厚生労働省
沖縄労働局

Press Release

沖縄労働局発表 令和４年10月28日

担当	沖縄労働局労働基準部監督課 課　　長　安慶名秀樹 主任監察官　小池　雅弘 電話：０９８-８６８-１６７１

「過重労働解消キャンペーン」を実施

～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法」では、国民の間に広く過労死等を防止することの重要性について自覚を促し、これに対する関心と理解を深めるため、毎年 11 月を「過労死等防止啓発月間」と定めています。

このため、沖縄労働局（局長　西川 昌登）では、同月間において、以下のとおり、長時間労働の削減等、過重労働の解消に向けた集中的な周知・啓発等の取組を行う「過重労働解消キャンペーン」を実施します。

（主な内容）

・長時間労働削減を始めとする働き方の見直しについて、使用者団体や労働組合に対し、労働局長名による協力要請を行います。

・全国一斉無料電話相談（日時：令和４年 11 月５日（土））（別添１参照）

過重労働解消相談ダイヤル　フリーダイヤル－なくしましょう－長い残業　**０１２０-７９４-７１３**　（9：00～17：00）

労働条件相談「ほっとライン」　フリーダイヤル　はい　労働　**０１２０－８１１－６１０**（9：00～21：00）

・沖縄労働局長による**「ベストプラクティス企業への職場訪問」**を行います。

※訪問企業・日時等については、改めてお知らせします。

・**「過労死等防止対策推進シンポジウム」**を開催します。（無料：事前予約制（別添２リーフ参照））

日時：令和４年 12 月５日（月）15：00～16：40

会場：沖縄産業支援センター大ホール 101＋102（那覇市小禄 1831 番地１）

・**長時間労働の抑制、過重労働による健康障害の防止のため重点監督**を実施します。

「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

キャンペーンの実施に先立って、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、沖縄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。また、自社の働き方改革等により、下請等中小事業者に「しわ寄せ」が生じることのないよう傘下団体・企業等への周知啓発を、併せて要請します。

（2）全国一斉無料電話相談を実施します（別添１参照）

無料の「**過重労働解消相談ダイヤル**」を全国一斉に実施し、過重労働を始めとした労働条件全般に関する相談に対応します。（※沖縄県分は福岡労働局にて実施）

日時：令和４年 11 月５日（土）９：00～17：00

フリーダイヤル　０１２０-７９４-７１３（フリーダイヤルーなくしましょうー長い残業）

（3）沖縄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

報道機関に公開の上で、沖縄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、その取組などについて、代表者の方と意見交換を行います。

※訪問企業・日時等については、改めてお知らせします。

（4）過労死等防止対策推進シンポジウムを開催します（別添２）

日時：令和４年 12 月５日（月）15：00～16：40

会場：沖縄産業支援センター大ホール 101＋102（那覇市小禄 1831 番地１）

［参加申込方法］下記ホームページから申込みができます。

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

（5）長時間労働の抑制、過重労働による健康障害の防止のため重点監督を実施します

長時間労働の抑制、過重労働による健康障害の防止及び労働時間管理の適正化等を図るための監督指導を重点的に実施します。

（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（別添３、４参照）

使用者等へのリーフレットの配布、ホームページ等の活用により、キャンペーンの趣旨などについて広く国民に周知します。

（7）全国各地で過重労働解消のためのセミナーを開催しています

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、「過重労働解消のためのセミナー」（オンライン）を実施しています。無料でどなたでも参加できます。　　[専用ホームページ] https://kajyu-kaisyou-zenkiren.com/

【添付資料】

別添１　「11 月は『過労死等防止啓発月間』です」（令和４年 10 月３日厚生労働省発表）

別添２　過労死等防止対策推進シンポジウム（沖縄会場）

別添３　STOP！過労死　毎年 11 月は「過労死等防止啓発月間」です。

別添４　11 月「過労死等防止啓発月間」に「過重労働解消キャンペーン」を実施します。

別添1

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

Press Release

令和４年 10 月３日
【照会先】
労働基準局 総務課
課　長　古館　哲生
過労死等防止対策企画官　角南　巖
室長補佐　恩田　基宏
(代表電話)03(5253)1111（内線 5586）
(直通電話)03(3595)3103
労働基準局 監督課
課　長　竹野　佑喜
過重労働特別対策室長　岡田　直樹
中央労働基準監察官　津田　惠史
(代表電話)03(5253)1111（内線 5541、5542）
(直通電話)03(3502)5308

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、過労死等をなくすために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国民の自覚を促し、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、各都道府県において「過労死等防止対策推進シンポジウム」を行うほか、「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などの解消に向けた重点的な監督指導やセミナーの開催、一般の方からの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。

「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。

【取組概要】

１　国民への周知・啓発

・「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、47 都道府県 48 会場（東京は２会場）で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。）
［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/

・ポスターの掲示などによる国民に向けた周知・啓発の実施
国民一人ひとりが自身にも関わることとして、過労死等とその防止に対する関心と理解を深められるよう、ポスターの掲示やパンフレット・リーフレットの配布、インターネット広告など多様な媒体を活用した周知・啓発を行います。

