



Q 毎日、朝早くから夜遅くまで働き、休日も出勤して、もうへとへと。労働時間に制限はないの？



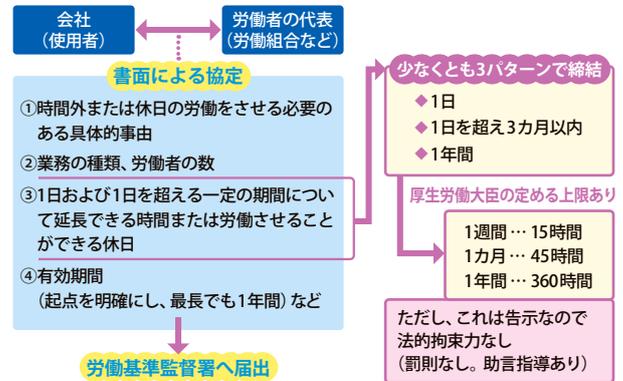
A 労働時間の上限は労働基準法で、原則「1日8時間、週40時間」（法定労働時間）と定められています（一部業種を除く）。

この上限を超えて勤務を命じる場合、労働基準法36条に基づき、会社（使用者）は、労働者の過半数で組織する労働組合（ない場合は労働者の過半数を代表する者）と書面による協定を結び、労働基準監督署に届け出ることが義務づけられています。

ただし、時間外労働には限度時間があり、必要最小限にとどめることが重要です。

いわゆる36協定

■ 時間外・休日労働協定



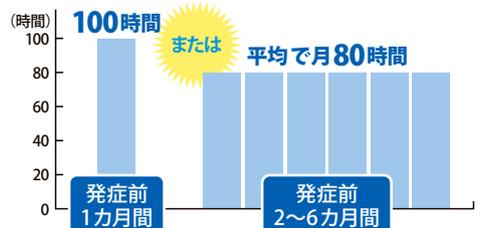
Q 最近、残業続きで疲れ切っている……。食欲もないし、寝つきも悪い。これって、長時間労働のせい？

A 一般的に、健康障害を発症した①直近の1か月間に100時間以上の時間外労働、もしくは②直近の2か月間から6か月間にわたって1か月あたり80時間以上の時間外労働は、過労死の労災認定ラインとされています。

恒常的な長時間労働によって「疲労の蓄積」が生じ、脳・心臓疾患を発症させる危険性があります。最悪、死に至る可能性もあります。働きすぎと思った場合には、労働組合や連合労働相談ダイヤル（0120-154-052）にご相談ください。また、働いた時間を手帳などにご自身で記録しておくことも大切です。



■ 過労死の労災認定基準～時間外労働の危険なライン～



毎年100人を超える過労死。その最大要因が長時間労働なんだよ。働いている本人に自覚がないことも多いから、周囲の家族や仲間が気づくことも大切！

働く上で最低限必要なワークルールや相談窓口をまとめました。連合HPで掲載中！ぜひ活用ください。

厚労省も後援！
ワークルール検定に挑戦しよう
次回は
11月23日（水・祝）実施



ワークルール検定とは

労働基準法や労働組合法などの法律や、休日や賃金、解雇など、職場で問題になりやすいワークルールに関する一般的な知識を問う検定試験。

このページは連合HPでも配信中！皆さんもお使いください。

問合せ先 (一社) 日本ワークルール検定協会 ☎ 03-3254-0545 <http://workrule-kentei.jp/>

