



宮崎労働局発表  
令和3年10月29日

【照会先】  
宮崎労働局労働基準部監督課  
課長 森川 直哉  
監察監督官 谷宮 俊実  
(電話) 0985-38-8834  
(FAX) 0985-38-8830

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～

厚生労働省では、11 月を「過労死等防止啓発月間」と定めたことに合わせ、宮崎労働局（局長 田中 大介）では、使用者団体等への協力要請、長時間労働が疑われる事業場等への重点的な立入調査、長時間労働削減に向けて積極的に取り組む「ベストプラクティス企業」への職場訪問等、以下の取組を実施します。

### ➤「過労死等防止対策推進シンポジウム」概要

過労死等の防止のための活動を行う民間団体と連携して、シンポジウムを開催します。（無料でどなたでも参加できます。）

日時：令和3年11月2日（火） 18:00～20:00（受付 17:00～）

場所：宮日会館 11 階 大ホール（宮崎市高千穂通 1-1-33）

〔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.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>

### ➤「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、使用者団体や労働組合に対し、宮崎労働局長名による協力要請を行うこととしています。

#### 2 宮崎労働局長によるベストプラクティス企業への職場訪問を実施します

宮崎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を訪問し、取組事例を、ホームページなどを通じて地域に紹介します。なお、訪問の詳細は追って公表します。

#### 3 重点監督を実施します

長時間の過重な労働による過労死などに関して労災請求が行われた事業場や若者の「使い捨て」が疑われる企業などへ監督指導を集中的に行います。

（続く）

#### 4 過重労働相談受付集中週間及び特別労働相談受付日を設定します

10月31日（日）から11月6日（土）を過重労働相談受付集中週間とし、全国の都道府県労働局・労働基準監督署等の相談窓口において、労働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ています。また11月6日（土）を特別労働相談受付日とし、「過重労働解消相談ダイヤル」を設置し、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）

実施日時：令和3年11月6日（土）9：00～17：00

都道府県労働局の担当官が、相談に対する指導・助言を行います。

宮崎労働局では、過重労働相談受付集中週間において、下記の窓口にて労働相談等に対応する体制を設けています。過重労働等に関する悩みや疑問がありましたらご連絡ください。

ア 宮崎労働局・労働基準監督署（開庁時間 平日8：30～17：15）

イ 労働条件相談はっとライン【委託事業】

0120-811-610（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/>

#### 5 過重労働解消のためのセミナーを開催します

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月から12月を中心に、会場又は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。（詳細は下記HPをご連絡ください。）

[専用ホームページ]

<https://kajyu-kaisyuu-lec.com>

（参考）

過労死等防止啓発月間とは「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に自覚を促し、関心と理解を深めるため、毎年11月に実施しています。

月間中は、国民への周知・啓発を目的に、全国47都道府県で「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催するほか、「過重労働解消キャンペーン」として著しい過重労働や悪質な賃金不払残業などの撲滅に向けた監督指導や無料の電話相談などを行います。

「過労死等」とは・・・業務における過重な負荷による脳血管疾患もしくは心臓疾患を原因とする死亡、もしくは業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡またはこれらの脳血管疾患、心臓疾患、精神障害をいいます。

[別紙1] 令和3年度過労死等防止対策推進シンポジウムの概要

[別紙2] 令和3年度過重労働解消キャンペーンの概要

# 令和 3 年度過労死等防止対策推進シンポジウムの概要

## (宮崎労働局)

### 1 趣旨

「過労死等の防止のための対策に関する大綱」（平成 30 年 7 月 24 日閣議決定）に基づく対策により、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、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促すとともに、これに対する国民の関心と理解を深めるため、11 月の「過労死等防止啓発月間」に過労死等防止対策推進シンポジウムを開催します。

### 2 開催日時等（参加無料）

#### (1) 開催日時

令和 3 年 11 月 2 日（火） 18:00～20:00（受付 17:00～）

#### (2) 開催場所

宮日会館 11 階 大ホール  
宮崎市高千穂通 1-1-33

#### (3) 参加申込み方法等

会場の都合上、事前申込みとしております。申込みは Web 又は FAX をお願いします（別紙リーフレットをご参照ください）。

なお、定員に満たない場合には、当日参加も可能です。

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

# 過労死等 宮崎会場 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  
多くの方の尊い命や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、防止対策について探ります。



基調  
講演

「コロナ禍における  
働く者の命と健康」



静岡社会健康医学大学院大学  
准教授

天笠 崇 氏

参加  
無料  
事前申込

日時

2021年  
11月2日(火)

18:00～20:00 (受付17:00～)

会場

宮日会館 大ホール  
(宮崎県宮崎市高千穂通1-1-33)

新型コロナウイルス感染症の予防対策を行い実施いたします。  
今後の感染状況により、参加者数を制限するなど、規模を縮小して実施する場合があります。  
参加には、事前申込みが必要です。感染症拡大の状況により、開催方法が変更になる場合がございます。  
最新の情報はホームページにてご確認ください。

過労死等防止対策推進シンポジウム

検索



スマートフォンで  
QRコードを  
読み込んで下さい。

主催：厚生労働省 後援：宮崎県、宮崎県医師会、宮崎県社会保険労務士会  
協力：働くもののいのちと健康を守る宮崎県連絡会、宮崎過労死弁護団、宮崎県民主医療機関連合会、  
東九州過労死を考える家族の会、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



**[主催者挨拶]** 宮崎労働局労働基準部

**〔宮崎県挨拶〕** 宮崎県商工観光労働部

**[基調講演] 「コロナ禍における働く者の命と健康」**

天竺 崇氏

(静岡社会健康医学大学院大学 准教授)

