



ほっと石川

# わくわくワークいしかわ

石川県職業能力開発プラザだより

令和8年1月30日発行



石川県職業能力開発プラザ  
TEL(076)261-1400 FAX(076)261-1402  
ホームページ <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/roudou/syokunou-p/>  
E-mail [pzinfo@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:pzinfo@pref.ishikawa.lg.jp)

いしかわ障害者雇用推進カンパニー  
認定シンボルマーク

## 「いしかわ企業博2025」の開催

12月26日、金沢港クルーズターミナルにおいて、大学3年生などに対し、冬季に開催されるインターンシップ情報や企業の事業内容、働き方について理解を深めることができる「いしかわ企業博2025」が開催されました。県内企業や県内大学の協力もあり、企業は124社、学生は152名の参加がありました。参加した学生からは「県内企業についての理解が深まった」との声があり、参加者にとって満足度の高いイベントとなりました。

県やいしかわ就職・定住総合サポートセンター（ILAC）では、3月にも「いしかわ就職フェア」の開催を予定しており、学生と県内企業の出会いの場を設けることで、学生の県内就職促進に努めています。

## もくじ

新年のあいさつ 石川県知事 駐 浩	2
労働ニュース	3
中小企業退職金共済(中退共)のご案内	3
石川県職業能力開発関係表彰式	4
石川県卓越技能者「百万石の名工」表彰式	5
研修のご案内(在職者の方向け) (2・3月実施分)	6
いしかわ外国人材確保・定着促進研究会のご案内	7
石川県内の最低賃金のお知らせ	8
過労死等防止対策リーフレット	9,10

### 総合労働相談会のご案内

賃金や労働時間など労務管理上の課題や、職業能力開発、税金などの問題について専門スタッフがご相談に応じます。秘密厳守。費用は無料。電話によるご相談にもお応えします。

☆日 時 2月18日(水) 午後1時30分～午後4時  
3月18日(水) 午後1時30分～午後4時

☆場 所 石川県職業能力開発プラザ(金沢市芳斎1-15-15)  
TEL: 076-261-1400

相談スタッフ…石川県労働企画課・税務課・労働委員会、石川労働局雇用環境・均等室、  
(独)労働者退職金共済機構、(一社)石川県経営者協会

企業からの  
ご相談も受けて  
おります





## 新年のあいさつ

# 災害からの復旧・復興と 成長する産業づくりに向けて

石川県知事 駢 浩

令和8年の新春を迎え、皆様には、謹んでお慶び申し上げます。また、日頃から県政の推進にご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝申し上げます。

県政史上未曾有の大災害となった令和6年能登半島地震の発生から2年、令和6年奥能登豪雨からは1年3ヶ月余りが経過しました。これまで県内外の皆様からいただいた多大なるご支援に対して、改めて御礼申し上げます。

県では、各種インフラの応急復旧はもとより、被災された方々の生活再建や、事業者の生業の再建へ向けた取組を着実に進めてまいりました。引き続き、国、市町、関係団体等と緊密に連携し、一日も早い復興に向けて、様々な課題に全力を挙げて取り組んでまいります。

地震の発災以降、「なりわい再建支援補助金」による本復旧の支援に加え、早期の営業再開のための仮設施設等の整備を支援する「営業再開支援補助金」等の補助金や、能登と金沢に開設している事業者支援センターによる伴走支援など、生業の再建に取り組んでまいりました。

さらに今年度は、新たに「チャレンジ支援補助金」及び「起業促進補助金」を創設し、能登における新たな取組や起業についても支援しているところであります。現在、能登6市町の事業者の約9割が営業を再開するも、本格的な営業再開は約7割、奥能登4市町では約6割にとどまっており、引き続き、被災された事業者に寄り添い、事業再建を支援してまいります。

雇用対策につきましては、奥能登行政センター内のILAC能登において、プッシュ型の相談対応を行い、被災事業者の雇用維持・人材確保や被災者の就労支援に努めております。

また、被災地等で合同企業説明会を開催し、求人・求職のマッチングを強化するとともに、新たな職場で必要とされるスキルを習得するための職業訓練実施の支援を行っているところであります。

さらに、国に要望してきました、在籍型出向にかかる賃金の一部を助成する産業雇用安定助成金の特例措置が、今年12月末まで延長されるとともに、部分出向にかかる大幅な要件緩和等も実現したことから、同助成金を活用した在籍型出向の更なる促進に取り組んでまいります。

