

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

人事院　内閣官房内閣人事局　総務省　文部科学省
厚生労働省ホームページ ▶ https://www.mhlw.go.jp

詳しい情報や相談窓口はこちら
厚労省　過労死防止　検索

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・・・

●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、パワーハラスメントなどの相談はこちら。

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

●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

●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/

過労死等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）**0570-036-222**

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

無理な取引の「しわ寄せ」を防止しましょう！



11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です。

中小企業・小規模事業者・フリーランスの皆さまへ
仕事上の取引のご相談はこちらへ！

取引かけこみ寺

https://www.zenkyo.or.jp/kakekomi/index.htm

相談無料	全国48か所
秘密厳守	匿名相談可能

0120-418-618

【受付時間】平日9:00～12:00/13:00～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）携帯電話からもご利用になれます。
お近くの「取引かけこみ寺」に繋がります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

中小企業庁

公正取引委員会
Japan Fair Trade Commission

https://work-holiday.mhlw.go.jp/shiwayoseboushi/

しわ寄せ防止特設サイト

しわ寄せ防止
特設サイト

STOP! しわ寄せ

大企業等と取引先中小事業者は共存共栄！

大企業・委託事業者による長時間労働の削減等の取組が、
取引先中小事業者に対する適正なコスト負担を伴わない
短納期発注、急な仕様変更などの「しわ寄せ」を生じさせている場合があります。

取引上の3つの注意！ ～「労働時間等設定改善法」より～

●納期の適正化を図りましょう。
●発注内容の頻繁な変更は控えましょう。
●発注方法の改善を図りましょう。

事業主の皆様は、長時間労働につながる発注を行わないよう配慮する必要があります。
長期間にわたる特に過重な労働は、過労死等を引き起こすおそれもあり、取引先の労働者の健康障害防止のためにも必要です。

労働時間等見直しガイドライン

■労働時間等設定改善法については、都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）にご相談ください

こんなときは？ ～「振興基準」より～

「振興基準」は、受託中小企業の振興を図るため、中小受託事業者及び委託事業者のよるべき一般的な基準として定められたものです。

「振興基準」

1 労務費、原材料費、エネルギー価格費のコストが増加してしまった

▶労務費の指針を用いて、労務費の上昇分を**適切に転嫁できるよう協議**しましょう。
▶特に原材料費やエネルギーコストについては、高騰があった場合には、適切なコスト増加分の**全額転嫁**を目指しましょう。

労務費転嫁指針

2 やむを得ず短期発注や急な仕様変更を行うことになってしまった

▶**残業代などのコスト**は委託者が負担しましょう！
▶**働き方改革を阻害する取引**を行わないよう、**取引条件を改善**しましょう。

例えば…
●無理な短納期発注への納期遅れを理由とした受領拒否や減額
●過度に短納期となる時間指定配送、欠品対応に起因する短いリードタイム、適正なコスト負担を伴わない多頻度小口配送　など

3 発注内容を変更することになってしまった

▶不当なやり直しが生じないように**配慮**しましょう！
▶長期発注計画を示すなど、**発注の安定化**に努めましょう。

11月は「過労死等防止啓発月間」です。
同月間に「過重労働解消キャンペーン」も実施します。

11月7日(土)には「過重労働解消相談ダイヤル」を設置し、都道府県労働局の担当官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　令和8年11月7日(土)9:00～17:00　0120-794-713
※11月7日以外でも、各労働基準監督署、労働条件相談ほっとライン（0120-811-610）で相談できます。

過重労働解消キャンペーン

(R8.10)