【ご遺族からの報告】 桐木 弘子 氏（東九州過労死等を考える家族の会 代表）

## 会場のご案内

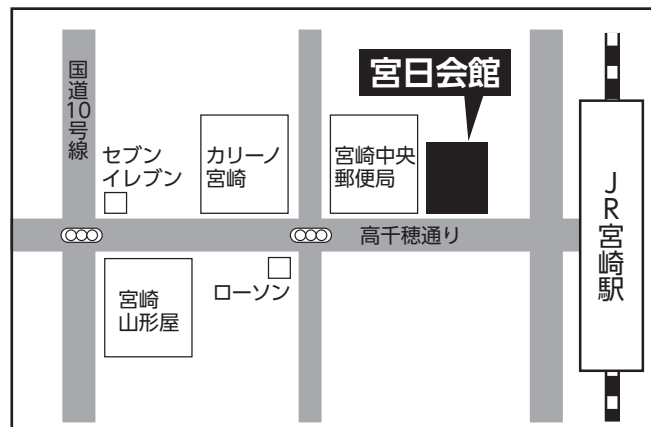
**宮日会館 大ホール**

(宮崎県宮崎市高千穂通1-1-33)

・JR日豊本線「宮崎駅」から徒歩5分 ※会場に駐車場はありません。

## 参加申込について

- ▶新型コロナウイルス感染症の影響により事前申し込みをお願いします。  
尚、定員になり次第締め切りさせていただきますのでご了承ください。
- ▶申し込みは Web または FAX でお願いします。
- ▶参加証を発行いたします。当日、受付までお持ちください。
- ▶定員超過の場合は、電話またはメールでご連絡いたします。
- ▶連絡先の TEL か E-mail のどちらかは必ずご記入ください。



- Webからの申し込み：以下ホームページをご覧ください、申し込みをお願いいたします。

<https://www.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo>



スマートフォンで  
QRコードを  
読み込んで下さい。

## 過労死等防止対策推進シンポジウム

检索

- 以下の参加申込書に必要事項を記載の上、FAXをお願いいたします。FAX 番号 03-6264-6445  
●下記の「個人情報の取扱いについて」に同意の上、ご記入ください。

## 過労死等防止対策推進シンポジウム [参加申込書]

- 次の該当する□に✓をお願いいたします。

- ☐ 経営者      ☐ 会社員      ☐ 公務員      ☐ 団体職員      ☐ 教職員      ☐ 医療関係者      ☐ 弁護士  
☐ 社会保険労務士      ☐ パート・アルバイト      ☐ 学生      ☐ 過労死家族  
☐ その他 [ ]

|        |                                 |       |
|--------|---------------------------------|-------|
| お名前    | ふりがな                            | ふりがな  |
|        | 5名以上のお申込みは、別紙(様式自由)にてFAXしてください。 | ふりがな  |
| 連絡先    | ●TEL:                           | ●FAX: |
|        | ●E-mail:                        |       |
| 企業・団体名 |                                 |       |

講演では質問を募集します。以下に質問したいことをご記入ください。 ※質問には全てお答えできるわけではございません。

# 令和3年度過重労働解消キャンペーンの概要（宮崎労働局）

## 1 実施期間

令和3年11月1日（月）から11月30日（火）までの1か月間

## 2 具体的な取組

### （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、宮崎県内の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及び大企業等の長時間労働の削減等に伴う下請等中小事業者への「しわ寄せ」防止の取組に関する周知・啓発等について、宮崎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。

### （2）宮崎労働局長によるベストプラクティス企業への職場訪問を実施します

宮崎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「ベストプラクティス企業」を訪問し、取組事例を広く紹介します。

### （3）過重労働が行われている事業場などへの重点監督を実施します

#### ア 監督の対象とする事業場等

以下の事業場等に対して、重点監督を実施します

- ① 長時間にわたる過重な労働による過労死等に係る労災請求が行われた事業場等
- ② 労働基準監督署及びハローワークに寄せられた相談等から、離職率が極端に高いなど若者の「使い捨て」が疑われる企業等

#### イ 重点的に確認する事項

- ① 時間外・休日労働が、「時間外・休日労働に関する協定届」（いわゆる 36 協定）の範囲内であるか等について確認し、法違反が認められた場合は是正指導します。
- ② 賃金不払残業が行われていないかについて確認し、法違反が認められた場合は是正指導します。
- ③ 不適切な労働時間管理については、労働時間を適正に把握するよう指導します。
- ④ 長時間労働者に対しては、医師による面接指導等、健康確保措置が確実に講じられるよう指導します。

#### ウ 書類送検

重大・悪質な違反が確認された場合は、送検し、公表します。

※監督指導の結果、公表された場合や、1年間に2回以上同一条項の違反については是正勧告を受けた場合は、ハローワークにおいて、一定期間求人を受理しません。

また、職業紹介事業者や地方公共団体に対しても、ハローワークと同様の取り組みを行うようご協力をお願いしています。

#### (4) 過重労働相談受付集中週間及び特別労働相談受付日を設定します

10月31日(日)から11月6日(土)を過重労働相談受付集中週間とし、全国の都道府県労働局・労働基準監督署等の相談窓口において、労働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ています。

また、11月6日(土)を特別労働相談受付日とし、「過重労働解消相談ダイヤル」を設置し、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なくしましろう ながい残業 (フリーダイヤル)

実施日時：令和3年11月6日(土) 9:00～17:00

都道府県労働局の担当官が、相談に対する指導・助言を行います。

※九州・沖縄区域から発信された電話の相談は、福岡労働局が対応します。

「過重労働解消相談ダイヤル」以外にも、常時相談や情報提供を受け付けています。

ア 宮崎労働局または各労働基準監督署 (開庁時間 平日 8:30～17:15)

| 対応窓口          | 電話番号         |
|---------------|--------------|
| 宮崎労働局労働基準部監督課 | 0985-38-8834 |
| 宮崎労働基準監督署     | 0985-29-6000 |
| 延岡労働基準監督署     | 0982-34-3331 |
| 都城労働基準監督署     | 0986-23-0192 |
| 日南労働基準監督署     | 0987-23-5277 |

