

働き過ぎでいませんか？



11月「**過労死等防止啓発月間**」に  
「**過重労働解消キャンペーン**」を実施します！

労働基準監督官が  
相談をお受けします。

**無料** 令和4年11月5日(土) 9時～17時

なくしましょう

長い残業

過重労働解消  
相談ダイヤル

**0120-794-713**

※全国どこからでも利用できます(スマートフォンからでも無料) ※匿名でもOK



過重労働解消キャンペーン 🔍 検索

11月1日・2日・4日・5日は、過重労働相談受付集中期間です

都道府県労働局・労働基準監督署のほか、「労働条件相談ほっとライン」にご相談ください。

労働条件相談  
ほっとライン  
(厚生労働省委託事業)

**0120-811-610** 月～金 17:00～22:00  
土日・祝日 9:00～21:00

# 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です



「過労死等防止対策推進法」では、11月を「過労死等防止啓発月間」としています。このため、厚生労働省では、その一環として「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施し、長時間労働の削減等の過重労働解消に向け、集中的な周知・啓発等に取り組むこととしています。

## 労働時間などの現状は？

知って  
いますか？

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近年低下傾向であるものの、労働者全体の5%以上となっており、いまだ長時間労働の実態がみられます。また、脳・心臓疾患が業務上によるものと認められた労災支給決定件数についても、依然として高い水準で推移しています。近年では、仕事上の強いストレスが原因となつてうつ病などの精神障害を発病し、それが労災と認められる件数も年々増加しています。

## 長時間労働が健康に与える影響は？

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。具体的には、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。

(右の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。)

### 過重労働と健康リスクとの関連性



## 確かめよう労働条件

働く人や事業主、人事労務担当者の方に向け、労働基準関係法令などの知っておきたいルールや、労務管理の改善に役立つ情報などを掲載している労働条件に関する総合サイトです。時間外・休日労働、年次有給休暇、労働者の健康管理など、併せてチェックしてみてください。



たしかめたん

確かめよう労働条件サイト

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



## 働き方・休み方改善ポータルサイト

企業の皆様に、自社の社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供するサイトです。企業・社員の方が「働き方・休み方改善指標」を活用して自己診断をしたり、企業の取組事例を検索して参考にすることができます。豊富な取組事例の中から、過重労働を防止するための方策や取組のヒントを取り入れ、自社内の取組にぜひご活用ください。



働き方・休み方改善ポータルサイト

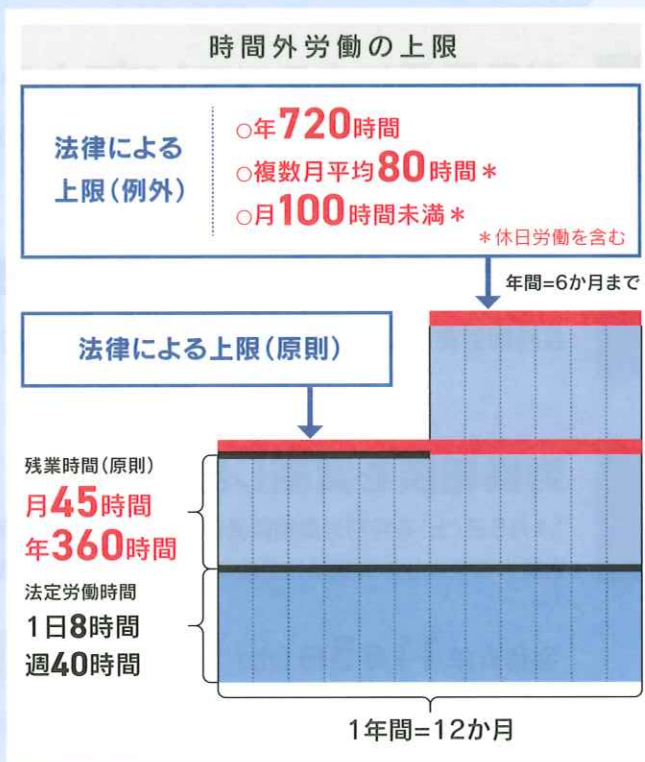
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



# 過重労働による健康障害を防止するために

## 01 時間外・休日労働時間を削減しましょう。

- ◆労働基準法で定められている時間外労働の上限規制(→右枠参照)は必ず守ってください。
- ◆時間外労働は本来、臨時的な場合にのみ行われるものです。時間外・休日労働を行わせる場合の労使協定(36協定)の締結に当たっては、その内容が指針(※1)に適合したものとなるようにしてください。
- ◆労働時間を適正に把握(※2)してください。



