

# 11月は「過労死等防止啓発月間」です。

働きすぎていませんか？

## ストップ！過労死



**Q. 過労死等とは…**A. 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事です

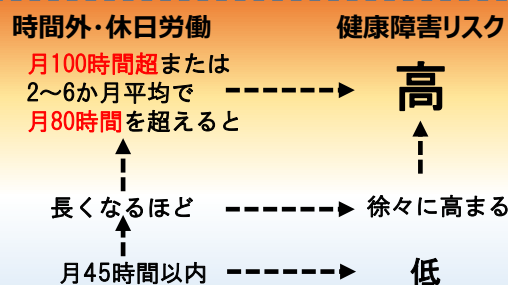
**【過労死等の定義】**…◎業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡 ◎業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡 ◎死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

### 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、労働者全体の5%以上となっており、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います。近年では、仕事上の強いストレスが原因となってうつ病などの精神障害を発病し、それが労災と認められる件数も年々増加しています。

### 【過重労働と健康リスクとの関連性】



## ◆過重労働による健康障害を防止するために…

### 1. 時間外・休日労働時間を削減しましょう。

- ・法定労働時間：1日8時間、週40時間
- ・法律による上限（原則）：月45時間、年360時間

### 2. 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

- ・年5日については、時季を定めて付与する
- ・休暇を取得しやすい職場環境の整備に取組む

### 3. 労働時間等の設定を改善しましょう。

- ・労働時間等見直しガイドラインに挙げられている取組みメニューに留意し、労働時間等の改善に取組む
  - ・勤務間インターバル制度(注1)の導入に努めましょう
- ※(注1) 終業時刻から始業時刻の間に一定時間以上の休憩時間を確保する取組み

### 4. 労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

- ・管理体制を整え、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か月当たり80時間を超えた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

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)

- ◇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](mailto: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](mailto:soudan6029@sage.ocn.ne.jp)

◆福井県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、土日祝9:00～21:00

◆福井労働局 総合労働相談コーナー  
電話 0776-22-3363 (月～金曜日)  
午前9時～午後5時 (午後0時～午後1時を除く)

◎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