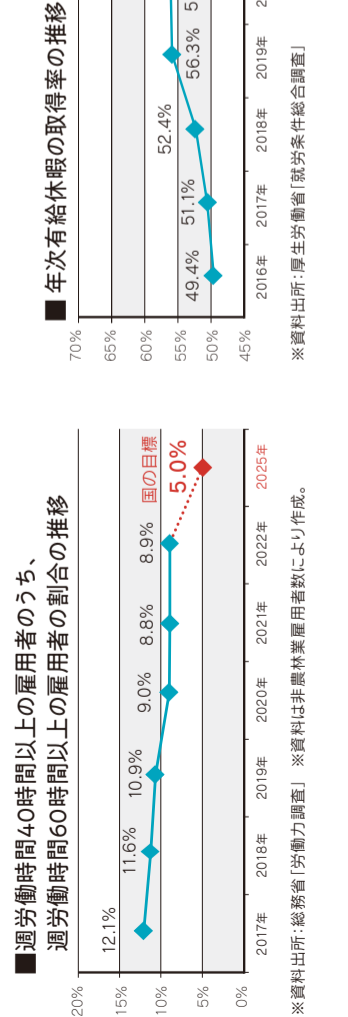
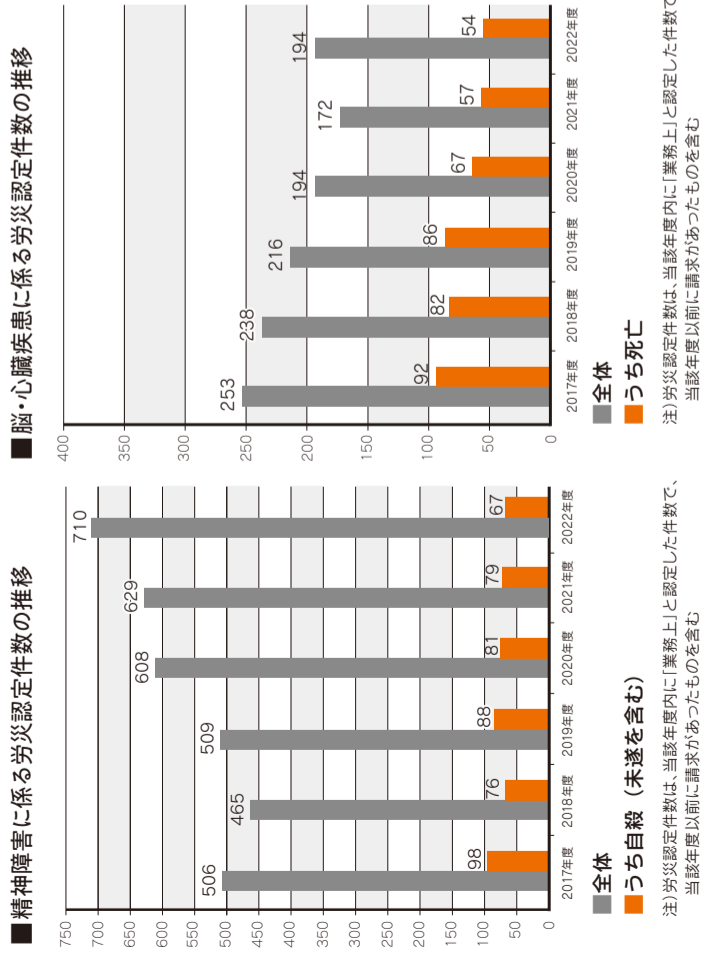
### 過労死等防止のための対策に関する大綱の数値目標 (R3.7月変更)

過労死をゼロとすることを旨とし、以下の目標を設定しています。

- ◎週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下(2025年まで)
- ◎勤務間インターバル制度について、労働者数30人以上の企業のうち、(1)制度を知らなかった企業割合を5%未満(2025年まで)、(2)制度を導入している企業割合を15%以上(2025年まで)
- ◎特に、勤務間インターバル制度の導入率が低い中小企業への導入に向けた取組を推進する。
- ◎年次有給休暇の取得率を70%以上(2025年まで)
- ◎メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上(2027年まで)
- ◎使用する労働者数50人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を50%以上(2027年まで)
- ◎自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み又はストレスがあるとする労働者の割合を50%未満(2027年まで)

