



しごとより、  
いのち。



厚生労働省  
「過労死等防止に関する  
特設サイト」

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

「過労死等」とは、業務の過重な負荷による脳・心臓疾患や業務での強いストレスによる精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。組合員一人ひとりが自身にも関わることとして過労死とその防止に対する理解を深め、あわせて、働き方や職場環境の見直しで、健康な職場づくりを進めましょう！

## 過労死等の防止の取り組み

### 働きすぎを防ぐ取り組み

時間外・休日労働が一定の水準を超えると、脳卒中や心臓病など健康を害するリスクが高くなります。働き方を見直し、長時間労働の削減に取り組みしましょう。

《具体的な取り組みの例》

- ・適正な労働時間の把握
- ・勤務間インターバル制度の導入
- ・有給休暇の取得推進
- ・働き方の見直し  
(ワーク・ライフ・バランスの推進)

### 心の健康を保つ取り組み

仕事や職場の人間関係による過度のストレスは、心の健康を害するリスクとなります。メンタル不調を未然に防止する取り組みと職場環境の整備を進めましょう。

《具体的な取り組みの例》

- ・ストレスチェックの実施
- ・職場のハラスメント対策
- ・相談体制の整備
- ・研修会の実施  
(メンタルヘルスの理解促進)