11月は過労死等防止啓発月間

実現しよう、過労死等「0（ゼロ）」

～働き方を見直してみませんか～



「過労死等」とは

- 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

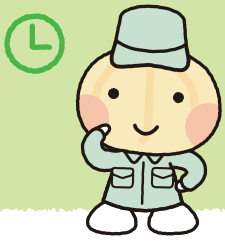
過労死等ゼロの実現にむけて、「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、**労働時間の把握**や**36協定の締結**など過労死等の防止に向けた取り組みを推進しましょう。



働きすぎによる健康障害を防止するためには、職場の環境を整えていくことが大切だよ。
健康に働き続けられるよう、労働組合も次の４つの取り組みを充実させよう！

労働時間をしっかり把握しよう

テレワークを含め、どのような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！



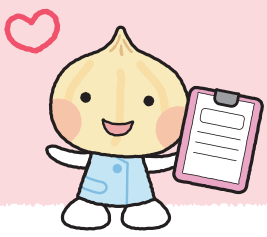
36協定をきちんと締結しよう

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！



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！



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、休みをしっかりとれるように取り組もう！



日本労働組合総連合会（連合）

こころとからだを、✔チェックしてみませんか?

眠れなかったり、体調の変化はありませんか?
ストレスや悩みは誰もが抱えているものですが、仕事による心身の疲労が溜まり、「こころ」と「からだ」のバランスが崩れて不調に陥ってしまうかもしれません。
チェックリストを活用して、いまの自分の調子を確認してみましょう。



✔チェックリスト

- ☑ 残業が続いている
- ☑ 夜勤など不規則な勤務が続いている
- ☑ 手待ち時間、仮眠時間が長いなど拘束時間が長い勤務が続いている
- ☑ 頻繁に出張がある、または長期間の出張が続いている
- ☑ ハラスメントなど、人間関係のストレスが多く精神的に負担感のある仕事だ
- ☑ 就業環境が十分に整っていない
  周囲のサポートがない、職場・家庭などを問わず、心を開いて話をできる人がいないなど
- ☑ きついノルマなど、精神的に緊張した状態が長く続く仕事だ

チェックが多い場合は要注意！
まずは相談してみませんか?

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 🔍

労災の認定基準がわかりやすくなりました！

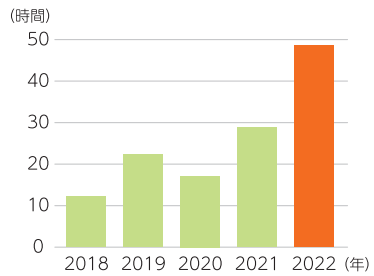


2021年9月～

Point 1　脳・心臓疾患の労災認定基準改正による認定状況の変化

労働時間が過労死ライン（1か月100時間、2～6か月80時間）より短くても、心理的負荷や身体的負荷などを加味して労災認定がされるようになりました。

時間外労働時間60～80時間での労災認定件数



基準が緩和されたことで、これまでより短い労働時間でも、労災認定されるようになったんだ

2023年9月～

Point 2　心理的負荷による精神障害の労災認定基準も改正

労災認定の根拠となるストレスの基準に「カスタマーハラスメント」、「感染症や事故のリスクが高い業務」など、どこでも起きる可能性がある事例が追加されました。



連合なんでも労働相談ホットライン

秘密厳守　携帯・スマホOK

0120-154-052 連合
フリーダイヤル　いこうよ　れんごうに

Web　Facebook　X (Twitter)　過労死等防止特設ページ

2023年10月