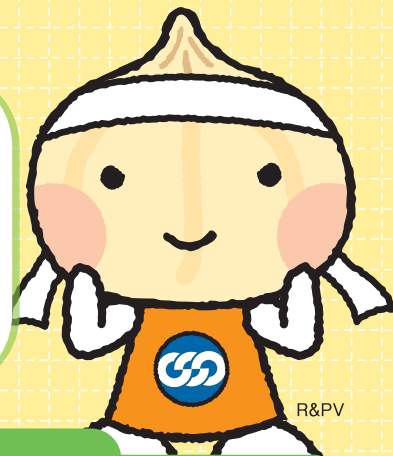


実現しよう！ 過労死等

ゼロ

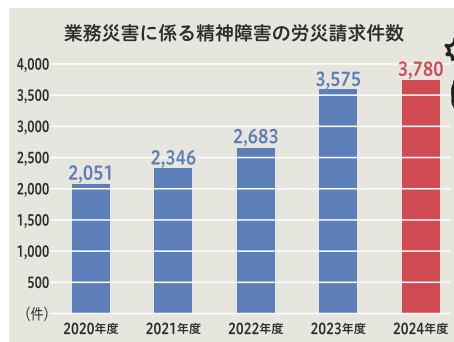
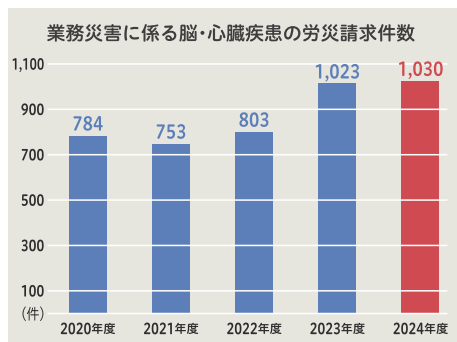


R&PV

過労死等の現状は？

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

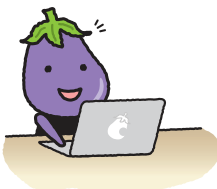
テレワークを含めたどの働き方でも労働時間を適正に把握・管理し、過重労働の防止に取り組もう！
また、隠れ残業・持ち帰り残業をしない・させないことを 当たり前！



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

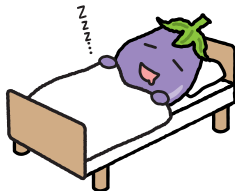
Q よりそいホットライン

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！

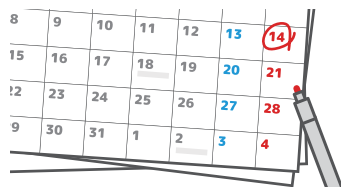
1 十分な休息時間

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