# 働き過ぎ！…じゃないですか？

あなたは一日の中でどのくらい仕事をしていますか？
効率の良い仕事をする環境がありますか？
健康なからだ、適切な労働時間、健全な労働環境。
この機会に一度、みなおしてみませんか？

～過重労働、賃金不払残業をなくしましょう～

## 11月は「過重労働解消キャンペーン」期間です。

過重労働等に関する相談はこちら

無料 「過重労働解消相談ダイヤル」

フリーダイヤル　なくしましょう　長い残業
**0120-794-713**

11月1日(土) 9:00 ～ 17:00

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign.html

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

# 11月は「過重労働解消キャンペーン」期間です。

平成26年の通常国会で「過労死等防止対策推進法」が成立しました。この法律では、毎年11月を「過労死等防止啓発月間」と定めています。
労働時間の現状をみると、週の労働時間が60時間以上の労働者の割合は横ばいで推移するとともに、脳・心臓疾患、精神障害に係る労災認定が高水準で推移するなど、依然として恒常的な長時間労働の実態が認められるほか、割増賃金の不払に係る労働基準法違反も後を絶たないところです。

長時間にわたる過重な労働は疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因です。

時間外・休日労働が月45時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まります。

労働基準法第37条に違反する、賃金不払残業は、あってはならないものです。

## これらの問題の解消のためには…

### 過重労働による健康障害を防止するために※1

**①時間外・休日労働時間の削減**

◇ 時間外労働協定は、限度基準※2に適合したものとする必要があります。
◇ 月45時間を超える時間外労働が可能な場合にも、実際の時間外労働は月45時間以下とするよう努めましょう。
◇ 休日労働についても削減に努めましょう。

**②労働者の健康管理に係る措置の徹底**

◇ 健康管理体制を整備し、健康診断を実施しましょう。
◇ 長時間にわたる時間外・休日労働を行った労働者に対する面接指導等を実施しましょう。

### 賃金不払残業を解消するために※3

① 労働時間適正把握基準※4を遵守しましょう。
② 職場風土を改革しましょう。
③ 適正に労働時間の管理を行うためのシステムを整備しましょう。
④ 労働時間を適正に把握するための責任体制を明確化しチェック体制を整備しましょう。

※1「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置」(平成18年3月、厚生労働省)
※2「労働基準法第36条第1項の協定で定める労働時間の延長の限度等に関する基準」(平成10年労働省告示第154号)
※3「賃金不払残業の解消を図るために講ずべき措置等に関する指針」(平成15年5月、厚生労働省)
※4「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関する基準」(平成13年4月、厚生労働省)

**これらについて、あなたの職場で守られているか疑問のある方は、無料電話相談にご相談ください。**

**過重労働解消相談ダイヤル**
フリーダイヤル なくしましょう 長い残業
**0120－794－713**
平成26年11月1日(土) 9:00～17:00

**以下の窓口でも労働相談や情報提供を受け付けています。**

都道府県労働局または労働基準監督署(開庁時間 平日8:30～17:15)

労働条件相談ほっとライン フリーダイヤル はい！ ろうどう **0120－811－610** (月・火・木・金17:00～22:00、土・日10:00～17:00)

労働基準関係情報メール窓口(情報提供)
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/mail_madoguchi.html