

しごとにより、 いのち。

働くことは、生きること。仕事は、たいせつ。

でも、働き過ぎて心や体の健康を損なうことは、絶対にあってはならないこと。

どんなに時代や働き方が変化したとしても、それはあたりまえのこと。

あなたの職場環境のこと、みんなで一緒に考え直してみませんか。

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。

労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

労働条件等に関するご相談は・・・

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)



●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。
日本語の他、13言語に対応しています。

"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

0120-811-610

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)



●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労務管理に関するQ&Aを、労働者や
そのご家族向け、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。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



ハラスメントに関するご相談は・・・

●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントを含む労働問題に関するあらゆる分野について相談を受け付けています。

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこちら。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の
提供を行っています。

<https://www.no-harassment.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ご相談は・・・

●こころの耳電話相談

働く方やその家族等からのメンタルヘルス不調等について無料で相談に応じています。

0120-565-455

月~金/17:00~22:00 土・日/10:00~16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月~金 17:00~22:00
土・日 10:00~16:00
(祝日及び年末年始を除く)



●こころの耳(ポータルサイト)

職場におけるメンタルヘルス対策に関する最新
情報や取組事例、働く方のセルフケアに役立つ
ツール等、様々なコンテンツを提供しています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



●まもろうよこころ

「死にたい」、「消えたい」などの悩みや不安を
抱えていたら、相談してください。電話やSNS
の相談窓口を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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

<https://karoshi-boushi.net/>



全国過労死を考える家族の会

<https://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)

<https://karoshi.jp/>



参加
無料

過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

お問い合わせ先

専用ナビダイヤル
(月~金 9:00~17:30)

0570-026-027



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

毎年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



**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**

近年、働き過ぎやパワーハラスメント等の労働問題によって多くの方の尊い命が失われ、
また心身の健康が損なわれ深刻な社会問題となっています。
本シンポジウムでは有識者や過労死で亡くなられた方のご遺族等にも
ご登壇をいただき、過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。

参加無料

事前申込

日時

2025年**11月7日(金)**
14:00~16:00 (受付13:30~)

会場

亀城プラザ 第2会議室
(茨城県土浦市中央二丁目16-4)

◎特設ホームページはこちら

過労死等防止対策推進シンポジウム



二次元バーコードを
読み込んで下さい。

主催：厚生労働省 後援：茨城県

協力：過労死等防止対策推進全国センター、全国過労死を考える家族の会、過労死弁護団全国連絡会議、
働くもののいのちと健康を守る茨城センター

[主催者挨拶] 茨城労働局

[基調講演]

「パワハラのは発生は予防できるのか？
過労死のない社会を目指して」

津野 香奈美 氏

(神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科 教授)

[企業による事例紹介]

「働き方改革は生き方改革 ～カゴメの進化～」
カゴメ(株)茨城工場

[過労死ご遺族による体験談発表]

会場のご案内

土浦市亀城プラザ 第2会議室

(茨城県土浦市中央二丁目16-4)

・JR常磐線「土浦駅」西口より徒歩10分

・バス(西口バス乗り場)

④・⑤・⑥番より乗車し、「亀城公園前」下車、または

③番よりキララちゃんバス Bコース(亀城公園循環)に乗車、「亀城公園前」下車

参加申し込みについて

- ▶会場の都合上、事前申し込みをお願いします。
- ▶申し込みはWebまたはFAXでお願いします。
- ▶受付番号を発行いたします。当日会場受付にて受付番号をお知らせください。
- ▶定員になり次第締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
- ▶定員超過の場合は、電話またはメールでご連絡いたします。
- ▶連絡先のTELかE-mailのどちらかは必ずご記入ください。
- ▶参加(証明)書の発行はいたしておりません。予めご了承ください。

津野 香奈美 氏

神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスイノベーション研究科 教授

東京大学大学院博士課程修了。博士(医学)、博士(保健学)、公衆衛生学修士。和歌山県立医科大学医学部講師、ハーバード公衆衛生大学院客員研究員、神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科准教授等を経て、2024年より現職。

著書に『パワハラ上司を科学する』(筑摩書房、2023年)。厚生労働省「ハラスメント実態調査」「カスタマーハラスメント・就労ハラスメント等防止対策強化事業」等検討委員。



◎Webからのお申し込みはこちら

過労死等防止対策推進シンポジウム 検索

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

●以下の参加申込書に必要事項を記載の上、FAXをお願いします。FAX番号 03-6264-6445

●下記の「個人情報の取扱いについて」に同意の上、ご記入ください。→☐ 同意しました。

過労死等防止対策推進シンポジウム [参加申込書]