さて、本県の最低賃金につきましては、過去最大となる70円の引上げが適用されました。最低賃金の引上げは、賃金水準の底上げや人材確保の観点から重要である一方、物価高騰が続く中、中小事業者、とりわけ被災事業者にとって大きな負担であることから、中小企業・小規模事業者が行う賃上げに向けた環境整備への支援とともに、被災した小規模事業者の賃上げに対する直接的な支援を実施しております。とりわけ、被災事業者への支援については、中小企業を対象に加えるなど、要件を大幅に緩和したところであり、引き続き、県内事業者に支援が行き渡るよう周知に取り組んでまいります。

また、人手不足への対応については、ILACによる県内企業のマッチング支援を強化するほか、就職促進イベントや関係機関との連携強化などを通じて、外国人や副業人材などを含む多様な人材の確保を進め、誰もがそれぞれの希望に応じて就業・活躍できるよう支援してまいります。

今後とも、こうした取り組みにより、地域の産業を支援してまいります。

加えて、雇用・労働問題の解決や労働環境等の改善についても、関係機関と連携を図りながら、相談やセミナー等の開催による積極的な労働法令等の周知啓発に取り組んでまいります。

この新しい年が皆様にとりまして、明るい展望の持てる年となるよう心からお祈り申し上げますとともに、県政に対する一層のご支援、ご協力ををお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。

# 労働ニュース

## ◎障害者雇用優良事業所等表彰式の開催

10月16日、県庁において、障害者雇用に積極的に取り組んでいる事業所や優秀勤労障害者などの表彰式が開催されました。表彰を受けた事業所等は以下のとおりです。

(表彰者名は敬省略)

### ◇石川県知事表彰

#### 【障害者雇用優良事業所】

・株式会社 ガード北陸（小松市）

#### 【優秀勤労障害者】

・株式会社 大日製作所 川島 渉

・株式会社 中央設計技術研究所 野原 志郎

・帝人フロンティアニッティング株式会社 畑 愛美

#### 【20年以上勤続障害者】

・株式会社 スギヨ 山下 保治

### ◇独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長表彰

#### 【優秀勤労障害者】

・株式会社 シンクラン 山口 祐典

### ◇独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長努力賞

#### 【障害者雇用優良事業所】

・社会福祉法人 篤豊会（加賀市）

#### 【優秀勤労障害者】

・社会福祉法人鹿南福祉会 特別養護老人ホーム 鹿寿苑  
大石 仁美

・株式会社 ヨシカワ 越田 健司

・ふあみーゅツダコマ株式会社 山口 真里佳

### ◇障害者雇用支援月間ポスター原画応募作品

#### 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 理事長奨励賞

##### 【絵画コンテスト高校・一般】

・沖津 恵梨香「頑張る後ろ姿」

・山口 祐典「バチバチッ 弾ける閃光」

##### 【写真コンテスト】

・橋爪 孟利「ラベルの検品」



## ◎第63回技能五輪全国大会入賞報告会の開催

11月20日、県庁において、愛知県で開催された「第63回技能五輪全国大会」で入賞した3選手の入賞報告会が開催されました。入賞した選手の皆さんには次のとおりです。

賞	競技種目	氏名	所属
<第63回技能五輪全国大会>			
銀賞	日本料理	近藤 舞実	旬彩 和樂
敢闘賞	日本料理	西多 匠	(株)梶助
敢闘賞	配管	前田 崇太	(有)剛配管設備工業



## ◎連合石川・労福協「2026新春の集い」の開催

1月6日、連合石川・石川労福協合同の「新春の集い」が金沢市内のホテルで開催されました。連合石川の小水康史会長・石川労福協理事長は、冒頭の挨拶で「人口減少や地域経済の変化、能登の復旧復興等、石川県が直面している多岐の課題の中で、働く人々の視点をしっかりと政治へ届けていきたい」、「2026春闘においては、大幅な賃上げを実現した昨年と同様に、労働組合が進める賃上げの取り組みが、石川県を再び元気にしていく起爆剤となるよう、皆さんとともに闘ってまいりたい」などと述べされました。来賓として馳浩県知事、村山卓県市長会会長、八木健一石川労働局長らが祝辞を述べ、アトラクションとしてマジック等も行われ、終始和やかな雰囲気のうちに終宴となりました。



