

「令和6年度長崎市人権問題講演会」を開催します！

長崎市では、毎年度「人権問題講演会」を開催しています。今年度は、令和6年11月14日(木)に、ジャーナリストとして、家族・教育問題、青少年のインターネット利用、児童虐待、介護などをテーマに取材されている石川結貴さんをお迎えし、具体的な事例をもとにお話いただきます。

お子さんがいらっしゃるかたもそうでない方も、これからの日本を担っていく「子ども」の未来について一緒に考えてみませんか。

参加は無料。ぜひ皆様お越しください。

講師

石川 結貴さん（ジャーナリスト）



日時 令和6年11月14日（木）
14時～15時50分（開場：13時30分）

場所 長崎市民会館文化ホール
（長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階）

定員 600人（先着申込順）

参加費 無料

○「申し込み」、「一時保育の実施」など詳細については、長崎市ホームページに掲載していますので、下記URLまたは「長崎市人権問題講演会」でご検索ください！

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/shimin/190000/194000/p028686.html>



職場でのハラスメントをはじめ、お困りごとがございましたら、みんなの人権110番（0570-003-110）などの電話相談、メールを利用したインターネットによる人権相談、さらにLINEによる人権相談も行っております。詳しくは「法務局 人権相談」でご検索ください。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026



1. 大切な「いのち」を守るために…vol.3 ①

～11月10日から11月16日は「アルコール関連問題啓発週間」です～

お酒は適切な量であれば体によいといわれていますが、不適切な飲み方をすると様々な病気を引き起こす可能性があります。

11月10日から11月16日までは「アルコール関連問題啓発週間」です。この機会にお酒との上手な付き合い方を身につけましょう♪

1. アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、**自分では飲酒のコントロールができなくなる病気**です。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、周囲に多大な迷惑をかけたり、社会的な信用を失うことになるなど、様々な悪影響を及ぼします。また、うつ病を合わせて発症するケースが多く、併発すると自殺の危険性が高まるというデータがあります。



＜こんな症状はありませんか？＞

- ☐ 飲みたい気持ちを抑えられない
- ☐ 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- ☐ 飲む量や二日酔いが増えた
- ☐ 飲みすぎによる健康問題がある
- ☐ 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある

思い当たる症状があれば
アルコール依存症かも！？



2. 大量飲酒は身体とところにどのような影響があるの？

＜身体への影響＞

	現れる障害
脳	アルコール依存症・認知症 うつ病・睡眠障害
喉・食道	口腔がん・咽頭がん・食道がん
心血管系	高血圧・不整脈・虚血性心疾患・心筋症
肝臓	脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・肝臓がん
膵臓	糖尿病・膵炎・膵臓がん
大腸	大腸がん
その他	痛風・脂質異常・末梢神経障害・乳がん

＜こころへの影響＞

うつ病や不眠を併発しやすい

寝る前のお酒は寝つきをよくするといわれますが、大量に飲めば眠りが浅くなったり、早朝に目が覚めやすくなったりすることから、睡眠の質は低下します。また、アルコールによる意欲低下や気持ちの落ち込みは、うつ病につながりやすくなります。

特に、アルコール依存症とうつ病が合併すると、自殺の危険性が高まります。



＜その他の影響＞

周囲を巻き込みやすい

社会のルールが守れなくなり、周囲の人に迷惑がかかります。特に家族には、家計や人間関係などの深刻な問題としてふりかかってくる。当人にお酒をやめさせようとして苦しむうちに自分も追い詰められてしまう人も少なくありません。

事件や事故につながりやすい

体内のアルコールが切れない状態が続けば、判断力や思考力は常に低下したままです。飲酒運転や暴力などの問題を起こしやすくなります。

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.3 ②

3. 見直そう！お酒との付き合い方～依存症を防ぐ4つのポイント～

◎休肝日をつくる

週2日以上連続して休肝日をとるのが理想的です。

周囲にも宣言して協力してもらいましょう。休肝日は、お酒以外の趣味などリフレッシュの時間にあてましょう。



◎寝酒や深酒はしない

深い眠りを妨げるため、寝酒は避けましょう。寝る2時間前までに切り上げて、気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でストップしましょう。



