



I 11 月は「過労死等防止啓発月間」です

過労死等特設サイト



厚生労働省では、「過労死等防止対策推進法（平成 26 年法律第 100 号）」に基づいて、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「過労死等防止啓発月間」を実施し、以下の取り組みを行います！

過重労働解消キャンペーン

労働局長によるベストプラクティス企業への職場訪問、重点監督、過重労働解消相談ダイヤル、キャンペーン周知・啓発などに取り組みます。

過労死等防止対策推進シンポジウム

有識者や過労死で亡くなられた方のご遺族等にご登壇いただき、過労死等の現状や課題、過労死等の防止対策について考えます。

シンポジウム参加申込はこちら（参加費無料）→

過重労働解消のためのセミナー

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「実務的に使える知識」を社会保険労務士などの専門家が無料で解説します。

過重労働解消相談ダイヤル

フリーダイヤル

0120-794-713

11月1日（土）全国一斉 無料相談

労働条件相談「ほっとライン」

フリーダイヤル

0120-811-610

月～金：17:00～22:00 土日祝：9:00～21:00

II 監督指導結果 Press Release

厚生労働省では、令和 6 年度に長時間労働が疑われる事業場に対して労働基準監督署が実施した監督指導の結果を公表。労働基準関係法令違反が認められた事業場は 81.1%（前年 81.2%）、うち、違法な時間外労働は 42.4%（前年 44.5%）、賃金不払残業 8.0%（前年 7.0%）、過重労働による健康障害防止措置未実施 21.5%（前年 22.4%）でした。違反率が高い業種は、商業（前年 23.2%）、製造業（前年 18.2%）、保健衛生業（社福を含む、前年 9.6%）が TOP3 でした（表 1 参照）。

指導事例や企業の取組事例は厚生労働省 HP「長時間労働が疑われる事業場に対する令和 6 年度の監督指導結果」をご覧ください。

(1) 監督指導の実施事業場：		26,512 事業場
(2) 主な違反内容 [(1)のうち、法令違反があり、是正勧告書を交付した事業場]		
① 違法な時間外労働があったもの：	11,230 事業場	(42.4%)
うち、時間外・休日労働の実績が最も長い労働者の時間数が		
月 80 時間を超えるもの：	5,464 事業場	(48.7%)
うち、月 100 時間を超えるもの：	3,191 事業場	(28.4%)
うち、月 150 時間を超えるもの：	653 事業場	(5.8%)
うち、月 200 時間を超えるもの：	124 事業場	(1.1%)
② 賃金不払残業があったもの：	2,118 事業場	(8.0%)
③ 過重労働による健康障害防止措置が未実施のもの：	5,691 事業場	(21.5%)
(3) 主な健康障害防止に関する指導の状況 [(1)のうち、健康障害防止のため指導票を交付した事業場]		
① 過重労働による健康障害防止措置が不十分なため改善を指導したもの：	12,890 事業場	(48.6%)
② 労働時間の把握が不適正なため指導したもの：	4,016 事業場	(15.1%)

(表 1)		監督指導実施事業場数	労働基準関係法令違反があった事業場数	主な違反事項別事業場数		
		事業場数	事業場数	違法な時間外労働 (注3)	賃金不払残業 (注4)	健康障害防止措置 (注5)
合計 (注1、2)		26,512 (100.0%)	21,495 (81.1%)	11,230 (42.4%)	2,118 (8.0%)	5,691 (21.5%)
主な業種	商業	5,886 (22.2%)	4,646	2,277	412	1,469
	製造業	4,446 (16.8%)	3,683	2,033	298	688
	保健衛生業	2,858 (10.8%)	2,415	1,183	259	574
	接客娯楽業	2,901 (10.9%)	2,519	1,461	341	925
	建設業	1,923 (7.3%)	1,567	749	186	391
	運輸交通業	2,458 (9.3%)	2,150	1,426	205	423
	その他の事業 (注6)	3,264 (12.3%)	2,378	1,140	218	600

長時間労働の削減、労働時間の適正な把握、割増賃金の適切な支払い等、労務管理を徹底しましょう！

III シリーズ 健康情報 ⑧『早口ことば』の巻

頭に浮かんでいるけど言葉に出てこなくて「ほら、あれだよあれ」という経験はありませんか？

これは、年齢を重ねることによって脳の情報処理能力が低下することが原因と言われています。加齢に伴う脳機能の衰えは避けることはできませんが、脳は何歳からでも鍛えることが可能で、その一つが脳トレで有名な「早口ことば」です。