イ 労働条件相談ほっとライン (委託事業)

平日夜間・土日に、労働条件に関して、無料で相談を受け付けています。

[フリーダイヤル] フリーダイヤル はい！ ろうどう 0120-811-610

[相談受付時間] 月～金 17:00～22:00、  
土・日・祝 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

労働基準法等の問題がある事業場に関する情報をメールで受け付けています。

[専用ホームページ]

[https://www.mhlw.go.jp/form/pub/mhlw01/roudoukijun\\_getmail](https://www.mhlw.go.jp/form/pub/mhlw01/roudoukijun_getmail)

**(5) 過重労働解消のためのセミナーを開催します**

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月から12月を中心に、オンラインにより「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。)

[専用ホームページ]

<https://kajyu-kaisyuu-lec.com>

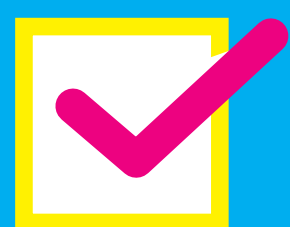
**(6) キャンペーンの趣旨などについて周知・啓発を実施します**

使用者等へのリーフレットの配布、ホームページの活用により、キャンペーンの趣旨などについて広く県民に周知を図ります。

過労死等防止啓発ポスター

過労死等防止啓発パンフレット

過労死等防止啓発リーフレット



週の労働時間が  
**60時間**を  
超えていませんか？



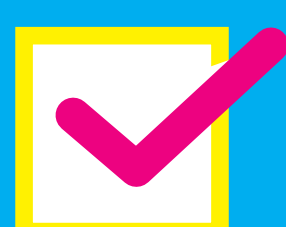
年次有給休暇の  
**取得**はきちんと  
できていますか？



**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。



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

人事院

内閣官房内閣人事局

総務省

文部科学省

詳しい情報や相談窓口はこちら

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp>

9

厚労省 過労死防止

検索





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？



厚生労働省ホームページ  
<https://www.mhlw.go.jp>

◎詳しい情報や相談窓口はこちら

厚労省 過労死防止

検索



毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

# Q 過労死等とは？

A 業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。

## 【過労死等の定義】

- ◎業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- ◎業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- ◎死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

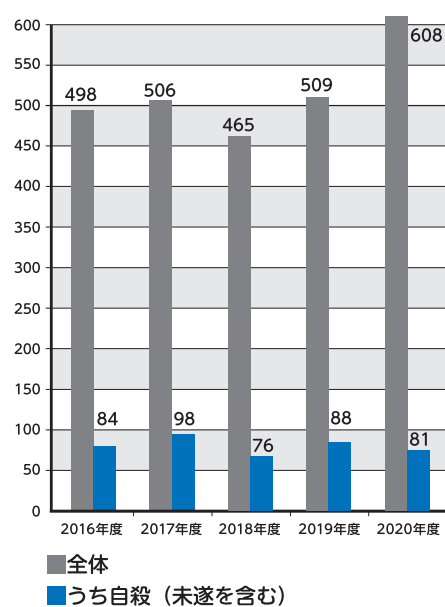
## 【長時間労働と過労死等】

長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには脳・心臓疾患との関連性が強いという医学的知見が得られています。脳・心臓疾患に係る労災認定基準においては、週40時間を超える時間外・休日労働がおおむね月45時間を超えて長くなるほど、業務と発症との関連性が徐々に強まり、発症前1か月間におおむね100時間又は発症前2か月間ないし6か月間にわたって1か月当たりおおむね80時間を超える時間外・休日労働が認められる場合は、業務と発症との関連性が強いと評価できるとされています。

## 【過労死等防止は喫緊の課題】

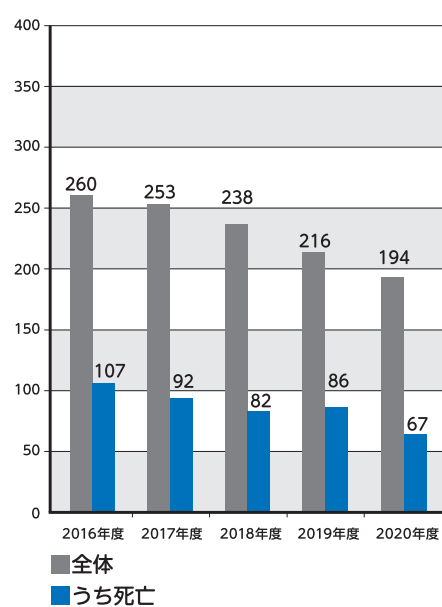
過労死等の原因の一つである長時間労働を削減し、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を図るとともに、労働者の健康管理に係る措置を徹底し、良好な職場環境（職場風土を含む）を形成の上、労働者の心理的負荷を軽減していくことは急務となっています。

■精神障害に係る労災認定件数の推移



注) 労災認定件数は、当該年度内に「業務上」と認定した件数で、当該年度以前に請求があったものを含む

■脳・心臓疾患に係る労災認定件数の推移



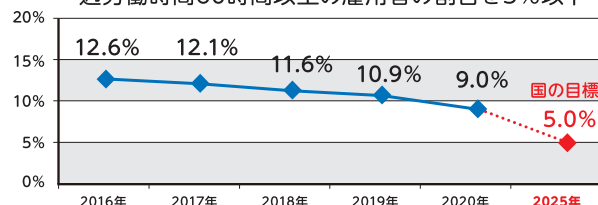
注) 労災認定件数は、当該年度内に「業務上」と認定した件数で、当該年度以前に請求があったものを含む

