



週の労働時間が  
60時間を  
超えていませんか？



年次有給休暇の  
取得はきちんと  
できていますか？



**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



仕事上の  
不安や悩みを  
抱えていませんか？



勤務間  
インターバル制度を  
ご存知ですか？



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

### 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)



#### 労働条件相談ホットライン

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。

《電話番号》

**0120-811-610** (フリーダイヤル)

《受付時間》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)

労働条件や労働管理に関するQ&Aを、労働者やその  
ご家庭向け、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](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。

[http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/  
shozaiannai/roudoukyoku/](http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/)



#### ●職場でのハラスメントにお悩みの方へ

《ハラスメント悩み相談室》

<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



《あかるい職場応援団》

<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。

《電話番号》**0120-565-455** (フリーダイヤル)

《受付時間》月・火 / 17:00~22:00

土・日 / 10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

《メール相談》<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

《SNS相談》<https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/>

#### 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や職場のメンタル  
ヘルス対策に取り組む事業者の方、またはご家族に  
向けた支援や、役立つ情報の提供を行っています。

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



## ◎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

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



#### 全国過労死を考える家族の会

<http://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)

<http://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

専用フリーダイヤル  
(月~金 9:00~17:30)

**0120-562-552**

