



週の労働時間が  
**60時間**を  
超えていませんか？



年次有給休暇の  
**取得**はきちんと  
できていますか？



**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



仕事上の  
**不安や悩み**を  
抱えていませんか？



勤務間  
**インターバル制度**を  
ご存知ですか？



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

### 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

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。

《電話番号》

**0120-811-610** (フリーダイヤル)

《受付時間》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)

労働条件や労働管理に関するQ&Aを、労働者やそのご家庭向け、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>



#### ●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。

<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>



#### ●職場でのハラスメントにお悩みの方へ

《ハラスメント悩み相談室》

<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



《あかるい職場応援団》

<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。

《電話番号》**0120-565-455** (フリーダイヤル)

《受付時間》月・火 / 17:00~22:00

土・日 / 10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

《メール相談》<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

《SNS相談》<https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/>

#### 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、またはご家族に向けた支援や、役立つ情報の提供を行っています。

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



## ◎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

専用フリーダイヤル  
(月~金 9:00~17:30)

**0120-562-552**



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。