◎目安をゆっくり楽しむ

まずはつまみでおなかを満たし、一口飲んだらコップをテーブルに置くようにしましょう。

〈1日あたりの適正飲酒量〉健康な男性の例

	純アルコール約20g 量
ビール(5度)	ロング缶1本(500ml)
日本酒(15度)	1合(180ml)
ワイン(14度)	グラス1.5杯(約180ml)
ハイボール(7度)	350ml缶1本
チューハイ(9度)	350ml缶4/5本(280ml)

★「アルコールウォッチ」を活用しませんか？



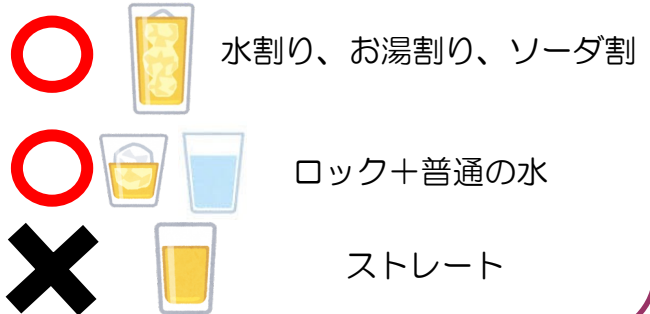
飲んだお酒を選べると純アルコール量と分解時間のチェックができます。



左のQRからチェックできます！

◎強いお酒は薄める

肝臓や胃腸を守るためにも、ウイスキーや焼酎などアルコール度数が高いお酒は薄めましょう。また、アルコールには利尿作用があり、のどが渴いたからとお酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状のリスク上昇の恐れがあるため、飲む前、飲んでいる間の水分補給も忘れずに行いましょう。



4. 相談できます お酒の悩み

アルコール依存症は、本人の意思や力だけでは回復が非常に難しいため、専門家の支援が必要です。長崎市地域保健課では、アルコール問題を抱えたご本人やご家族からの相談をお受けしています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

電話：095-829-1311（精神保健相談ダイヤル）

時間：8：45～17：30 月～金（祝日除く）

～その他の相談窓口～

◆独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

ホームページ：<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/>

電話：046-848-1550（月曜～金曜8:30～17:15）



令和6年度 長崎市男女イキイキ企業が決定しました！

○「長崎市男女イキイキ企業表彰」って何？

市内の事業所を対象に、性別にかかわらず、誰もが働きやすい環境づくりに取り組み、実践している事業所を表彰する制度です。

そして、その取り組みの内容や独自の制度などを広く紹介して、企業や市民の男女共同参画に対する意識の醸成を図るとともに女性の社会進出を支援しています。

○どんな取り組みが表彰対象になるの？

男女共同参画のⅠ～Ⅲの視点から、性別にかかわらず誰もが働きやすい環境づくりに取り組んでいる長崎市内の事業所が応募できます！

※長崎市内の支店や工場などの事業所単位でも応募できます。

- Ⅰ 従業員のワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進
- Ⅱ 男女の人権に配慮した働きやすい環境づくりに向けた取組
- Ⅲ 女性の積極的な登用や能力の活用

令和6年度は、次の3事業所が男女イキイキ企業として表彰されました。

★ 株式会社KPG HOTEL & RESORT i+Land nagasaki

★ ジブラルタ生命保険株式会社 長崎本社

★ 橋本興産株式会社



（令和6年9月28日（土）令和6年度長崎市男女イキイキ企業表彰式）

【左から】

株式会社 KPG HOTEL & RESORT
i+Land nagasaki 様

ジブラルタ生命保険株式会社
長崎本社 様

鈴木長崎市長

橋本興産株式会社 様

お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026



働きやすい職場づくりのセミナー等に 県から専門講師を派遣します



商工会や業界団体の皆様、
会員等企業の管理職や経営者向けに
セミナー・講演会を実施しませんか？

最近、以前にも増して人材確保の相談が多く来ていませんか？
売り手市場の現在、採用においても、定着においても、
重要なのが「働きやすい職場」であること。

しかし、従業員の背景や価値観はそれぞれ...。
では、誰もが「働きやすい職場」はどうすれば実現できるのか...

