

2026年度標語「大丈夫!」自分のルールは 事故の元

11月度標語「まあいいか」は危険のサイン 見逃さないで「念のため」

11月は「過労死等防止啓発月間」
～ゆっくり休んでこそしっかり働けるものです～



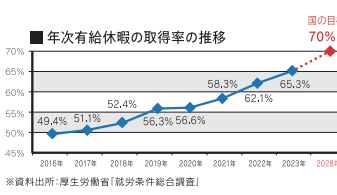
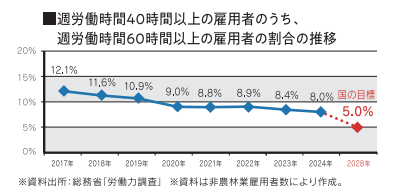
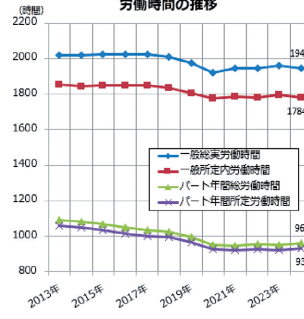
厚生労働省では、「過労死等防止啓発月間」である11月に、過労死等をなくすためのシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行います。この月間は「過労死等防止対策推進法」に基づくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるため毎年11月に実施しています。

この機会に、労働環境総点検チェックリストを通じて職場の実態を把握した結果に基づき、長時間労働是正や年次有給休暇取得率向上等の取り組みを進め、職場環境の改善につなげていきましょう。

過労死等防止のための対策に関する大綱の数値目標（R6.8月変更）

過労死をゼロとすることを目指し、以下の目標を設定しています。

- ◎過労働時間40時間以上の雇用者のうち、過労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下(2028年まで)
- ◎勤務間インターバル制度について、労働者数30人以上の企業のうち、
 - (1) 制度を知らなかった企業割合を5%未満(2028年まで)
 - (2) 制度を導入している企業割合を15%以上(2028年まで)特に、勤務間インターバル制度の導入率が低い中小企業への導入に向けた取組を推進する。
- ◎年次有給休暇の取得率を70%以上(2028年まで)
- ◎メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上(2027年まで)
- ◎使用する労働者数50人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を50%以上(2027年まで)
- ◎自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み又はストレスがあるとする労働者の割合を50%未満(2027年まで)



労働者の取組

事業主の取組

職場環境の改善に向けて労使で協議しましょう!

Q 働きすぎによる健康障害を防止するために必要なことは?

A 事業主は労働者の健康づくりに向け積極的に支援すること、労働者は自らの健康管理に努めることが必要です。



Q 働き方はどのように見直せばよいですか?

A 事業主はワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境づくりを推進しましょう。使用者と労働者で話し合って計画的な年次有給休暇の取得などに取り組ましましょう。



Q 勤務間インターバル制度とは?

A 勤務間インターバル制度は、終業時刻から翌日の始業時刻までの間に一定時間以上の休息時間を設ける制度で、働く人の生活時間や睡眠時間を確保し、健康な生活を送るために有効なものです。労使で話し合い、制度の導入に努めましょう。

Q 心の健康を保つために取り組むべきことは?

A 事業主はメンタルヘルス対策を積極的に推進し、労働者はストレスチェックにより、自身のストレスの状況に気づき、セルフケアに努めましょう。

Q 職場のハラスメントの防止に向けて取り組むべきことは?

A 事業主は、予防から再発防止に至るまでの一連の防止対策に取り組み、職場のハラスメントを防止する必要があります。労働者とその周囲の方は、ハラスメントに気づいたら相談窓口へ連絡しましょう。



資料出所:厚生労働省「しごとより、いのち。」

労働安全衛生法第3条(事業者等の責務)では「事業者は労働災害の防止のための最低基準を守るだけでなく、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と健康を確保するようにしなければならない」とされています。長時間労働是正のためには、労働時間等の労働条件の改善を通じた取り組みが必要です。

組合員の安全と健康確保に向け、各加盟組合の実態を踏まえ、改善に取り組ましましょう。

- UAゼンセン方針では、
- ①年間総労働時間については、**1,800時間の実現**(当面は1,900時間)に向けて労働時間の把握を徹底する(業務にあたる内容を明らかにし、労働日ごとの始業・終業時刻の記録を適切に行う)
 - ②時間外割増率については、**時間外50%、休日100%、深夜50%を目標**(当面は**時間外35%、休日50%、深夜40%**を目指す)また、時間外・休日労働が**1ヵ月45時間を超える場合の時間外割増率は50%**とする。
 - ③確実な年休取得に向けては**最低5日の計画的付与制度**の活用を図るとともに、心身をリフレッシュするための**連続休暇制度**を取り入れる、としています。

《UAゼンセン方針》 1,800時間連合モデル	1日所定	年間休日	年間所定	時間外労働	年休取得	総実労働時間
	7.5時間	125日	1,800時間	150時間	150時間	1,800時間

	2022年	2023年	2024年	2022年	2023年	2024年	2022年	2023年	2024年	2022年	2023年	2024年
	年間休日日数			時間外労働時間			年次有給休暇取得率			年間総労働時間		
製造産業部門	117日	119日	118日	162時間	168時間	146時間	75%	81%	78%	1,887時間	1,888時間	1,884時間
流通部門	113日	113日	114日	143時間	139時間	137時間	59%	59%	59%	2,038時間	2,033時間	2,018時間
総合サービス部門	113日	113日	114日	196時間	213時間	202時間	61%	63%	64%	2,059時間	2,103時間	2,087時間
UAゼンセン計	114日	115日	115日	154時間	155時間	146時間	63%	66%	62%	2,007時間	2,007時間	2,015時間

■2022-2024UAゼンセン労働条件実態調査(加重平均)

UAゼンセンにおける時間外労働・年次有給休暇取得率・年間総労働時間の実態調査結果です。時間外労働時間は削減となったものの、年間休日数に変化はなく、年次有給休暇取得率の減少により、年間総実労働時間は増加しました。引き続き労働時間削減に向けた取り組みの強化を継続していきます。

厚生労働省 過重労働解消のためのセミナー開催内容

- 開催期間:2025年10月~2026年1月まで
- 開催時間:14:00~(約120~150分・休憩10分)
- 開催場所:全国47都道府県、オンライン開催
- 対 象 者:事業主、企業の人事労務担当者、管理職の方向け
- セミナー内容:
 - 現地開催:都道府県の各講師が現状の課題と対応策を解説(過労死等の労災補償状況、裁判例、労働時間の把握と対応、過重労働解消事例)
 - オンライン開催:テーマ毎に分野を深掘して解説



令和7年10月から令和8年1月まで 詳細は2次先コーポからご確認ください。

詳細・お申し込みはホームページから
過重労働防止のためのセミナー「無料」
開催期間:2025年10月~2026年1月まで
開催場所:都道府県別開催(オンライン開催も実施)
参加費:無料(会場費・資料費等別途要)
申込締切:開催前1週間(要確認)
申込先:各都道府県労働局(労働条件課)またはUAゼンセン各支部
TEL:050-4545-0545(受付時間:平日9:00~17:00)
Eメール:kaishou@ua-jenken.jp
※申込先が不明な場合は、各都道府県労働局(労働条件課)へお問い合わせください。