

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

事業者の皆さん

労働者の方々が相談しやすい  
環境づくりが必要です。

労働者の皆さん

心身の不調に気づいたら、  
周囲の人や専門家に相談を。

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 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/>



### 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、年末年始はのぞく)

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

### こころの耳(ポータルサイト)

働く人のメンタルヘルス対策と過重労働対策に関する施策の各種情報を掲載しています。

<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/>



◎詳しい情報や相談窓口はこちら

厚労省 過労死防止

検索



リサイクル適性®  
この印刷物は、目録用紙が  
リサイクルできます。