令和８年度厚生労働省委託事業

勤務間インターバル制度導入促進シンポジウム

「休息は攻めの経営戦略」

勤務間インターバルがもたらす組織の強靭化

【基調講演】為末 大 氏 × 小室 淑恵 氏

休む力が、成果を変える

–戦略的な休息と勤務間インターバルの価値–



為末 大 氏
東京大学先端科学技術研究センター
教授（包摂社会共創機構）



小室 淑恵 氏
株式会社ワーク・ライフバランス
代表取締役社長

開催日時 令和8年11月18日(水) 13:30～15:30

実施方法 オンライン開催（Zoomウェビナー、YouTube Live同時配信） 視聴無料

申込み期限 令和8年11月18日(水) 12:00

プログラム

時　間	内　容	発　表　者
13:30 ～ 13:40	開会挨拶・趣旨説明	厚生労働省 大臣官房参事官（雇用環境政策担当） 黒田 啓太
13:40 ～ 14:00	【基調講演】 休む力が成果を変える 戦略的な休息と勤務間インターバルの価値	為末 大 氏 東京大学先端科学技術研究センター 教授（包摂社会共創機構） 小室 淑恵 氏 株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長
14:00 ～ 14:40	企業事例発表①	ヤマト運輸 株式会社（東京都中央区） 人事統括 執行役員　小坂 正人 氏
	企業事例発表②	株式会社 新寿堂　（東京都板橋区） 取締役　管理部 部長 美濃川 竜也 氏
14:40 ～ 15:20	【パネルディスカッション】 活躍し続ける組織への取組み、 勤務間インターバル制度と職場の環境づくり	〈コーディネーター〉 高橋 正也 氏 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター長 〈パネリスト〉 佐藤 道子 氏 特定社会保険労務士 事例企業の発表者さま
15:20 ～ 15:30	閉会案内・アンケート回答	事務局

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

後援：JTA 公益社団法人 全日本トラック協会

勤務間インターバル制度導入がもたらすメリット

勤務間インターバル制度とは、終業時刻から次の始業時刻の間に、
一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。
勤務間インターバル制度を導入することによって、事業主・従業員双方に以下のようなメリットが期待されます。

メリット1

従業員の健康の維持向上につながります。

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながります。

メリット2

従業員の定着や確保が期待できます。

労働力人口が減少するなか人材の確保・定着は、重要な経営課題になっています。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、職場環境の改善等の魅力ある職場づくりの実現につながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

メリット3

生産性の向上につながります。

十分なインターバル時間の確保は、仕事に集中する時間とプライベートに集中する時間のメリハリをつけることができるようになります。このため、仕事への集中度が高まり、製品・サービスの品質水準が向上するのみならず、生産性の向上にも期待できます。

制度導入企業の声

発表内容に共感を覚えました。社長の危機意識と熱意、社員満足度向上への努力が**社員の意識改革につながる**ことがよくわかりました。

ただ制度を導入するだけでなく、どのような考え方をすると円滑に進めることができるのか、**制度以外の部分の意見が大変参考になりました。**

同様のシンポジウムがあれば、人事部関係者を巻き込み、社内で調整を行って参加したいと考えています。**このような機会を今後も設けていただけると幸いです。**

特定の人に任せることで生産性や品質が向上するため、属人化が進むことがあります。社員一人ひとりが睡眠の重要性を理解し、**業務の複線化・標準化を推進するために、どのように全体の意識を変えていくかが課題です。**本日のシンポジウムの内容を参考にし、引き続きこの点について検討していきたいと思います。

今までの流れを変えるのは本当に大変で不安だと思います。**皆で話し合って一つ一つ不安を解決し、安心に変えていく**ことは良い事だと思います。不安を安心に変えるですね。色々なお話を聞けてとても参考になりました。

勤務間インターバル制度についてもっと知る｜**厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」**

シンポジウム
お申し込みはこちら

http://interval-symposium.com

本シンポジウムに関する問合せ先
株式会社日本能率協会マネジメントセンター
厚生労働省委託事業　令和8年度 勤務間インターバル制度広報事業 事務局
電話番号：03-4346-9988（平日9:00～12:00、13:00～17:00）
Eメールアドレス： interval@jmam.co.jp

アーカイブ配信の予告
開催終了後、厚生労働省ポータルサイトにアーカイブ映像を掲載します。
アーカイブ掲載期間（予定）
2026年11月下旬～2027年3月31日

視聴ご希望の方は
こちらから→

働きやすい職場づくりで、「選ばれる企業」に。
その魅力、広島労働局が発信します！

認定を取得すると、認定企業のひろばで無料PRできます！



<ユースエール>
若者の採用・育成に積極的で、
雇用管理状況が優良な中小企業を認定



<えるぼし>
女性活躍推進に関する取組が
優良な企業を認定（大企業も対象）

こんな企業におすすめ

- 採用活動を強化したい
- 若者から選ばれる企業になりたい
- 女性活躍や子育て支援の取組をアピールしたい
- 障害者雇用の取組を広く知ってもらいたい
- 働きやすい職場づくりを社外に発信したい



