

厚生労働省北海道労働局発表
令和8年10月26日

担
当

【照会先】

厚生労働省北海道労働局労働基準部監督課
課長 十倉 正直
主任監察監督官 小田桐 和宏
＜電話＞011-709-2311
(内線 3545)

報道関係者 各位

「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施します ～過重労働解消に向けた監督指導や無料の電話相談などを実施～

北海道労働局（局長 ^{むらまつ たつや} 村松 達也）では、「過労死等防止対策推進法」に基づく11月の「過労死等防止啓発月間」中に、長時間労働の削減等の過重労働解消に向けた取組として、「過重労働解消キャンペーン」を以下のとおり実施します。

【「過重労働解消キャンペーン」取組概要】

- 1 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 無料電話相談を実施します。
「過重労働解消相談ダイヤル」（無料）を全国一斉に実施し、北海道においては北海道労働局の労働基準監督官が相談に対応します。
実 施 日 時 11月7日（土曜日）9:00～17:00
フリーダイヤル 0120 ^{なくしましょう}（794） ^{長い残業} 713 **（当日取材可）**
- 3 長時間や過重な労働による過労死等の労災請求が行われた事業場、過重労働が疑われる事業場、極端に離職率が高い事業場等への監督指導を実施します。
- 4 北海道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。
北海道労働局長が長時間労働削減に向けた積極的な取組を行っている企業経営者と意見交換を実施し、働きやすい職場づくり、効率的な働き方に向けた企業の取組をご紹介します（詳細は別途記者発表予定です。**当日取材可**）。
- 5 過労死等防止対策推進シンポジウムを11月18日（水）14時00分から、ACU札幌（札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ 45 16階）で開催します **（当日取材可）**。

※「当日取材可」としている事項の取材については、あらかじめ担当課にお申込みください。

6 関連ホームページ（厚生労働省）

- (1) 「過労死等防止対策推進シンポジウム」ホームページ

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



- (2) 過重労働解消のためのセミナー

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



- (3) 「しわ寄せ」防止キャンペーン月間（働き方・休み方改善ポータルサイト内）

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



しごとより、 いのち。

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。

参加無料

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

過労死等防止対策推進シンポジウム ▶ 0570-036-222

専用ナビダイヤル
(月～金 9:00～17:30)

11月は過労死等防止啓発月間です。

過労死等防止啓発月間には、**過重労働解消キャンペーン**を実施しています

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の職場訪問等を実施します

都道府県労働局長が管内の企業を訪問する等により、当該企業の長時間労働削減に向けた積極的な取組事例を収集し、広く紹介します。

3

長時間労働が疑われる事業場等への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、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7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8年11月7日(土)
9:00～17:00

なくしましょう 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、「労働条件相談はつとライン」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>



11月を中心に「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.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/>

参加費無料



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・委託事業者による長時間労働の削減等の取組が、取引先中小事業者への「しわ寄せ」を生じさせないように、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/>



北海道
会場



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

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。

2026.

日時

11.18 水 14:00~16:15
(受付13:30~)

会場

ACU札幌 大研修室1614

(札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45 16F)

参加
無料

事前申込

●お申込み・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



主催：厚生労働省 後援：北海道、札幌市

協力：過労死等防止対策推進全国センター、全国過労死を考える家族の会、過労死弁護団全国連絡会議、
札幌弁護士会、日本産業カウンセラー協会北海道支部、過労死等防止対策推進北海道センター

二次元コードを
読み込んで下さい。