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。
だからこそ、働き過ぎやストレスで心や体の健康を損なうのは
絶対にあってはならないことです。
すべての人が健康で、
毎日イキイキと働き続けられる社会へ。
みんなで一緒に考えてみませんか。

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

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・・・

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

●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、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方をはじめ、ご家族の方、部下を持つ方、支援者の方など、さまざまな立場の方に役立つ情報やコンテンツを掲載しています。　https://kokoro.mhlw.go.jp/

●まもろうよこころ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも大丈夫です。
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

ストップ！過労死

https://karoshi-boushi.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/

▶全国過労死を考える家族の会

https://karoshi-kazoku.net/

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）**0570-087-555**



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。