

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です

過労死等とは

1. 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
2. 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
3. 死亡には至らない、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

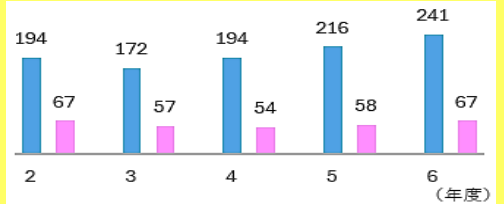
過労死等の現状 R6年度 労災支給決定数（認定）より

脳血管疾患
心臓疾患

241 件
死亡 67 件

支給決定数は
前年度より増加
死亡件数も
前年度より増加

■支給決定件数 ■うち死亡に係る支給決定件数

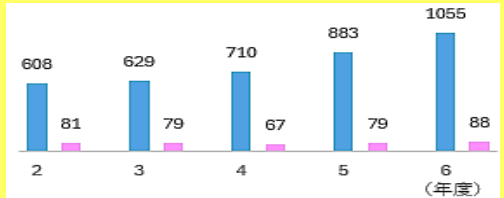


精神障害

1055 件
自殺 88 件

支給決定件数は
増加傾向
初の1000人超
過去最多

■支給決定件数 ■うち自殺（未遂含む）に係る支給決定件数



出典：令和6年版 過労死等防止対策白書（概要版）
第2章 過労死等の現状 一部追加

時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係

月45時間↑・・・業務と発症の関連性が徐々に強まる

発症前1ヶ月に100時間↑
発症前2ヶ月ないし6か月間にわたり
1ヵ月あたり80時間↑

業務と発症の関連性が強い



過労死ゼロを目指して

長時間労働を削減しよう

労働時間を
正確に把握

36協定の締結

週労働時間 60時間以上
の労働者をなくそう

働き方を見直そう

ワークライフバランス
睡眠時間確保
健康づくり

年次有給休暇の取得

勤務間
インターバル制度の導入
就業終了から始業まで
一定以上の休息時間を設ける

メンタルヘルス対策
ハラスメント防止

パワハラ防止対策は
全ての企業に義務化

ストレスチェック実施

自分のストレスに気づく
セルフケアも大切
相談窓口の活用

詳しい情報や相談窓口は

しごとより、いのち。厚生労働省

検索