働き方・休み方改善ポータルサイト

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

働き方・休み方　検索

スマートフォンにも対応▶

働き方・休み方の改善にあたっては、企業の実態を踏まえた上で、経営トップが見直しなどの判断をしていくことが重要です。

働き方・休み方改善ポータルサイトは、企業の皆様が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、企業の取組事例を確認することができます。

また、働き方・休み方に関する様々な制度（勤務間インターバル制度、時間単位の年次有給休暇制度、ボランティア休暇・病気休暇などの特別な休暇制度など）についても紹介しています。

働き方・休み方改革の取組にぜひご活用ください。

働き方・休み方改善指標による企業の自己診断
にご関心のある方はこちら

企業の取組事例
にご関心のある方はこちら

キッズウィーク・地域の休暇取得促進
にご関心のある方はこちら

特別な休暇制度
にご関心のある方はこちら

年次有給休暇の取得
にご関心のある方はこちら

時間単位の年次有給休暇制度
にご関心のある方はこちら

勤務間インターバル制度
にご関心のある方はこちら

トップの意識、仕事の進め方など課題別の対策
にご関心のある方はこちら

働き方・休み方改善コンサルタント

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現のため、働き方や休み方の見直しに取り組む企業に、専門家が無料でアドバイスや資料提供等の支援を行います。

対象となる方

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現のため、働き方や休み方の見直しに取り組む企業（規模・業種は問いません）。

支援内容

都道府県労働局に配置された「働き方・休み方改善コンサルタント」が、次のようなお悩みやご要望にお応えします。

- **従業員の健康のため、長時間労働を改善したい。**
- **フレックスタイム制や裁量労働制を導入したいけど、手続きがわからない。**
- **優秀な人材を確保するためにも年次有給休暇をはじめ休暇制度を充実したい。**
- **労働時間や休日・休暇等の全般について、専門家に相談したい。**
- **ゆう活に取り組みたいが、何をしたらいいかわからない。**

※「働き方・休み方改善コンサルタント」は、社会保険労務士の資格を持つ者等、労働関係法令・制度に専門的な知識を持つ人物の中から、都道府県労働局長が任用した非常勤の国家公務員です。
※「働き方・休み方改善コンサルタント」のご利用は、全て無料です。また、ご相談の秘密は固くお守りします。

ご利用方法

「働き方・休み方改善コンサルタント」制度は以下のような方法でご利用いただけます。お申し込みは、ご希望のご利用方法とともに、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）までご連絡ください。

1 コンサルティング（個別訪問によるアドバイス）
「働き方・休み方改善コンサルタント」が事業場にお伺いし、労働時間や休暇制度の状況を診断のうえ、アドバイスや改善に向けた具体的な提案や資料の提供を行います。

2 説明会への講師派遣
労働時間や休暇制度に関する説明会などに、「働き方・休み方改善コンサルタント」を講師として派遣します。

3 研修会の開催
長時間労働の抑制や年次有給休暇の取得向上に成果を上げている事例などを教材として、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に関する研修会を開催します。