—経営者が先頭を切って、導くことが何よりの近道だと思いませんか？

働きやすい職場づくりをテーマに開催される
経営者向けセミナーに、専門的な知識を持ち、
全国的な経験がある外部講師を派遣します。

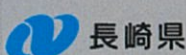
日時や内容、開催方法などを
概ね2ヶ月前までにご相談ください。
(申込期限：令和7年1月31日（金）まで）

ご相談先：雇用労働政策課 労政福祉班

メールアドレス： s05460@pref.nagasaki.lg.jp

事業名：「働きやすい職場づくり」経営者向けセミナー講師派遣

お問い合わせ



産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班 〒850-8570 長崎市尾上町3-1
TEL：095-895-2714 FAX：095-895-2582



労働災害防止を徹底し、労働者の安全・健康の確保を！

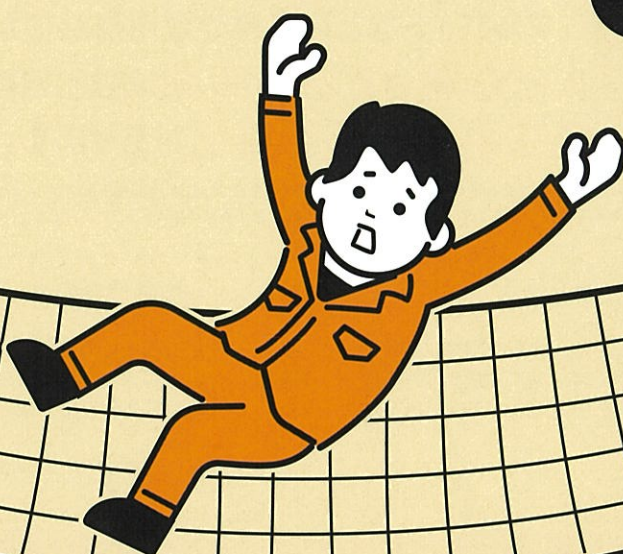
じん肺は最古にして最大の職業病です。じん肺法が制定された1960年(昭和35)年から64年が経過した現在もなお、毎年新たに200人前後の労働者(退職者を含む)が療養に専念せざるを得ない最重症のじん肺と認定されています。厚生労働者の統計によれば、2022年(令和4)年度においても、1,304人のじん肺優所見者が認定されています。また、新たに最重要じん肺患者と認定された人は120人に達しています。

そういった実情を踏まえ、事業主は、労働安全衛生法で定める労働災害防止のための措置を徹底するとともに、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて、職場における労働者の安全と健康を確保しなければなりません。労働災害のひとつである「じん肺」については、国において、粉じんの発生する職場で働く労働者を守るために「じん肺法」や「粉じん障害防止規則」等が施行されています。

事業主の皆様におかれましては、じん肺被害をはじめとする粉じんを吸入することによって発生する健康被害から労働者を守るため、具体的な取組みとして、防塵マスクの着用などの安全対策の徹底に努めていただくようお願いします。

事業主のあたりまえ川柳

ひとりでも
働く職場に
労働保険



—— 守る責任。加入する義務。 ——

労働保険

労災保険

+

雇用保険

労働保険は、仕事や通勤による傷病等や、失業による休業等の際に、労働者とその家族を守るセーフティーネットとして重要な役割を果たします。事業主は常勤、パート、アルバイトなど、名称や雇用形態に関わらず、一人でも雇ったら従業員を守る責任と、労働保険の成立手続を行う義務があります。



事業主の
あたりまえ川柳
公開中！

電子申請なら24時間、365日いつでも手続可能！口座振替納付も便利

詳しくは、所轄の都道府県労働局、労働基準監督署、公共職業安定所（ハローワーク）へご相談ください。

厚生労働省ホームページ ▶ <https://www.mhlw.go.jp/> 労働保険 特設サイト 🔍 または二次元コードから ▶

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署・公共職業安定所・（一社）全国労働保険事務組合連合会・全国社会保険労務士会連合会





