



報道関係者 各位

令和7年 10 月 31 日

新潟労働局労働基準部監督課

監督課長 濱崎 雄俊

主任監察監督官 井上 敦子

(代表電話) 025-288-3503

(夜間電話) 025-288-3531

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～

新潟労働局（局長 福岡洋志）では、11 月の「過労死等防止啓発月間」において、過労死等をなくすためのシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行います。この月間は、「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県民の自覚を促し、関心と理解を深めるために設けられたものです。

月間中は、県民への周知・啓発を目的に「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、長時間労働の是正や賃金不払残業の解消などに向けた重点的な監督指導や、一般の方から労働に関する相談を無料で受け付ける「過重労働解消相談ダイヤル」などを行います。

【取組概要】

1 「過労死等防止対策推進シンポジウム」の実施

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：11 月 18 日（火） 14：00～16：30（受付 13：00～）

場 所：朱鷺メッセ 2 階 中会議室 201

（新潟県新潟市中央区万代島 6 - 1）

プログラム：

- ・基調講演「生産性を高め、過労死等を防ぐために欠かせない睡眠」

高橋 正也 氏

（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所

過労死等防止調査研究センター）

- ・過労死を考える家族の会より体験談

定員：100 名（事前予約制）

〔参加申込方法〕事前に下記ホームページからお申込みください。

https://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/page_niigata.html

2 過重労働解消キャンペーン（詳細は別紙を参照ください）

過労死等につながる過重労働などへの対応として、長時間労働の是正や賃金不払残業などの解消に向けた重点的な監督指導や、全国一斉の無料電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」などを行います。

〔過重労働解消キャンペーン特設ページ〕

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign_00004.html

令和7年度「過重労働解消キャンペーン」の概要

1 労使の主体的な取組を促します

過重労働解消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、労働局幹部による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への職場訪問等を実施します

労働局長が、地域において労働時間削減に向けて積極的に取り組んでいる企業へ職場訪問等を行い、長時間労働削減に向けた取組事例を収集し、広く紹介します。

3 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に対して重点的な監督指導を実施します。

4 過重労働相談受付集中期間及び特別労働相談受付日を設定します

11月1日（土）から11月7日（金）を過重労働相談受付集中期間とし、労働局・労働基準監督署等の相談窓口において、過重労働に係る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ます。（11月2日（日）、3日（月・祝）を除く）

また、11月1日（土）に下記相談窓口にて電話による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 なくしましょう 長い残業）

実施日時：令和7年11月1日（土）9：00～17：00

労働基準監督官が相談に対応します。

《労働条件相談ほっとライン》【委託事業】

電話番号：0120-811-610（フリーダイヤル はい！ 労働）

実施日時：令和7年11月1日（土）9：00～21：00

労働条件相談ほっとラインの相談員が相談に対応します。

厚生労働省では、過重労働相談受付集中期間にかかわらず、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。

最寄りの労働基準監督署（開庁時間 平日8：30～17：15）

労働条件相談ほっとライン【委託事業】

0120-811-610（フリーダイヤル はい！ 労働）

（相談受付時間：月～金17：00～22：00、土日祝日9：00～21：00）

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～1月に、会場開催（新潟会場：令和7年12月2日（火）新潟ユニゾンプラザ）又はオンラインにより「過重労働解消のためのセミナー」（委託事業）を実施します。

[専用ホームページ]

<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kaiyu-kaishou/>

しごとにより、 いのち。

働くことは、生きること。仕事は、たいせつ。

でも、働き過ぎて心や体の健康を損なうことは、絶対にあってはならないこと。

どんなに時代や働き方が変化したとしても、それはあたりまえのこと。

あなたの職場環境のこと、みんなで一緒に考え直してみませんか。

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



STOP!
過労死

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。
日本語の他、13言語に対応しています。

"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

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）

労働条件や労務管理に関する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を含む労働問題に関するあらゆる分野について相談を受け付けています。

<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。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



●あかるい職場応援団（ポータルサイト）

ハラスメント対策に役立つ情報の
提供を行っています。

<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

働く方やその家族等からのメンタルヘルス不調等について無料で相談に応じています。

0120-565-455

月～金/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 24時間受付

SNS相談 月～金 17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
(祝日及び年末年始を除く)



●こころの耳（ポータルサイト）

職場におけるメンタルヘルス対策に関する最新
情報や取組事例、働く方のセルフケアに役立つ
ツール等、様々なコンテンツを提供しています。

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



●まもうよこころ

「死にたい」、「消えたい」などの悩みや不安を
抱えていたら、相談してください。電話やSNS
の相談窓口を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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

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



全国過労死を考える家族の会

<https://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)

<https://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

専用ナビダイヤル
(月～金 9:00～17:30)

0570-026-027



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。

11月は過労死等防止啓発月間です。

過労死等啓発月間には、**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など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。

4

労働相談を実施します

11月1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

令和7年11月1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/>



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-seminar.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/>



新潟会場



ひと、暮らし、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。

参加無料

事前申込

日時

2025年**11月18日(火)**
14:00~16:30 (受付13:00~)

会場

朱鷺メッセ 2階
中会議室201

(新潟県新潟市中央区万代島6-1)

◎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：新潟県、新潟県弁護士会、新潟県社会保険労務士会

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

二次元バーコードを
読み込んで下さい。

新潟会場

プログラム

開会挨拶・新潟労働局からの現状説明

労働現場からの報告

〔基調講演〕

「生産性を高め、 過労死等を防ぐために欠かせない睡眠」

高橋 正也 氏 (独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター センター長)

