

過労死等 ゼロに向けて



自分の働き方、
家族の働き方を見つめ直してみませんか？

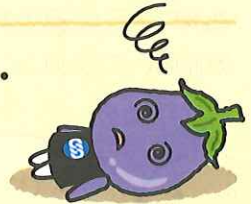
11月は過労死等防止啓発月間

日本労働組合総連合会(連合)



「過労死等」とは

- 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
- 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
- これらの脳血管疾患・
心臓疾患・精神障害



※過労死等防止対策推進法より

2017年度に労災認定された**過労死・過労自殺は190件**(※)。近年は200件前後で推移し、高止まりが続いています。

(※)厚生労働省「平成29年度「過労死等の労災補償状況」



過労死等ゼロに向けて

2019年4月1日から、罰則付きの時間外労働の上限規制や労働時間の客観的な把握等が施行されることになりました。

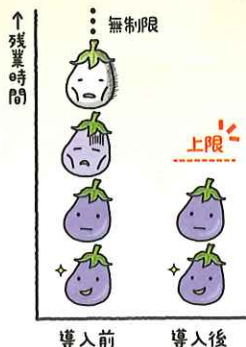
また、過労死等ゼロに向けて、「過労死等防止対策推進法」に基づき策定された「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が見直され、勤務間インターバル制度の導入企業割合を2020年までに10%以上とするなどの数値目標が盛り込まれました。



罰則付きの 時間外労働の上限規制

無制限に残業をさせることができる現在の法律を改め、残業時間に上限が設けられます。

残業時間の「限度時間」として、月45時間・年360時間が法律に規定されます。



労働時間の 客観的な把握・管理

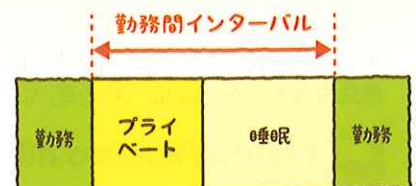
残業時間の上限が機能するには、働いた時間をタイムカードやICカード、パソコンの使用時間の記録などの方法で、客観的に把握・管理することが重要です。

2017年1月にガイドライン「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」が策定されました。



勤務間インターバル 制度

勤務間インターバル制度は、終業時刻から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す。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重要なものです。



毎年11月は、過労死等防止啓発月間です

日本労働組合総連合会(連合)

私たちの職場から 痛ましい**過労死等**を出さないために

ストレスやメンタル不調を感じたら、早期に対応（休息を取る、チームで仕事を分担する、お医者さんに行くなど…）することが大切です。
無理や我慢をせず、心身に不調をきたす前に身体や脳を休ませましょう。
毎年11月は過労死等防止啓発月間です。この機会にあなた自身や職場の仲間、ご家族のことを見つめ直してみませんか？

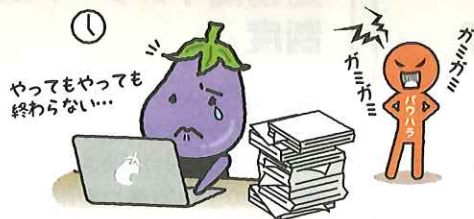


あてはまることは
ありませんか？

ストレスの原因となる事例

Check

- 長時間労働が続いている
- 仕事の内容や役割が大きく変わった
- 仕事で大きな失敗をしてしまい責任を問われた
- 休日も仕事に出かけることが多い
- 周囲に相談相手がいない
- 家族のことや金銭問題などの悩みを抱えている
- ハラスメントを受けている



心当たりは
ありませんか？

メンタル不調時に現れやすい様子の例

Check

- 遅刻や早退が増えた
- 月曜日（休日明け）に休むことがある
- 最近、仕事の締切に遅れることが多い
- 朝からお酒臭いことがある
- 顔色や表情がさえない
- 食べる量が減った、食欲がなさそう
- 居眠りが多い、眠れない・夜中に目が覚める
- 急におしゃべりになった
- ふさぎ込んでいることが多い



こちらのチェックリストで、心当たりがある時は、労働組合や職場の仲間、精神科・心療内科などのお医者さんに相談してみましょう。
厚生労働省「働く人のこころの耳」などのポータルサイトもあります。

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

働く人のこころの耳

検索

ひとりぼっちで
抱え込まないで
SOSを発信して
ください！



連合に
ご相談を！

相談
無料

フリーダイヤル

いこうよ

れんごうに

0120-154-052

秘密
厳守

携帯電話、
スマートフォン
からでも
OK!

あなたの街の 最低賃金

はいくら!?

最低賃金とは、国が法に基づいて定める賃金の最低額です。

2018年
10月1日から

三重県の

地域別最低賃金は

846 時給
円

午後10時~午前5時に
勤務する場合
深夜割増25%を加算

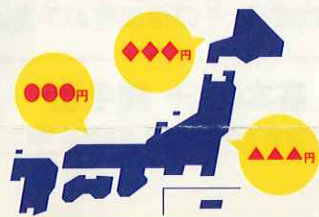
1,058 時給
円

深夜 時間外 休日 に働くと、

割増賃金が適用されるケースがあります。



都道府県
ごとに
毎年見直し



**下回ったら
法律違反!**

会社には、最低賃金以上の賃金を支払う義務があります。この額を下回ると法律違反です。下回った場合、その差額を請求できます。

業種によっては
**より高い
最低賃金**が
適用される
場合も!

派遣先の最低賃金を適用



派遣で働く方には、派遣元ではなく、派遣先の最低賃金が適用されます。

まずは裏面で
チェック!

詳しくは
ご相談を!

クラシノ
ソコアゲ
応援団!

RENGOキャンペーン
一人ひとりが主役です。

おかしいな?と思ったら「**なんでも労働相談ダイヤル**」へ



いこうよれんごうに
0120-154-052

日本労働組合総連合会三重県連合会(連合三重)
<http://www.rengo-mie.jp/>

連合三重

検索

あなたの給料が
最低賃金を
クリアしているか

チェック!



STEP
1

確認

給料のうち対象となる項目を確認しよう

最低賃金との比較対象になるのは、基本給+諸手当(精皆勤手当・通勤手当・家族手当は除く)です。ボーナスや残業代、その他臨時の手当は含まれません。

対象

基本給 + 諸手当*

*精皆勤手当・通勤手当・家族手当は除く

対象
でない

•ボーナス •残業代 •精皆勤手当
•通勤手当 •家族手当 •その他臨時の手当

STEP
2

比較

1時間あたりの金額に変換し、実際に比較しよう

職場ごとに決められている「所定労働時間」や「所定労働日数」を調べましょう。就業規則や契約書等からわかります。それをもとに以下の計算式で算出した金額と、最低賃金額とを比較します。

時給の人 時給額 そのままでOK!

日給の人 日給額 ÷ (1日の所定労働時間)

週給の人 週給額 ÷ (1日の所定労働時間 × 週の所定労働日数)

月給の人 月給額 ÷ (1日の所定労働時間 × 年間所定労働日数 ÷ 12)

歩合給の人 連合「なんでも労働相談ダイヤル」にご相談ください。

STEP
3

相談

自分の給料が最低賃金より低かったら相談しよう

- お勤め先に労働組合があれば、組合から経営者に申し入れをしましょう。
- 労働組合がなければ、連合「なんでも労働相談ダイヤル」へ電話してみましょう。
- お勤めの業種によっては、より高い最低賃金が適用される場合があります。

「最低賃金よりも低い!?」「おかしいな?」と思ったら
「なんでも労働相談ダイヤル」へ!

連合公式
Facebook



日本労働組合総連合会(連合)



0120-154-052

いこうよ れんごうに