●次の該当する□に✓をお願いいたします。

- | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 経営者 | ☐ 会社員 | ☐ 公務員 | ☐ 団体職員 | ☐ 教職員 | ☐ 医療関係者 | ☐ 弁護士 |
| ☐ 社会保険労務士 | ☐ パート・アルバイト | ☐ 学生 | ☐ 過労死等の当事者・家族 | | | |
| ☐ その他 [] | | | | | | |

お名前	ふりがな	ふりがな
	ふりがな	ふりがな
連絡先	●TEL: ●FAX:	
	●E-mail:	
企業・団体名		

「個人情報の取扱いについて」 ・ご記入いただいた事項は、過労死等防止対策推進シンポジウムの申込受付業務を目的として使用します。 ・他の目的ではご本人の同意なく第三者に提供をいたしません。 ・委託運営株式会社プロセスユニークの「個人情報保護方針 (<https://www.p-unique.co.jp/hp/privacy.html>)」に従い適切な保護措置を講じ、厳重に管理いたします。

(お問い合わせ先) 厚生労働省シンポジウム事業受託事業者 株式会社プロセスユニーク

電話: ☎ 0570-026-027 (ナビダイヤル)
E-mail: karoushiboushisympo@p-unique.co.jp

事業主の方、人事労務の方向けセミナー

就業環境整備・改善支援セミナー

参加費
無料

新規事業への進出や業態の変化、起業など、
社会変革の時はビジネスにも変化が求められます。
本セミナーでは、社会の変化に対応しつつ
適正な就業環境を確保するノウハウなどを
わかりやすく解説します。

誰もが**安心・活躍**
できる働き方と
職場を目指そう！



セミナー概要

明日から実践できる！ 労務管理ノウハウ

「就業規則の機能とその活用」など、実践に役立つ押さえておきたい「勘どころ」を専門家がわかりやすく徹底解説いたします！

- ・セミナー終了後個別相談会を実施(要予約)
- ・120分(休憩10分)平日午前

会場情報

2025 年
11月13日(木) 10:00～

会場：
駿優教育会館
茨城県水戸市三の丸1丁目1-4 2

※各会場でのセミナー会議室は、
入り口にてご案内板をご確認下さい。

「働く時間と働き方」などテーマを絞ったオンラインセミナーも開催しています！

詳細・お申込みはホームページから
<https://shuugyou.mhlw.go.jp/site/seminar>

就業環境整備・改善支援

検索

携帯電話・スマホからでも ➡



令和7年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」
運営事務局 株式会社広済堂ネクスト
〒105-0023 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンス5館13F
TEL 050-8894-5990 受付時間 平日9:00～17:00
(土日・祝日およびお盆休み(8月9日～17日)を除く)
2026年1月末日まで電話受付

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

セミナー参加のお手続きはこちらから

セミナーの詳細及びお申込みはホームページからご確認ください。

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/site/seminar>

就業環境整備・改善支援

検索



お申込みの流れ

① 会員登録

お申込みには事前に会員登録が必要です。お申込みボタンを押した際に表示されるログイン画面より新規会員登録をお願いいたします。労働条件自主点検などほかの施策ですでに会員登録済みの方は、そちらで登録された際のID・PWにてログインをお願いします。

【会員登録に必要な情報】

- ご担当者様の連絡先情報（メールアドレス）
- ログインID/PWの設定
- 事業場情報（業種・事業場名・所在地・電話番号）

② 参加申込

日程一覧より、参加したいセミナーの情報の横にある申込ボタンからお申込みください。現地セミナーの場合は、関東や近畿などのエリアごとに日程情報が表示されますので、地域を選択のうえ、ご確認ください。

【お申込みに必要な情報】

- 担当者氏名
- 参加人数

オンラインセミナー一覧

すべて	5月	10月	11月	12月	1月
開催日	日時	開催場所・テーマ	開催方式	申込み	
1	5月11日（月）	20:00～22:00	A「働く仲間と働き方」	オンライン	申込
2	5月12日（火）	20:00～22:00	B「働く仲間と働き方」	オンライン	申込
3	5月13日（水）	20:00～22:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込
4	5月14日（木）	20:00～22:00	A「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
5	5月15日（金）	20:00～22:00	B「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
6	5月16日（土）	20:00～22:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込中
7	5月17日（日）	20:00～22:00	A「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
8	5月18日（月）	20:00～22:00	B「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
9	5月19日（火）	20:00～22:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込中
10	5月20日（水）	20:00～22:00	A「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
11	5月21日（木）	20:00～22:00	B「働く仲間と働き方」	オンライン	申込中
12	5月22日（金）	20:00～22:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込中