## 【過労死等防止は喫緊の課題】

過労死等の原因の一つである長時間労働を削減し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を図るとともに、労働者の健康管理に係る措置を徹底し、良好な職場環境(職場風土を含む)を形成の上、労働者の心理的負荷を軽減していくことは急務となっております。





## 長時間労働の削減に向けて、事業主が取り組むべきことは？



労働者の労働時間を正確に把握しましょう。  
時間外・休日労働協定(36協定)の内容を労働者に周知し、週労働時間が60時間以上の労働者をなくすよう努めましょう。

### 【適正な労働時間の把握】

使用者は労働基準法及び労働安全衛生法により、労働者の労働時間を適切に管理し、労働時間の状況を適正に把握する責務があります。現状では割増賃金の未払いや過重な長時間労働といった問題などの背景に、使用者が労働時間を適切に管理できていないケースも見られます。

「労働時間適正把握ガイドライン」で詳しく解説しています。



### 【時間外・休日労働協定(36協定)の周知を】

使用者が法定労働時間(原則、1日8時間、週40時間)を超えて時間外労働をさせる場合、または休日労働をさせる場合には、労働基準法第36条に基づき、36協定を過半数労働組合(ない場合には過半数代表者)と締結し、労働基

準監督官に届け出ることが義務づけられています。労働者に対して、労働基準法を周知することはもとより、36協定が適切に結ばれるよう過半数代表者(過半数代表者に選出される労働者)に対しても、周知等を行うことが重要です。また、届け出られた協定は見やすい場所へ掲示するなどの方法により、労働者に周知することが必要です。

### ① 関連する国の目標

週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下とする(2025年まで)

働き方改革関連法により、時間外労働の上限規制が、大企業には2019年4月から、中小企業には2020年4月から適用されました。

時間外労働の上限は、原則として、月45時間、年360時間とし、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができません。また、長時間労働を削減するためには、労働時間等設定改善法に規定された勤務時間インターバル制度の導入等、各取組を行うことが効果的です。



## 働きすぎによる健康障害を防止するために必要なことは？



事業主は労働者の健康づくりに向け積極的に支援すること、労働者は自らの健康管理に努めることが必要です。

### 【睡眠時間の確保および健康づくりを】

過重労働による健康障害の防止のために、時間外・休日労働時間の削減、労働者の健康管理に係る措置の徹底を図りましょう。労働者の必要な睡眠時間を確保し、生活習慣病の予防などの健康づくりに取り組むことも重要です。また、裁量労働制対象労働者、高度プロフェッショナル制度対象労働者や管理監督者についても、事業主に健康確保の責務があることから、労働安全衛生法に基づき、医師による面接指導等の必要な措置を講じなければなりません。

労働者も睡眠時間の確保や健康管理などを意識しましょう。

### 【若年労働者などにも配慮した対策を】

若年労働者、高齢労働者、障害者である労働者などについては、心身ともに充実した状態で意欲と能力が発揮できるよう、事業主は、各々の特性に応じた過重労働防止のための配慮を行う必要があります。

例えば、入社間もない若年労働者が長時間に及ぶ時間外労働を強いられることがないよう、ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方の促進や、メンタルヘルス不調の発生防止のための対策などを講じましょう。



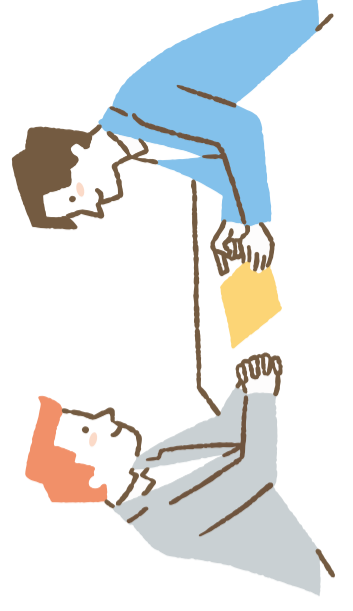
高齢労働者への取り組みは「高齢労働者の安全衛生対策について」で詳しく解説しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html)



# 働き方はどのように見直せばよいですか？



事業主はワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境づくりを推進しましょう。使用者と労働者で話し合っ  
て計画的な年次有給休暇の取得などに取り組みましょう。



