

あなたの働き方を
見直してみませんか？

実現しよう！過労死等ゼロ

11月は過労死等防止啓発月間



誰かが
働きすぎている、
何か悩んでいる人が
いないか、今一度、職場を
見渡してみよう

R&PV

「過労死等」とは？

- 業務における過度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負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- これらの脳血管疾患・心臓疾患・精神障害

「過労死等防止対策大綱」が 新しくなりました！

2024年8月、新たな「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が決定されました。新たな大綱には、国が取り組む重点対策として、長時間労働是正の徹底やハラスメント対策の強化などが盛り込まれました。

POINT

1 時間外労働の 上限規制の 遵守徹底

2024年4月から、全業種に上限規制が適用されたことから、商慣行や長時間労働の是正がはかられるよう取り組む。

POINT

2 職場の ハラスメントの 防止・解決

カスタマーハラスメントをはじめ、職場におけるハラスメント対策に一層取り組む。

POINT

3 勤務間 インターバル制度 の導入促進

制度の内容や効果、職種・業種別などの丁寧な周知をはかり、さらなる導入促進に取り組む。

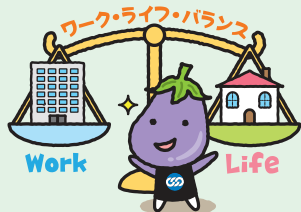
過労死等ゼロの実現にむけて、 職場での取り組みを推進しましょう！

職場の仲間が健康に安心して働き続けられるよう、労働組合も次の4つの取り組みを充実させよう！

労働時間を
しっかり
把握しよう



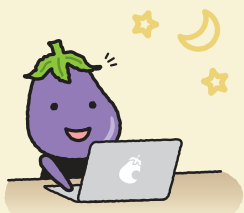
テレワークを含めたどの働き方でも労働時間をきちんと適正に把握・管理し、過重労働の防止に取り組もう！



36協定を
きちんと
締結しよう



労使で話し合いを行い、36協定を適正に締結して、職場の長時間労働を是正するために取り組もう！



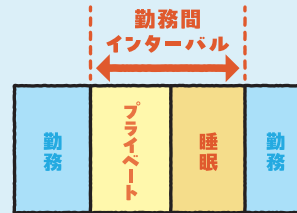
メンタルヘルス対策・
ハラスメント防止対策
を充実させよう

相談体制の充実や、コミュニケーションの活性化等に取り組むとともに、ハラスメント防止に向けた仕組みづくりに取り組もう！



勤務間
インターバル制度
を導入しよう

終業から始業までの一定以上の休息時間を設け、休みをしっかりとれるように取り組もう！



✓ 心とからだを、 チェックしてみませんか？

眠れなかったり、体調の変化はありませんか？

ストレスや悩みは誰もが抱えているものですが、ふとしたきっかけで、「心」と「からだ」のバランスが崩れて不調に陥ってしまうかもしれません。チェックリストを活用して、いまの自分の調子を確認してみましょう。



チェック

残業が多く長時間労働が続いている

夜勤など不規則な勤務が続いている

手待ち時間、仮眠時間が長いなど拘束時間が長い勤務が続いている

頻繁に出張がある、または長期間の出張が続いている



ハラスメントなど、人間関係のストレスが多く精神的に負担感のある仕事だ

就業環境が十分に整っていない
周囲のサポートがない、職場・家庭などを問わず、心を開いて話をできる人がいないなど

きついノルマなど、精神的に緊張した状態が長く続く仕事だ



！ チェックが多い場合は要注意！
まずは相談してみませんか？

厚生労働省

🔍 こころの耳 相談窓口

🔍 ハラスメント悩み相談室

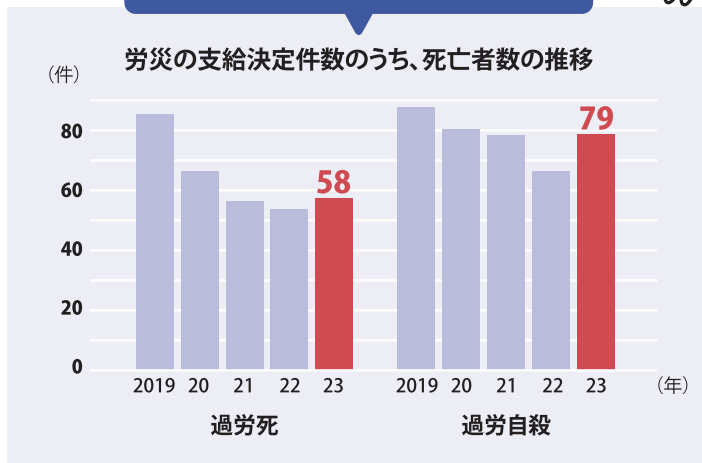
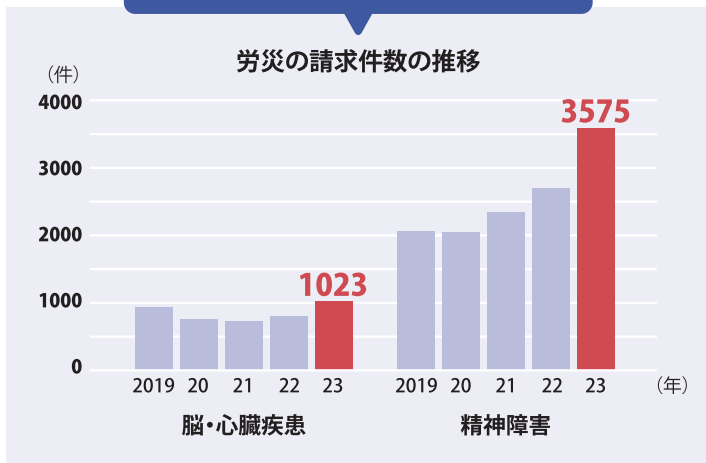
過労死等の現状は？

働きすぎやハラスメントなどによる過労死等は未だに深刻です。



心の病に悩む労働者が特に多い
～精神障害の労災請求は増加が続く～

未だに深刻な
過労死・過労自殺……



(出典) 厚生労働省「過労死等の労災補償状況」各年

連合なんでも労働相談ホットライン

フリーダイヤル 11 11 0120-154-052



Facebook



X (旧Twitter)



連合特設ページ (過労死等防止)



Action!
36