## 過労死等防止のための対策に関する大綱の数値目標（R3.7月変更）

過労死をゼロとすることを目指し、以下の目標を設定しています。

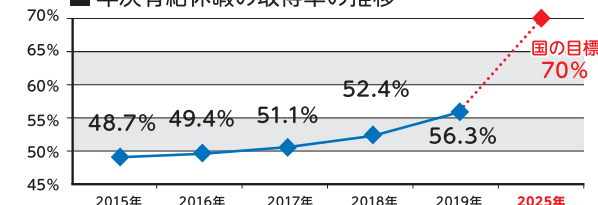
- ◎週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下（2025年まで）
- ◎勤務間インターバル制度について、労働者数30人以上の企業のうち、
  - (1) 制度を知らなかった企業割合を5%未満（2025年まで）
  - (2) 制度を導入している企業割合を15%以上（2025年まで）
 特に、勤務間インターバル制度の導入率が低い中小企業への導入に向けた取り組みを推進する。
- ◎年次有給休暇の取得率を70%以上（2025年まで）
- ◎メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上（2022年まで）
- ◎仕事上の不安、悩み又はストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を90%以上（2022年まで）
- ◎ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を60%以上（2022年まで）

■週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下



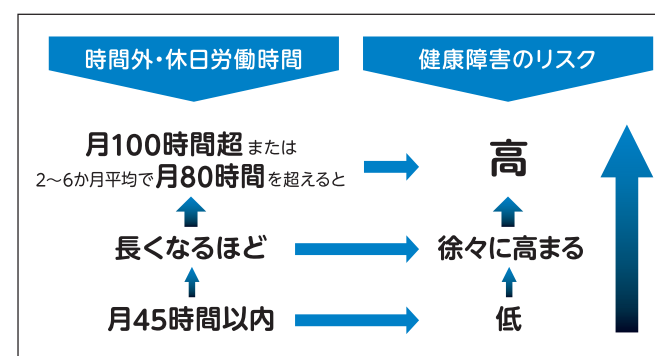
※資料出所: 総務省「労働力調査」 ※資料は非農林業雇用者数により作成。

■年次有給休暇の取得率の推移



※資料出所: 厚生労働省「就労条件総合調査」

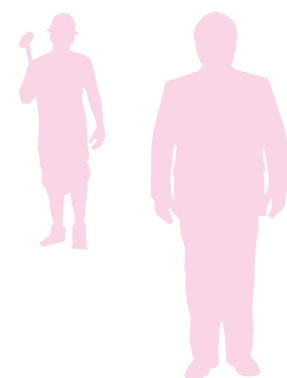
■時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



### 《注意》

- 上の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。
- 業務の過重性は、労働時間のみによって評価されるものではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです。
- 「時間外・休日労働時間」とは、休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間のことです。
- 2～6か月平均でおおむね月80時間を超える時間外・休日労働時間とは、過去2か月間、3か月間、4か月間、5か月間、6か月間のいずれかの月平均の時間外・休日労働時間が、おおむね80時間を超えるという意味です。

また、業務における強い心理的負荷による精神障害で、正常な認識・行為選択能力や自殺行為を思いとどまる精神的抑制力が著しく阻害され、自殺に至る場合があるとされています。



# Q 長時間労働の削減に向けて、事業主が取り組むべきことは？



**A** 労働者の労働時間を正確に把握しましょう。  
時間外・休日労働協定(36協定)の内容を労働者に周知し、週労働時間が60時間以上の労働者をなくすよう努めましょう。

## 【適正な労働時間の把握】

使用者は労働基準法及び労働安全衛生法により、労働者の労働時間を適切に管理し、労働時間の状況を適正に把握する責務があります。現状では割増賃金の未払いや過重な長時間労働といった問題など、使用者が労働時間を適切に管理できていないケースも見られます。

「労働時間適正把握ガイドライン」で詳しく解説しています。



## 【時間外・休日労働協定(36協定)の周知を】

使用者が法定労働時間(原則、1日8時間、週40時間)を超えて時間外労働させる場合、または休日労働をさせる場合には、労働基準法36条に基づき、36協定を過半数労働組合(無い場合には過半数代表者)と締結し、労働基準

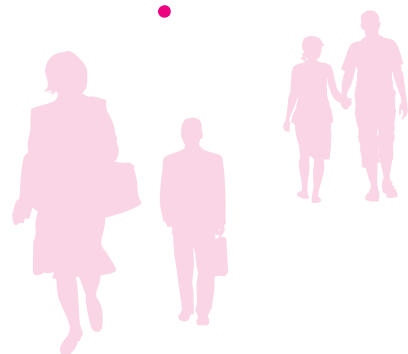
## ！関連する国の目標

週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下(2025年まで)

働き方改革関連法により、時間外労働の上限規制が、大企業には2019年4月から、中小企業には2020年4月から適用されました。

時間外労働の上限は、原則として、月45時間、年360時間とし、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができません。また、長時間労働を削減するためには、労働時間等設定改善指針に規定された勤務間インターバル制度の導入等、各取組を行うことが効果的です。

# Q 働きすぎによる健康障害を防止するために必要なことは？



**A** 事業主は労働者の健康づくりに向け積極的に支援すること、労働者は自らの健康管理に努めることが必要です。

## 【睡眠時間の確保および健康づくりを】

過重労働による健康障害の防止のために、時間外・休日労働時間の削減、労働者の健康管理に係る措置の徹底を図りましょう。労働者の必要な睡眠時間を確保し、生活習慣病の予防などの健康づくりに取り組むことも重要です。また、裁量労働制対象労働者、高度プロフェッショナル制度対象労働者や管理・監督者についても、事業主に健康確保の責務があることから、労働安全衛生法に基づき、医師による面接指導等の必要な措置を講じなければなりません。

