

毎日の労働時間、
見直しませんか？

働き過ぎにより生じるさまざまなリスク、ご存知ですか？
あなたの心や体は大丈夫ですか？
健康のために必要なこと、
それは適切な労働時間と健全な労働環境です。
あなたは、働き過ぎていませんか？
毎日の労働時間、この機会に一度、見直してみませんか。



ダメ、働きすぎ!



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!

労働基準監督官が
相談をお受けします。

無料

令和6年11月2日(土) 9:00~17:00

なくしましょう

長い残業

過重労働解消
相談ダイヤル



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も無料)※匿名でもOK

過重労働解消キャンペーン

検索

11月1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

労働条件相談
ほっとライン

【厚生労働省委託事業】



0120-811-610

相談受付時間

月~金17:00~22:00 土日・祝日9:00~21:00



11月2日(土)は、
SNS相談も
実施しています



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局

労働基準監督署

しごとより、 いのち。

仕事は本来、やりがいや生きがいを生み出し、
人生を豊かにしてくれるもの。
働き過ぎで心や体の健康を損なうことは
絶対にあってはなりません。

過労死をゼロにし、健康で充実して
働き続けることのできる社会へ



STOP!
過労死

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

労働条件等に関するご相談は・・・

お近くの都道府県労働局労働基準部監督課、労働基準監督署、
総合労働相談コーナーにご相談ください。(開庁時間 平日8:30~17:15)



●労働条件相談ほっとライン(電話相談)

労働条件に関することについて無料で相談に応じています。
日本語の他、13言語に対応しています。(2022/4/1現在)
"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

0120-811-610

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)



●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労務管理に関するQ&Aを、労働者や
そのご家族向け、事業主や人事労務担当者向け
にその内容を分けて掲載しています。

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



ハラスメントに関するご相談は・・・

●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントについての相談はこちら。
[http://www.mhlw.go.jp/general/seido/
chihou/kaiketu/soudan.html](http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html)



●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこちら。
[https://www.mhlw.go.jp/content/
000177581.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf)



●ハラスメント悩み相談室

土曜・日曜の相談やメール・SNSでの
相談にも無料で応じています。
<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の
提供を行っています。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



職場における健康管理やメンタルヘルス対策に関するご相談は・・・

●こころの耳電話相談

メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に
関することについて無料で相談に応じています。

0120-565-455

月・火/17:00~22:00 土・日/10:00~16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月・火 17:00~22:00
土・日 10:00~16:00
(祝日及び年末年始を除く)



●こころの耳(ポータルサイト)

こころの不調や不安に悩む働く方や職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの
支援や、役立つ情報の提供を行っています。
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



●まもうよこころ

「死にたい」、「消えたい」などの悩みや不安を
抱えていたら、相談してください。電話やSNS
の相談窓口を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



過労死の防止のための
活動を行う

民間団体の
相談窓口

過労死等防止対策推進全国センター

<http://karoshi-boushi.net/>



全国過労死を考える家族の会

<http://karoshi-kazoku.net/>



過労死弁護団
全国連絡会議

(過労死110番全国ネットワーク)

<http://karoshi.jp/>



参加
無料

過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

お問い合わせ先

専用ナビダイヤル
(月~金 9:00~17:30)

0570-080-082



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。