## 「ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境を」

過労死等の防止のためには、単に法令を遵守するだけではなく、これまでの働き方を改め、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）のとれた働き方ができる職場環境づくりを進める必要があります。長時間労働や休日出勤、休暇が取得できない状態が続くと、労働者の仕事への意欲や効率の低下だけでなく、健康状態や精神状態の悪化にもつながります。仕事にやりがい・充実感を得ながら責任を果たすためには、適切な労働時間で効率的に働き、しっかりと休暇を取得できる職場環境・業務体制の構築が不可欠です。

### ！関連する国の目標

年次有給休暇の取得率を70%以上とする(2025年まで)

年次有給休暇(年休)は、法律で定められた労働者に与えられた権利です。労働基準法において①6か月間の継続勤務②全労働日の8割以上の出勤の条件を満たした労働者(パート、アルバイトも同様)は、取得することができます。労使で話し合っ  
て、年休の計画的な取得を推進しましょう。

2019年4月から、全ての企業において、法定の年休付与日数が年10日以上全ての労働者に対して、年休の日数のうち年5日については、使用者が時季を指定して取得させることが義務づけられました。



# 勤務間インターバル制度とは？



勤務間インターバル制度は、終業時刻から翌日の始業時刻までの間に一定時間以上の休息時間を設ける制度で、働く人の生活時間や睡眠時間を確保し、健康な生活を送るために有効なものです。労使で話し合い、制度の導入に努めましょう。

2019年4月から、勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務になりました。

- ➡ 勤務間インターバル制度の導入・運用する際のポイント等をとりまとめたマニュアル、導入事例があります。
- ➡ 制度を導入する中小企業への助成金があります。

### ！関連する国の目標

- 勤務間インターバル制度について、労働者数30人以上の企業のうち、
- (1) 制度を知らなかった企業割合を5%未満に、
  - (2) 制度を導入している企業割合を15%以上とする(2025年まで)

## 勤務間インターバル制度導入がもたらすメリット

勤務間インターバル制度を導入することによって、事業主、従業員双方に以下のようなメリットが期待されます。

### メリット1

従業員の健康の維持・向上につながります。

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながります。

### メリット2

従業員の定着や確保が期待できます。

労働力人口が減少するなか、人材の確保・定着は、重要な経営課題になっています。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、職場環境の改善等の魅力ある職場づくりの実現につながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

### メリット3

生産性の向上につながります。

十分なインターバル時間の確保は、仕事に集中する時間とプライベートに集中する時間のメリハリをつけることができます。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実がもたらされ、生産性の向上につながります。



働き方改革推進支援助成金  
(勤務間インターバル導入コース)について  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150891.html>



導入・運用マニュアル、導入事例を紹介しています。  
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/download.html>



# 心の健康を保つために 取り組むべきことは？



事業主はメンタルヘルス対策を積極的に推進し、  
労働者はストレスチェックにより、自身のストレスの  
状況に気づき、セルフケアに努めましょう。

## 【メンタルヘルスカケアが重要】

仕事や職業生活に関することで強い不安・悩み、ストレスを感じている労働者の割合は、8割を超えています。心の健康を保つためには労働者自身がストレスに気づき、これに対処することが必要です。

また、メンタルヘルス不調等の場合、職場の上司・同僚が不調のサインに気づき、必要に応じて専門家等につなげるのが重要です。

そのためには、事業主がメンタルヘルスカケアのための体制づくりや労働者等への教育・情報提供・相談窓口の設置を計画的に実施することが重要です。



## 【ストレスチェックの実施を】

毎年1回労働者を対象にストレスの程度について検査（ストレスチェック）を実施し、高ストレス者で必要な者に対して医師による面接指導を行うことが必要です（労働者数50人未満の事業場は努力義務）。

労働者はストレスチェック結果により、自身のストレス状況に気づき、セルフケアに努めましょう。また、事業主は集団分析をもとに職場改善に取り組みしましょう。

## ！関連する国の目標

- メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上とする(2027年まで)
- 使用する労働者数50人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を50%以上とする(2027年まで)



「ストレスチェック実施プログラム(無料)」  
<https://stresscheck.mhlw.go.jp/>

ストレスチェックの企業向けの相談窓口  
「ストレスチェック制度サポートダイヤル」

0570-031050(平日10時～17時 土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)



