



## 11月は過労死等防止啓発月間

### 企業向けオンラインセミナー開催

厚生労働省では、11月を「過労死等防止啓発月間」と定め、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。

過労死の要因の一つは「業務における過重な負荷」と定義され、長時間労働の削減が重要な対策です。

経団連の「2020 労働時間等実態調査」によると、労働者の総実労働時間（年間平均）と時間外労働時間

（同）は減少傾向にあります。従業員数規模にかかわらず、製造業と非製造業のいずれも減少しています。

働き方改革関連法の施行が影響していると考えられます。

一方で、テレワークによる隠れた長時間労働も懸念されています。コロナの影響により、2020年の労働時間数は業種によって大きく異なる可能性もあり、業態に応じた取組が必要となるでしょう。

企業における自主的な過重労働防止対策を推進するため、10月から12月を中心に、オンラインによる「過重労働解消のためのセミナー」（委託事業）が開催されます。

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/kajuuroudou.html>

自社の状況を見直し、よりよい職場環境づくりを推進する機会としてはいかがでしょうか。

### ストレスチェックを実施しましょう

過労死のもう一つの要因が、「業務における強い心理的負荷」です。

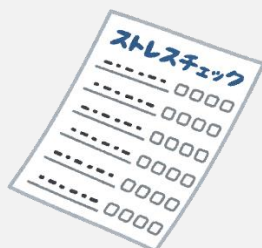
従業員の心の健康を保つためには、メンタルヘルスケアの体制づくりやストレスチェックの実施が望まれます。ストレスチェックは労働者50人以上の事業場で義務づけられているものですが、50人未満の事業場についてもできるだけ実施することが望ましいとされています。

厚生労働省版のストレスチェック実施プログラムは無料でダウンロードできます

（<https://stresscheck.mhlw.go.jp/>）。実施のために産業保健総合支援センターや地域産業保健センターの支援も受けられますので、活用していきましょう。

また、「過労死等防止啓発パンフレット」には、疲労蓄積をチェックするための自己診断リストも掲載されています。

（<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000672708.pdf>）



従業員の心と体の健康が、企業の活力になりますね。