労働者も睡眠時間の確保や健康管理などを意識しましょう。

## 【若年労働者などにも配慮した対策を】

若年労働者、高齢労働者、障害者である労働者などについては、心身ともに充実した状態で意欲と能力が発揮できるよう、事業主は、各々の特性に応じた過重労働防止のための配慮を行う必要があります。

例えば、入社間もない若年労働者が長時間に及ぶ時間外労働を強いられることがないように、ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方の促進や、メンタルヘルス不調の発生防止のための対策などを講じましょう。

高齢労働者への取り組みは「高齢労働者の安全衛生対策について」で詳しく解説しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html)

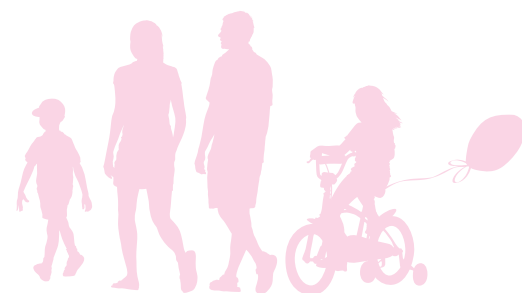




# Q 働き方はどのように見直せばよいですか？

## A

事業主はワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境づくりを推進しましょう。使用者と労働者で話し合って計画的な年次有給休暇の取得などに取り組みましょう。



### 【ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境を】

過労死等の防止のためには、単に法令を遵守するだけではなく、これまでの働き方を改め、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）のとれた働き方ができる職場環境づくりを進める必要があります。長時間労働や休日出勤、休暇が取得できない状態が続くと、労働者の仕事への意欲や効率の低下だけでなく、健康状態や精神状態の悪化にもつながります。仕事にやりがい・充実感を得ながら責任を果たすためには、適切な労働時間で効率的に働き、しっかりと休暇を取得できる職場環境・業務体制の構築が不可欠です。

### ！関連する国の目標

年次有給休暇の取得率を70%以上とする（2025年まで）

年次有給休暇（以下「年休」という）は法律で定められた、労働者に与えられた権利です。労働基準法において①6か月間の継続勤務②全労働日の8割以上の出勤の条件を満たした労働者（パート・アルバイトも同様）は、取得することができます。労使で話し合って、年休の計画的な取得を推進しましょう。

2019年4月から、全ての企業において、法定の年休付与日数が10日以上全ての労働者に対して、年休の日数のうち年5日については、使用者が時季を指定して取得させることが義務付けられました。

# Q 勤務間インターバル制度とは？

## A

勤務間インターバル制度は、終業時刻から翌日の始業時刻までの間に一定時間以上の休息時間を設ける制度で、働く人の生活時間や睡眠時間を確保し、健康な生活を送るため有効なものです。労使で話し合い、制度の導入に努めましょう。

2019年4月から、勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務になりました。

↓ 勤務間インターバル制度の導入・運用する際のポイント等を取りまとめたマニュアル、導入事例があります。

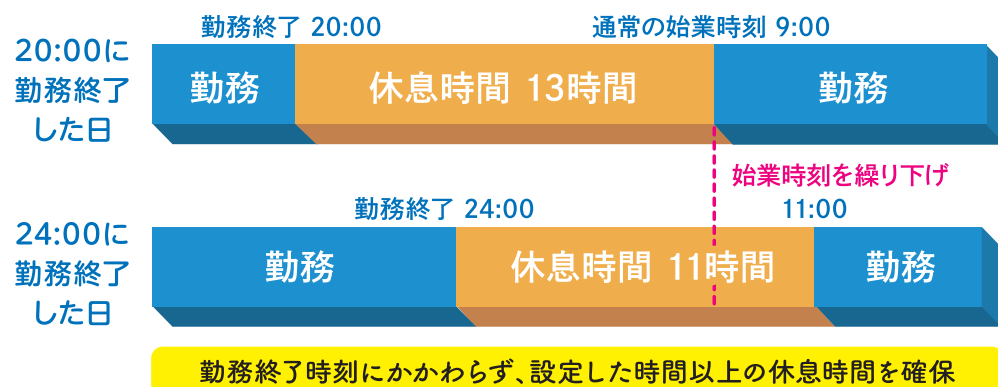
↓ 制度を導入する中小企業への助成金があります。

### ！関連する国の目標

- 勤務間インターバル制度について、労働者数30人以上の企業のうち、
- (1) 制度を知らなかった企業割合を5%未満に、
- (2) 制度を導入している企業割合を15%以上とする（2025年まで）

### ■ 勤務間インターバル制度

（例）11時間以上の休息時間を確保するために始業時刻を繰り下げる場合



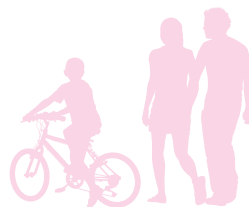
導入・運用マニュアル、導入事例を紹介しています。  
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>



働き方改革推進支援助成金（勤務間インターバル導入コース）について  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150891.html>



Q

心の健康を保つために  
取り組むべきことは？

A

事業主はメンタルヘルス対策を積極的に推進し、労働者はストレスチェックにより、自身のストレスの状況に気づき、セルフケアに努めましょう。

## 【メンタルヘルスケアが重要】

仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は、依然として5割を超えています。心の健康を保つためには労働者自身がストレスに気づき、これに対処することが必要です。

また、メンタルヘルス不調等の場合、職場の上司・同僚が不調のサインに気づき、必要に応じて専門家等につなげることが重要です。

そのためには、事業主がメンタルヘルスケアのための体制づくりや労働者等への教育・情報提供を計画的に実施することが重要です。

## 【ストレスチェックの実施を】

毎年1回労働者を対象にストレスの程度について検査（ストレスチェック）を実施し、高ストレス者で必要な者に対して医師による面接指導を行うことが必要です（労働者数50人未満の事業場は努力義務）。

