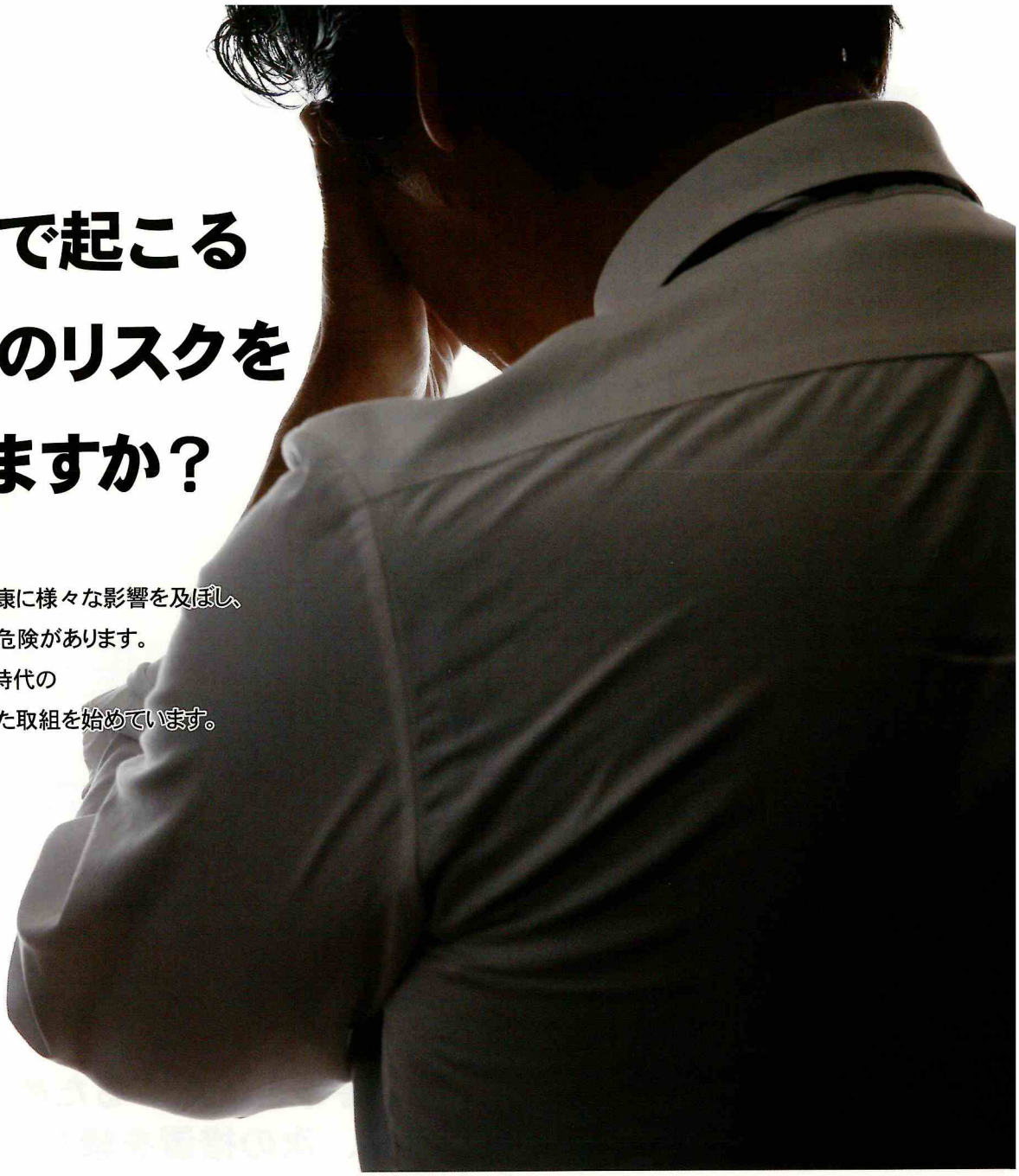


働き過ぎで起こる
健康障害のリスクを
知っていますか？

働くことは大切。
でも働き過ぎはあなたの健康に様々な影響を及ぼし、
ひいては過労死にも繋がる危険があります。
いま多くの会社が、新しい時代の
新しい働き方の実現に向けた取組を始めています。

～トップが決意を持って、新しい時代の新しい働き方の実現に向けた取組を推進しましょう。～

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。
同月間に「過重労働解消キャンペーン」を実施します。

無料 過重労働等に関する相談はこちら

なくしましょう　長い残業
0120-794-713

「過重労働解消相談ダイヤル（労働局）」 実施日時 **11月1日（日）9:00～17:00**

専用WEBサイト　過重労働解消キャンペーン　検索

厚生労働省・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。
同月間に「過重労働解消キャンペーン」を実施します。

平成26年11月に施行された「過労死等防止対策推進法」において、11月は「過労死等防止啓発月間」とされています。このため、厚生労働省では、同月間において、過労死等の一つの要因である長時間労働の削減等、過重労働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。

