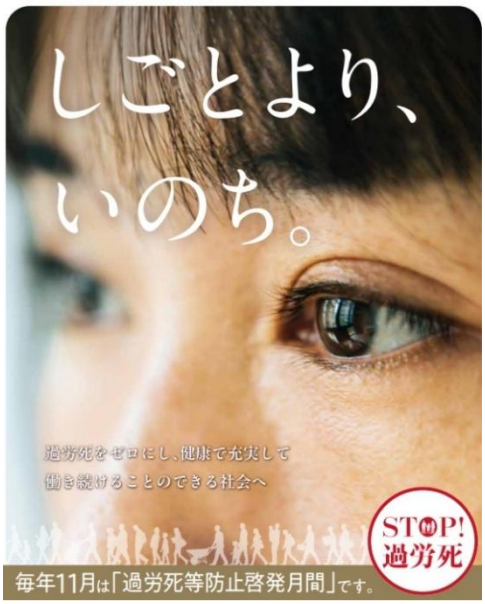
花巻監督署　情報チャンネル

令和８年 11 月号

図・表等に必要なリンクを付けていますので適宜クリックしてご覧ください。

Ⅰ 11 月は「過労死等防止啓発月間」です



労働相談を実施します

相談無料

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。

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/

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」【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。

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

過労死等防止対策について詳しくは ➡ 厚生労働省 HP 過労死等防止対策　過労死等防止に関する特設サイト をご覧ください。

岩手労働局では、ベストプラクティス企業 の訪問も行っています ➡ 岩手労働局 過労死等防止開発月間の取組み

Ⅱ 「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します

岩手労働局では、11 月の「過労死等防止啓発月間」に併せ、「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します。

基調講演は「ブラック企業」や「ブラックバイト」などの著者

今野晴貴氏が「過重労働・ハラスメント」についてお話されます。

多数のご参加をお待ちしております。参加無料（事前申込）



日時　令和 8 年 11 月 10 日（火）14:00～（受付 13:30～）

会場　**サンセール盛岡**　１階大ホール

（盛岡市志家町 1－10）

申込みは、WEB 又は FAX（リーフレット裏面の申込書）で

WEB：過労死等防止対策推進シンポジウム Web 申込サイト

FAX：03－6264－6455

（お問い合わせ先）
厚生労働省本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　0570-036-222（ナビダイヤル）

Ⅲ シリーズ　安衛法クイズ　過重労働による健康確保

毎日残業続きで多忙、加えて休日出勤もしばしばあるが、健康確保対策として誤っているのはどれ？

第１問 残業時間の上限は？　① 仕事しだいだな　② ３６協定の範囲内　③ 特別条項付きの 36 協定がなければ月 45 時間以内

第２問 工場作業員は残業＋休日労働が何時間なら医師の面接指導の対象になる？　① 200 時間　② 150 時間　③ 80 時間

第３問 健康診断で異常なしだから、残業長いけど医師の面接指導は不要？　① 法定時間に達したら必要　② 不要　③ 本人しだいかな

第４問 過重労働対策は衛生委員会の議題である？　① YES　② NO　③ 社長から指示があったら議題にする

第５問 疲労蓄積度チェックやストレスチェックは毎年必要？　① ３年に１回実施　② 半年に１回実施　③ 毎年実施



長時間労働の解消、ハラスメント防止対策、メンタルヘルス対策も忘れずに！

答えは、最終ページをご覧ください。答え合わせをしてみましょう！

Ⅳ 岩手県最低賃金は「時間額 1,090 円」　令和 8 年 12 月 1 日から



岩手県最低賃金が１２月１日から「時間額 1,090 円」になります。

※ 全産業、全労働者（短時間パート・学生アルバイト・臨時等も）対象です。
※「産業別最低賃金」が適用される６業種は、岩手県最低賃金を下回るため、次回改正までは岩手県最低賃金が適用されます。
※ 派遣労働者は、派遣先の最低賃金が適用されます。

詳しくは、岩手労働局 労働基準部 賃金室 HP をご覧ください ➡

最低賃金との比較にあたって、次の賃金は参入しません。

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労働（残業）に対して支払われる賃金（時間外割増など）
④ 所定労働日以外の日の労働（休日労働）に対して支払われる賃金（休日割増など）
⑤ 夜 10 時～朝５時までの間の労働に対して支払われる賃金（深夜割増など）
⑥ 精皆勤手当、通勤手当、家族手当