↓対象となる規模の事業場への助成金があります。

労働者はストレスチェック結果により、自身のストレス状況に気づき、セルフケアに努めましょう。

## ！関連する国の目標

●メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上とする（2022年まで）

●ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を60%以上とする（2022年まで）

Q

職場のハラスメントの  
防止に向けて取り組むべきことは？

A

令和2年6月1日から、職場におけるパワーハラスメント防止対策が大企業の義務となりました。  
（中小企業は令和4年3月31日まで努力義務）  
事業主は、予防から再発防止に至るまでの一連の防止対策に  
取り組み、職場のハラスメントを防止しましょう。

職場におけるハラスメントを  
防止するために講ずべき措置

※事業主は、これらの措置を必ず講じる必要があります。

## ●事業主の方針の明確化及びその周知・啓発

- ① ハラスメントの内容・ハラスメントを行ってはならない旨の方針を明確化し、労働者に周知・啓発すること
- ② ハラスメントの行為者を厳正に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則等の文書に規定し、労働者に周知・啓発すること

●相談（苦情を含む）に応じ、  
適切に対応するために必要な体制の整備

- ③ 相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知すること
- ④ 相談窓口対応者が、内容や状況に応じ適切に対応できるようにすること

●職場におけるハラスメントへの事後の  
迅速かつ適切な対応

- ⑤ 事実関係を迅速かつ正確に確認すること
- ⑥ 事実関係の確認ができた場合には、速やかに被害者に対する配慮のための措置を適正に行うこと
- ⑦ 事実関係の確認ができた場合には、行為者に対する措置を適正に行うこと
- ⑧ 再発防止に向けた取組を講ずること

## ●併せて講ずべき措置

- ⑨ 相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じ、労働者に周知すること
- ⑩ 事業主に相談したこと等を理由として、解雇その他の不利益な取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発すること

●職場における妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの原因や背景となる  
要因を解消するための措置

- ⑪ 業務体制の整備など、事業主や妊娠等した労働者その他の労働者の実情に応じた必要な措置の実施

ハラスメント対策について厚生労働省HPで詳しく解説しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html)



ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるい職場応援団」も  
ご活用ください。  
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>





Q

新しい働き方を導入する場合は  
どのように対応すべき？

A

テレワークなどの新しい働き方の導入にあたっては、企業も労働者も安心して取り組むことができる環境を整備することが重要です。

## 【テレワーク】

テレワークは、ウィズコロナ・ポストコロナの「新たな日常」「新しい生活様式」に対応した働き方であり、業務効率化による時間外労働の削減や生産性の向上に資する等、労使ともにメリットがあります。

一方で、「仕事と生活の時間の区別が曖昧となり、労働者の生活時間帯の確保に支障が生じる」「顔を合わせる機会が減り、心身の不調に気づきにくい」等の理由による健康障害の恐れや、テレワーク時のハラスメントの発生について留意する必要があります。

があります。

労使双方で十分に話し合い、良質なテレワーク環境の整備に努めましょう。

## 【副業・兼業】

労働者が自身のスキルアップや収入面の安定の手段として副業・兼業を行うことは、企業にとっても優秀な人材の獲得・流出防止等のメリットがあります。

副業・兼業を進める上では、長時間労働によって労働者の健康が阻害されないよう、過重労働を防止することや健康確保を図ることが重要です。労使でコミュニケーションをとり、必要

な措置を講じるようにしましょう。

## 【フリーランス】

フリーランスについては、多様な働き方の拡大等により、社会保障の支え手・働き手の増加などに貢献することが期待されます。

フリーランスとして働く方々が安心して働くことができるよう、フリーランスとして働く方々、また、フリーランスと取引を行う事業者双方において、「フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン」も活用し、思いやりのある取引に努めましょう。

テレワークの適切な導入  
及び実施の推進のための  
ガイドライン



副業・兼業の促進に  
関するガイドライン



フリーランスとして安心  
して働ける環境を整備  
するためのガイドライン



【労働者用】自宅等においてテレワークを行う  
際の作業環境を確認するためのチェックリスト



【事業者用】テレワークを行う労働者の  
安全衛生を確保するためのチェックリスト



Q

労働者が過労死等の危険を感じた場合に  
備えて取り組むべき対策は？

A

労働者は自身の不調に気がいたら、早めに周囲の人や医師などの専門家に相談しましょう。事業主は労働者が相談に行きやすい環境づくりが必要です。上司・同僚等も労働者の不調の兆候に気づき、産業保健スタッフ等につなぐことができるようにしていくことが重要です。

## 【相談しやすい環境の整備を】

現在、国や民間団体により相談窓口が多く設置されています。事業主はこうした窓口の周知に協力しましょう。また、職場において労使双方が過労死等の防止のための対策の重要性を認識し、労働者が過重労働や心理的負担による自らの身体面、精神面の不調に気づくことができるようにしていくとともに、上司、同僚も労働者の不調の兆候に気づき、産業保健スタッフ等につなぐことができるようにしていくことが重要です。

さらに、職場以外においては、家族・友人等も過労死等の

防止のための対策の重要性を認識し、過重労働による労働者の不調に気づき、相談に行くことを勧めるなど適切に対処できるようにすることが必要です。労働者も自身の不調に気がついたら、ためらわずに周囲の人や専門家に相談することを心がけましょう。

相談窓口は P.13・P.14 へ

## ！関連する国の目標

仕事上の不安、悩み又はストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を90%以上とする（2022年まで）