働く皆様に将来の安心を。

**中退共** で退職金。  
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業のための  
国の退職金制度です。

### ①国の退職金制度！

掛金の一部を国が助成します。

### ②外部積立型でラクラク管理！

管理や運用の手間がかかりません。

### ③掛金は全額非課税でオトク！

節税に加え、手数料もかかりません。

●パートタイマーさんも  
ご加入いただけます。

●他の退職金・企業年金制度等  
との資産移換も可能です。



詳しくはホームページ  
をご覧ください。

独立行政法人労働者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

# 石川県職業能力開発関係表彰式

10月19日、イオンモール白山において石川県職業能力開発関係表彰式が開催され、  
馳 浩石川県知事から知事表彰が、中村 健一石川県職業能力開発協会会长から同協会会长  
表彰が、以下の受賞者に贈られました。



職業能力開発関係功労者知事表彰



技能顕功賞知事表彰



青少年技能者知事表彰・越馬技能奨励賞



職業能力開発協会会长表彰(技能検定功労者)

## 1 職業能力開発関係功労者知事表彰

被表彰者名	所属	被表彰者名	所属
阿部 敏樹	石川県型枠工事業協会	浦 誠	(一社)石川県造園緑化建設協会
吉田 哲也	(株)小松製作所	山田 勝志	石川県シーリング工事業協同組合
田中 良則	(株)小松製作所	高桑 幸司	(職)管協会
中栄 英晶	(一社)石川県造園緑化建設協会		

## 2 技能顕功賞知事表彰

被表彰者名	所属	被表彰者名	所属
筒前 祐司	筒前工務店	大戸 菊代	着物お手入れ やすざわ
山路 英樹	山路板金工業所	向 英明	(株)加賀屋 金沢店
永野 靖人	(株)永野建具店	二上 義春	舶来酒場ふたがみ
岡田 政昇	造園植政	福島 史也	富士工業(株)
宮野 雄三	宮野タイル	奥中 悠佑	(株)ミモト
西島 孝道	(株)イスルギ	中野 弘健	中村留精密工業(株)
加戸 伸明	インテリア・カト	本田 博司	津田駒工業(株)
山崎 謙也	(株)シ・ピ・エル	村本 優一	津田駒工業(株)
塚岸 寛之	スタンドアドサービス(株)	水橋 隼人	津田駒工業(株)
木津 達也	オカダ合金(株)	大橋 貴裕	(株)小松製作所粟津工場
村上 義之	藤井空調工業(株)	中山 秀樹	(株)小松製作所粟津工場
池野 友紀	池野着物仕立	中出 直樹	(株)小松製作所粟津工場
福岡 彩之	東亜和裁	大野 勉	(株)小松製作所粟津工場

### 3 青少年技能者知事表彰

被表彰者名	所属	被表彰者名	所属
近藤 舞実	旬彩 和樂	内藤 好良依	津田駒工業(株)
上石 卓海	割烹 みや川	西川 裕也	津田駒工業(株)
島田 遥輝	(株)タケノ	越村 慎悠	(株)小松製作所粟津工場
助田 陸斗	中橋タイル(株)	西 珠良	(株)小松製作所粟津工場
田中 千智	(株)イスルギ	打出 さくら	(株)小松製作所粟津工場
加納 龍星	中村留精密工業(株)	谷田 慎太朗	(株)小松製作所粟津工場
島田 龍誓	津田駒工業(株)		

### 4 職業能力開発協会長表彰(技能検定功労者)

被表彰者名	所属	被表彰者名	所属
高野 秀幸	石川県造園業協同組合	腰 英樹	天龍工業(株)
西田 一則	(株)小松製作所粟津工場	田村 晃一	(株)別川製作所
金丸 尚樹	長津工業(株)	崎村 俊郎	石川県型枠工事業協同組合
西沢 知己	石川県鉄筋業協同組合	春田 喜裕	石川県時計貴金属眼鏡商協同組合
北方 好	(一社)石川県冷凍空調設備工業会	山本 勝弘	(株)小松製作所粟津工場
小足 文	石川県職業能力開発協会	苅野 良輔	(株)小松製作所粟津工場