# 職場のハラスメントの 防止に向けて取り組むべきことは？



事業主は、予防から再発防止に至るまでの一連の防止対策に  
取り組み、職場のハラスメントを防止する必要があります。  
労働者とその周囲の方は、ハラスメントに気づいたら  
相談窓口へ連絡しましょう。

2022年4月から、職場におけるパワーハラスメント防止対策が  
中小企業を含む全ての企業の義務となりました。



## 職場におけるハラスメントを 防止するために講ずべき措置

※事業主は、これらの措置を必ず講ずる必要があります。

- 事業主の方針の明確化及びその周知・啓発
  - ① ハラスメントの内容・ハラスメントを行ってはならない旨の方針を明確化し、労働者に周知・啓発すること
  - ② ハラスメントの行為者を厳正に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則等の文書に規定し、労働者に周知・啓発すること
- 相談(苦情を含む)に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
  - ③ 相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知すること
  - ④ 相談窓口対応者が、内容や状況に応じ適切に対応できるようにすること
- 職場におけるハラスメントへの事後の迅速かつ適切な対応
  - ⑤ 事実関係を迅速かつ正確に確認すること
  - ⑥ 事実関係の確認ができた場合には、速やかに被害者に対する配慮のための措置を適正に行うこと
  - ⑦ 事実関係の確認ができた場合には、行為者に対する措置を適正に行うこと
  - ⑧ 再発防止に向けた取組を講ずること
- 併せて講ずべき措置
  - ⑨ 相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じ、労働者に周知すること
  - ⑩ 事業主に相談したこと等を理由として、解雇その他不利益な取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発すること
- 職場における妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの原因や背景となる要因を解消するための措置
  - ⑪ 業務体制の整備など、事業主や妊娠等した労働者その他の労働者の実情に応じた必要な措置の実施



ハラスメント対策について厚生労働省HPで詳しく解説しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html)



ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるとい職場応援団」も  
ご利用ください。  
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



# 新しい働き方を導入する場合はどのように対応すべき？



テレワークなどの新しい働き方の導入にあたっては、企業も労働者も安心して取り組むことができる環境を整備することが重要です。

## 【テレワーク】

テレワークは、ウイズコロナ・ポストコロナの「新たな日常」「新しい生活様式」に対応した働き方であり、業務効率化による時間外労働の削減や生産性の向上に資する等、労使ともにメリットがあります。

一方で、「仕事と生活の時間の区別が曖昧となり、労働者の生活時間帯の確保に支障が生じる」「顔を合わせることが減り、心身の不調に気づきにくい」等の理由による健康障害のおそれや、テレワーク時のハラスメントの発生について留意する必要があります。

労使双方で十分に話し合い、良質なテレワーク環境の整備に努めましょう。

## 【副業・兼業】

労働者が自身のスキルアップや収入面の安定の手段として副業・兼業を行うことは、企業にとっても優秀な人材の獲得・流出防止等のメリットがあります。

副業・兼業を進める上では、長時間労働によつて労働者の健康が阻害されないよう、長時間労働を防止することや健康確保を図ることが重要です。労使コミュニケーションをとり、必要な措置を講じるようにしましょう。

## 【フリーランス】

フリーランスについては、多様な働き方の拡大等により、社会保障の支え手・働き手の増加などに貢献することが期待されます。

「フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン」を活用し、適正な取引に努めましょう。

また、フリーランスの取引に関する新しい法律「フリーランス・事業者間取引適正化等法」が2023年5月12日に公布されました。2024年秋頃までに施行予定です。詳しい情報は、厚生労働省HPをご覧ください。



フリーランスのガイドラインや新しい法律については厚生労働省HPへ



副業・兼業の促進に関するガイドライン



テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン



【事業者用】テレワークを行う労働者の安全衛生を確保するためのチェックリスト



【労働者用】自宅等においてテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト



# 労働者が過労死等の危険を感じた場合に備えて取り組むべき対策は？



労働者は自身の不調に気がいたら、早めに周囲の人や、医師などの専門家に相談しましょう。事業主は労働者が相談に行きやすい環境づくりが必要です。上司・同僚等も労働者の不調の兆候に気づき、産業保健スタッフ等につなぐことができるようにしていくことが重要です。



