

沖縄労働局発表
令和5年10月31日

担 当	沖縄労働局労働基準部監督課
	課長 平良 喜作
	主任監察官 川満 秀明
	電話：098-868-4303

「過重労働解消キャンペーン」を実施

～12月5日（火）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、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。

1 「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します (別添リーフレット参照)

日 時 2023年 **12月5日（火）**
15:00～17:00（受付 14:30～）

無 料

会 場 沖縄コンベンションセンター 会議場 B 1
(沖縄県宜野湾市真志喜 4-3-1)

《過労死遺族からの声》

「放送局記者過労死遺族からの訴え」

佐戸 恵美子 氏（東京過労死を考える家族の会）

《講演》

「過労死と働き方について考えよう」

せやろがいおじさん / 榎森 耕助 氏（タレント）

2 労使の主体的な取組を促します

キャンペーンの実施に関し、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。

3 沖縄労働局長によるベストプラクティス企業との意見交換を実施します

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の経営トップと意見交換を行います。

※対象企業・日時等については、改めてお知らせします。

4 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。

5 全国一斉無料電話相談を実施します

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。

日時：令和5年11月3日（金・祝日）9:00～17:00

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

6 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1月に、「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-kaisyuu-zenkiren.com/>

【添付資料】

別添	リーフレット「過労死等防止対策推進シンポジウム（沖縄会場）」
参考資料	リーフレット「しごとより、いのち。」
	リーフレット「ご自身の労働時間を見つめ直してみましょう。」

沖縄会場

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。

日時

2023年12月5日(火)
15:00~17:00 (受付14:30~)

参加無料
《事前申込》

会場

沖縄コンベンションセンター 会議場B1
(沖縄県宜野湾市真志喜4-3-1)

▼ 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

検索



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

プログラム

[主催者挨拶] 沖縄労働局

[沖縄労働局からの現状報告]

[過労死遺族からの声]

「放送局記者過労死遺族からの訴え」

佐戸 恵美子 氏（東京過労死を考える家族の会）

[講演]

「過労死と働き方について考えよう」

榎森 耕助 氏（タレント）

せやろがいおじさん /
榎森 耕助 氏
タレント



お笑いコンビ・リップサービスのツッコミ担当。
コンビでTV・ラジオのレギュラーを持ち、賞レースでも四連覇を達成する実力派。Youtubeチャンネル「ワラしがみ」では、せやろがいおじさんとして沖縄の美しい海をバックに笑いを通して社会問題に物申す。教員の過労死問題に関する動画はX（旧Twitter）で239万回再生を超えるなど注目を集めている。
赤いふんどし、赤いハチマキがトレードマーク。

会場のご案内

沖縄コンベンションセンター 会議場B1

（沖縄県宜野湾市真志喜4-3-1）

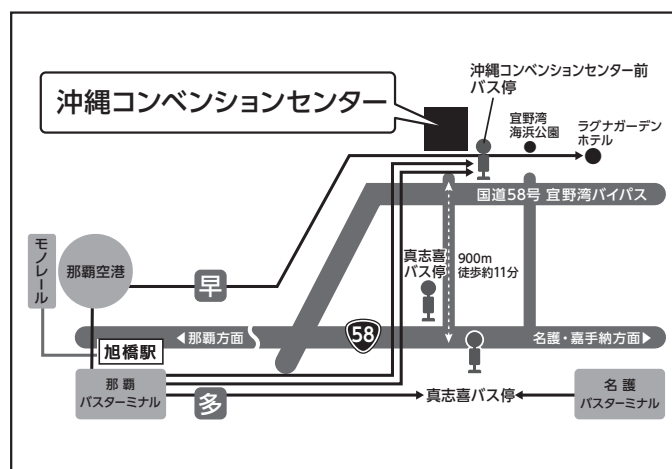
【車】・那覇市内から約30分（10km）／名護市内から約90分（56km）

【バス】・「沖縄コンベンションセンター前」バス停からすぐ。

・「真志喜」バス停から徒歩約11分

参加申込について

- ▶ 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 でお願いします。
- ▶ 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からの申し込み

二次元バーコードを読み込んで下さい。



▼ 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

検索

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

●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		

「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: 0570-087-555

E-mail: karoushiboushisympo@p-unique.co.jp

しごとより、 いのち。

仕事は本来、やりがいや生きがいを生み出し、
人生を豊かにしてくれるもの。
だからこそ、働き過ぎやストレスで心や体の健康を損なうのは
絶対にあってはならないことです。
すべての人が健康で、
毎日イキイキと働き続けられる社会へ。
みんなで一緒に考えてみませんか。

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についての相談はこちら。

<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

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、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方をはじめ、ご家族の方、部下を持つ方、支援者の方など、さまざまな立場の方に役立つ情報やコンテンツを掲載しています。 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



●まもろうよこころ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも大丈夫です。

<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/>



▶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/>



▶全国過労死を考える家族の会

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



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)

0570-087-555



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。

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との意見交換を実施します

都道府県労働局長が管内企業の経営トップとの意見交換により、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

11月3日(金・祝)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5年11月3日(金・祝) 9時～17時



0120-794-713

11月1日・2日・3日・6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/>



05

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)。

参加費無料

*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

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/>



ご自身の労働時間を見つめ直してみよう。

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。

無料

令和5年11月3日(金・祝) 9時～17時

なくしましょう

長い残業

過重労働解消
相談ダイヤル



0120-794-713

※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・3日・6日・7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

月～金 17:00～22:00
土日・祝日 9:00～21:00

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。



知っていますか？



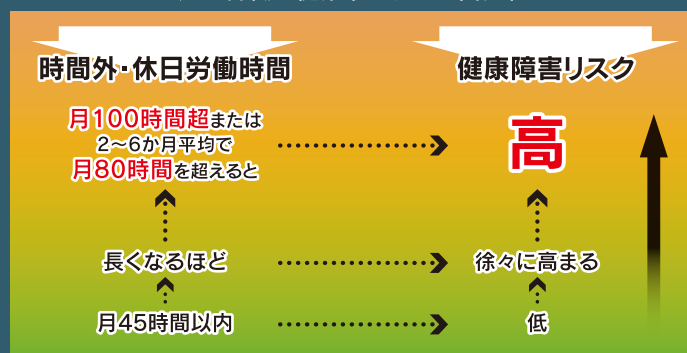
長時間労働が健康に与える影響は？

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。)

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つ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。

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

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**

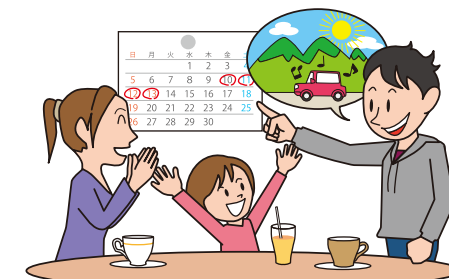
1年間=12か月

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。

- ◆勤務間インターバル制度※3)をはじめとした労働時間等の設定の改善に努めましょう。
- ◆具体的な措置の内容は、労働時間等見直しガイドラインを確認しましょう。



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、かつ、疲労の蓄積が認められる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)