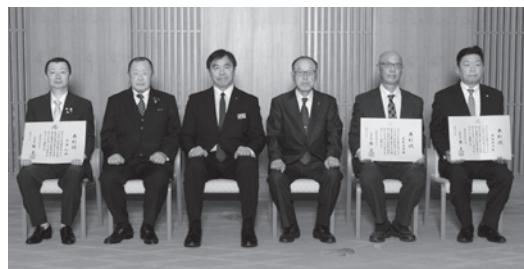
### 5 越馬技能奨励賞

被表彰者名	所属	被表彰者名	所属
松平 順	(有)剛配管設備工業	上石 卓海	割烹 みや川
岡田 琉心	(株)イスルギ	前田 崇太	(有)剛配管設備工業
近藤 舞実	旬彩 和樂		

## 石川県卓越技能者「百万石の名工」表彰式

12月22日、県庁において卓越した技能を有し県内第一人者と目される方を石川県卓越技能者「百万石の名工」として讃える表彰式が開催されました。「百万石の名工」は、ものづくりなどの技能者の社会的評価を高め、技能者の励みとなるよう平成26年度に創設された表彰制度です。馳 浩知事は、各職種から選ばれた3人の受賞者に表彰状を手渡し、「文化立県石川のこれからを担ってほしい」と挨拶しました。表彰されたのは次の方々です。

職種	被表彰者名	所属事務所
清酒製造工	岡田 謙治	(株)車多酒造
造園師	武原 俊彦	武原造園
日本料理調理人	中里 知	旬彩和食 口福



## 研修のご案内(在職者の方向け) (2・3月実施分)

県内産業技術専門校では、在職者の方を対象に、講義と実技を組み合わせた実践的な技術研修を実施しています。受講希望の方は、開催日の2週間前までに各産業技術専門校へお申し込みください。

### ◎小松産業技術専門校 TEL: 0761-44-1183

■機械系 (訓練時間 9:00~16:00)

コース名	研修内容及び目標	対象者	定員	実施日程	費用
普通旋盤作業 基礎	回転数等切削条件の選定や技能検定3級程度の技術を習得する。	普通旋盤作業の基礎を勉強したい方	5	R8.2.2 ~4	7,190円 (教材費含)
普通旋盤作業 応用	NC旋盤の基本的なプログラムや段取り、加工方法について理解し、課題を作成することで基本的なプログラムおよび加工技術を習得する。	NC旋盤作業の基礎を勉強したい方	5	R8.3.2 ~4	7,390円 (教材費、什器含)

■IT系 (訓練時間 13:00~17:00)

コース名	研修内容及び目標	対象者	定員	実施日程	費用
表計算 実務活用	実務に活かせるExcelの活用方法を習得する。	Excelの基本操作ができる方	10	R8.2.17 ~19	4,800円 (テキスト費含)
表計算 マクロ	マクロの使用方法及び建築方法、効率的な実務の進め方を習得する。	Excelの基本操作ができる方	10	R8.3.3 ~5	5,350円 (テキスト費含)

### ◎金沢産業技術専門校

■機械系 (訓練時間 9:30~16:30) TEL: 076-267-2221

コース名	研修内容及び目標	対象者	定員	実施日程	費用
マシニングセンタプログラミング	マシニングセンタの基礎的なプログラミングを習得する。	マシニングセンタ加工事業に初めて従事される方	5	R8.1.26 ~28	4,580円 (テキスト費等含)
マシニングセンタ課題実習	NCプログラム及び各種補正値の有効な活用方法について、加工実習を通じて習得する。※マシニングセンタプログラミングと同じテキストを使用(¥2,090)	マシニングセンタ プログラミングの修了者または同等の知識を有する方	5	R8.2.2 ~4	7,690円
機械CAD	Solidworks2025(3次元CAD)の基本操作を習得する	Windowsの基本操作ができる方	10	R8.3.3 ~4	1,660円

### ◎七尾産業技術専門校

■溶接系 (訓練時間 9:00~17:15) TEL: 0767-52-3159

コース名	研修内容及び目標	対象者	定員	実施日程	費用
アーク溶接特別教育	アークの溶接機を用いて行う金属の溶接・溶断等の業務に必要な特別教育修了証を取得する	アーク溶接の業務に従事する方(18歳以上)	20	R8.2.2 ~4	23,540円 (テキスト費等含) (注1)