早口ことばと脳の活性化についての実験では、音読時よりも脳の「前頭前野（思考、判断、感情の制御、記憶の生成等に関する部位）」や「側頭連合野（視覚、聴覚、言語の理解、記憶の保持等に関する部位）」がより活性化していることがわかっています。

早口ことばなんてただの子供の遊びと思ったら大間違い！その驚くべき効果は、①記憶力向上（記憶容量アップ）、②活舌改善、誤嚥防止、③気分転換、④認知症予防、⑤表情筋を鍛え表情が豊かに、⑥コミュニケーション能力の向上 等々。

良いことづくしの早口ことば 早速やってみましょう！（笑顔で楽しみながら！ ほかにも参考：医療生協やまがた YouTube）

「なま麦 なま米 なま卵」「東京特許許可局」「かえるびよこびよこ 三びよこびよこ あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ」

「隣の客はよく柿食う客だ」「スモモも桃も桃のうち スモモも桃ももう売れた」「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」

「坊主が 屏風に 上手に 坊主の 絵を描いた」「この竹垣に竹立て掛けたのは 竹立て掛けたかったから 竹立て掛けた」

「抜きにくい釘 ひき抜きにくい釘 釘抜で抜く釘」「新春 シャンソンショー」「老若男女」

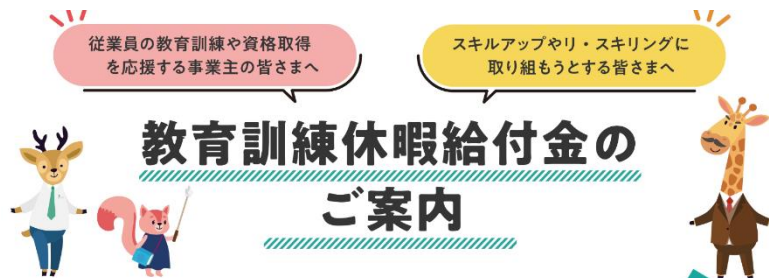
上手く言えましたか？ オリジナルの早口ことばを作ってみると楽しいですよ！



Ⅳ 「教育訓練休暇給付金」が創設されました

「教育訓練休暇給付金」は、一定の条件を満たす雇用保険の一般被保険者が、就業規則等に基づき連続した 30 日以上は無給の教育訓練休暇を取得する場合、教育訓練休暇給付金の支給が受けられます。

支給要件や手続の流れ等の詳細は各種資料をご確認ください。



制度概要、動画など、厚生労働種 HP をご覧ください。

「教育訓練休暇給付金」



V 労働基準法 よくある相談 ①⑥ 『時間外労働の上限規制』

Q：時間外労働の上限規制で「月平均 80 時間以内」とか「年 720 時間」とかありますが、ということ？

A：改正労働基準法では、**原則**「月 45 時間以内」「年 360 時間以内」としています。また**特例**として、臨時的な特別な事情があつて労使が合意する場合（「特別条項協定」を締結した場合）でも、①時間外労働は年 720 時間、②休日労働を含み複数月平均 80 時間以内、③休日労働を含み単月 100 時間未満、④月 45 時間（1 年単位の変形制の場合は月 42 時間）を超えることができるのは「年 6 回まで」としています。具体的には以下のとおりです。

時間外労働上限規制の基本的枠組み

時間外労働の上限規制等

リーフレット
時間外労働の上限規制
わかりやすい解説



原則

月 45 時間

年 360 時間

（1 年単位の変形労働時間制の場合）

月 42 時間 年 320 時間

特例

- ① 時間外労働は年 720 時間以内
- ② 休日労働を含み、2 か月ないし 6 か月平均で 80 時間以内
- ③ 休日労働を含み、単月で 100 時間未満
- ④ 月 45 時間（1 年単位の変形労働時間制は月 42 時間）の時間外労働を上回る回数は、年 6 回まで

