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

STOP!
過労死

毎年11月は
「過労死等防止啓発月間」です。

労働者の皆さん
心身の不調に気づいたら、
周囲の人や専門家に相談を。

事業者の皆さん
労働者の方が相談しやすい
環境づくりが必要です。

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
厚労省 過労死防止

（ Hokudou Co., Ltd. ）
労働基準や労働安全衛生に関する法令の遵守などです。

【過労死等を防止するために、事業主が取り組むべきこと】

過労死等の防止は喫緊の課題となっています。このため、長時間労働の削減ははじめとする取組を積極的に行っていくことが必要です。次のページからは過労死等防止のための取組などについて紹介します。
【ある授業の模様】

（授業の準備をする先生）

「皆さん、今日の授業で、私たちは新しい学習方法を学ぶことになる。まずは、お名前を書きます。」

（学生が名前を書いていく）

「ありがとうございます。次に、今日の目標を示ししましょう。」

（先生が今日の目標を説明）

「皆さんが、この授業を通じて、新たな知識を学び、自分自身の成長を遂げることを目標にします。」

（学生が声を大きくして意見を出していく）

「私たちは、一緒に学び、成長しましょう。」

（先生が学生たちに言葉をかける）

「皆さん、一日中頑張ってください。」

（学生たちが笑顔で応える）

（授業が始まる）
2. 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に☑を付けてください。

【勤務の状況の評価】各々の答えの( ) 内の数字を全て加算してください。 合計

総合判定
1.2の結果を次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負荷度の点数（0～7）を求めしてください。

【仕事による負荷度点数表】

勤務の状況

<table>
<thead>
<tr>
<th>自覚症状</th>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

判断

<table>
<thead>
<tr>
<th>点数</th>
<th>仕事による負荷度</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0-1</td>
<td>難しいと考えられる</td>
</tr>
<tr>
<td>2-3</td>
<td>やや難しいと考えられる</td>
</tr>
<tr>
<td>4-5</td>
<td>難しいと考えられる</td>
</tr>
<tr>
<td>6-7</td>
<td>非常に難しいと考えられる</td>
</tr>
</tbody>
</table>

あなたの仕事による負荷度の点数は _______ 点（0～7）

疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負荷度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果に基づいて、仕事による負荷度が判定できます。負荷度の点数が2～7の人には、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2、3に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の職業で改善可能な項目については、自分達の職業に相応して、勤務の状況を改善するよう努力してください。

なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や食事などを見直すことも大切ことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一日で睡眠・休憩をしっかりと取ることが必要です。

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に☑を付けてください。

【自覚症状の評価】各々の答えの（ ） 内の数字を全て加算してください。 合計

1. イライラする
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

2. 不安だ
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

3. 落ち着かない
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

4. ゆっくりだ
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

5. よく眠れない
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

6. 体の調子が悪い
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

7. 物事に集中できない
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

8. にすること関係が多い
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

9. 仕事中、強い眠気を感じる
   ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

10. やる気が出ない
    ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

11. へとへとだ（活動後を除く）
    ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

12. 午、起きた後、ぐったりした疲れている
    ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）

13. 以前とくらべて、疲れやすい
    ☐ ほとんどない（0） ☐ 時々ある（1） ☐ よくある（3）
労働条件等に関する相談窓口一覧

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）

●都道府県労働局一覧
http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaianai/roudoukyoku/

●全国労働基準監督署の所在案内
http://www.mhlw.go.jp/stt/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html

●総合労働相談コーナーのご案内
http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

●確かめよう労働条件（ポータルサイト）
労働条件や労働基準に関するQ&Aを、労働者やその家族向け。
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。
http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/

●労働条件相談ほっとライン（電話相談）
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。
0120-811-610 平日（月～金）17:00～22:00／土・日10:00～17:00（年末年始を除く）

働き方・休み方の見直しに関する取組支援を希望する場合は…

●働き方・休み方改善コンサルタント
労働時間、休暇、休日などに関する相談に対し、電話のほか、個別訪問により、改善に向けたアドバイスを無料で行っています。
お近くの都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にお問い合わせください。
http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaianai/roudoukyoku/

●働き方・休み方改善ポータルサイト
企業や社員が「働き方」や「休み方」を自己診断することで、
自らの「働き方」や「休み方」を「見える化」し、改善のヒントを見つけるサイトです。
http://work-holiday.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相談窓口一覧

●産業保健総合支援センター
全国で、産業者、産業保健スタッフ（産業医、衛生管理者など）向け、健康管理やメンタルヘルス対策のための個別訪問支援や専門的な相談などの対応を無料で行っています。
また、産業保健スタッフへの研修や、事業者・労働者向けの啓発セミナーを開催しています。

●ここころの耳（ポータルサイト）
働く人のメンタルヘルス対策と過労労働対策に関する施策の各種情報を掲載しています。
https://kokoro.mhlw.go.jp/

●ここころの耳電話相談（旧ここころホットライン）、ここころの耳メール相談
メンタルヘルス不調や過労に伴う健康障害に関するところについて無料で相談に応じています。
電話相談：0120-565-455 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-souden/

パワハラ相談に関する事は…

●あかるい職場応援団（ポータルサイト）
パワハラについての相談を行っています。
https://no-pawahara.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/