(注1)金額の確認は、七尾労働基準協会(TEL:0767-52-5343)まで、お願いします

☆産業技術専門校では企業ニーズに対応したセミナーを企画・実施しておりますので、従業員の方の技術向上にお役立てください。  
ご希望の際は各産業技術専門校の在職者訓練担当までご相談ください。

■主催:石川県 ■共催:石川労働局 (運営事務局:一般社団法人Be.カラフル)  
 ■内容:  
 <第1部>障害者雇用支援事例発表会(会場参加・オンライン)  
 今年度、石川県の「企業の障害者雇用促進事業」を活用した企業3社から、取組内容や工夫した点等を発表いただきます。  
 <第2部>企業人事担当者向けセミナー(第1部会場参加者のみ)  
 第1部の事例発表内容をテーマに、石川労働局からの話題提供と参加者間での意見交換を行います。  
 ■参加申込  
 右二次元コードからお申込み下さい(〆切:2月13日(金))  
 ■問い合わせ先  
 一般社団法人Be.カラフル(担当:平山)  
 TEL:080-3749-2752 MAIL:hirayama@colorful-Kanazawa.com

外国人材の雇用・定着に関心をお持ちの  
事業者様・業界団体等の皆様へ

会費  
無料

# いしかわ外国人材確保・定着促進研究会に 入会しませんか？

石川県では外国人材の雇用・定着にかかる関心の高まりを受けて、事業者や業界団体の皆様に人材輩出国にかかる情報収集や他会員企業と意見交換を行っていただく場として、令和7年10月に「いしかわ外国人材確保・定着促進研究会」を設置しました。  
皆様の入会を、心よりお待ちしています。

- ◆本研究会は石川県(労働企画課)が事務局を務める公的な勉強会です。
- ◆会員は県の審査を経た県内事業者や業界団体等のみで安心です。

## 活動内容



### セミナーの開催

人材送出有望国にかかる人材の特長や送出機関の情報等を発信



### 交流会の開催

外国人材と県内企業の交流会  
会員企業による交流会



### 情報提供

石川県で就労を希望する  
外国人材の情報提供

## 会員資格(主なもの)

- 石川県内に事務所を有する事業者  
もしくは団体であること
- 人材の斡旋、派遣、採用・定着等にかかるコンサルティング、外国送出機関等との仲介、海外機関・企業等との国際交流事業、日本への入国後の生活・就労支援等を主たる業とする事業者または団体でないこと
- 過去5年間、労働基準関係法令、出入国管理法令において、重大な法令違反を行っていないこと 等

## 入会申込

会員資格を確認の上、下記いずれかの方法でお申し込みください。

- ①入会フォームにて申請 (<https://forms.gle/JSSmAE3LgMbhzECJ7>)
- ②入会申込書に必要事項を記載し、下記ワンストップセンターにてメール



▲入会フォーム

## <お問い合わせ先>

- 研究会に関するご質問 石川県商工労働部 労働企画課  
TEL:076-225-1672 E-mail:e191300a@pref.ishikawa.lg.jp
- 入会手続きに関するご質問 いしかわ外国人材活用ワンストップセンター  
TEL:076-213-7730 E-mail:global@jobcafe-ishikawa.jp



# 石川県内の最低賃金

最低賃金より低い賃金で  
労働者を使用することはできません。

- 最低賃金は、パート・アルバイト等雇用形態に関係なく適用されます。
- また、労使が最低賃金未満で働くことに合意していたとしても無効となり、適用される最低賃金額で労働契約したものとみなされます。



石川労働局広報キャラクター  
「こうホウ」

## ◇地域別最低賃金 (すべての労働者に適用されます)

改正  
発効日 令和7年10月8日

最低賃金の名称	時間額	適用労働者
石川県最低賃金	1,054円	年齢や正社員、契約社員、パート、学生アルバイト、嘱託などの雇用形態や呼称にかかわらず、すべての労働者に適用されます