※ 建設業、医師、自動車運転者は別途規制があります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年計
時間外労働の時間数	45	45	70	70	45	80	45	70	80	90	45	35	720
休日労働の時間数	0	0	10	10	0	20	0	20	20	0	0	0	
時間外労働 + 休日労働の合計は 単月 100 h 未満	45 OK	45 OK	80 OK	80 OK	45 OK	100 ✗	45 OK	90 OK	100 ✗	90 OK	45 OK	35 OK	
2 か月～6 か月の 平均が いずれも 80 時間以内 であること （※時間外労働 + 休日労働の時間数 の月平均）		45.00	62.50	80.00	62.50	72.50	72.50	67.50	95.00	95.00	67.50	40.00	2 か月平均
			56.67	68.33	68.33	75.00	63.33	78.33	78.33	93.33	78.33	56.67	3 か月平均
				62.50	62.50	76.25	67.50	70.00	83.75	81.25	81.25	67.50	4 か月平均
					59.00	70.00	70.00	72.00	76.00	85.00	74.00	72.00	5 か月平均
						65.83	65.83	73.33	76.67	78.33	78.33	67.50	6 か月平均
月 45 h 超えは 年 6 回以内			1	2		3		4	5	6			

時間外労働 + 休日労働の
時間数の合計 (③) が
2 か月平均～6 か月平均で
全て 80 時間以内に収まる
よう、労働時間管理・把握が
必要です。

【計算例】

11 月の時間外労働 70 h + 休日労働 20 h = 90 h、12 月の時間外労働 80 h + 休日労働 20 h = 100 h
(90h + 100h) ÷ 2 = 95 h

例えば、上のようなケースでは、① 時間外労働は年合計 720 時間以内 → OK、② 複数月では、ピンクの部分が月平均 80 時間を超えている → ✗
③ 9 月と 12 月は時間外 + 休日労働の合計が「単月 100 時間未満」となっていない → ✗、④ 月 45 時間を超えるのは年 6 回まで → OK

⑤ 特例の①～④は、3 6 協定を締結しても超えられない上限です。「労働時間適正把握ガイドライン」を参照し労働時間管理を適切に行いましょう。また、「過重労働による健康障害防止対策」を忘れずをお願いします。

ご不明な点がございましたら、最寄りの労働基準監督署までお問合せください。

Ⅵ 岩手県最低賃金が 1,031 円になります (令和7年12月1日から)



働く人も、雇う人も。 必ず確認、最低賃金!

「最低賃金制度」は、年齢やパート・学生などの働き方の違いにかかわらず、働くすべての人に適用されます。確認したい賃金(※1)と勤務地の都道府県の最低賃金額(時間額)を比較表に記入して、比較してみましょう! (※2)

業務改善 助成金

最大600万円を助成

中小企業事業者の皆さん!

賃金上げを支援する
「業務改善助成金」を活用しましょう!



業務改善助成金とは?

「業務改善助成金」は、生産性を向上させ「事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)」の上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。設備投資などを行った場合、支給の要件に応じてその費用の一部を助成します。

業務改善助成金コールセンター

☎ 0120-366-440



ちゃんとチェック!

最低賃金

働く人も、雇う人も、確認を忘れずに!

岩手県 最低賃金

令和7年
12月1日
時間額

1,031 ^{UP 79円} 円

最低賃金額との比較方法

あなたの賃金と該当する都道府県の最低賃金額を書き込んでみましょう。(※2)

A 時間給の方

時間給 円 $\geq$ 最低賃金額(時間額) 円

B 日給の方

日給 円 $\div$ 1日の平均所定労働時間 時間 = 時間額 円 $\geq$ 最低賃金額(時間額) 円

C 月給の方

月給 円 $\div$ 1か月の平均所定労働時間 時間 = 時間額 円 $\geq$ 最低賃金額(時間額) 円

D 上記 A、B、C が 組み合わさっている方

例えば、基本給が日給で
各手当(職務手当など)が月給の場合

- ① 基本給(日給) → B の計算で時間額を出す
- ② 各手当(月給) → C の計算で時間額を出す
- ③ ①と②を合計した額 $\geq$ 最低賃金額(時間額)



(※1) 最低賃金額との比較に当たって、次の賃金は算入しません。

① 臨時に支払われる賃金(結婚手当など) ② 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与など) ③ 所定労働時間を超える時間の労働に対して支払われる賃金(時間外割増賃金など) ④ 所定労働日以外の日の労働に対して支払われる賃金(休日割増賃金など) ⑤ 午後10時から午前5時までの間の労働に対して支払われる賃金のうち、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分(深夜割増賃金など) ⑥ 精進手当、通勤手当および家族手当

