

厚生労働省 群馬労働局発表
令和 7 年 10 月 3 日

【照会先】

群馬労働局労働基準部監督課

監督課長

大石 奈津生

過重労働特別監督監理官

岩間 祐央

(電話) 027-896-4735

報道関係者 各位

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や過重労働解消キャンペーンなどを実施～

群馬労働局（局長 上野 康博）では、「過労死等防止啓発月間」である 11 月に、過労死等をなくすためのシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行います。

この月間は「過労死等防止対策推進法」に基づくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるため、毎年 11 月に実施しています。

【群馬労働局の取組概要】

1 県民への周知・啓発

(1) 「過労死等防止対策推進シンポジウム」の実施

11 月 26 日(水)13:30～：Gメッセ群馬 中会議室 201(高崎市岩押町 12 番 24 号)において、シンポジウムを開催し、過労死遺族の方の体験談、産業医による講演、県内企業の過労死等防止の取組事例の発表などを行います。

* 無料でどなたでも参加できます。

[参加申込方法]事前に下記ホームページからお申し込みください。

<https://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/>

(2) ポスター等による周知・啓発

JR 高崎駅などの主要各駅へのポスターの掲示やパンフレット・リーフレットの配布、群馬労働局ホームページなどにおいて周知・啓発を行います。

2 過重労働解消キャンペーン

過労死等につながる過重労働などへの対応として、各種取組を実施します。

(1) 使用者団体や労働組合に対する労働局長名による協力要請

(2) 労働局長によるベストプラクティス企業への職場訪問

(3) 長時間労働の削減や賃金不払残業の解消などに向けた重点的な監督指導

(4) 過重労働相談受付集中期間の設定

群馬労働局・県内各労働基準監督署において、過重労働に係る相談及び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付します。

受付期間：11 月 1 日(土)から 11 月 7 日(金) (11 月 2 日(日)、3 日(月・祝)を除く。)

(5) 特別労働相談の実施

《**過重労働解消相談ダイヤル**》

電話番号：0120 - ^{なくしましょう} 794 - ^{長い残業} 713 (フリーダイヤル)
実施日時：令和7年11月1日(土) 9:00~17:00
労働基準監督官が相談に対応します。

《**労働条件相談ほっとライン**》【委託事業】

電話番号：0120 - 811 - 610 (フリーダイヤル)
実施日時：令和7年11月1日(土) 9:00~21:00
労働条件相談ほっとラインの相談員が相談に応じます。

(6) 「過重労働解消のためのセミナー」の開催

企業における自主的な過重労働防止対策を推進することを目的として、10月~1月に会場及びオンライン開催により、「過重労働解消のためのセミナー」(委託事業)を実施します。

[専用ホームページ]

<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/>



(「過重労働解消キャンペーン」の詳細は別紙を御参照ください。)

「過重労働解消キャンペーン」概要

1 労使の主体的な取組を促します

キャンペーンの実施に先立ち、県内の使用者団体や労働組合に対し、群馬労働局長名による協力要請を行い、労使の主体的な取組を促します。また、自社の働き方改革等により、下請等中小事業者に「しわ寄せ」が生じることのないよう傘下団体・企業等への周知・啓発を併せて要請します。

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（11月14日（金）実施）

群馬労働局長が、地域において、長時間労働削減に向けた積極的な取組を行っている県内の「ベストプラクティス企業」の経営トップとの意見交換を実施し、意見交換の様子や取組事例等をホームページなどを通じて広く紹介します。

3 事業場に対する訪問等による重点監督を実施します

長時間労働が行われていると考えられる事業場等に対して訪問等による重点的な監督指導を実施します。

4 過重労働相談受付集中期間を設定します

11月1日（土）から11月7日（金）（11月2日（日）、3日（月・祝）を除く。）を過重労働相談受付集中期間とし、群馬労働局・県内各労働基準監督署において、過重労働に係る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。