お問い合わせ先

都道府県労働局雇用環境・均等部または雇用環境・均等室

- **都道府県労働局一覧**

URL: http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/

雇用環境・均等部（室）所在地一覧

※令和2年1月6日時点

労働局	郵便番号	所在地	電話番号
01 北海道労働局	〒060-8566	札幌市北区北８条西２丁目１番１　札幌第１合同庁舎９階	011-788-7874
02 青森労働局	〒030-8558	青森市新町２丁目４－２５　青森合同庁舎８階	017-734-6651
03 岩手労働局	〒020-8522	盛岡市盛岡駅西通１－９-15　盛岡第２合同庁舎５階	019-604-3010
04 宮城労働局	〒983-8585	仙台市宮城野区鉄砲町１番地　仙台第四合同庁舎８階	022-299-8834
05 秋田労働局	〒010-0951	秋田市山王７丁目１番３号　秋田合同庁舎４階	018-862-6684
06 山形労働局	〒990-8567	山形市香澄町３－２－１　山交ビル３階	023-624-8228
07 福島労働局	〒960-8021	福島市霞町１－46　５階	024-536-2777
08 茨城労働局	〒310-8511	水戸市宮町１丁目８番31号　茨城労働総合庁舎６階	029-277-8294
09 栃木労働局	〒320-0845	宇都宮市明保野町１－４　宇都宮第２地方合同庁舎３階	028-633-2795
10 群馬労働局	〒371-8567	前橋市大手町２－３－１　前橋地方合同庁舎８階	027-896-4739
11 埼玉労働局	〒330-6016	さいたま市中央区新都心11－２　ランド・アクシス・タワー 16階	048-600-6210
12 千葉労働局	〒260-8612	千葉市中央区中央４－11－１　千葉第２地方合同庁舎１階・２階	043-306-1860
13 東京労働局	〒102-8305	千代田区九段南１－２－１　九段第３合同庁舎14階	03-6867-0212
14 神奈川労働局	〒231-8434	横浜市中区北仲通５－57　横浜第２合同庁舎13階	045-211-7357
15 新潟労働局	〒950-8625	新潟市中央区美咲町１－２－１　新潟美咲合同庁舎２号館４階	025-288-3527
16 富山労働局	〒930-8509	富山市神通本町１－５－５　富山労働総合庁舎４階	076-432-2740
17 石川労働局	〒920-0024	金沢市西念３丁目４番１号　金沢駅西合同庁舎６階	076-265-4429
18 福井労働局	〒910-8559	福井市春山１丁目１－54　福井春山合同庁舎９階	0776-22-0221
19 山梨労働局	〒400-8577	甲府市丸の内一丁目１－11　４階	055-225-2851
20 長野労働局	〒380-8572	長野市中御所１－22－１　長野労働総合庁舎４階	026-223-0560
21 岐阜労働局	〒500-8723	岐阜市金竜町５丁目13番地　岐阜合同庁舎４階	058-245-1550
22 静岡労働局	〒420-8639	静岡市葵区追手町９－50　静岡地方合同庁舎５階	054-252-5310
23 愛知労働局	〒460-8507	名古屋市中区三の丸２－５－１　名古屋合同庁舎第２号館２階	052-972-0252
24 三重労働局	〒514-8524	津市島崎町327番２　津第２地方合同庁舎２階	059-261-2978
25 滋賀労働局	〒520-0806	大津市打出浜14番15号滋賀労働総合庁舎４階	077-523-1190
26 京都労働局	〒604-0846	京都市中京区両替町通御池　上ル金吹町451　１階	075-241-3212
27 大阪労働局	〒540-8527	大阪市中央区大手前４－１－67　大阪合同庁舎第２号館８階	06-6941-4630
28 兵庫労働局	〒650-0044	神戸市中央区東川崎町１－１－３　神戸クリスタルタワー 15階	078-367-0700
29 奈良労働局	〒630-8570	奈良市法蓮町387番地　奈良第三地方合同庁舎２階	0742-32-0210
30 和歌山労働局	〒640-8581	和歌山市黒田二丁目３－３　和歌山労働総合庁舎４階	073-488-1170
31 鳥取労働局	〒680-8522	鳥取市富安２丁目89－９　２階	0857-29-1701
32 島根労働局	〒690-0841	松江市向島町134－10　松江地方合同庁舎５階	0852-20-7007
33 岡山労働局	〒700-8611	岡山市北区下石井１－４－１　岡山第２合同庁舎３階	086-224-7639
34 広島労働局	〒730-8538	広島市中区上八丁堀６番30号　広島合同庁舎第２号館５階	082-221-9247
35 山口労働局	〒753-8510	山口市中河原町６－16　山口地方合同庁舎２号館５階	083-995-0390
36 徳島労働局	〒770-0851	徳島市徳島町城内６番地６　徳島地方合同庁舎４階	088-652-2718
37 香川労働局	〒760-0019	高松市サンポート３番33号　高松サンポート合同庁舎北館２階	087-811-8924
38 愛媛労働局	〒790-8538	松山市若草町４番地３　松山若草合同庁舎６階	089-935-5222
39 高知労働局	〒781-9548	高知市南金田１番39号　４階	088-885-6041
40 福岡労働局	〒812-0013	福岡市博多区博多駅東２丁目11番１号　福岡合同庁舎新館４階	092-411-4763
41 佐賀労働局	〒840-0801	佐賀市駅前中央３丁目３番20号　佐賀第２合同庁舎５階	0952-32-7218
42 長崎労働局	〒850-0033	長崎市万才町７－１　TBM長崎ビル３階	095-801-0050
43 熊本労働局	〒860-8514	熊本市西区春日２－10－１　熊本地方合同庁舎Ａ棟９階	096-352-3865
44 大分労働局	〒870-0037	大分市東春日町17番20号　大分第２ソフィアプラザビル３階	097-532-4025
45 宮崎労働局	〒880-0805	宮崎市橘通東３丁目１番22号　宮崎合同庁舎４階	0985-38-8821
46 鹿児島労働局	〒892-8535	鹿児島市山下町13番21号　鹿児島合同庁舎２階	099-222-8446
47 沖縄労働局	〒900-0006	那覇市おもろまち２－１－１　那覇第２地方合同庁舎１号館３階	098-868-4403