

日本の労働者
にとって深刻な

過労死問題!

過労死という言葉は、
海外でも
"KAROSHI"と
言われています

そうなんだ
知らなかったなあ

Wow!
KAROSHI!

※テレビ

過労死等と呼ばれる
脳・心臓疾患による
死亡者数は、
ここ数年、
100人前後で
推移しているんだ。

脳・心臓疾患に係る労災支給決定件数の推移



資料出所:厚生労働省 平成27年度
「過労死等の労災補償状況」より
連合作成



ええー!!

でも、早く帰ろうと思っても
なかなか帰れないのが
現実だよな...

終わらない

それじゃあ
ダメだよ!!

あはは...

まずは過労死について正しく理解し、
身近なところから「過労死ゼロ」に
取り組んでみましょう



一緒に勉強しよう!



いまだになくならない 過労死等の現状

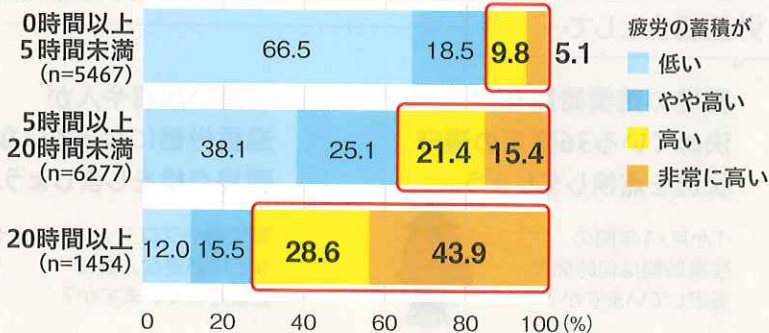
「過労死等」とは、業務における過
重な負荷による脳・心臓疾患や、業務
における強い心理的負荷による精神障
害を原因とする死亡や、これらの疾患
のことです。

残業時間が長いほど、疲労の蓄積度
およびストレスを感じるとされる割合が
多くなっているとの調査結果も出てい
て、過労による心身の健康被害は深刻
な状況となっています。

過労死等は、時間外・休日労働が月
に45時間を超えて長くなるほど、業務
と発症との関連性が徐々に強まり、月
に80時間を超える残業は「過労死ライ
ン」とも呼ばれています。

● 残業時間が長い方が疲労の蓄積度が高い

1週間の残業時間



資料出所:厚生労働省委託「平成27年度過労死等に関する実態把握のための社会面の調査研究事業」をもとに連合作成

● 時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



資料出所:厚生労働省「過労死等防止啓発パンフレット」より

毎年11月は、過労死等防止啓発月間です

過労死ゼロ

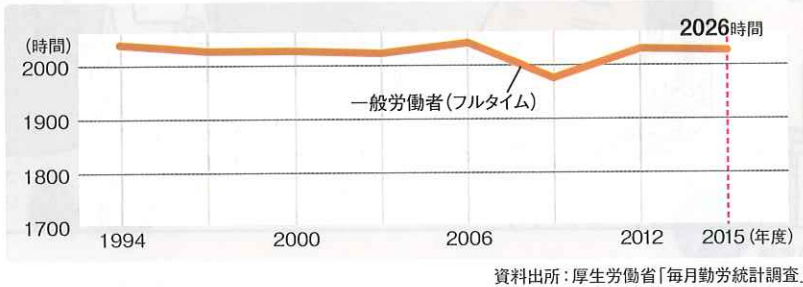
を実現するために

2014年6月に「過労死等防止対策推進法」が成立(同年11月施行)し、毎年11月が「過労死等防止啓発月間」です。過労死ゼロに向けて取り組みましょう。

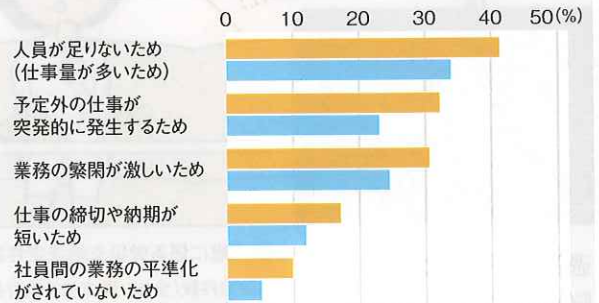


調査結果から見えてくる残業の実態…

● 20年前から減らない年間総実労働時間



● 残業が発生する主な理由



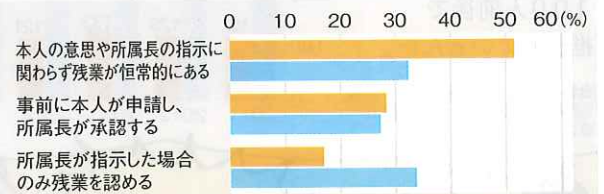
フルタイム労働者の年間総実労働時間は、ここ20年間でほとんど減っていないんだね

残業になるのは、「人手不足」や「予定外の仕事が入るから」という声が多いみたい

改善策は職場全体で考えることが必要ね

過労死ゼロの実現のためには、行政(国・地方公共団体)や事業主の取り組みに加え、**労働組合の役割**がとても重要です

● 残業を行う場合の主な手続き



資料出所:厚生労働省委託「平成27年度過労死等に関する実態把握のための社会面の調査研究事業」をもとに連合作成



では、具体的にどのようなことに取り組めばよいのでしょうか？

労働組合として…

職場の残業時間を決めている36協定の遵守状況を点検しましょう。

1か月・1年間の残業時間は何時間で協定していますか？



特定の部署や人が過重労働になっていないか、職場点検をしましょう。

繁忙期やプロジェクトなどに必要な人員は配置されていますか？



ノー残業デーの導入や勤務間インターバルの導入・拡大などを検討しましょう。

ノー残業デーは定時に帰るだけでなく残業時間の削減が目的です。



一人の働く人として…

自身のストレスの状況に気付き、セルフケアに努めましょう。

気分転換やゆっくり休むこと、そして良質な睡眠は大切です。



自分自身の不調に気がいたら、周囲の人や専門家に相談しましょう。

労働組合に職場の状況を相談してみませんか？



周りで悩んでいる人がいたら、声をかけましょう。

メンタル不調なら、こころの耳 (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>) などのポータルサイトもあります

こころの耳 検索



連合にご相談を!

※連合は、全国約686万人の働く人たちでつくる労働組合です

2016年9月

なんでも労働相談ダイヤル

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!