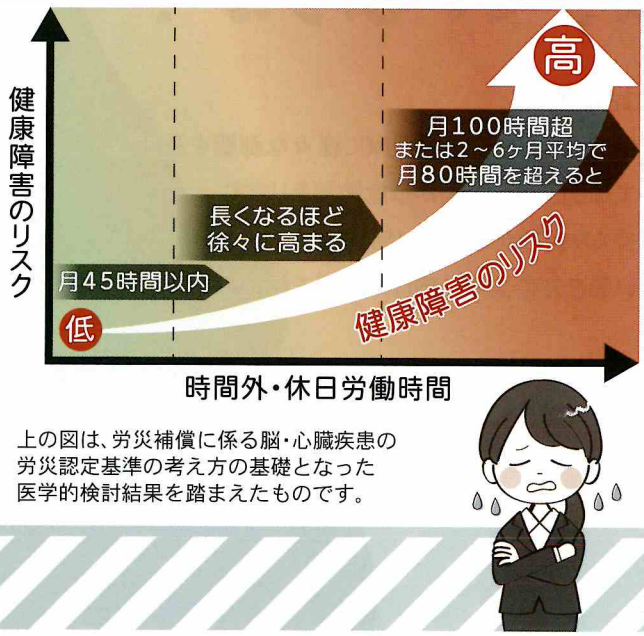
知っていますか？

○労働時間等の現状

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、１割弱で推移しており、いまだ長時間労働の実態がみられます。また、脳・心臓疾患に係る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するなど、過重労働による健康障害も多い状況にあるほか、割増賃金の不払に係る労働基準法違反も後を絶たないところです。

○過重労働と健康障害の関連性

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。



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。

過重労働による健康障害等を防止するためにも、
労働時間を適正に把握※1し、次の措置を講じましょう。

過重労働による健康障害を防止するために※2

①　時間外・休日労働時間等を削減しましょう。

・労働基準法が改正され、法律上、時間外労働の上限は原則として月45時間・年360時間となり、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なくなりました。（注1）
臨時的な特別の事情があって労使が合意する場合（特別条項）でも、法律に定める上限を守らなければなりません。

・時間外労働は本来臨時的な場合に行われるものであること等を踏まえ、36協定（時間外労働・休日労働に関する協定）の締結に当たっては、労働者の代表（労働者の過半数で組織する労働組合又は労働者の過半数を代表する者）とともに、その内容が指針（注2）に適合したものとなるようにしてください。

（注１）建設事業、自動車運転の業務など、特定の事業・業務については、上限規制の適用が猶予・除外されています。
（注２）「労働基準法第３６条第１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９月、厚生労働省）

②　年次有給休暇の取得を促進しましょう。

労働基準法が改正され、年５日の年次有給休暇（以下「年休」という。）を確実に取得させることが必要となっていますが、これは最低基準です。労働者に付与された年休は本来、すべて取得されるべきものです。年休を取得しやすい職場環境づくり、年休の計画的付与制度の活用等により年休の取得促進を図りましょう。

③　労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

・健康管理体制を整備すると共に、健康診断を実施しましょう。
・長時間にわたる時間外・休日労働を行った労働者に対する面接指導等を実施しましょう。
・労働安全衛生法が改正され、面接指導の対象が、「時間外・休日労働時間が１か月当たり80時間を超え、かつ疲労の蓄積が認められる者」に拡大されています。

賃金不払残業を解消するために[※3]

1	2	3
職場風土を改革しましょう。	適正に労働時間の管理を行うためのシステムを整備しましょう。	労働時間を適正に把握するための責任体制を明確化しチェック体制を整備しましょう。

※１「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」（平成29年１月、厚生労働省）
※２「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置」（令和２年４月、厚生労働省）
※３「賃金不払い残業の解消を図るために講ずべき措置等に関する指針」（平成15年５月、厚生労働省）

厚生労働省では、過重労働解消キャンペーン期間中に、次の取組を行います。

１．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・啓発などの実施についての協力要請を行います。

２．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離職率が極端に高い等、若者の「使い捨て」が疑われる企業等への監督指導を行います。

３．電話相談を実施します。

「過重労働解消相談ダイヤル」（無料）を全国一斉に実施し、過重労働をはじめとした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対応します。

実施日時　**令和2年11月1日（日）　9:00～17:00**

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

以下の窓口でも労働相談や情報提供を受け付けています。
都道府県労働局または労働基準監督署（開庁時間／平日８:30～17:15）

労働条件相談ほっとライン（厚生労働省委託事業）
（月～金17:00 ～ 22:00、土日・祝日9:00 ～ 21:00）
0120-811-610（はい！ ろうどう）

労働基準関係情報メール窓口（情報提供）　労働基準　メール窓口　検索

４．企業における自主的な過重労働防止対策を推進します。

事業主や人事労務担当者などを対象に、10月から12月を中心に、
オンラインで「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.mhlw.go.jp/kajuuroudou.html

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、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。
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理解を深めて「過労死ゼロ」の社会を実現しましょう。

※「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、精神障害のことです。

過重労働解消キャンペーンのほか、
「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、過労死等防止啓発月間を中心とした期間に開催します。
また、過労死等防止啓発のためのパンフレットの配布や新聞、インターネットなど各種媒体を活用した周知・啓発を行います。

○過労死等防止対策推進シンポジウム

全国47都道府県において計48回開催します。（無料でどなたでも参加できます。）
開催会場によって開催日時やプログラムは異なりますので、
詳細は専用ホームページで御確認ください。

専用ホームページ

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

【事業主の皆さまへ】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、下請等中小事業者に対する適正なコスト負担を伴わない短納期発注、急な仕様変更などの「しわ寄せ」を生じさせる場合があります。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/