事業主の皆さまへ

労働保険の成立手続について

「労働保険」とは、**労災保険**(労働者災害補償保険)と**雇用保険**の総称です。
このリーフレットで、貴事業場について労働保険の**成立手続義務**の有無などをご確認の上、まずは、所轄の都道府県労働局、労働基準監督署、ハローワークへご相談ください。



！ 新規開業事業者など、手続経験のない方もお気軽にご相談ください。

労働保険の強制適用事業

常勤、パート、アルバイトなどの名称や雇用形態にかかわらず、**労働者を1人でも雇っている事業**は強制適用事業であり、**成立手続を行う義務**があります。

※5人未満の労働者を使用する個人経営の農林水産の事業の一部については、強制適用事業場から除かれています。
※強制適用事業場以外の事業でも、要件を満たせば労災保険と雇用保険に加入することができます(任意加入制度)。



●労働者とは？

労働者とは、職業の種類にかかわらず、事業に使用される者で、労働の対価としての賃金が支払われる者のことをいいます。

●短時間労働者(パート、アルバイト等)について

労災保険は、短時間労働者を含む全ての労働者が対象となります。雇用保険は、一定の条件を満たさない短時間労働者は対象とならないことがあります。

※法人の役員、同居の親族等は一定の場合を除き、労災保険・雇用保険の対象となりません。

成立手続を怠っていると？

1 遡って保険料を徴収するほか、追徴金も徴収します

労働保険の成立手続を行わない事業主に対しては、政府が職権により成立手続を行い、労働保険料等の金額を決定します。その際、労働保険料は手続を行っていなかった過去の期間についても遡って徴収することになり、併せて、追徴金も徴収します。また、労働保険料等や追徴金が納付されない場合には、滞納者の財産について差押え等の処分を行います。

2 労働災害が生じた場合、労災保険給付額の全部又は一部を徴収します

政府は、事業主が故意又は重大な過失により労災保険の成立手続を行わない、いわゆる未手続の期間中に生じた労働災害について労災保険給付を行った場合は、労働基準法の規定による災害補償の価額の限度で、保険給付に要した費用に相当する金額の全部又は一部を事業主から徴収します。

3 事業主の方のための助成金が受けられません

雇用調整助成金(休業等によって雇用維持を図る事業主に助成)や、特定求職者雇用開発助成金(高齢者や障害者など、就職が特に困難な者を雇い入れる事業主に助成)などの、事業主のための雇用関係助成金については、労働保険料の未納がある場合、受給できない可能性があります。



電子申請での手続、口座振替納付が便利

電子申請での手続をご利用いただくと、行政機関に向くことなく、自宅やオフィスでいつでも申請等の手続を行うことができます。



詳しくはこちら ▶

労働保険 電子申請



労働保険料及び一般拠出金は、口座振替により納付いただくことが可能です。口座振替をご利用いただくためには、口座番号等を記載した申込用紙を、口座を開設している金融機関の窓口にご提出ください。



詳しくはこちら ▶

労働保険 口座振替納付



そのところ
よろしく
頼みますよ。

その無理な発注の
「しわ寄せ」で
取引先が途方に
暮れていませんか？

11月は「しわ寄せ」
防止キャンペーン月間です。

STOP!
しわ寄せ

仕様変更？
この納期じゃ、
無理よ。。。

大企業・親事業者による長時間労働の削減等の取組が、
下請等中小事業者に対する適正なコスト負担を伴わない短納期発注、
急な仕様変更などの「しわ寄せ」を生じさせている場合があります。

大企業等と下請等中小事業者は共存共栄！

適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう！

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署



しわ寄せ防止
特設サイト



<https://work-holiday.mhlw.go.jp/shiwayoseboushi/>

しわ寄せ防止特設サイト



大企業等と下請等 中小事業者と共存共栄!

STOP!
し寄せ

適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう!

