



長崎市労政だより



長崎市や関係機関からに雇用・労働関連のお知らせをお届けしています。

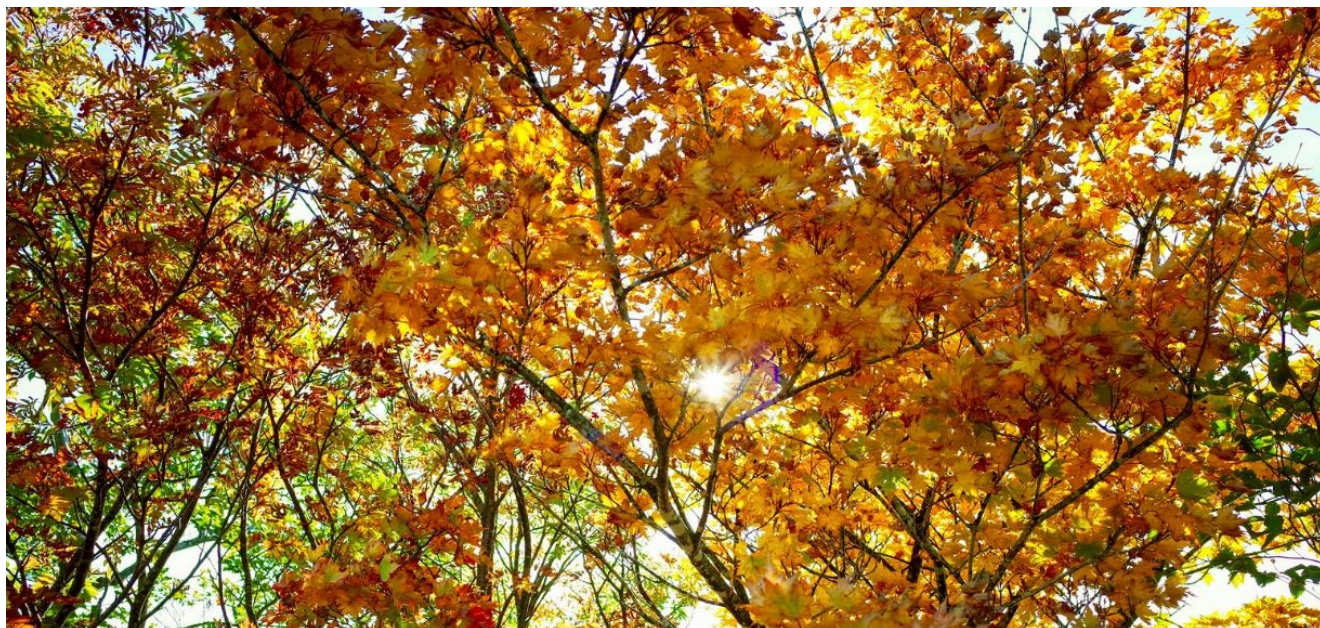
令和5年11月2日発行

■長崎市からのお知らせ

- 1 大切な「いのち」を守るために…vol.3
- 2 「令和5年度長崎市人権問題講演会」を開催します！
- 3 「女性に対する暴力をなくす運動」
- 4 テレワーク・ワンストップ・サポート事業について
- 5 労働災害防止を徹底し、労働者の安全・健康の確保を！

■長崎労働局からのお知らせ

- 6 長崎県最低賃金額の改定について
- 7 年次有給休暇を上手に活用し働き方・休み方を



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～

友人との会食や職場での飲み会も再開し、「ついつい夜遅くまで飲んでしまい、お酒の量が増えてしまっている・・・」なんてことはありませんか？

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状態**をいいます。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、周囲の人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. 大量飲酒は身体とこ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きます。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。



◎目安を守りゆっくり楽しむ

まずはつまみでお腹を満たし、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日の飲酒量の目安〉

種類（度数）	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)

☆このうちのどれか1つ、女性はこの半分が目安です

★お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20グラム以内に抑えることを心がけるようにしましょう。