## ◇特定最低賃金 (特定の産業で働く基幹的労働者に適用されます)

改正  
発効日 令和7年12月31日

No.	最低賃金の名称	時間額	適用労働者
1	一般機械 石川県金属素形材製品、ボルト・ナット・リベット・小ねじ・木ねじ等、その他の金属製品、はん用機械器具、生産用機械器具、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具製造業最低賃金	1,090円	石川県内の左記特定産業の基幹的労働者に適用されます。 ※適用されない労働者 【No.1～No.4 各特定最低賃金】 ①18歳未満又は65歳以上の者 ②雇入れ後6ヶ月未満の者であって、技能習得中のもの ③清掃又は片付けの業務に主として従事する者
2	自動車 石川県自動車・同附属品、自転車・同部分品製造業最低賃金	1,090円	【No.1 一般機械、No.2 自動車】 ④手作業により又は手工具、小型手持動力機若しくは操作が容易な小型機械を用いて行う包装、袋詰め、箱詰め、洗浄、バリ取り、巻線、組線、かしめ、穴あけ又は取付けの業務(これらの業務のうち流れ作業の中で行う業務を除く。)に主として従事する者
3	電気機械 石川県電子部品・デバイス・電子回路、民生用電気機械器具、電子応用装置、情報通信機械器具製造業最低賃金	1,064円	【No.3 電気機械】 ④手作業により又は手工具、小型手持動力機若しくは操作が容易な小型機械を用いて行う巻線、組線、かしめ、取付け、包装又は箱詰めの業務(これらの業務のうち流れ作業の中で行う業務を除く。)に主として従事する者
4	百貨店 石川県百貨店、総合スーパー・マーケット最低賃金	1,060円	

○上記のほか、石川県の区域には「石川県綿紡績、化学繊維紡績、毛紡績、その他の紡績、染色整理、綱、漁網、網地製造業最低賃金」が定められていますが、石川県最低賃金が適用されるため、時間額1,054円以上支払う必要があります。

厚生労働省

石川労働局

最低賃金に関するお問い合わせ先

労働基準部賃金室(☎076-265-4425)または 最寄りの労働基準監督署

最低賃金のリーフレット等の  
資料はこちら⇒



働くすべての人、そのご家族の皆さんへ  
過労死等を防止するための対策BOOK

# しごとより、 いのち。

過労死をゼロにし、健康で充実して  
働き続けることのできる社会へ



毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

11月を中心に、全国47都道府県、  
参加無料 過労死等防止対策推進シンポジウム▶0570-026-027  
専用ナビダイヤル  
(月~金 9:00~17:30)



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省ホームページ▶ <https://www.mhlw.go.jp>

詳しい情報や相談窓口はこちら

厚労省 過労死防止

検索

# 労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

## 労働条件等に関するご相談は…

お近くの都道府県労働局労働基準部監督課、労働基準監督署、総合労働相談コーナーにご相談ください。(開庁時間 平日8:30~17:15)



### ●労働条件相談ほっとライン(電話相談)

労働条件に関することについて無料で相談に応じています。  
日本語の他、13言語に対応しています。  
"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

**0120-811-610**

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)



### ●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労務管理に関するQ&Aを、労働者やそのご家族向け、事業主や人事労務担当者向けにその内容を分けて掲載しています。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



## ハラスメントに関するご相談は…

### ●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントを含む労働問題に関するあらゆる分野について相談を受け付けています。

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



### ●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこれら。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



### ●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の提供を行っています。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



## 職場における健康管理やメンタルヘルス対策に関するご相談は…

### ●こころの耳電話相談

働く方やその家族等からのメンタルヘルス不調等について無料で相談に応じています。

**0120-565-455**

月～金/17:00～22:00 土・日/10:00～16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月～金 17:00～22:00  
土・日 10:00～16:00  
(祝日及び年末年始を除く)



### ●こころの耳(ポータルサイト)

職場におけるメンタルヘルス対策に関する最新情報や取組事例、働く方のセルフケアに役立つツール等、様々なコンテンツを提供しています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



### ●まもろうよこころ

「死にたい」、「消えたい」などの悩みや不安を抱えていたら、相談してください。電話やSNSの相談窓口を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



過労死の防止のための  
活動を行う

民間団体の  
相談窓口

過労死等防止対策推進全国センター  
<https://karoshi-boushi.net/>



過労死弁護団  
全国連絡会議  
(過労死110番全国ネットワーク)  
<https://karoshi.jp/>



参加  
無料

### 過労死等防止対策推進シンポジウム

11月を中心に、全国47都道府県、48か所で開催しています。

お問い合わせ先

専用ナビダイヤル **0570-026-027**

(月～金 9:00～17:30)



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。