

# 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シンポジウムや過重労働解消キャンペーンなどを実施～

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※をなくするために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。

月間中は、国民への啓発を目的に、各都道府県において「過労死等防止対策推進シンポジウム」を行うほか、「過重労働解消キャンペーン」として、長時間労働の是正や賃金不払残業の解消などに向けた重点的な監督指導やセミナーの開催、一般の方からの労働に関する相談を無料で受け付ける「過重労働解消相談ダイヤル」などを行います。

※「過労死等」とは…（１）業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡  
（２）業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡  
（３）死亡には至らないが、これらの脳血管疾患、心臓疾患、精神障害

## 「過労死等防止啓発月間」取組概要

### 1 国民への周知・啓発

・「過労死等防止対策推進シンポジウム」の実施

47 都道府県 48 会場（東京は 2 会場）でシンポジウムを開催し、過労死遺族の方の体験談やメンタルヘルスの専門家等による講演などを行います（無料でどなたでも参加できます。）。また、インターネット視聴用の講演などの動画配信も行います。

[参加申込方法] 事前に下記ホームページからお申込みください。

<https://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/>

・ポスターの掲示などによる国民に向けた周知・啓発の実施

国民一人ひとりが自身にも関わることで、過労死等とその防止に対する関心と理解を深められるよう、ポスターの掲示やパンフレット・リーフレットの配布、インターネット広告など多様な媒体を活用した周知・啓発を行います。

○過労死等防止啓発ポスター [580KB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/001572629.pdf>

○過労死等防止啓発パンフレット [8.2MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/001572632.pdf>

○過労死等防止啓発リーフレット [1.3MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/001572633.pdf>

### 2 過重労働解消キャンペーン（詳細は 2 頁や下記の特設ページをご参照ください。）

過労死等につながる過重労働などへの対応として、長時間労働の是正や賃金不払残業などの解消に向けた重点的な監督指導や、全国一斉の無料電話相談などを行います。

[過重労働解消キャンペーン特設ページ]

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign_00004.html)

## 「過重労働解消キャンペーン」概要

### 1 労使の主体的な取組を促します

過重労働解消キャンペーンの実施に先立ち、使用者団体や労働組合に対し、厚生労働大臣名（都道府県労働局長名）による協力要請を行います。

### 2 労働局長によるベストプラクティス企業との意見交換を実施します

都道府県労働局長が、地域において、長時間労働削減に向けて積極的に取り組んでいる企業へ職場訪問等を行い、長時間労働削減に向けた取組事例を収集し、広く紹介します。

### 3 重点監督を実施します

長時間労働が行われていると考えられる事業場等に対して重点的な監督指導を行います。

### 4 過重労働相談受付集中期間を設定します

11月1日（金）から11月7日（木）を過重労働相談受付集中期間（11月2日（**日**）、3日（月・**祝**）を除く。）とし、都道府県労働局及び労働基準監督署において、過重労働に係る相談と労働基準関係法令違反が疑われる事業場の情報を積極的に受け付けます。

### 5 特別労働相談を実施します

11月1日（**土**）に下記相談窓口にて電話による特別労働相談を実施します。

#### 過重労働解消相談ダイヤル

〔電話番号〕：0120（794）713（フリーダイヤル なくしましょう 長い残業）

令和7年11月1日（**土**）9：00～17：00

※労働基準監督官が相談に対応します。

#### 労働条件相談ほっとライン

電話番号：0120（811）610（フリーダイヤル はい！労働）

実施日時：令和7年11月1日（**土**）9：00～21：00

※労働条件相談ほっとラインの相談員が相談に対応します。

### 6 過重労働解消のためのセミナーを開催します

企業における自主的な過重労働防止対策を推進することを目的として、10月～1月に、会場開催又はオンラインにより、「過重労働解消のためのセミナー」（委託事業）を実施します。

また、特別企画として、「業務効率化セミナー」をオンラインにより実施します。

（無料でどなたでも参加できます。）

<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kaiyu-kaishou/>