◎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。



水割り、お湯割り、ソーダ割



ロック+普通の水



ストレート



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）

2. 「令和5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5年11月15日(水)にシンガーソングライターのちひろさんをお招きし、自身の経験を交えながら**コンサート形式**でご講演いただきます。



講師

ちひろさん
(シンガーソングライター)

みんなちがって、みんないい生き方を
～金子みすゞの心とともに～

日時 令和5年11月15日(水)
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、QRコード
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>



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

全国一斉
「女性の人権ホットライン」強化週間

インターネット上の誹謗中傷
パートナーからの暴力
ひとりでも悩まず
電話してください。
※相談で相談を受け付けています。

ハラスメント
職場や通学でのいじめ

令和5年 11月15日(水)～21日(火)
受付時間 水曜 8:30～19:00 木曜 10:00～17:00 ※土日は無料、秘密は厳守します。

0570-070-810
インターネットでも人権相談を受け付けています。【匿名相談】
<https://www.jinken.go.jp/> 【メール】0570-070-810

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間が始まります

「女性の人権ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用相談電話です。

11月15日(水)～21日(火)までは強化週間となっています！

電話は、最寄りの法務局につながり、相談は、女性の人権問題に詳しい法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

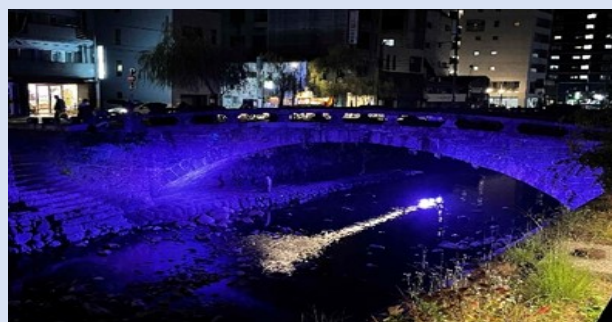
3. 「女性に対する暴力をなくす運動」

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いが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

「女性に対する暴力をなくす運動」の一環として、今年は、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。

中島川(眼鏡橋・袋橋)パープル・ライトアップ ↓11/12(日)～16(木)、11/19(日)～23(木・祝)



↑「令和5年度 女性に対する暴力をなくす運動」ポスター

内閣府HPを参照↓

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

お問い合わせ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026

4.テレワーク・ワンストップ・サポート事業について

テレワーク・ワンストップ・サポート事業とは・・・？

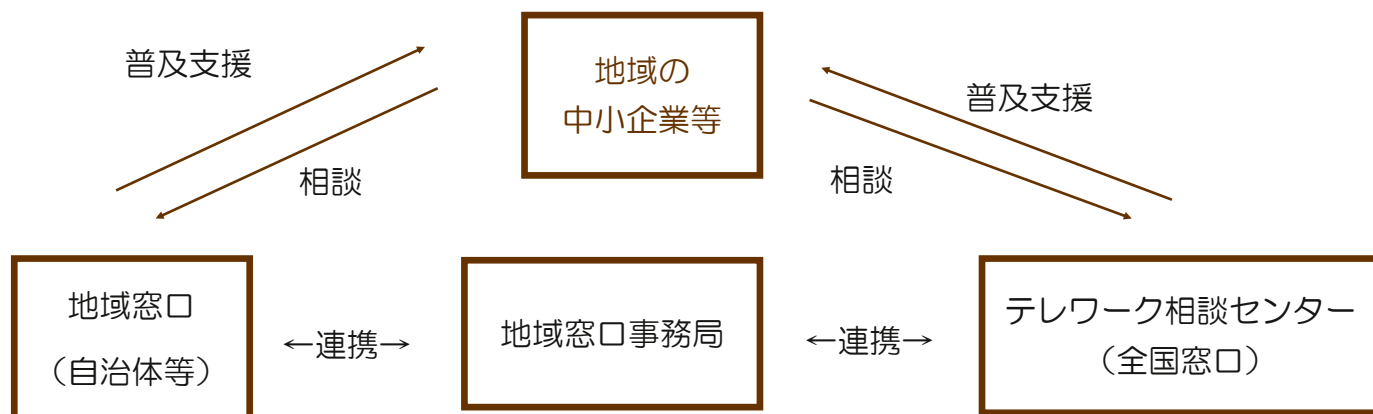
厚生労働省・総務省ではテレワークを導入しようとする企業等に対し、労務管理やICT活用をワンストップで相談できる窓口（テレワーク相談センター）を設置し、次の取組を実施しています。