月給制、日給制の方も「時間額」を確認しましょう！

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。(※

もっと詳しく厚生労働省 HP

A 時間給の方　時間給 ＿＿円 ≧ 最低賃金額（時間額） ＿＿円

B 日給の方　日給 ＿＿円 ÷ 1日の平均所定労働時間 ＿＿時間 ＝ 時間額 ＿＿円 ≧ 最低賃金額（時間額） ＿＿円

C 月給の方　月給 ＿＿円 ÷ 1か月の平均所定労働時間 ＿＿時間 ＝ 時間額 ＿＿円 ≧ 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

❶ 基本給（日給）→ B の計算で時間額を出す
❷ 各手当（月給）→ C の計算で時間額を出す
❸ ❶と❷を合計した額 ≧ 最低賃金額（時間額）

Ⅴ 相談　最低賃金引上げに対する支援策

Q：最低賃金を企業努力だけで引き上げるのは難しく、何か助成金などの支援はありませんか？

A：厚生労働省では最低賃金を引き上げる企業に対する各種の支援・助成金を準備提供していますので、ぜひご活用ください。
また、岩手県でも支援策（末尾ページ参照）がありますのでご利用ください。

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
最賃制度、Q&A などを掲載

WEB で確認
賃金引上げに向けた支援策
賃金引上げ 特設ページ　検索
取組事例、支援策などを掲載

WEB で確認
業務改善助成金のご案内
業務改善助成金　検索
制度、申請書、事例などを掲載
※ 申請期限　11 月 30 日

岩手県・岩手労働局における事業主に対する支援策


ご利用ください

リーフレット

注）岩手県 物価高騰対策賃上げ支援金 は 11 月 13 日(金)で受付終了です。
支援金お問い合わせ　019－601－7165
受付時間　9:00～17:00（土・日・祝日を除く）



ご不明な点がありましたら、最寄りの労働基準監督署までお問合せください。

Ⅵ 11 月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です





大企業・委託事業者による長時間労働の削減等の取組が、取引先中小事業者に対する適正なコスト負担を伴わない短納期発注、急な仕様変更などの「しわ寄せ」を生じさせている場合があります。

厚生労働省では、中小企業庁及び公正取引委員会と連携し、中小企業が働き方改革を進められるよう、11 月を「しわ寄せ」防止キャンペーン月間とし、取引先中小事業者への「しわ寄せ」防止のための環境整備に努めていきます。



YouTube 動画もご覧ください

Ⅶ エイジフレンドリー対策これも忘れずに！

季節もうつろい徐々に秋が深まるにつれ、日の出が遅くなり、日没が早くなってきましたね。 退社時にはすっかり暗くなりました。
年齢を重ねると「視力・視覚・視野」も衰えてきます。「暗くなると見えづらい」「夜は運転が怖い」などといった声をよく聞きます。
視力検査では特に異常がなくても、明るさに対する調整機能が衰えていることがあるため、「照度」が重要になってきます。
工場内、駐車場などで暗い箇所では転倒リスクが高くなります。また、作業で思わぬミスを誘発するリスクがあります。

「事務所衛生基準規則」が改正され、**作業区分と照度の基準**が変わっています。（令和４年 12 月施行）

改正前

作業の区分	基 準
精密な作業	300 ルクス以上
普通の作業	150 ルクス以上
粗な作業	70 ルクス以上

改正後

作業の区分	基 準
一般的な事務作業	300 ルクス以上
付随的な事務作業※	150 ルクス以上

※資料の袋詰め等、事務作業のうち、文字を読み込んだり資料を細かく識別したりする必要のないものが該当します。

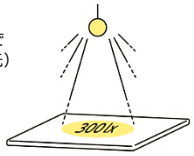
冬季は特に転倒災害が多発し、骨折や死亡などに至る事例も発生しています。
安全パトロールで十分な照度が確保されているか確認しましょう！

POINT

ルクス＝その場所（面）に到達している光の量（照度）の単位

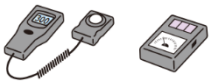
「ルクス（lx）」は照明の明るさを示す単位で、光源によって照らされている面（机上面や床面など）にどれだけに光が到達しているかを表します。
この数値が高いほど明るい状態であることを表しています。

例えば、オフィス全体は明るくても、机上やパーテーションなどで区切られている執務スペースなど実際に作業を行う面（手元）が暗い場合は基準を満たしていない可能性があります。



・どうやって測る?