2.最近1か月間の勤務の状況について、  
各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

|                          |                                     |                                    |                                    |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. 1 か月の時間外労働            | <input type="checkbox"/> ない又は適当(0)  | <input type="checkbox"/> 多い(1)     | <input type="checkbox"/> 非常に多い(3)  |
| 2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)   | <input type="checkbox"/> 少ない(0)     | <input type="checkbox"/> 多い(1)     |                                    |
| 3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など) | <input type="checkbox"/> ない又は小さい(0) | <input type="checkbox"/> 大きい(1)    |                                    |
| 4. 深夜勤務に伴う負担(※1)         | <input type="checkbox"/> ない又は小さい(0) | <input type="checkbox"/> 大きい(1)    | <input type="checkbox"/> 非常に大きい(3) |
| 5. 休憩・仮眠の時間数及び施設         | <input type="checkbox"/> 適切である(0)   | <input type="checkbox"/> 不適切である(1) |                                    |
| 6. 仕事についての精神的負担          | <input type="checkbox"/> 小さい(0)     | <input type="checkbox"/> 大きい(1)    | <input type="checkbox"/> 非常に大きい(3) |
| 7. 仕事についての身体的負担(※2)      | <input type="checkbox"/> 小さい(0)     | <input type="checkbox"/> 大きい(1)    | <input type="checkbox"/> 非常に大きい(3) |

※1:深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時～午前5時)の一部または全部を含む勤務を言います。  
※2:肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

【勤務の状況の評価】各々の答えの( )内の数字を全て加算してください。

合計点

A0点B1~2点C3~5点D6点以上

総合判定

1.2の結果を次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、  
あなたの仕事による負担度の点数(0～7)を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

|      |     | 勤務の状況 |   |   |   |
|------|-----|-------|---|---|---|
|      |     | A     | B | C | D |
| 自覚症状 | I   | 0     | 0 | 2 | 4 |
|      | II  | 0     | 1 | 3 | 5 |
|      | III | 0     | 2 | 4 | 6 |
|      | IV  | 1     | 3 | 5 | 7 |

|    |     |             |
|----|-----|-------------|
| 判定 | 点 数 | 仕事による負担度    |
|    | 0～1 | 低いと考えられる    |
|    | 2～3 | やや高いと考えられる  |
|    | 4～5 | 高いと考えられる    |
|    | 6～7 | 非常に高いと考えられる |

※ 糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの仕事による負担度の点数は

点(0～7)

疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2.に掲載されている“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。

個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。

なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。  
下記のチェックリストを活用して、あなたの仕事による疲労蓄積度を把握し、改善に役立ててください。

このチェックリストは、  
労働者の仕事による疲労蓄積を、  
自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

記入年月日

年

月

日

1.最近1か月間の自覚症状について、  
各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

|                         |                                    |                                  |                                  |
|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. イライラする               | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 2. 不安だ                  | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 3. 落ち着かない               | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 4. ゆうつだ                 | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 5. よく眠れない               | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 6. 体の調子が悪い              | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 7. 物事に集中できない            | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 8. することに間違いが多い          | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 9. 工作中、強い眠気に襲われる        | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 10. やる気が出ない             | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 11. へとへとだ(運動後を除く)       | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
| 13. 以前とくらべて、疲れやすい       | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |

【自覚症状の評価】各々の答えの( )内の数字を全て加算してください。

合計点

I0~4点II5~10点III11~20点IV21点以上

## ◎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。  
**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)

労働条件や労働管理に関する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についての相談はこちら。  
<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chiyou/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/>



#### ●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/>  
職場におけるハラスメントについて無料で相談に応じています。  
**0120-714-864** 平日 12:00～21:00/土・日 10:00～17:00 (祝日及び年末年始(12/29～1/3を除く))



あかるい職場応援団

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



### 働き方・休み方の見直しに関する取組支援を希望する場合は・・・

#### ●働き方・休み方改善コンサルタント

労働時間、休暇・休日などに関するご相談に対し、電話のほか、個別訪問により、改善に向けた  
アドバイスを無料で行っています。  
お近くの都道府県労働局雇用環境・均等部(室)にお問い合わせください。  
<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>



#### ●働き方・休み方改善ポータルサイト

企業や社員が「働き方」や「休み方」を自己診断することで、  
自らの「働き方」や「休み方」を「見える化」し、改善のヒントを見つけられるサイトです。  
<https://work-holiday.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・・・

#### ●産業保健総合支援センター

全国で、事業者、産業保健スタッフ(産業医、衛生管理者など)に向けた、健康管理や  
メンタルヘルス対策のための個別訪問支援や専門的な相談などの対応を無料で行っています。  
また、産業保健スタッフへの研修や、事業者・労働者向けの啓発セミナーを開催しています。  
<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



#### ●こころの耳電話相談、こころの耳メール相談、こころの耳SNS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。  
電話相談: **0120-565-455** 月・火 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: <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などの  
支援や、役立つ情報の提供を行っています。  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



## ◎国による過労死等防止のための取り組み

#### ●厚生労働省 過労死等防止対策

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000053725.html>



## ◎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/>



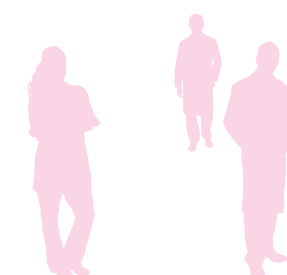
#### ●全国過労死を考える家族の会

<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/>







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)



#### 労働条件相談ほっとライン

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/  
shozaianai/roudoukyoku/](http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaianai/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**



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。

働きたくなる、  
働き方へ。

参加費  
無料

各回定員 約100名

事前予約制  
(先着順)

働き過ぎない社会を目指して



キャラクター「たしかめたん」

# 過重労働解消のためのセミナー



オンラインセミナー: 55回開催

※オンラインセミナーとは、インターネット上で行うセミナーです。



会場開催: 5都市で開催

(札幌・東京・名古屋・大阪・福岡)

