

健康で豊かに生きるための

はたららく時間

じぶんの時間

できていますか？ 健康的な働き方と生活時間の確保

出勤／退勤時刻や残業時間を きちんと記録しましょう

職場勤務でもテレワークでも、
労働時間管理が必要です



有給休暇をしっかりと 取得しましょう

一定の条件を満たせば
パートやアルバイトでも取得できます



自分の職場の36協定を 確認しましょう

残業には「36協定」を結んだうえで、
上司の指示が必要です

相手も自分も休める職場を つくりましょう

終業直前の依頼を避けるなど、
長時間労働を防ぎましょう

つながらない権利を 大切にしましょう

終業後は、業務に関する連絡を
控えましょう

