

令和5年10月10日

【照会先】

労働基準局 総務課

課長	黒澤 朗
過労死等防止対策企画官	野田 直生
室長補佐	恩田 基弘

(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	安田 幸次

(代表電話) 03 (5253) 1111 (内線 5541)

(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…①業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡  
②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  
③死亡には至らないが、これらの脳血管疾患、心臓疾患、精神障害

### 【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

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。）。また、講演や過労死遺族の体験談の動画配信も行います。

〔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](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。

### 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(水)から11月7日(火)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。

※11月4日(土)、5日(日)は、労働条件相談ほっとラインのみの受付となります。

### 5 特別労働相談を実施します

11月3日(金・祝日)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5年11月3日(金・祝日) 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5年11月3日(金・祝日) 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～1月に、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://kaiyu-kaisyuu-zenkiren.com/>

# 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・啓発等に取り組み、こととしていきます。



## 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、労災認定済みの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

## 確めよう労働条件

働く人や事業主、人事労務担当者の方に向けて、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。

確めよう労働条件サイト

<https://www.check-roundou.mhlw.go.jp/>



たしかめたん

## 働き方・休み方改善ポータルサイト

企業の皆様へ、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・社員の働き方・休み方改善指針を活用して自己診断をしたり、企業の取組事例を参考にすることができ、また、重要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)



労働時間(原則)

- 月45時間
- 年360時間
- 法定労働時間18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と制度の活用や休暇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。

- ◆勤務時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、労働時間等員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ズ対策にも取り組んでください。

※1「労働基準法第三十六條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「労働時間等の設定に把握するための時間外労働時間(月平均)」「(厚生労働省、平成29年)月」  
 ※3「勤務時間から及ぶ労働時間の短縮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維持増進のための指針」(平成18年、厚生労働省、労働時間等員直しのための指針(告示3号))

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取集・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。

令和5年11月3日(金・祝) 9時~17時 ☎ 0120-794-713



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11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(無料で申込みでも参加できます)。

\*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://kaijuu-kaisyuu-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、健康で充実した働き続けることのできる社会の実現に向け、過労死等と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(無料で申込みでも参加できます)。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期間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/>

この機会に  
一度

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!

無料 令和5年11月3日(金・祝) 9時~17時

詳しい様子  
をご覧ください

☎ 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

労働相談が  
無料です

過重労働解消  
相談ダイヤル

労働条件相談  
ほっとライン  
(厚生労働省監修)

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。

☎ 0120-811-610

月~金 17:00~22:00  
土・日・祝 9:00~21:00



厚生労働省 都道府県労働局 労働基準監督署



厚生労働省ホームページ