

# 毎日の労働時間、 見直しませんか？



## ダメ、働きすぎ!



働き過ぎにより生じるさまざまなリスク、ご存知ですか。  
あなたの心や体は大丈夫ですか？  
健康のために必要なこと、  
それは適切な労働時間と健全な労働環境です。  
あなたは、働き過ぎていませんか？  
毎日の労働時間、この機会に一度、見直してみませんか。

### 11月「過労死等防止啓発月間」に 「過重労働解消キャンペーン」を実施します!

労働基準監督官が  
相談をお受けします。

**無料** 令和6年11月2日(土) 9:00~17:00

なくしましょう

長い残業

過重労働解消  
相談ダイヤル

**0120-794-713**



※全国どこからでも利用できます(スマートフォンからも無料)※匿名でもOK

過重労働解消キャンペーン 検索

11月1日~7日は、**過重労働相談受付集中期間**です

都道府県労働局・労働基準監督署のほか、「労働条件相談ほっとライン」にご相談ください

労働条件相談  
ほっとライン  
【厚生労働省委託事業】

**0120-811-610**

相談受付時間 月~金17:00~22:00 土日・祝日9:00~21:00



11月2日(土)は、  
SNS相談も  
実施しています