## 02 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

- ◆年次有給休暇を確実に取得させるため、年5日については、時季を定めて労働者に与えなければなりません。
- ◆年次有給休暇の計画的付与制度の活用や休暇を取得しやすい職場環境の整備に取り組みましょう。

## 03 労働時間等の設定を改善しましょう。

- ◆労働時間等見直しガイドラインに挙げられている取組メニューに留意しながら、労働時間等の設定の改善に取り組みましょう。
- ◆勤務間インターバル制度(※3)の導入にも努めましょう。



## 04 労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

- ◆健康管理体制(産業医、衛生管理者・衛生推進者等の選任、衛生委員会等の設置等)を整え、健康診断を実施し、必要な事後措置を講じてください。
- ◆時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を超えた労働者が申し出た場合は、医師による面接指導を実施しなければなりません。
- ◆指針(※4)に基づき、職場でメンタルヘルス対策にも取り組んでください。

※1 「労働基準法第三十六条第一項の協定で定める労働時間の延長及び休日の労働について留意すべき事項等に関する指針」(平成30年厚生労働省告示323号)

※2 「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ガイドライン」(厚生労働省、平成29年1月)

※3 終業時刻から次の始業時刻の間に、一定時間以上の休息時間(インターバル時間)を確保する仕組み

※4 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年、厚生労働省、健康保持増進のための指針公示3号)



## 01 労使の主体的な取組を促します

使用者団体や労働組合に対し、長時間労働削減に向けた取組に関する周知・啓発等について、協力要請を行います。

## 02 労働局長によるベストプラクティス企業への職場訪問を実施します

都道府県労働局長が管内の企業を訪問し、当該企業の長時間労働削減に向けた積極的な取組事例を収集・紹介します。

## 03 過重労働が行われている事業場などへの重点監督を実施します

長時間労働が疑われる事業場等に対して、重点的に監督指導を行います。

## 04 労働相談を実施します

相談無料

11月5日(土)を特別労働相談受付日として、「過重労働解消相談ダイヤル」(無料)を全国一斉に実施し、過重労働をはじめ労働条件全般にわたり、都道府県労働局の担当官が相談に応じます。

なくしましょう 長い残業  
令和4年11月5日(土) 9時～17時 ☎ 0120-794-713

11月1日・2日・4日・5日を過重労働相談受付集中期間とし、都道府県労働局・労働基準監督署のほか、「労働条件相談ほっとライン」で相談をお受けしています。

相談窓口の詳細

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/>



## 05 過重労働解消のためのセミナーを開催します

参加費無料

事業主や人事労務担当者などを対象として、10月から12月を中心に、「過重労働解消のためのセミナー」【委託事業】を開催します(無料でどなたでも参加できます)。

\*詳細は専用ホームページをご覧ください。

専用ホームページ

<https://kajyu-kaisyou-zenkiren.com/>



## 「過労死等防止対策推進シンポジウム」を開催します

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の実現に向け、過労死等とその防止について考えるシンポジウムを、11月の過労死等防止啓発月間を中心に開催します。

\*全国47都道府県で全48回開催(無料でどなたでも参加できます)。詳細は専用ホームページをご覧ください。

参加費無料

専用ホームページ

<https://www.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>



## 11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です

大企業・親事業者による長時間労働の削減等の取組が、下請等中小事業者への「しわ寄せ」を生じさせないよう、適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう。

「しわ寄せ」防止特設サイト

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/shiwayoseboushi/>



# 工事発注者の皆様へ

## 建設会社の

## 「働き方」が変わります!!



令和6年4月1日から建設会社にも  
時間外労働の上限規制が適用されます

★今後このような取組が進んでいくものと考えられます。

- ・ 所定労働時間の枠組みの見直し
- ・ 週休2日制の推進
- ・ 年次有給休暇の取得促進
- ・ 適正な工期の設定
- ・ 人材確保と育成 など



### 主な変更内容は...

(36協定の始期が令和6年4月1日以降のものが対象です。)

現在、建設業については、36協定で定める時間外労働の上限規制の適用が猶予されていますが、令和6年4月1日以降、原則として**月45時間・年360時間**となり、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができなくなります。

また、臨時的な特別の事情(特別条項)があっても、以下の上限を超える時間外労働・休日労働はできなくなります。

- ・ **1年間の時間外労働は720時間以内**
- ・ **1か月の時間外労働と休日労働の合計は100時間未満**
- ・ 時間外労働と休日労働の合計について、「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が**全て1か月当たり80時間以内**
- ・ 時間外労働が月45時間を超えることができるのは、**年6か月まで**

※例外規定があります。

災害時の復旧・復興の事業に関しては、時間外労働と休日労働の合計について

- ・ 月100時間未満
  - ・ 2～6か月平均80時間以内
- } この2つの規制は令和6年4月1日以降も**適用されません**。

進めよう!