また、「労働条件相談ほっとライン」でも相談をお受けするほか、「労働基準関係情報メール窓口」でも情報を受け付けています。

ア 群馬労働局・県内各労働基準監督署（開庁時間 平日 8：30～17：15）

名称	所在地	電話番号	管轄区域
高崎労働基準監督署	高崎市東町 134-12 高崎地方合同庁舎 3階	027-322-4661	高崎市（新町・吉井町を除く） 安中市、富岡市、甘楽郡
前橋労働基準監督署	前橋市大手町 2-3-1 前橋地方合同庁舎 7階	027-896-3019	前橋市、渋川市、北群馬郡 伊勢崎市、佐波郡
伊勢崎分庁舎	伊勢崎市下植木町 517	0270-25-3363	
桐生労働基準監督署	桐生市末広町 13-5 桐生地方合同庁舎 1階	0277-44-3523	桐生市、みどり市
太田労働基準監督署	太田市飯塚町 104-1	0276-45-9920	太田市、館林市、邑楽郡
沼田労働基準監督署	沼田市薄根町 4468-4	0278-23-0323	沼田市、利根郡
藤岡労働基準監督署	藤岡市下栗須 124-10	0274-22-1418	藤岡市、多野郡 高崎市新町・吉井町
中之条労働基準監督署	吾妻郡中之条町大字 中之条町 664-1	0279-75-3034	吾妻郡
群馬労働局 労働基準部監督課	前橋市大手町 2-3-1 前橋地方合同庁舎 8階	027-896-4735	県内全域

イ 「労働条件相談ほっとライン」【委託事業】

0 1 2 0 - 8 1 1 - 6 1 0（フリーダイヤル）

（相談受付時間：月～金 17：00～22：00、土日・祝日 9：00～21：00）

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

ウ 「労働基準関係情報メール窓口」

労働基準法などの問題がある事業場に関する情報を受け付けています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/mail_madoguchi.html

5 「特別労働相談」を実施します

11月1日（土）に下記相談窓口にて電話による特別労働相談を実施します。

《過重労働解消相談ダイヤル》

電話番号：0120-794-713（フリーダイヤル）
なくしましょう 長い残業

実施日時：令和7年11月1日（土）9：00～17：00

専門的な知識を持った労働基準監督官が相談に対応します。

《労働条件相談ほっとライン》【委託事業】

電話番号：0120-811-610（フリーダイヤル）

実施日時：令和7年11月1日（土）9：00～21：00

労働条件相談ほっとラインの相談員が相談に対応します。

6 「過重労働解消のためのセミナー」を開催します【委託事業】

企業における自主的な過重労働防止対策を推進することを目的として、10月～1月に、会場開催及びオンラインにより、長時間労働抑制のために必要な知識やノウハウを習得するためのセミナーを実施します。

*無料でどなたでも参加できます。

詳細はこちら

ア 会場開催及びオンラインセミナー

全国47都道府県（2時間から2時間30分）

群馬会場 11月6日（木）

前橋商工会議所会館



<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/#info>

イ 業務効率化セミナー（オンライン）

11月及び12月に2回開催（各回 2時間）

<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/#efficiency>

[過重労働解消キャンペーン特設ページ]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign_00004.html

参考資料

- 1 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です
- 2 過労死等防止対策推進シンポジウム（群馬会場）
- 3 過重労働解消のためのセミナー

しごとより、 いのち。

働くことは、生きること。仕事は、たいせつ。

でも、働き過ぎて心や体の健康を損なうことは、絶対にあってはならないこと。

どんなに時代や働き方が変化したとしても、それはあたりまえのこと。

あなたの職場環境のこと、みんなで一緒に考え直してみませんか。

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を含む労働問題に関するあらゆる分野について相談を受け付けています。

<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

働く方やその家族等からのメンタルヘルス不調等について無料で相談に応じています。

0120-565-455

月~金/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~金 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)

職場におけるメンタルヘルス対策に関する最新
情報や取組事例、働く方のセルフケアに役立つ
ツール等、様々なコンテンツを提供しています。

<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

<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/>



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)

0570-026-027



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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。

参加無料

事前申込

日時

2025年11月26日(水)
13:30~15:30 (受付13:00~)

会場

Gメッセ群馬
(群馬コンベンションセンター)
2階 中会議室201
(高崎市岩押町12番24号)

◎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



二次元バーコードを
読み込んで下さい。

インターバル制度や
IT活用など、明日から使える
事例や法令を学べる!