厚生労働省が所管する「労働時間等設定改善法(平成4年法律第90号)」に基づき、事業主の皆様は、他の事業主との取引において、長時間労働につながる短納期発注や発注内容の頻繁な変更を行わないよう配慮する必要があります。長期間にわたる特に過重な労働は、過労死等を引き起こすおそれがあると言われており、取引先の労働者の健康障害防止のためにも必要です。

他の事業主との取引を行うに当たって、次のような取組が行われるよう、社内に周知・徹底を図りましょう。

- ① 週末発注・週初納入、終業後発注・翌朝納入等の短納期発注を抑制し、納期の適正化を図ること。
- ② 発注内容の頻繁な変更を抑制すること。
- ③ 発注の平準化、発注内容の明確化その他の発注方法の改善を図ること。

■労働時間等設定改善法については、都道府県労働局 雇用環境・均等部(室)にご相談ください。

経済産業省・中小企業庁が所管する「下請中小企業振興法(昭和45年法律第145号)」に基づく「振興基準」には、親事業者と下請事業者の望ましい取引関係が定められています。

① 親事業者も下請事業者も共に「働き方改革」に取り組みましょう!

- やむを得ず短納期発注や急な仕様変更などを行う場合には、残業代等の **適正なコストは親事業者が負担すること**。
- 親事業者は、下請事業者の **「働き方改革」を阻害する** 不利益となるような取引や要請は行わないこと。

例えば… ● 無理な短納期発注への納期遅れを理由とした受領拒否や減額

- 親事業者自らの人手不足や長時間労働削減による検収体制不備に起因した受領拒否や支払遅延
- 過度に短納期となる時間指定配送、過剰な賞味期限対応や欠品対応に起因する短いリードタイム、適正なコスト負担を伴わない多頻度小口配送
- 納期や工期の過度な年度末集中

② 発注内容は明確にしましょう!

- 親事業者は、継続的な取引を行う下請事業者に対して、安定的な生産が行えるよう **長期発注計画を提示し、発注の安定化に努めること**。
- 発注内容を変更するときは、**不当なやり直しが生じないように十分に配慮すること**。

③ 原材料費・エネルギーコストの適切な増加分の全額転嫁を目標としましょう!

労務費、原材料費、エネルギー価格等のコストが増加した場合には、親事業者は、予め定めた価格改定タイミングはもちろんのこと、その期中においても、価格変更を柔軟に行うものとする。

特に原材料費やエネルギーコストの高騰があった場合には、適切なコスト増加分の全額転嫁を目指すものとする。

■中小企業の取引上の悩み相談は、下請かけこみ寺 ☎0120-418-618 にご相談ください。
(受付時間) 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始を除く) 携帯電話からもご利用いただけます。
お近くの「下請かけこみ寺」につながります。

11月は「過労死等防止啓発月間」でもあります。
同月間に「過重労働解消キャンペーン」も実施します。

11月2日(土)には「過重労働解消相談ダイヤル」を設置し、都道府県労働局の担当官による特別労働相談を実施します。

過重労働解消相談ダイヤル 令和6年11月2日(土) 9:00~17:00 ☎0120-794-713

※11月2日以外でも、各労働基準監督署、労働条件相談ほっとライン(☎0120-811-610)で相談できます。



過重労働解消
キャンペーン

知らなかったじゃ済まされない!

でも!? 知ってよかった!

事業主、企業の人事労務担当者、管理職の方向け

全47回

・参加費・
無料

過重労働解消 のためのセミナー

実務的に使える
知識やノウハウを
提供いたします!