過労死を考える家族の会 体験談

質疑応答

閉会

高橋 正也 氏

(独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター センター長



1990年 東京学芸大学教育学部卒業
同年労働省産業医学総合研究所(現研究所の前身)
入所2000年 群馬大学医学部(医学博士号)
同年ハーバード大学医学部留学
2014年 労働安全衛生総合研究所・
過労死等調査研究センター長代理
2016年 同・産業疫学研究グループ部長
2019年 同・過労死等防止調査研究センター長
2021年 同・社会労働衛生研究グループ部長併任
【専門】 産業睡眠医学(過重労働による心身の健康障害と対策)
【所属学会】 日本労働科学学会(会長)、日本臨床睡眠医学会(理事)、
日本睡眠学会(幹事)

会場のご案内

朱鷺メッセ 2階 中会議室201

(新潟県新潟市中央区万代島6-1)

- ・JR新潟駅より路線バス17番線「佐渡汽船行 朱鷺メッセ停」下車
- ・JR新潟駅万代口よりタクシーにて約5分 ・JR新潟駅万代口より徒歩にて約20分
- ・万代島には駐車場(1,000台以上)があります。60分以降は有料となります。

参加申し込みについて

- ▶会場の都合上、事前申し込みをお願いします。
- ▶申し込みはWebまたはFAXをお願いします。
- ▶受付番号を発行いたします。当日会場受付にて受付番号をお知らせください。
- ▶定員になり次第締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
- ▶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。
- ▶参加(証明)書の発行はいたしておりません。予めご了承ください。



◎Webからのお申し込みはこちら

過労死等防止対策推進シンポジウム 検索

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



●以下の参加申込書に必要事項を記載の上、FAXをお願いします。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。→☐ 同意しました。

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 | ☐ 過労死等の当事者・家族 | | | |
| ☐ その他 [] | | | | | | |

お名前	ふりがな	ふりがな
	ふりがな	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。

「個人情報の取扱いについて」 ・ご記入いただいた事項は、過労死等防止対策推進シンポジウムの申込受付業務を目的として使用します。 ・他の目的ではご本人の同意なく第三者に提供をいたしません。 ・委託運営株式会社プロセスユニークの「個人情報保護方針 (<https://www.p-unique.co.jp/hp/privacy.html>)」に従い適切な保護措置を講じ、厳重に管理いたします。

(お問い合わせ先) 厚生労働省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

電話: 0570-026-027 (ナビダイヤル)
E-mail: karoushiboushisympo@p-unique.co.jp

インターバル制度や
IT活用など、明日から使える
事例や法令を学べる！



参加費
無料

過重労働 解消のためのセミナー

セミナー概要

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、「**実践的に使える知識**」を提供します。

- ★法令、ガイドライン等のポイント解説
 - ★過重労働に関する脳・心臓疾患、精神疾患にかかる裁判例
 - ★過重労働解消に関する企業の取り組み事例 など
- セミナー終了後に、講師が質問に応じます！

- ・47 都道府県開催
- ・1回 120～150分(休憩 10分)

会場情報

2025 年
12月2日(火) 14:00～

会場：
新潟ユニゾンプラザ
新潟県新潟市
中央区上所2丁目2-2

※各会場でのセミナー会議室は、
入り口にてご案内板をご確認下さい。

IT等を利用した業務効率化のセミナー(オンライン)等も実施しています。

詳細・お申込みはホームページから
<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/>

過重労働解消のためのセミナー

検索

携帯電話・スマホからでも ➡



令和7年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」
運営事務局 株式会社広済堂ネクスト
〒105-0023 東京都港区芝浦1-2-3 シーパンスS館13F
TEL 050-8894-5990 受付時間 平日9:00～17:00
(土日・祝日およびお盆休み(8月9日～17日)を除く)
令和8年1月末日まで電話受付



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

セミナー参加のお手続きはこちらから

セミナーの詳細及びお申込みはホームページからご確認ください。

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

過重労働解消のためのセミナー

検索



オンラインセミナーについて

◆ 過重労働解消のためのセミナー

『過重労働解消のためのセミナー』はオンラインでも開催させていただきます。

オンラインセミナーでは、過重労働防止に関連する基本ルールのほか、各講師の専門分野から重点テーマを設定し、5テーマに分けて開催します。

- ★過労死等労災認定基準から見た過重労働の防止（副業・兼業、テレワークの留意点を含む）
- ★過重労働とパワハラ防止（年次有給休暇、各種ハラスメントを含む）
- ★過重労働とメンタルヘルス（過労死等防止対策大綱、ストレスチェックを含む）
- ★過重労働と健康障害防止（下請等中小事業者へのしわ寄せ防止を含む）
- ★過労死等に係る損害賠償請求事例と上積み補償（フリーランスと過重労働、定額残業代制度を含む）

◆ 業務効率化セミナー

過重労働解消のためには業務効率化による労働時間の削減の取組が必要です。

本セミナーでは業務改善のステップとして、業務の洗い出し及び業務量の可視化、改善に向けた問題点の明確化及び改善手法の検討、ITツール導入による業務効率化の検討について具体的な事例を交えながら説明いたします。

お申込みから参加について

お申し込み方法

日程一覧より、参加したいセミナーの情報の横にある申込ボタンからお申込みください。現地セミナーの場合は、関東や近畿などのエリアごとに日程情報が表示されますので、地域を選択のうえ、ご確認ください。

【お申込みに必要な情報】

・担当者氏名 ・メールアドレス ・参加人数 ・事業場全体労働者数

参加方法（リアルセミナー）

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛に会場名等が記載されたメールが届きますので、ご確認ください。セミナーで使用するテキスト等は会場にてお配りします。

参加方法（オンラインセミナー）

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛にオンライン参加のためのURLが記載されたメールが届きます。

※Zoomでの開催となりますので、事前にZoomのインストールおよびアカウントの準備をお願いします。