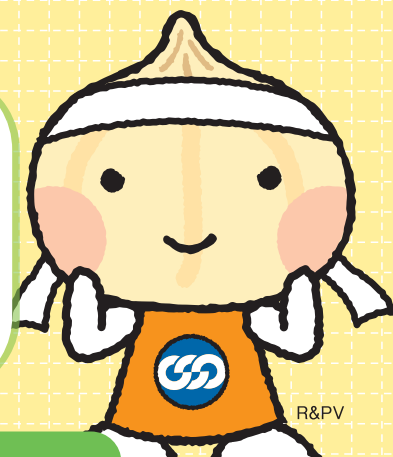


実現しよう！ 過労死等

ゼロ



R&PV

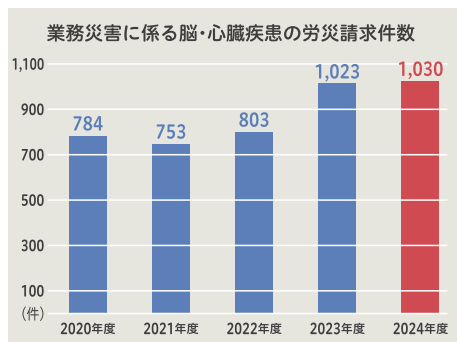
過労死等の現状は？

「過労死等」とは？

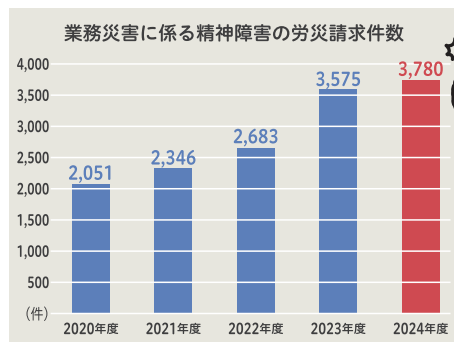
- 業務における過度な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- 業務における強い心理負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- これらの脳血管疾患・心臓疾患・精神障害

脳・心臓疾患による労災事案は高止まり、精神障害による労災事案も増加の一途をたどっています。

増加傾向が続き、過去最多に…



(厚生労働省 令和6年度「過労死等の労災補償状況」より)



過労死等防止のために職場でできることは？

労働時間をしっかり把握しよう

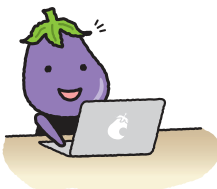
テレワークを含めたどの働き方でも労働時間を適正に把握・管理し、過重労働の防止に取り組もう！
また、隠れ残業・持ち帰り残業をしない・させないことを 当たり前！



労働時間管理
チェックシート

36協定の内容を確認しよう

時間外・休日労働について定める36協定。
長時間労働の是正のため、労使でしっかり話し合って締結しよう！



36協定を見よう!!
Action!36
特設サイト

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を進め、ハラスメント防止に向けた仕組みづくりに取り組もう！



世界標準の
ハラスメント対策
ガイドブック

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！
EUでは11時間の休息時間を設けることとされています。



勤務間インターバル制度
導入・運用マニュアル
(厚生労働省)

“つながらない権利”って？

勤務時間外に仕事上の連絡への対応を拒否することができる権利のこと。既に法制化が進んでいる国も！



自分の働き方や
自分のところと
からだを、
この機会に
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でも抱えているものですが、ふとしたきっかけで、「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

☐ 残業が多く長時間労働が続いている

☐ 夜勤など不規則な勤務が続いている

☐ 頻繁に出張がある、
または長期間の出張が続いている

☐ 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

☐ 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

☐ なかなか寝付けない、
熟睡できていないと感じる

☐ 朝起きたとき、
ぐったりとした疲れを感じる

☐ 胃腸の具合が悪い



！ 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

Q こころの耳 相談窓口

Q ハラスメント悩み相談室

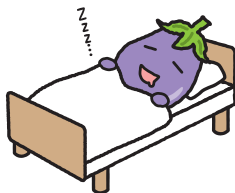
Q よりそいホットライン

休み方見直しの3つのポイント

「こころ」と「からだ」のバランスを整えるためには、
豊かな生活時間の確保が重要です！

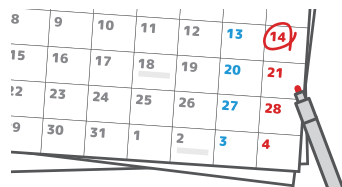
1 十分な休息時間

十分な睡眠時間と生活時間を確保
しましょう。最低6時間以上の睡眠
を取り、仕事から解放された生
活時間の確保が大切です。



2 定期的な休日

長期の連続勤務は健康リスクを増大
させます。「毎週最低1回の休日」を
原則に、定期的な休日を確保するこ
とで疲労の蓄積を防ぎましょう。



3 積極的な年休取得

年休奨励日の設定や時間単位・半日単
位での取得など、企業と労働組合は
取得を促すため制度・環境整備に取り
組みましょう。

また労働者も積極
的・計画的に休暇を
取得しましょう。



連合なんでも労働相談ホットライン
いこうよ れんごうに
0120-154-052



HP



連合特設ページ
(過労死等防止)



Action!

36