セミナーでは、過重労働防止に関連する基本ルールや裁判例の解説、企業の事例紹介など、「実務的に使える知識」を提供します。

セミナー内容

- 01 法令、ガイドライン等のポイント解説
- 02 過重労働に関する脳・心臓疾患、精神疾患に係る裁判例
- 03 過重労働解消に関する企業の取り組み事例

開催日程: **2024年11月~2025年1月**

開催時間: 対面150分、オンライン100分

開催方法: 全国22箇所では対面・25回のオンライン開催(詳細は裏面参照)

◆ほか、特別企画「業務効率化セミナー」を東京・大阪の会場で開催



お問合せ・セミナー受講のお申し込みはこちら

令和6年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」
事務局 株式会社タスクールPlus

愛知県名古屋市中区千代田2-1-15 スター千代田ビル4階
TEL: 050-5810-1032 (受付 / 平日 9:00-17:00)
担当: 水口・山田

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou>

過重労働解消セミナー



令和6年度厚生労働省委託 就業環境整備・改善支援事業

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

開催スケジュール



会場開催(22回) + オンライン開催(25回)

会場開催 実施時間14:00~16:30

開催地	開催日	会場	開催地	開催日	会場
北海道	11月19日(火)	かでの2.7 1060会議室	静岡	12月3日(火)	静岡市民文化会館 第1会議室
青森	12月10日(火)	アスパム 津軽会議室	愛知	11月26日(火)	ウインク愛知 中会議室1103
岩手	11月28日(木)	盛岡市民文化ホール 第2会議室	京都	12月4日(水)	みやこめっせ 大会議室
宮城	12月5日(木)	フォレスト仙台 第1、2会議室	大阪	1月10日(金)	エルおおさか 大会議室
群馬	11月28日(木)	昌賢学園まえばしホール (前橋市民文化会館) 第5会議室	岡山	12月19日(木)	岡山国際交流センター 3F研修室
埼玉	1月15日(水)	JA共済埼玉ビル 第一会議室	広島	11月20日(水)	広島市南区民文化センター 大会議室A
千葉	12月20日(金)	千葉県教育会館 303会議室	香川	1月17日(金)	サン・イレブン高松 2階研修室
東京	11月20日(水)	日本教育会館 第二会議室	福岡	11月27日(水)	福岡県教育会館 第一会議室
神奈川	12月18日(水)	横浜市技能文化会館 多目的ホール1(半面)	熊本	12月17日(火)	パレアくまもと県民交流館 会議室7
新潟	11月21日(木)	新潟市産業振興センター 中会議室	鹿児島	12月12日(木)	鹿児島県文化センター宝山ホール 第3 会議室
岐阜	11月22日(金)	岐阜市民会館 48会議室	沖縄	12月13日(金)	沖縄産業支援センター 会議室大

オンライン開催 各回100分

オンライン開催は詳細テーマを深掘りして解説いたします。

※開催日ごとの詳細テーマはWebページをご確認ください

開催日	実施時間	開催日	実施時間	開催日	実施時間
11月7日(木)	14:00~	11月26日(火)	10:00~	12月12日(木)	14:00~
11月12日(火)	10:00~	11月26日(火)	14:00~	12月17日(火)	14:00~
11月12日(火)	14:00~	11月28日(木)	10:00~	12月19日(木)	14:00~
11月14日(木)	10:00~	11月28日(木)	14:00~	1月16日(木)	14:00~
11月14日(木)	14:00~	12月3日(火)	10:00~	1月21日(火)	14:00~
11月19日(火)	10:00~	12月3日(火)	14:00~	1月23日(木)	14:00~
11月19日(火)	14:00~	12月5日(木)	10:00~	1月28日(火)	14:00~
11月21日(木)	10:00~	12月5日(木)	14:00~		
11月21日(木)	14:00~	12月10日(火)	14:00~		

詳細テーマの例

【A】こころ

過重労働・ハラスメントと心の健康の関係と改善・対策方法

【B】からだ

過重労働と身体の健康の関係と改善・対策方法

【C】リスク

裁判例から見る過重労働

◆特別企画◆ 業務効率化セミナー(2回)

開催地	開催日	開催時間	会場
東京	12月11日(水)	14:00~16:30	AP虎ノ門 Bルーム
大阪	11月29日(金)	14:00~16:30	新大阪丸ビル別館 4-3号室

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou>

過重労働解消セミナー



必ずチェック!

最低賃金!

働く人と雇う人のための
ルールです!

