

副業・兼業労働者の健康確保を応援します！

副業・兼業労働者の健康確保支援



「副業・兼業したいけど、働きすぎにならないか」、「副業・兼業を始めるときには、どんなことに気をつけたらいいのか」、「労働時間管理や健康管理で注意すべき点は何か」といった悩みはありませんか。また、事業者の方も「労働者から副業・兼業をしたいと言われたけど、どうすれば良いかわからない」などお困りのケースはありませんか。副業・兼業をする労働者の方や当該労働者の健康管理をする事業者の方向けのガイドラインや支援を紹介します。是非ご利用ください。

1 副業・兼業の促進に関するガイドライン(2020年9月改訂)

健康を確保しながら安心して副業・兼業を行うことができるよう、副業・兼業の場合における労働時間管理及び健康管理についてのルールが明確化されています。

2 副業・兼業労働者に対して一般健康診断を実施した場合の実費助成 (独)労働者健康安全機構本部〈詳細は裏面〉

3 健康に関する相談(都道府県産業保健総合支援センター)

副業・兼業をする労働者からの健康相談及び副業・兼業労働者を使用する事業者からの健康管理に関する相談を、メールまたは電話により受け付けています。

4 メンタルヘルスに関する相談(「こころの耳」※)

「こころの耳」において副業・兼業労働者も含めた働く人のメンタルヘルス関連の相談を受け付けています。

※厚生労働省が運営する、こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られた、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト。本コンテンツ内の「相談窓口案内」において、電話・メール・SNSによる相談対応を実施しています。(https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/)

5 その他の支援

●職場のストレスセルフチェック(「こころの耳」に掲載:<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

●「マルチジョブ健康管理ツール」アプリ

厚生労働省が開発したアプリで、労働者が自ら、本業及び副業・兼業の労働時間や健康状態を管理できるアプリです。

QRコード
(二次元バーコード)
によるアクセス

Google Play ▶



App Store ▶



〈ツールの使用方法等に関する問合せ〉

リトルスタジオインク株式会社

E-mail: multijob_mhlw@little-studios.co.jp

※概ね1週間程度で返信があります。

●副業・兼業の
促進に関する
ガイドライン



●産業保健総合支援
センター一覧



●「こころの耳」