## 【相談しやすい環境の整備を】

現在、国や民間団体により相談窓口が多く設置されています。事業主は、事業場において相談体制を整備するほか、こうした窓口の周知を行いましょ。また、職場において労使双方が過労死等の防止のための対策の重要性を認識し、労働者が過重労働や心理的負荷による自らの身体面・精神面の不調に気づくことができるようにしていくことにも、上司・同僚も労働者の不調の兆候に気づき、産業保健スタッフ等につなぐことができるようにしていくことが重要です。

さらに、職場以外においては、家族・友人等も過労死等の防止のための対策の重要性を認識し、過重労働による労働者の不調に気づき、相談に行くことを勧めるなど適切に対処できるようにすることが必要です。労働者も自身の不調に気がいたら、ためらわずに周囲の人や専門家に相談することを心がけましょう。

▶相談窓口は、P.13・P.14へ

## ① 関連する国の目標

自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み又はストレスがあるとする労働者の割合を50%未満とする(2027年まで)

# このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、 自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

## 2.最近1か月間の勤務の状況 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間(時間外・休日労働時間を含む)	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	—
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 <sup>※2</sup>	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設 <sup>※3</sup>	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	—
6. 仕事についての身体的負担 <sup>※3</sup>	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
11. 勤務時間外でも仕事のことか気がかかって仕方がない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 <sup>※4</sup>	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)

※2:深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時～午前5時)の一部または全部を含む勤務を言います。

※3:肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担 ※4:これを勤務間インターバルとします。

【勤務の状況の評価】 各々の答えの( )内の数字を全て加算してください。

A	0点	B	1～5点	C	6～11点	D	12点以上
---	----	---	------	---	-------	---	-------

合計 点

## 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか?本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があります。チェックリストの2に掲載されている「勤務の状況」の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつて自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取り取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。  
下記のチェックリストを活用して、あなたの仕事による疲労蓄積度を把握し、改善に役立ててください。

記入年月日 年 月 日

## 1.最近1か月間の自覚症状 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く) <sup>※1</sup>	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

※1:へとへと:非常に疲れて体が軽くなかったさま

【自覚症状の評価】 各々の答えの( )内の数字を全て加算してください。

I	0～2点	II	3～7点	III	8～14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

合計 点

## 総合判定

1.2の結果を次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、  
あなたの疲労蓄積度の点数(0～7)を求めてください。

【仕事による負担度数表】

	勤務の状況			
	A	B	C	D
I	0	0	2	4
II	0	1	3	5
III	0	2	4	6
IV	1	3	5	7

※糖尿病、高血圧症等の疾患がある方の場合判定が正しく行われない可能性があります。

判定	点数	疲労蓄積度
		0～1
2～3		やや高いと考えられる
4～5		高いと考えられる
6～7		非常に高いと考えられる

あなたの疲労蓄積度の点数は

点(0～7)

## ◎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。  
"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>



### ●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>



### ●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/>



### 働き方・休み方の見直しに関する取組支援を希望する場合は・・・

### ●働き方・休み方改善コンサルタント

労働時間、休暇・休日などに関するご相談に対し、電話のほか、個別訪問により、改善に向けたアドバイスを無料で行っています。

お近くの都道府県労働局雇用環境・均等部(室)にお問い合わせください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



### ●働き方・休み方改善ポータルサイト

企業や社員が「働き方」や「休み方」を自己診断することで、

自らの「働き方」や「休み方」を「見える化」し、改善のヒントを見つけられるサイトです。

<https://work-holiday.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・・・

### ●産業保健総合支援センター

全国で、事業者、産業保健スタッフ(産業医、衛生管理者など)に向けた、健康管理やメンタルヘルス対策のための個別訪問支援や専門的な相談などの対応を無料で行っています。また、産業保健スタッフへの研修や、事業者・労働者向けの啓発セミナーを開催しています。

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



### ●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、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方をはじめ、ご家族の方、部下を持つ方、支援者の方など、さまざまな立場の方に役立つ情報やコンテンツを掲載しています。

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



### ●こころの耳電話相談、メール相談、SNS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。

電話相談 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)



### ●まもろうようこころ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、

気軽に相談できる場所があります。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも大丈夫です。

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



## ◎国による過労死等防止のための取り組み

### ●厚生労働省 過労死等防止対策

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000053725.html>



## ◎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

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



### ●全国過労死を考える家族の会

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



### ●過労死弁護団全国連絡会議(過労死110番全国ネットワーク)

<https://karoshi.jp/>