詳しくは裏面へ

受講対象者

事業主の方、企業の人事労務担当者・管理者、総務の方など

セミナー内容

- 「過重労働」の現状と企業経営に与える影響
- 対策に必要な「関連法令」
- 事業主等に求められる措置
- 職場のパワーハラスメント対策
- 知っておくべき労働時間等に関する基準
- ストレスチェック制度とは
- 実施すべき取組と防止対策の具体例
- 陥りがちな違法行為・裁判事例 など

セミナー時間: 2時間30分

申込方法



専用webサイトへ

<https://kajyu-kaisyou-lec.com>

LEC 過重労働解消

検索

※お預かりした個人情報は本事業に係るご連絡にのみ使用します。  
無断で第三者に提供することはありません。



QRコードからも  
ご覧いただけます

お問い合わせは **LEC 東京リーガルマインド** 過重労働解消のためのセミナー事務局 担当 市川・岸

〒164-0001 東京都中野区中野4-11-10 アーバンネット中野ビル 2F L: 03-5913-6085 (平日10時~17時) FAX: 03-5913-6409  
E-Mail: [kajyu-seminar@lec.co.jp](mailto:kajyu-seminar@lec.co.jp) 専用HP: <https://kajyu-kaisyou-lec.com>



# 「過重労働解消のためのセミナー」



## オンラインセミナー開催 日程

[開催時間] AM開催 9:30～12:00 PM開催 13:30～16:00

9月

September

| 日          | 月          | 火          | 水          | 木          | 金          | 土  |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----|
| 29         | 30         | 31         | 1<br>PM開催  | 2<br>PM開催  | 3<br>PM開催  | 4  |
| 5<br>PM開催  | 6<br>AM開催  | 7<br>PM開催  | 8<br>AM開催  | 9<br>PM開催  | 10<br>PM開催 | 11 |
| 12         | 13<br>AM開催 | 14<br>PM開催 | 15<br>AM開催 | 16<br>PM開催 | 17<br>PM開催 | 18 |
| 19         | 20         | 21<br>AM開催 | 22         | 23         | 24         | 25 |
| 26<br>PM開催 | 27<br>AM開催 | 28<br>PM開催 | 29<br>PM開催 | 30         | 1          | 2  |

10月

October

| 日     | 月          | 火          | 水          | 木          | 金          | 土  |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|----|
| 26    | 27         | 28         | 29         | 30         | 1<br>AM開催  | 2  |
| 3     | 4          | 5<br>AM開催  | 6<br>PM開催  | 7<br>AM開催  | 8<br>PM開催  | 9  |
| 10    | 11         | 12         | 13<br>PM開催 | 14<br>AM開催 | 15<br>PM開催 | 16 |
| 17    | 18<br>PM開催 | 19<br>AM開催 | 20<br>PM開催 | 21<br>AM開催 | 22<br>PM開催 | 23 |
| 24/31 | 25         | 26<br>AM開催 | 27<br>PM開催 | 28<br>AM開催 | 29<br>PM開催 | 30 |

11月

November

| 日  | 月          | 火          | 水          | 木          | 金          | 土  |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|----|
| 31 | 1          | 2<br>AM開催  | 3          | 4          | 5<br>PM開催  | 6  |
| 7  | 8<br>PM開催  | 9<br>AM開催  | 10<br>PM開催 | 11<br>AM開催 | 12<br>PM開催 | 13 |
| 14 | 15<br>AM開催 | 16<br>PM開催 | 17<br>AM開催 | 18         | 19         | 20 |
| 21 | 22         | 23         | 24         | 25<br>AM開催 | 26         | 27 |
| 28 | 29<br>PM開催 | 30<br>AM開催 | 1          | 2          | 3          | 4  |

12月

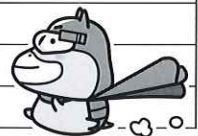
December

| 日  | 月          | 火          | 水         | 木         | 金  | 土  |
|----|------------|------------|-----------|-----------|----|----|
| 28 | 29         | 30         | 1<br>PM開催 | 2<br>AM開催 | 3  | 4  |
| 5  | 6<br>PM開催  | 7<br>AM開催  | 8<br>PM開催 | 9<br>AM開催 | 10 | 11 |
| 12 | 13<br>PM開催 | 14<br>AM開催 | 15        | 16        | 17 | 18 |
| 19 | 20         | 21         | 22        | 23        | 24 | 25 |
| 26 | 27         | 28         | 29        | 30        | 31 | 1  |

- 申込受付後、メールでウェブ会議システムZoomのURLを送付させていただきます。

## 会場開催 日程

| 開催日                   | 開催都市名 |      | 会場            |
|-----------------------|-------|------|---------------|
| 11月19日(金) 13:30～16:00 | 大阪府   | 大阪市  | 大阪市立住まい情報センター |
| 11月26日(金) 13:30～16:00 | 福岡県   | 福岡市  | 天神クリスタルビル     |
| 12月 3日(金) 13:30～16:00 | 北海道   | 札幌市  | 札幌国際ビル        |
| 12月10日(金) 13:30～16:00 | 愛知県   | 名古屋市 | ウィンクあいち       |
| 12月15日(水) 13:30～16:00 | 東京都   | 中央区  | 東京証券会館        |



- 新型コロナウイルス感染防止のため、各会場ごとで参加人数を制限させていただきますので、ご了承ください。

キャラクター「たしかめたん」

「過重労働解消のためのセミナー」参加のお申込は

専用webサイトへ

<https://kajyu-kaisyuu-lec.com>

LEC 過重労働解消

検索

※お預かりした個人情報は本事業に係るご連絡にのみ使用します。  
無断で第三者に提供することはありません。



QRコードからも  
ご覧いただけます