ケンセツの  
働き方改革・  
TOKYO



東京労働局

東京労働局・労働基準監督署(支署)

2022.3

# 令和5年4月1日から

## 中小企業に対する月60時間超の時間外労働の割増賃金率が引き上げられます

(現在)

月60時間超の残業割増賃金率  
大企業は 50%  
中小企業は 25%

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	25%

(令和5年4月1日から)

月60時間超の残業割増賃金率  
大企業、中小企業ともに 50%  
※中小企業の割増賃金率を上げ

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	50%

### ⊘ 「下請たたき」は禁止されています！

著しく短い工期を設定するなどの行為（いわゆる「下請たたき」）は、「建設業法」で禁止されています。

労働基準監督署では、下請たたきに関する相談に対応し、国土交通省への取次ぎも行っています。



(※ 下請取引に限らず、発注者と元請負人との間の取引についても相談の対象となります。)

### 各種支援策のご案内

- 都内の労働基準監督署（支署）では、中小企業や小規模事業者等に対し、説明会の開催や個別訪問を行い、丁寧な支援を実施しています。
- 東京労働局では、東京働き方改革推進支援センターを運営し、中小企業や小規模事業者に対し、無料相談等の支援を行っています。
- 各種助成金の活用を含めた支援を実施しています。 お気軽にご相談ください。

工事発注の際は、ご理解とご協力をお願いいたします。

第13次東京労働局労働災害防止計画（2018年度～2022年度）推進中



“Safe Work TOKYO”の下

「トップが打ち出す方針 みんなで共有 生み出す安全・安心」を  
キャッチフレーズに計画を推進しています。

# 建設業の事業主の皆様へ

令和6年4月1日から

時間外労働の上限規制が適用されます



・ 所定労働時間の枠組みの見直し

・ 年次有給休暇の取得促進

・ 週休2日制の推進

・ 適正な工期の設定

・ 人材確保と育成など



## 「働き方」が変わります!!

主な変更内容は・・・

(36協定の始期が令和6年4月1日以降のものが対象です。)

現在、建設業については、36協定で定める時間外労働の上限規制の適用が猶予されていますが、令和6年4月1日以降、原則として**月45時間・年360時間**となり、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができなくなります。

また、臨時的な特別の事情(特別条項)があっても、以下の上限を超える時間外労働・休日労働はできなくなります。

- ・ **1年間の時間外労働は720時間以内**
- ・ **1か月の時間外労働と休日労働の合計は100時間未満**
- ・ 時間外労働と休日労働の合計について、「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が**全て1か月当たり80時間以内**
- ・ 時間外労働が月45時間を超えることができるのは、**年6か月まで**

※例外規定があります。

災害時の復旧・復興の事業に関しては、時間外労働と休日労働の合計について

- ・ 月100時間未満
  - ・ 2～6か月平均80時間以内
- この2つの規制は令和6年4月1日以降も**適用されません**。

進めよう!  
ケンセツの  
働き方改革  
TOKYO



東京労働局・労働基準監督署(支署)

2022.3

# 令和5年4月1日から

## 中小企業に対する月60時間超の時間外労働の割増賃金率が引き上げられます

(現在)

月60時間超の残業割増賃金率  
大企業は 50%  
中小企業は 25%

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	25%

(令和5年4月1日から)

月60時間超の残業割増賃金率  
大企業、中小企業ともに 50%  
※中小企業の割増賃金率を上げ

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	50%

### ⊘ 「下請たたき」は禁止されています！

著しく短い工期を設定するなどの行為（いわゆる「下請たたき」）は、「建設業法」で禁止されています。

労働基準監督署では、下請たたきに関する相談に対応し、国土交通省への取次ぎも行っています。



(※ 下請取引に限らず、発注者から直接請け負う元請負人である場合もご相談いただけます。)

### 各種支援策のご案内

- 都内の労働基準監督署（支署）では、中小企業や小規模事業者等に対し、説明会の開催や個別訪問を行い、丁寧な支援を実施しています。
- 東京労働局では、東京働き方改革推進支援センターを運営し、中小企業や小規模事業者に対し、無料相談等の支援を行っています。
- 各種助成金の活用を含めた支援を実施しています。 お気軽にご相談ください。

元請事業者の皆様におかれましては、協力会社の長時間労働削減にもご配慮をお願いいたします。

第13次東京労働局労働災害防止計画（2018年度～2022年度）推進中



“Safe Work TOKYO”の下

「トップが打ち出す方針 みんなで共有 生み出す安全・安心」を  
キャッチフレーズに計画を推進しています。