

## 11月は「過重労働解消キャンペーン」期間です

厚生労働省では、過労死等防止対策推進法に基づく11月の「過労死等防止啓発月間」を中心に、長時間労働の削減等過重労働解消に向けた取組の推進を図る観点から、「過労死等防止対策推進シンポジウム」の開催のほか「令和元年度過重労働解消キャンペーン」を実施します。

青森労働局においても、著しい過重労働や悪質な賃金不払残業などの撲滅に向けた監督指導などを重点的に実施します。

青森県における「過労死等防止対策推進シンポジウム」は令和元年11月27日（水）ハートピアローフク（青森市）で開催されます。

詳細は、[青森労働局ホームページ](#)をご覧ください。

問合せ先

青森労働局 労働基準部 監督課

電話 017-734-4112



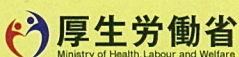
過労死をゼロにし、  
健康で充実して  
働き続けることの  
できる社会へ



過労死 **ゼロ** 実現のために

- 仕事上の不安や悩みを抱えていませんか？
- 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？
- 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。



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>

◎詳しい情報や相談窓口はこちら

厚生労働省 過労死防止

検索



## ◎労働条件や健康管理に関する相談窓口

### 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/>



### 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/>

#### 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などの支援や、  
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)

**0120-053-006**



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。