会場開催（リアル開催）セミナー一覧

※セミナー日程は随時更新いたします。
※会場は現時点での予定で、変更の可能性がございます。各会場でのセミナー会場情報は、入り口にて案内板をご覧ください。

北海道 東北 関東 中部 近畿 中国・四国 九州・沖縄



■会場開催（リアル開催）

開催地（東京・中央区銀座） 申込

1 日時：6月28日（木）14:00～16:30
場所：東京中小企業会館

キャンセルの場合はお問い合わせフォームからご連絡ください。

参加方法

◆ 現地セミナー

お申込み完了後、会員登録の際に登録したアドレス宛に会場名等が記載されたメールが届きますので、ご確認ください。セミナーで使用するテキスト等は会場にてお配りします。

◆ オンラインセミナー

お申込み完了後、会員登録の際に登録したアドレス宛にオンライン参加のためのURLが記載されたメールが届きます。

※Zoomでの開催となりますので、事前にZoomのインストールおよびアカウントの準備をお願いします。

インターバル制度や
IT活用など、明日から使える
事例や法令を学べる！



過重労働

解消のためのセミナー

参加費
無料

セミナー概要

過重労働防止に関連する基本ルールや裁判例の解説、企業の事例紹介など、「**実践的に使える知識**」を提供します。

- ★法令、ガイドライン等のポイント解説
 - ★過重労働に関する脳・心臓疾患、精神疾患にかかる裁判例
 - ★過重労働解消に関する企業の取り組み事例 など
- セミナー終了後に、講師が質問に応じます！

- ・47都道府県開催
- ・1回120～150分(休憩10分)

会場情報

2025年
11月13日(木) 14:00～

会場：
駿優教育会館

茨城県水戸市
三の丸1丁目1-42

※各会場でのセミナー会議室は、
入り口にてご案内板をご確認下さい。

IT等を利用した業務効率化のセミナー(オンライン)等も実施しています。

詳細・お申込みはホームページから
<https://shuugyou-seminar.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou/>

過重労働解消のためのセミナー

検索

携帯電話・スマホからでも ➡



令和7年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」
運営事務局 株式会社広済堂ネクスト
〒105-0023 東京都港区芝浦1-2-3 シーパンスS館13F
TEL 050-8894-5990 受付時間 平日9:00～17:00
(土日・祝日およびお盆休み(8月9日～17日)を除く)
令和8年1月末日まで電話受付



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

セミナー参加のお手続きはこちらから

セミナーの詳細及びお申込みはホームページからご確認ください。

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

過重労働解消のためのセミナー

検索



オンラインセミナーについて

◆ 過重労働解消のためのセミナー

『過重労働解消のためのセミナー』はオンラインでも開催させていただきます。

オンラインセミナーでは、過重労働防止に関連する基本ルールのほか、各講師の専門分野から重点テーマを設定し、5テーマに分けて開催します。

- ★過労死等労災認定基準から見た過重労働の防止(副業・兼業、テレワークの留意点を含む)
- ★過重労働とパワハラ防止(年次有給休暇、各種ハラスメントを含む)
- ★過重労働とメンタルヘルス(過労死等防止対策大綱、ストレスチェックを含む)
- ★過重労働と健康障害防止(下請等中小事業者へのしわ寄せ防止を含む)
- ★過労死等に係る損害賠償請求事例と上積み補償(フリーランスと過重労働、定額残業代制度を含む)

◆ 業務効率化セミナー

過重労働解消のためには業務効率化による労働時間の削減の取組が必要です。

本セミナーでは業務改善のステップとして、業務の洗い出し及び業務量の可視化、改善に向けた問題点の明確化及び改善手法の検討、ITツール導入による業務効率化の検討について具体的な事例を交えながら説明いたします。

お申込みから参加について

お申し込み方法

日程一覧より、参加したいセミナーの情報の横にある申込ボタンからお申込みください。現地セミナーの場合は、関東や近畿などのエリアごとに日程情報が表示されますので、地域を選択のうえ、ご確認ください。

【お申込みに必要な情報】

・担当者氏名 ・メールアドレス ・参加人数 ・事業場全体労働者数

参加方法(リアルセミナー)

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛に会場名等が記載されたメールが届きますので、ご確認ください。セミナーで使用するテキスト等は会場にてお配りします。

参加方法(オンラインセミナー)

お申込み完了後、お申込みの際に登録したアドレス宛にオンライン参加のためのURLが記載されたメールが届きます。

※Zoomでの開催となりますので、事前にZoomのインストールおよびアカウントの準備をお願いします。