- テレワーク相談センターでのワンストップ相談対応（無料・電話やメールでの随時受付）
- テレワークマネージャーによるコンサルティングの実施（3回まで無料）
- テレワーク総合ポータルサイトの運営

テレワーク・サポートネットワークの取組み

皆様のニーズや課題に合ったテレワークの導入支援をスピーディーに行うために、全国各地での無料の相談会の実施や、気軽に相談ができる「地域窓口」を設置しています。

「長崎市」も地域窓口として登録を行いました！！



長崎市では、人材確保支援費補助金のうち「新しい働き方の推進事業」でテレワークに係る経費も補助対象としております。補助対象経費等について、詳しくは長崎市ホームページをご覧ください。

長崎市 人材確保支援費補助金



5.労働災害防止を徹底し、労働者の安全・健康の確保を！

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。

6. 長崎県最低賃金額の改定について

長崎県の最低賃金については、令和5年度の改定により前年度の「1時間853円」から45円引き上げられ1時間898円となりました。

長崎県で働くすべての方へ。

確認しましょう！

これまでの最低賃金 853円

最低賃金

時間額

898円

【発効日】 令和5年10月13日



最低賃金額以上かどうかの調べ方

【計算例】

①時間給の場合

時間給 $\geq$ 898円

②日給の場合

日給 $\div$ 1日の所定労働時間 $\geq$ 898円

③月給の場合

年間所定労働日数：240日

月額：143,520円

所定労働時間：8時間

※最低賃金額との比較にあたって次の賃金は算入しません。

- ① 精皆勤手当、通勤手当、家族手当
- ② 時間外、休日、深夜労働に対する賃金
- ③ 賞与等、臨時の賃金

で働いている場合、計算式に当てはめると、

$$\frac{\text{月給}143,520\text{円} \times 12\text{か月}}{\text{年間所定労働日数}240\text{日} \times 8\text{時間}} = 897\text{円} < 898\text{円}$$

【この場合は最低賃金額を満たしていないことになります。】



詳しくは、厚生労働省長崎労働局労働基準部賃金室 ☎ 095-801-0033

または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

賃金引上げに関する支援

業務改善助成金



コールセンター 電話0120-366-440（平日8:30～17:15）

7.10月は「年次有給休暇取得促進機関」です



年次有給休暇を上手に活用し働き方・休み方を見直しましょう！

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

事業主の皆様へ

年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう。

働き方・休み方の改善をこれからも継続的に行うためには、啓作的な業務運営や休暇の分散化にも資する年次有給休暇の計画的な付与制度（※１）や、労働者の様々な事業に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇制度（※２）の導入が効果的です。

労使一体となって年次有給休暇を上手に活用するために、導入をご検討ください。

詳しくは、「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください。長崎労働局雇用環境・均等室にお問い合わせください。

（※１）年次有給休暇の付与日数のうち、５日を除いた残りの日数については、労使協定を締結すれば、計画的に取得日を割り振ることができる制度です。

（※２）年次有給休暇の付与は原則１日単位ですが、労使協定を締結すれば年５日の範囲内で時間単位の取得が可能となります。

—— サイトURL/問い合わせ先

年次有給休暇取得促進特設サイト <https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/>

長崎労働局雇用環境・均等室 TEL 095-801-0050