(※2) 詳細な計算方法や、歩合給の場合の計算方法などは労働局または最寄りの労働基準監督署へ

花巻監督署からのお知らせ → 「[最低賃金のポイント](#)」 もご参照ください。

専門家による
無料相談を
実施

賃金上げにお悩みの方は働き方改革
推進支援センターにご相談ください。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援センター

検索



働き方改革
推進支援
資金

日本政策金融公庫では、事業場内最低賃金の
引上げに取り組む事業者に対して、
設備資金や運転資金の融資を行っています。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援資金

検索



Ⅶ 賃金引上げに向けた各種支援をご利用ください

政府では、地域経済の雇用を支える中小企業等が適切に価格転嫁を行い、適正な利益が得られるよう「[パートナーシップによる価値創造のための転嫁円滑化施策パッケージ](#)」に基づき、環境整備を行っています。

賃上げが高いスキルの人材を惹きつけ、企業の生産性を向上させ、それがさらなる賃上げを生むという「構造的な賃上げ」を実現するため、賃上げに踏み出す中小企業への支援策の強化などの取組を行っています。

「花巻監督署からのお知らせ」では、この取組に関して管内事業者の皆様特に知っていただきたい内容をご案内しています。

花巻監督署からのお知らせ → 「[賃金引き上げに関する取組](#)」 をご覧ください。

厚生労働省では
特設サイト等を開
設していますので
利用ください。

WEBで確認

最低賃金に関する
特設サイト

最低賃金 特設サイト

検索



WEBで確認

賃金引上げに向け
た支援策等を掲載

賃金引上げ特設ページ

検索



WEBで確認

業務改善助成金
のご案内

業務改善助成金

検索



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

岩手労働局

花巻労働基準監督署

VIII 岩手県中部保健所「出前講座」のご案内

＜令和7年度＞

働き盛り世代の健康づくり

お待ちしております♪

出前講座



岩手県中部保健所では、働き盛り世代の方を対象として、心と身体の健康づくりをテーマとした出前講座を実施しております。働く皆さんの健康づくりに御活用ください。

- ◇ 実施期間 令和7年6月～令和8年2月（土・日・祝日を除く9:00～17:00）
- ◇ 対象 中部保健所管内（花巻市、北上市、遠野市、西和賀町）の事業所等
- ◇ 実施方法 出前講座の開催を希望する事業所等に中部保健所から講師が出向いて、下記のテーマに関する講座を実施します。（複数のテーマの組み合わせも可能）
- ◇ 申込方法 1か月前までに裏面の申込書に記入し、当所へメールやFAX等でお申込みください。
- ◇ 費用 無料（会場は申込者で御準備ください。）
- ◇ その他 本講座を利用いただいた事業所には、「いわて健康経営事業所認定制度」への登録を推奨しております。
災害や感染症等の緊急対応によりお受けできない場合もあります。

健康的な食事 生きることは食べること！ 今こそ見直してみませんか	心の健康 自分自身や周りの人たち… 眠れていますか、心が疲れていませんか、 セルフケアの方法、「健康に配慮した飲酒」とは
生活習慣病予防 毎日の積み重ねが健康への近道 講話のみのコースと体組成測定を 行う継続型講座コースがあります	感染症予防 新型コロナウイルス、インフルエンザ、 ノロウイルス、結核 等
たばこ 百害あって一利なし 禁煙したい・させたい方へ	

