

11月は「過労死等防止啓発月間」です。

働き過ぎて起こる『健康障害』のリスクを知っていますか？

ストップ！過労死



- ◇働き過ぎはあなたの健康に様々な影響を及ぼし、過労死にもつながる危険があります。
- ◇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。
- ◇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。過重労働による健康障害を防止するためにも、労働時間は適正に把握しましょう！

知っていますか？

◇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1割弱で推移しており、今だ長時間労働の実態が見られます。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しており、割増賃金の不払いに係る労働基準法違反も後を絶たない状況です。



◆長時間残業や賃金不払残業を解消するために……

※ 1. 職場風土を改革しましょう。

※ 2. 適正に労働時間の管理を行いましょう。

※ 3. 労働時間を適正に把握するため、責任体制を明確に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の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）



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、健全な労働環境が必要！
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、相談しよう

※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

(罰則付き36協定の上限規制：大企業2019年4月、中小企業2020年4月より適用)

- ◇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、法律上の上限※1の範囲内におさめる必要があります。
- ◇特別条項が適用される※2場合は、それが必要となる理由を具体的に協定書に記載しなければなりません。また特別条項があっても法律上の上限を守る必要があります。

※1「原則：1ヶ月45時間、1年360時間 ※1年変形(対象期間が3ヶ月を超えるもの)：1ヶ月42時間、1年320時間が法律の上限となっています。

※2 特別条項がある場合でも、1ヶ月45時間を超えて働かせることができるのは年間6回(6ヶ月)までで、年間720時間を超えて働くことは認められません。また休日労働を含め、複数月(2~6ヶ月の月平均)の平均が80時間以内、単月100時間未満までとなっています。

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 **0778-22-1006/0120-154-052**
Eメール soudan6029@cap.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 **0770-22-1015/0120-154-052**
Eメール soudan6029@sage.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・情報受付

◆労働条件相談ほっとライン

電話 **0120-811-610**

月～金17:00～22:00、土・日10:00～17:00

◆メール窓口(厚生労働省ホームページ)

「労働基準関係情報メール」で検索

◎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 10:00～16:45

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