２　過重労働解消キャンペーン（詳細は別紙や下記の特設ページを参照ください）
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

■「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

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、厚生労働大臣名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を実施します

都道府県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、その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。

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等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を設定します

11 月 1 日（火）から 11 月５日（土）（11 月３日（木）を除く。）を過重労働相談受付集中期間とし、都道府県労働局及び労働基準監督署において、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。

また、労働条件相談ほっとラインでも、平日 17:00～22:00、土日祝日 9:00～21:00 に相談をお受けします。

５　特別労働相談を実施します

11 月５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。

（１）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)

令和４年 11 月５日（土）９:00～17:00

※労働基準監督官が相談に対応します。

（２）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）

令和４年 11 月５日（土）９:00～21:00

６　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～12 月を中心に、オンライン又は会場開催により、「過重労働解消のためのセミナー」（委託事業）を実施します。（無料でどなたでも参加できます。）

［専用ホームページ］　https://kajyu-kaisyou-zenkiren.com/

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

沖縄会場

過労死等防止対策推進シンポジウム

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

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。

日時

2022年
12月5日(月)
15:00～16:40 (受付14:30～)

参加無料
事前申込

会場

沖縄産業支援センター 大ホール101+102
(沖縄県那覇市字小禄1831番地1)

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
二次元バーコードを
読み込んで下さい。

主催：厚生労働省
後援：沖縄県
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

沖 縄 会場

15：00　開会挨拶

15：05　沖縄労働局からの現状報告

15：20　過労死を考える家族の会より体験談

15：40　講演

「『いのちと健康を守る』過労・パワハラ対策、そして勤務間インターバル確保」

近藤 雄二 氏
（医学博士・健康環境支援研究所主宰・元天理大学教授）

16：40　閉会

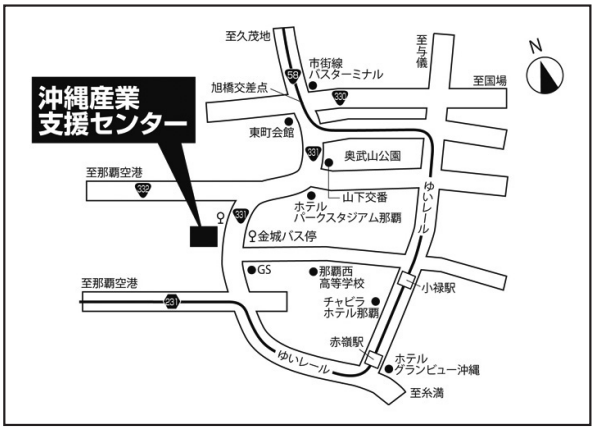
近藤 雄二 氏
医学博士
健康環境支援研究所主宰
元天理大学教授

産業疲労と人間工学の視点から、働き方と働く環境・職務の改善によって働く人の健康を支援する環境づくりを専門とする。
奈良産業保健総合支援センター相談員、高齢・障害・求職者雇用支援機構の高齢者雇用アドバイザー、大阪労災職業病対策連絡会・会長などを務める。
最近の執筆物、「過労死『再』入門、ゼロを目指すには労安活動への参加と現場の改善」（2020.1「労働と健康」）、「高齢者の労働と健康ー安全衛生対策エイジフレンドリーー」（2021.7「労働と健康」）など。

会場のご案内

沖縄産業支援センター 大ホール101+102
（沖縄県那覇市字小禄1831番地1）

・車の場合、那覇空港から約10分～15分
・ゆいレール　小禄駅　徒歩15分



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と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：

スマートフォンで二次元バーコードを読み込んで下さい。

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

過労死等防止対策推進シンポジウム　検索

●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　□ 過労死等の当事者・家族
□ その他［　　］

お名前 （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	ふりがな
	ふりがな	ふりがな
連絡先	●TEL：　　●FAX：	
	●E-mail：	
企業・団体名		

「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。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染疑いが生じた場合に、保健所への情報提供に限り使用します。・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：0570-070-072
E-mail：karoushiboushisympo@p-unique.co.jp

別添3

しごとより、
いのち。

新しい時代の新しい働き方、みんなで一緒に考えてみませんか。

STOP!
過労死

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

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

◎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。（2022/4/1現在）
"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/chihou/kaiketu/soudan.html

●ハラスメント悩み相談室

土曜・日曜の相談やメール・SNSでの相談にも無料で応じています。
https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/

●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

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。

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　24時間受付

SNS相談　月・火 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）

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/

◎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

ストップ！過労死

http://karoshi-boushi.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/

全国過労死を考える家族の会

http://karoshi-kazoku.net/

STOP! 過労死

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）**0570-070-072**

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

厚生労働省では、過重労働解消キャンペーン期間中、次の取組を実施します

01 労使の主体的な取組を促します

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。

02 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

都道府県労働局長が管内の企業を訪問し、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・紹介します。

03 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

長時間労働が疑われる事業場等に対して、重点的に監督指導を行います。

04 労働相談を実施します

相談無料

11月5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4年11月5日（土） 9時～17時　0120-794-713（なくしましょう　長い残業）

