11月は「過労死等防止啓発月間」です。

ストップ！過労死

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。

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。

労働基準法第37条に違反する、賃金不払残業は、あってはならないものです。

自分のためにも家族のためにも
働き過ぎに注意して
日頃からのセルフケアに努めましょう

あなたは一日の中でどのくらい仕事をしていますか？
働き過ぎていることに気がついていないのでは？
健康な心と体、適切な労働時間、健全な労働環境
この機会に一度見直してみませんか？

これらの問題の解消のためにも
一度チェックして、相談

※裏面のチェックリストをご覧ください

一度チェックしてみましょう

□あなたは働き過ぎていると感じていませんか？

□残業で毎日の帰宅が遅くなっていませんか？

□休日出勤が続いていませんか？

□仕事で寝不足になっていませんか？

□残業が続くなどして気分が沈んだりしていませんか？
体調は大丈夫ですか？

□会社は残業時間を正確に把握していますか？

□残業代は適正に支払われていますか？

□会社の就業規則や雇用契約書、労働条件を確認したことがありますか？
（就業規則や雇用契約書、労働条件通知書にはその会社で働く上で大切なことが記載してあります。一度確認してみましょう。）

□アルバイトの求人情報に書いてあったことと、実際の労働条件が違うことはありませんか？（アルバイトを始める前に労働条件を確認しましょう。）

過重労働による健康障害を防止するために（時間外・休日労働時間の削減）
◇ 36 協定（時間外労働・休日労働に関する協定）で定める延長時間は、限度基準※1に適合したものとする必要があります。
◇ 特別条項付き協定※2により月45 時間を超える時間外労働が可能な場合にも、実際の時間外労働は月45時間以下とするよう努めましょう。

※1「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の限度等に関する基準」（平成10 年労働省告示第154 号）
※2 臨時的に限度時間を超えて時間外労働を行わなければならない特別の事情が予想される場合に、特別条項付き協定を結べば、1 年の半分を超えない範囲で、限度時間を超える時間を延長時間とすることができます。

おかしいな？と感じたらご相談ください。
相談は無料です。

◎県の労働相談窓口
月～金　9:00～17:00

◆福井県労使相談センター丹南事務所
福井県越前市中央2丁目5-36
越前市労働福祉会館1階
電話　0778-22-1006
Eメール　rsst443@rhythm.ocn.ne.jp

◆福井県労使相談センター嶺南事務所
福井県敦賀市呉竹町1-41-15
奥野ビル102号室
電話　0770-22-1015
Eメール　rssr231@siren.ocn.ne.jp

◆中小企業労働相談所
（福井県産業労働部労働政策課内）
電話　0776-20-0389

◎福井労働局の労働相談窓口
◆過重労働解消相談ダイヤル
平成28年11月6日（日）9:00～17:00
0120-794-713
◆労働条件相談ほっとライン
0120-811-610（月・火・木・金17:00～22:00、土・日10:00～17:00）

◎連合福井
◆なんでも労働相談ダイヤル　月～金　9:00～17:00
福井県福井市問屋町1丁目35番地
ユニオンプラザ福井2階
電話　0776-27-5556／0120-154-052

◎こころ支えるネットワーク（福井県労働者福祉協議会内）
◆しごと悩み相談ダイヤル　月～金　9:00～17:00
仕事でこころが悩んだら・・・こころふくい
電話　0120-556-291

福 井 県 労 働 者 福 祉 協 議 会

［協賛］福井労働局、福井県、連合福井