<くるみん>
仕事と子育ての両立支援に
積極的な企業を認定（大企業も対象）



<もにす>
障害者雇用の促進及び雇用の安定に
積極的な中小企業を認定

「認定企業のひろば」とは？

広島労働局が運営する**認定企業限定紹介サイト**です。
認定企業の情報を**市町別**に掲載し、**企業の魅力を広く発信**しています。

広島労働局

「働きやすい企業」を発信中！
「認定企業のひろば」はこちらから！

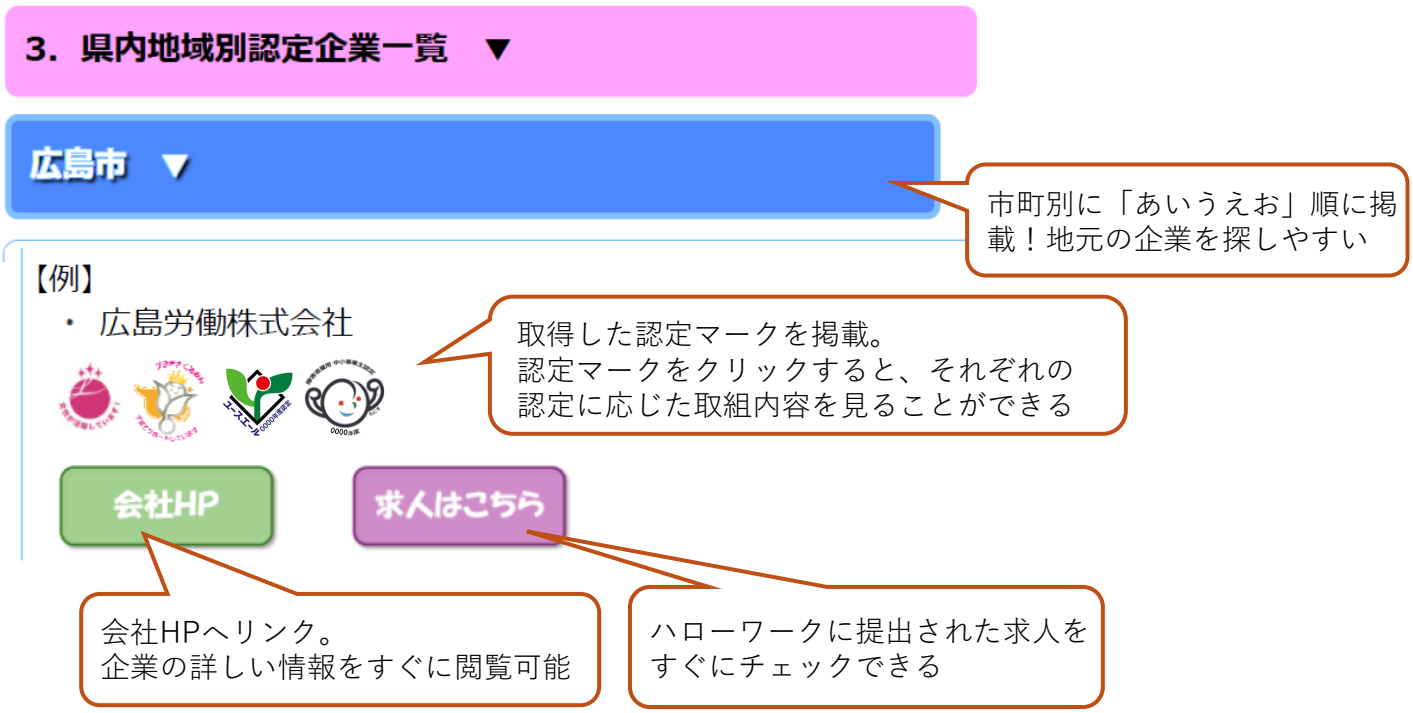


認定企業となることのメリット

・全国基準で**「働きやすく、働きがいのある」**企業であることをアピールできます！
・**認定マークを使用**できます！
・**「認定企業のひろば」**で企業の魅力をPRできます！
・**日本政策金融公庫の低利融資対象**となります！
・**公共調達の加点評価の対象**となる場合があります！
・くるみん認定は**「くるみん助成金」、「両立支援等助成金」における加算、「賃上げ税制」における優遇措置等の対象**となる場合があります。

「認定企業のひろば」では、何をアピールできるのですか？

求職者等への紹介イメージ



「認定事業主」になるには、どうすればよいですか？

認定制度ごとに定められた認定基準を満たした上で、認定申請が必要です。
詳細は下記お問い合わせ先に、お尋ねください。
必要な申請書類等は、厚生労働省HPからダウンロードできます。

お問い合わせ先

〇ユースエール認定、もにす認定
各管轄ハローワーク

〇えるぼし認定、くるみん認定
広島労働局　雇用環境・均等室　電話：082-221-9247