健康づくりに関するDVDの貸出も行っております。ご希望の方はお電話ください。

お問い合わせ先

岩手県中部保健所 保健課 健康づくり・感染症チーム

住所 〒025-0075 花巻市花城町1-41

電話 0198-22-4952 / FAX 0198-24-9240

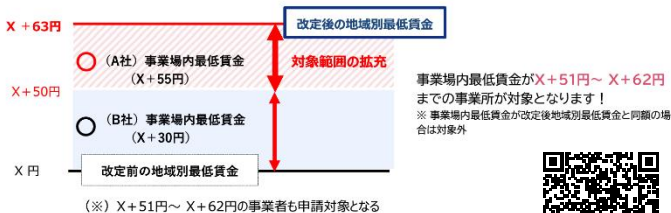
メール ➡ CC0002@pref.iwate.jp

お問い合わせ ➡ pref.iwate.jp/cgi-bin/contacts/C15020401

IX 業務改善助成金（締切 11/30）

事業場内最低賃金が改定後の地域別最低賃金額未満まで の事業所が対象

＜例：地域別最低賃金が改定前 X 円、改定後 X+63円（引上額63円）の場合＞



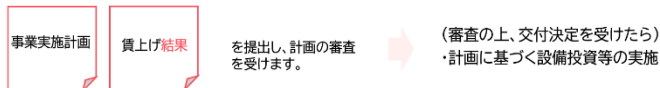
賃金引上げ計画の事前提出について省略可能

令和7年9月5日から令和7年度当該地域の最低賃金改定日の前日まで(※)に賃金引上げを実施していれば、賃金引上げ計画の提出は不要となりました

※同期間以外の賃金引上げは一切対象となりませんのでご注意ください。

必要な手続き：申請書や見積書のほかに、以下の書類の提出が必要です。

- ・賃金引上げ結果
- ・事業実施計画（設備投資等の計画）



■お問い合わせは 業務改善助成金コールセンター

0120-366-440(受付時間：平日 9:00～17:00)

■助成金を利用するための支援・ご相談は

岩手働き方改革推進支援センター

0120-576-073 (受付時間：平日 9:00～17:00)

■申請先は 岩手労働局 雇用環境・均等室

019-604-3010

(盛岡市盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第2 合同庁舎 5 F)

X 「中高年の活躍支援」特設サイト

厚生労働省では、バブル崩壊後の1990～2000年代の雇用環境が厳しい時期に就職活動を行った方々（就職氷河期世代）が50代半ばに差し掛かっていることを踏まえ、中高年層の方にも関心を広げ、これまでの「就職氷河期世代活躍支援」特設サイトを、「中高年の活躍支援」特設サイトとしてリニューアルオープンしました。

特設サイトでは、「経済面で将来に不安のある方」、「社会とのつながりに不安を抱える方」、「家計の状況や家族介護に不安を抱える方」に向けて、お一人おひとりの不安や悩みに沿った支援施策や各種相談窓口をお届けしています。

【「中高年の活躍支援」特設サイト】

あきらめなくて大丈夫。
あなたに本気の支援があります

就職氷河期世代の仕事を生活に支えたり収入を得る方も、さらに中堅層の方にも関心を広げ、一人ひとりに合った支援を行っています。

57.0万円、95.2万円、72.0%、63.8%、57.0万円、26.6万円

今のキャリアを見直したい
ハローワークの支援

働くための準備がしたい
若者サポートステーション

ひきこもり等から踏み出したい
各種支援機関

ご家族のみなさま(相談窓口)

卒業生＆支援者の想い

事業主のみなさま(助成金等)

支援お役立ちガイド

都道府県別支援活動のご紹介

メディアタイアップ記事

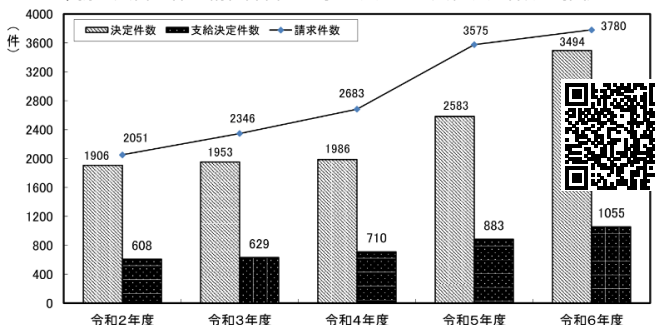
資料ダウンロード・参考リンク集

XI 精神障害に係る労災補償

厚生労働省では、令和6年度の過労死等の労災補償状況を公表しています。

精神障害に係る労災請求件数が増加しています。

業務上災害に係る精神障害の請求、決定及び支給決定件数の推移



精神障害に係る支給決定事案の「出来事」では、①パワーハラスメント(21%)（上司等から身体的攻撃・精神的攻撃を受けた）、②仕事の量・質(20%)（仕事内容・量の大きな変化、月80時間以上の時間外労働、2週間以上休日のない連続勤務等）、③対人関係(19%)（職場内のイジメ、上司・同僚等とのトラブル、カスタマーハラスメント等）、④セクシャルハラスメント(10%)、⑤事故や災害の体験(13%)（業務による重度の病气・ケガ、悲惨な事故・災害の体験・目撃）が目立っています。

◆監督署からのお願い！

「心の健康づくり推進計画（情報チャンネル令和6年10月号参照）」を策定し、メンタルヘルズ対策、ハラスメント対策に取り組みましょう！

（情報チャンネル 4月号、5月号、8月号、9月号 もご覧ください）