

仕事は、たいせつ。でも、働き過ぎて、
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。
どんなに時代や働き方や常識や価値観が変わっても、それは同じ。
あなたの職場環境、みんなで一緒に考え直してみませんか。

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。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

人事院　内閣官房内閣人事局　総務省　文部科学省
厚生労働省ホームページ ▶ https://www.mhlw.go.jp

詳しい情報や相談窓口はこちら
厚労省　過労死防止　検索

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。
"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・・・

●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、パワーハラスメントなどの相談はこちら。

https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf

●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントを含む労働問題に関する
あらゆる分野について相談を受け付けています。

http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

●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

働く方やその家族等からのメンタルヘルス不調等について無料で相談に応じています。

0120-565-455

月～金／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～金 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）

職場におけるメンタルヘルス対策に関する最新情報や取組事例、働く方のセルフケアに役立つツール等、様々なコンテンツを提供しています。

https://kokoro.mhlw.go.jp/

●まもろうよこころ

「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/

過労死等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

https://karoshi-boushi.net/

全国過労死を考える家族の会

https://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）

https://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）**0570-036-222**

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。