長崎県 最低賃金

令和6年

10月12日から

時間額

953 円

前年比

55円[↑]

UP

最低賃金とは、働くすべての人に賃金の最低額を保障する制度です。

WEBで
確認

最低賃金に
関する
特設サイト



最低賃金 特設サイト

検索

最低賃金に関する
お問い合わせは
長崎労働局または
最寄りの労働基準監督署へ



長崎労働局

検索

賃金引上げ
特設ページ

賃金引上げに向けた
支援策等を掲載しています。



賃金引上げ特設ページ

検索

中小企業事業者の皆さんへ

業務改善
助成金

最大
600万円を
助成

「最低賃金制度」は、 働くすべての人に、賃金の最低額（最低賃金額） を保障する制度のことです！

年齢やパート・学生アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、
すべての労働者に適用されます。

確認の方法は？

確認したい賃金を時間額にして、
最低賃金額（時間額）と比較してみましょう！

最低賃金額との比較方法 あなたの賃金と該当する都道府県の最低賃金額を書き込んでみましょう。（※2）

1 時間給の場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{時間給} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array} \geq \begin{array}{|c|} \hline \text{最低賃金額(時間額)} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array}$$

2 日給の場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{日給} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{1日の平均所定労働時間} \\ \hline \text{時間} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{時間額} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array} \geq \begin{array}{|c|} \hline \text{最低賃金額(時間額)} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array}$$

3 月給の場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{月給} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{1か月の平均所定労働時間} \\ \hline \text{時間} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{時間額} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array} \geq \begin{array}{|c|} \hline \text{最低賃金額(時間額)} \\ \hline \text{円} \\ \hline \end{array}$$

4 上記 1, 2, 3 が 組み合わさっている場合

例えば、基本給が日給で
各手当（職務手当など）が
月給の場合

- ① 基本給（日給）→ 2 の計算で時間額を出す
- ② 各手当（月給）→ 3 の計算で時間額を出す
- ③ ①と②を合計した額 ≥ 最低賃金額（時間額）

（※1）最低賃金額との比較に当たって、次の賃金は算入しません。

①臨時に支払われる賃金（結婚手当など）②1か月を超える期間ごとに支払われる賃金（賞与など）③所定労働時間を超える時間の労働に対して支払われる賃金（時間外割増賃金など）④所定労働日以外の日の労働に対して支払われる賃金（休日割増賃金など）⑤午後10時から午前5時までの間の労働に対して支払われる賃金のうち、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分（深夜割増賃金など）⑥精進手当、通勤手当および家族手当

（※2）詳細な計算方法や、歩合給の場合の計算方法などは労働局または最寄りの労働基準監督署へ

使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金。



スマホ、携帯で自分の
地域の最低賃金を
チェックしましょう！

中小企業事業者の皆さんへ

賃金引上げを支援する助成金を
積極的に活用しましょう。

業務改善助成金

最大
600万円を
助成

業務改善助成金
コールセンター

☎ 0120-366-440

詳しくは、こちら

業務改善助成金

検索



支給の要件

1



事業場内最低賃金の
引上げ

2



引上げ後の
賃金額の支払い

3



生産性向上に資する
機器・設備などを導入

4



解雇、賃金引下げ等の
不交付事由がない

設備投資等に
要した費用の
一部を助成

助成金 支給までの 流れ

1



交付申請書・
事業実施計画などを、
事業場がある都道府県
労働局に提出



2



交付決定後、
提出した
計画に沿って
事業実施

3



実施結果
報告書・
支給申請書を
労働局に提出



4



支給

専門家による
無料相談を
実施

賃金引上げにお悩みの方は働き方改革
推進支援センターにご相談ください。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援センター

検索

働き方改革
推進支援
資金

日本政策金融公庫では、事業場内最低賃金の
引上げに取り組む事業者に対して、
設備資金や運転資金の融資を行っています。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援資金