過重労働

解消のためのセミナー

参加費

無料

セミナー概要

過重労働防止に関連する基本ルールや裁判例の解説、企業の事例紹介など、「**実践的に使える知識**」を提供します。

- ★法令、ガイドライン等のポイント解説
 - ★過重労働に関する脳・心臓疾患、精神疾患にかかる裁判例
 - ★過重労働解消に関する企業の取り組み事例 など
- セミナー終了後に、講師が質問に応じます!

- ・47都道府県開催
- ・1回120～150分(休憩10分)

会場情報

2025年
11月6日(木) 14:00～

会場：
前橋商工会議所会館
群馬県前橋市日吉町1丁目8-1

※各会場でのセミナー会議室は、
入り口にてご案内板をご確認下さい。

IT等を利用した業務効率化のセミナー(オンライン)等も実施しています。

詳細・お申込みはホームページから
<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/>

過重労働解消のためのセミナー

検索

携帯電話・スマホからでも



令和7年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」
運営事務局 株式会社広済堂ネクスト
〒105-0023 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンスS館13F
TEL 050-8894-5990 受付時間 平日9:00～17:00
(土日・祝日およびお盆休み(8月9日～17日)を除く)
令和8年1月末日まで電話受付

セミナー参加のお手続きはこちらから

セミナーの詳細及びお申込みはホームページからご確認ください。

<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/>

過重労働解消のためのセミナー

検索



オンラインセミナーについて

◆ 過重労働解消のためのセミナー

『過重労働解消のためのセミナー』はオンラインでも開催させていただきます。

オンラインセミナーでは、過重労働防止に関連する基本ルールのほか、各講師の専門分野から重点テーマを設定し、5テーマに分けて開催します。

- ★過労死等労災認定基準から見た過重労働の防止(副業・兼業、テレワークの留意点を含む)
- ★過重労働とパワハラ防止(年次有給休暇、各種ハラスメントを含む)
- ★過重労働とメンタルヘルス(過労死等防止対策大綱、ストレスチェックを含む)
- ★過重労働と健康障害防止(下請等中小事業者へのしわ寄せ防止を含む)
- ★過労死等に係る損害賠償請求事例と上積み補償(フリーランスと過重労働、定額残業代制度を含む)

◆ 業務効率化セミナー

過重労働解消のためには業務効率化による労働時間の削減の取組が必要です。

本セミナーでは業務改善のステップとして、業務の洗い出し及び業務量の可視化、改善に向けた問題点の明確化及び改善手法の検討、ITツール導入による業務効率化の検討について具体的な事例を交えながら説明いたします。

お申込みから参加について

お申し込み方法

日程一覧より、参加したいセミナーの情報の横にある申込ボタンからお申込みください。現地セミナーの場合は、関東や近畿などのエリアごとに日程情報が表示されますので、地域を選択のうえ、ご確認ください。

【お申込みに必要な情報】

・担当者氏名 ・メールアドレス ・参加人数 ・事業場全体労働者数

参加方法(リアルセミナー)

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛に会場名等が記載されたメールが届きますので、ご確認ください。セミナーで使用するテキスト等は会場にてお配りします。

参加方法(オンラインセミナー)

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛にオンライン参加のためのURLが記載されたメールが届きます。

※Zoomでの開催となりますので、事前にZoomのインストールおよびアカウントの準備をお願いします。