11月1日・2日・4日・5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/

05 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12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://kajyu-kaisyou-zenkiren.com/

「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します

参加費無料

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.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/

11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です

大企業・親事業者による長時間労働の削減等の取組が、下請等中小事業者への「しわ寄せ」を
生じさせないよう、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/

別添4

働き過ぎていませんか？

11月「過労死等防止啓発月間」に「過重労働解消キャンペーン」を実施します！

労働基準監督官が相談をお受けします。

過重労働解消相談ダイヤル

無料　令和4年11月5日（土） 9時～17時

0120-794-713（なくしましょう　長い残業）

※全国どこからでも利用できます（スマートフォンからでも無料）※匿名でもOK

過重労働解消キャンペーン　検索

11月1日・2日・4日・5日は、過重労働相談受付集中期間です

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」**にご相談ください。

労働条件相談ほっとライン（厚生労働省委託事業）

0120-811-610（はい！　ろうどう）　月～金 17:00～22:00　土日・祝日 9:00～21:00

ひと、くらし、みらいのために　厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare　都道府県労働局　労働基準監督署

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法」では、11月を「過労死等防止啓発月間」としています。このため、厚生労働省では、その一環として「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施し、長時間労働の削減等の過重労働解消に向け、集中的な周知・啓発等に取り組むこととしています。

労働時間などの現状は？

知っていますか？

労働時間の現状をみると、週の労働時間が60時間以上の労働者の割合は近年低下傾向であるものの、労働者全体の5%以上となっており、いまだ長時間労働の実態がみられます。また、脳・心臓疾患が業務上によるものと認められた労災支給決定件数についても、依然として高い水準で推移しています。近年では、仕事上の強いストレスが原因となってうつ病などの精神障害を発病し、それが労災と認められる件数も年々増加しています。

長時間労働が健康に与える影響は？

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です。具体的には、時間外・休日労働が月45時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まります。

（右の図は、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。）

過重労働と健康リスクとの関連性

確かめよう労働条件

働く人や事業主、人事労務担当者の方向けに、労働基準関係法令などの知っておきたいルールや、労務管理の改善に役立つ情報などを掲載している労働条件に関する総合サイトです。時間外・休日労働、年次有給休暇、労働者の健康管理など、併せてチェックしてみてください。

たしかめたん

確かめよう労働条件サイト　https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/

働き方・休み方改善ポータルサイト

企業の皆様に、自社の社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供するサイトです。企業・社員の方が「働き方・休み方改善指標」を活用して自己診断をしたり、企業の取組事例を検索して参考にすることができます。豊富な取組事例の中から、過重労働を防止するための方策や取組のヒントを取り入れ、自社内の取組にぜひご活用ください。

働き方・休み方改善ポータルサイト　https://work-holiday.mhlw.go.jp/

過重労働による健康障害を防止するために

01 時間外・休日労働時間を削減しましょう。

◆労働基準法で定められている時間外労働の上限規制（→右枠参照）は必ず守ってください。
◆時間外労働は本来、臨時的な場合にのみ行われるものです。時間外・休日労働を行わせる場合の労使協定（36協定）の締結に当たっては、その内容が指針（※1）に適合したものとなるようにしてください。
◆労働時間を適正に把握（※2）してください。

時間外労働の上限

法律による上限（例外）
- ○年720時間
- ○複数月平均80時間＊
- ○月100時間未満＊

＊休日労働を含む

年間=6か月まで

法律による上限（原則）

残業時間（原則）
月45時間
年360時間

法定労働時間
1日8時間
週40時間

1年間=12か月

02 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

◆年次有給休暇を確実に取得させるため、年5日については、時季を定めて労働者に与えなければなりません。
◆年次有給休暇の計画的付与制度の活用や休暇を取得しやすい職場環境の整備に取り組みましょう。

03 労働時間等の設定を改善しましょう。

◆労働時間等見直しガイドラインに挙げられている取組メニューに留意しながら、労働時間等の設定の改善に取り組みましょう。
◆勤務間インターバル制度（※3）の導入にも努めましょう。

04 労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

◆健康管理体制（産業医、衛生管理者・衛生推進者等の選任、衛生委員会等の設置等）を整え、健康診断を実施し、必要な事後措置を講じてください。
◆時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超えた労働者が申し出た場合は、医師による面接指導を実施しなければなりません。
◆指針（※4）に基づき、職場でメンタルヘルス対策にも取り組んでください。

※1「労働基準法第三十六条第一項の協定で定める労働時間の延長及び休日の労働について留意すべき事項等に関する指針」（平成30年厚生労働省告示323号）
※2「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」（厚生労働省、平成29年1月）
※3 終業時刻から次の始業時刻の間に、一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を確保する仕組み
※4「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成18年、厚生労働省、健康保持増進のための指針公示3号）