



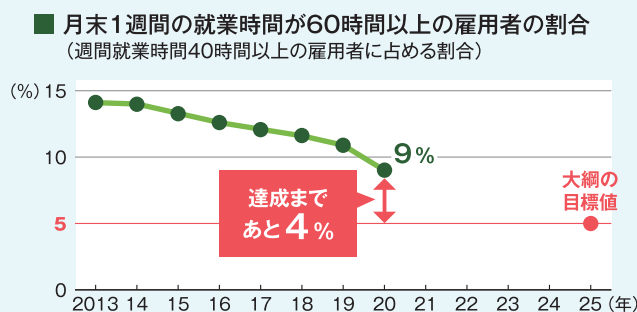
# 実現しよう、 過労死等

11月は 過労死等防止啓発月間

ゼロ



- 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



過労死の原因となる長時間労働。「過労死等の防止のための対策に関する大綱」では、「過労働時間40時間以上の雇用者のうち、過労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下(令和7年まで)」とすることが目標に設定されましたが、現状は「9%」にとどまっています。

## 過労死等防止対策大綱を踏まえて働き方を見直そう！

昨年7月に「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が見直されました。コロナ禍でのテレワークを含めた働き方を踏まえ、過労死等防止対策の推進・定着することが求められています。

大綱では2025年までの目標として、勤務間インターバル制度の導入企業割合を15%以上(R2年度:4.2%)、年次有給休暇取得率を70%以上(R2年度:56.3%)とする取り組みを進めること等が盛り込まれています。

現在、裁量労働制など労働時間制度の見直しが議論されていますが、長時間労働削減の流れに逆行しないよう注意が必要です。各職場においても、労働者の健康確保を徹底するための取り組みを進めましょう。



まずは労働組合が職場で **4つの取り組み** ができているか確認しよう

### 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。



### 勤務間インターバル制度

を導入しよう

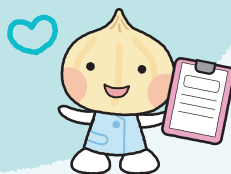
終業から始業までの一定以上の休息時間を設け、休みをしっかりとりるように取り組もう。



### 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。



過労死・過重労働を防止するためには、職場の実態を把握している労働組合の役割が重要です



職場の誰かが働きすぎていたり、悩んでいないか、今一度、職場を点検してみましょう

# 11月は過労死等防止啓発月間

～こころとからだのチェックリスト～

## 気づかないうちに、 疲れてしまっているかも

### 脳・心臓疾患の労災認定基準が見直されました

労働時間が過労死ライン(1か月100時間、2～6か月80時間)より少ない場合でも、ハラスメントなど強いストレスを加味して、総合判断することが、より明確になりました。

テレワークや裁量労働制などで働くときは、特に労働時間管理が重要だよ!



### 自分の働き方や、自分のこころとからだを、 チェックしてみませんか?

働きすぎやハラスメントを受けることで、気づかぬうちに「こころ」と「からだ」のバランスが崩れ、不調に陥ってしまうかもしれません。「こころ」も「からだ」も元気な状態にしておくために、チェックリストを活用して、定期的に自分の状態を確認してみましょう。

あてはまることはありませんか?



### ストレス の原因となる事例

Check

- 長時間労働が続いている
- 深夜や休日にも仕事をしていることが多い
- 仕事とプライベートの時間の区別がつけられない
- 仕事の作業環境がよくない
- 仕事の内容や仕事量、役割が大きく変わった
- 仕事で大きな失敗をしてしまい責任を問われた
- 職場での孤独感や疎外感を感じている
- ハラスメントを受けている
- 収入や雇用に不安を感じている
- 周囲に相談相手がいない

心当たりはありませんか?

### メンタル

の不調時に表れやすい症状の事例

Check

- 遅刻や早退をしてしまうことが増えた
- 月曜日(休み明け)に突発的に休むことがある
- 最近、仕事のメ切に遅れることが多い
- 以前と比べて疲れやすい
- 居眠りをしてしまう、眠れない・夜中に目が覚める
- 頭痛や腹痛、吐き気など、体調がすぐれない
- 食べる量が減った、食欲がない
- 何かと自分を責めてしまう
- 急に気分が高揚したり、沈んだりする
- 何をやってもつまらない



結果をみて「おやっ?」と感じたら、職場の労働組合や相談窓口、心療内科等に相談してみよう

#### 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

#### 連合

過労死等防止  
特設ページ



なんでも  
労働相談 秘密厳守 ホットライン

0120-154-052  
フリーダイヤル いこうよ れんごうに

Web



Facebook



Twitter



日本労働組合総連合会(連合)

毎年11月は過労死等防止啓発月間です

2022年10月