検索

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

スキルや
経験がない

安定した
働き方を
したい

家族のことで
相談したい

今の働き方を
変えたい

就職について
相談したい

人と
関わるのが
苦手

自立したいけど
自信がない

一人ひとりの 想いのそばに。

自分の「いま」を変えたい。あなたの想いを受け止め、
不安や悩みに寄り添いながら、未来への道筋をいっしょに見つけます。

就職氷河期世代活躍支援

不安や悩みに寄り添った支援と相談窓口を用意しています。

今のキャリアを見直したい

ハローワーク

全国に専門窓口設置

働くための準備がしたい

サポステ

働き出すあなたをバックアップ

ひきこもり等から踏み出したい

各種支援機関

様々なご事情に寄り添いサポート



就職氷河期世代活躍支援

一人ひとりの不安や悩みに寄り添い
就労支援や社会参加に向けた支援を行なっています。
ご自身はもちろん、ご家族の方もお気軽にご相談ください。



今のキャリアを見直したい

ハローワーク

正社員就職などを目指した、
様々な支援を無料で
行なっています。



お悩みに応じた
就職氷河期世代専門窓口

スキルや知識が習得できる
ハロートレーニング

未経験の方も安心
就職氷河期世代限定・歓迎求人

あなたの状況に合わせた
就職氷河期世代向けセミナー

応募書類の作成支援や面接指導など
きめ細かな就職支援

就職後の
職場定着もサポート

支援について
詳しくはこちら



働くための準備がしたい

サポステ

働くことに悩みを抱えた方へ
多様な支援を行なっています。

支援対象は49歳まで



悩みに合わせて
専門的な個別相談支援

会話に対する苦手意識を克服する
コミュニケーション講座

自分に合った仕事を見つける
ジョブトレ(就業体験)

社会人としてのマナーを学ぶ
ビジネスマナー講座

就活セミナー(面接指導)など
きめ細かい就職支援

職場に定着するまで
継続サポート

支援について
詳しくはこちら



ひきこもり等から踏み出したい

各種支援機関

ひきこもり期間が
長い方などのために、
社会参加支援を行なっています。



各関係機関と連携し
社会参加への準備を支援

来所が難しい方のための
家庭訪問支援

家以外で安心できる
居場所を提供

あなただけの支援プランを作る
自立相談支援事業

住まいを失うおそれのある方に
住居確保給付金

ご家族の悩みにも寄り添います

支援について
詳しくはこちら



事業主のみなさま

就職氷河期世代の方々の採用や
人材育成に活用できる各種助成金などの
制度が充実しています。



トライアル雇用助成金

特定求職者雇用開発助成金

人材開発支援助成金

キャリアアップ助成金

詳しくはこちら



1. 「女性に対する暴力をなくす運動」

配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等、女性に対する暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。これは職場におけるセクシュアルハラスメント等も該当します。あなたの身近に「暴力」は潜んでいませんか？暴力の「未然防止」や「拡大防止」に向けた意識を高めるとともに、暴力の被害に遭っていながらその自覚がない人に被害を受けていることを認識してもらい、被害者や関係者が、相談窓口等の必要な情報を入手し、ためらうことなく相談できるようにすることが大切です。

パープル・ライトアップ

話してもいいのかな

自分が悪いと思ってた。
誰にも相談なんてできなかった。
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

聞かせてほしいな

話にくいこと、聞かせてくれてありがとう。
あなたは何も悪くないよ。
これからのこと、一緒に考えよう。

DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人がきつという。

年齢・性別を問わず相談できます。

性犯罪・性暴力	配偶者・交際相手からの暴力
SNSで相談 Cure time (キョウタイム) #8891	SNSで相談 DV相談 プラス #8008
電話で相談 佐賀県・長崎の被害者のためのワンストップ支援センター #8103	電話で相談 DV相談ナビ #8008

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

「女性に対する暴力をなくす運動」の一環として、今年は、稲佐山山頂電波塔と眼鏡橋・袋橋をシンボルカラーの紫色にライトアップします。パープル・ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージが込められています。ぜひご覧ください。

11/12(火)～13(水)、15(金)～25日(月)
に稲佐山山頂電波塔で、

11/12(火)～14(木)に中島川(眼鏡橋・袋橋)でパープル・ライトアップ↓



詳しくは内閣府HPを参照↓

(https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/no_violence_act/index.html)

お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026