

健康で充実して働き続けることのできる社会へ

# 過労死ゼロを 実現するために



国民一人ひとりが  
自身にも関わることとして  
過労死とその防止に対する  
理解を深めましょう。

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。



厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>

# 過労死等とその防止への理解を深めましょう。

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や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死亡やこれらの疾患のことです。国民一人ひとりが自身にも関わることであり、過労死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。

## 事業主の取組

**Q** 過労死等を防止するために、事業主が取り組むべきことは？

**A** 労働基準や労働安全衛生に関する法令の遵守などです。

## 【過労死等防止のための取組】

- ◎長時間労働の削減
- ◎過重労働による健康障害の防止
- ◎働き方の見直し
- ◎職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ◎職場のパワーハラスメントの予防・解決
- ◎相談体制の整備等

## 事業主の取組

**Q** 長時間労働の削減に向けて、事業主が取り組むべきことは？

**A** 時間外・休日労働協定の内容を労働者に周知し、過労働時間が60時間以上の労働者をなくすよう努めましょう。

## 事業主の取組

## 労働者の取組

**Q** 働き過ぎによる健康障害を防止するために必要なことは？

**A** 事業者は労働者の健康づくりに向け積極的に支援すること、労働者は自らの健康管理に努めることが必要です。

## 事業主の取組

## 労働者の取組

**Q** 働き方はどのように見直せばよいですか？

**A** 事業主はワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境づくりを推進しましょう。使用者と労働者が話し合っって計画的な年次有給休暇の取得などに取り組ましましょう。

## 事業主の取組

## 労働者の取組

**Q** 心の健康を保つために取り組むべきことは？

**A** 事業主はメンタルヘルス対策を積極的に推進し、労働者はストレスチェックにより自身のストレスの状況に気づき、セルフケアに努めましょう。

## 事業主の取組

## 労働者の取組

**Q** 職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けて取り組むべきことは？

**A** 事業主はトップによるメッセージの打ち出しや職場内のルールづくりに取り組み、労働者は悩みを共有するなどしましょう。

## 事業主の取組

## 労働者の取組

**Q** 労働者が過労死等の危険を感じた場合に備えて取り組むべき対策は？

**A** 労働者は自身の不調に気がついたら、周囲の人や専門家に相談しましょう。事業主は労働者が相談に行きやすい環境づくりが必要です。上司・同僚等も労働者の不調の兆候に気づき、産業保健スタッフ等につなぐことができるようにしていくことが重要です。