照度計



Ⅷ 建設業、自動車運転者のための特設サイトをご利用ください

特設サイトでは、改正建設業法や改正物流法等の内容及び取引関係者が取り組むべき事項について掲載（随時更新）しています。
最新の情報をご確認ください。

特設サイト「はたらきかたススメ」
https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/



自動車運転者の長時間労働の改善に向けたポータルサイト
https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/



建設業従事者の長時間労働の改善に向けたポータルサイト
https://kensetsu-roudou-jikan.mhlw.go.jp/



取引関係者による取引慣行の改善に向けた取組、PR 動画
「その手で広げる はたらきかたススメ
https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/collaboration-interviews/



事例の動画（YouTube）
「現場を変える、未来を変える ～積水ハウスの挑戦～」
https://www.youtube.com/watch?v=YQTY8BxjC_s



働き方改革取組事例紹介動画「現場を変える、未来を変える ～積水ハウスの挑戦～」

◆建設業の労働時間制度において「１年単位の変形労働時間制」をご活用ください。
「建設業における１年単位の変形労働時間制のポイント」

Ⅸ 岩手県・岩手労働局の事業主支援

岩手県・岩手労働局では、各種の支援策を提供しております。ぜひご利用ください！

岩手県･岩手労働局における事業主に対する支援策

1. 最低賃金･賃金引上げを行う場合の支援
2. 生産性向上の取組を行う場合の支援
3. 人材確保や職場環境の改善を行う場合の支援
4. 多様な人材を雇用する場合の支援
5. 事業活動の縮小を行う場合の支援
6. 岩手県が行う支援
   物価高騰対策賃上げ支援金など

■キャリアアップ助成金
厚生労働省 HP





■「年収の壁・支援強化パッケージ」
厚生労働省 HP

Ⅹ 業務改善助成金をご利用ください

岩手県最低賃金が 12 月 1 日から「時間額 1090 円」になります。賃金引上げの際は「業務改善助成金」をご利用ください！

業務改善助成金は
設備投資により生産性の向上や労働能率の増進、「事業場内で最も低い賃金（事業場内最低賃金）」の引き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。

助成率最大 80%　最大 600 万円

リーフレット

交付申請期間

令和８年 9/1（火）～11/30（月）
【※11 月末までに申請書提出】

- ☑ **電子申請（J-GRANTS)が可能！**
- ☑ **郵送、労働局への来局提出の場合は、11/30 必着！**

■最低賃金引上げに向けた中小企業・小規模事業者への支援事業
厚生労働省 HP

■**申請先**　**岩手労働局 雇用環境・均等室**
019-604-3010
〒020-8522　盛岡市盛岡駅西通 1-9-15　盛岡第２合同庁舎５F

■**助成金利用の支援・ご相談**は　0120－576－073
岩手働き方改革推進支援センターへ
受付時間▶平日午前９：00～午後５：00

Ⅺ いわて幸福白書 2026

岩手県では、幸福度の向上につながるトレンドや、国内外における「幸福」をめぐる動きを紹介するとともに、県の施策や今後の方向等について広く県民に伝えるため「いわて幸福白書」を作成しています。

県民意識調査（５段階評価）で県全体の平均値は５点満点中 3.50 点 57.0%、幸福かどうかの判断で重視したのは「健康状況」「家族関係」「自由な時間・充実した余暇」が TOP3 でした。

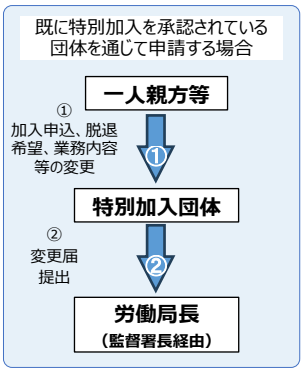
皆さんの「幸福度」は？

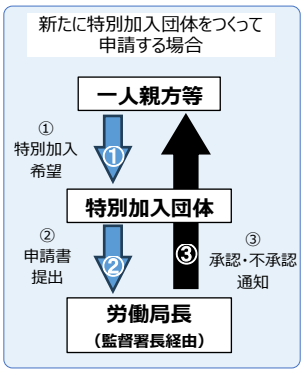


Ⅻ 労災保険　特別加入制度

労災保険は、本来、労働者の業務又は通勤による災害に対して保険給付を行う制度ですが、労働者を使用しないで事業を行うことを状態とする一人親方、個人事業主、フリーランス等は「特別加入（任意加入）」できます。

【特別加入の手続き】
一人親方等の団体（特別加入団体）を事業主、一人親方等を労働者とみなして労災保険の適用を行います。





【加入時健康診断】
粉じん・振動・鉛・有機溶剤等の取扱い業務に一定期間従事したことがある場合は、申請前に健康診断を受ける必要があります。
※健診結果、既に疾病に罹患し療養に専念しなければならないと認められる場合等、特別加入が認められないことがあります。

◆特別加入制度こちら ➡「特別加入制度のしおり」
◆電子申請をご利用ください ➡ 電子申請
◆労働災害防止対策が義務付けられています。

クイズの答え　問１：①　　問２：①②　　問３：②③　　問４：②③　　問５：①②

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