



# 長崎市労政だより

長崎市や関係機関からの雇用・労働関連のお知らせをお届けしています。

～令和2年12月25日号～

## ●長崎市からのお知らせ

- 1 令和2年度アマランス主催新春講演会  
「ネパールの女性とビジネス～経済的自立のヒントがここに～」について
- 2 「ひよこマルシェ」について
- 3 大切な「いのち」を守るために… Vol.1  
◇良い睡眠でココロもカラダも健康に◇

## ●長崎労働局からのお知らせ

- 4 冬期における年次有給休暇の取得促進について
- 5 長崎県特定最低賃金の改定について

## ●公益財団法人 全国中小企業振興機関協会からのお知らせ

- 6 中小企業庁委託事業「下請かけこみ寺」について

## ●女性の活躍推進企業に関するお知らせ

- 7 女性の活躍推進企業データベースについて

## ●セクシュアルハラスメントに関するお知らせ

- 8 職場でのセクシュアルハラスメントについて



# 1 令和2年度アマランス主催新春講演会

「ネパールの女性とビジネス～経済的自立のヒントがここに～」について

ネパールの女性を作るおしゃれな工芸品の紹介や子育ての様子などについてお話しします。

日時

令和3年1月30日(土) 午後1時30分～午後3時30分

場所

男女共同参画推進センター アマランス 研修室1・2

講師

横尾 美智代 さん(西九州大学 健康栄養学科教授)

定員

40人(先着順)

対象

どなたでもどうぞ

受講料

無料

申込方法

電話、窓口、市民会館ホームページの専用フォーム

申込期限

令和3年1月29日(金)

問合せ先

男女共同参画推進センター アマランス (Tel: 826-0018)



経済的自立の  
ヒント!



## 2 「ひよこマルシェ」について

「アマランスマルシェ」講座を受講した卒業生たちが、街に出て出店体験をします。ぜひ、ご来場ください！

日時

令和3年1月23日(土) 午前10時～午後4時

場所

浜町商店街 WITHビル通路

出店品

アクセサリー、雑貨などの手作り品

問合せ先

男女共同参画推進センター アマランス (Tel: 826-0018)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

※来場者多数の場合は、会場入口について入場制限をさせていただくことがあります。



### 3 大切な「いのち」を守るために… Vol.1

#### ◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に ◇ (1/2ページ目)

##### 睡眠はどうして必要？

睡眠は、健康づくりに不可欠な「**休養**」の基本です。体はもちろん、脳を休めるという重要な役割を担っています。睡眠中には体のメンテナンスもされているため、慢性的睡眠不足になると心身の疲労を回復させることができず、昼間の活動が思うようにできなくなり、**仕事の効率が落ち、ミスや事故につながる**ことも明らかになっています。

また、睡眠不足は**生活習慣病のリスクにつながる**ことも分かってきました。

睡眠について良く知り、良い睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう。



##### 睡眠中に行われていること

体と脳を  
休める

疲労を  
回復

大脳で  
記憶を  
整理・定着

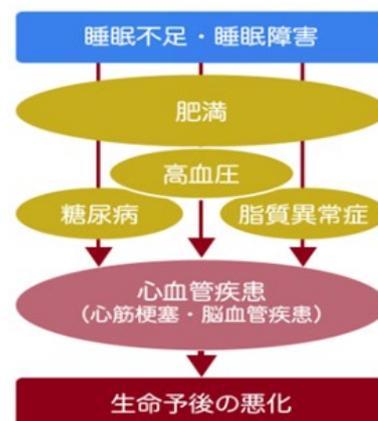
ホルモン  
を分泌

免疫機能  
アップ

内臓・筋肉  
の修復

##### 睡眠不足と生活習慣病

睡眠不足が続くと、心身の健康バランスをとる自律神経が乱れ、ホルモン分泌がうまく作用しなくなります。結果、食欲を促進させるホルモンが増えて肥満を招くほか、高血圧や高血糖も引き起こしやすくなり、メタボなどの**生活習慣病になるリスクを高めます**。高血圧や糖尿病が重症化すると、**心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を引き起こす要因**になることもあります。



##### おもな睡眠障害

###### 不眠症

- 入眠障害…30分以上寝付けない
- 中途覚醒…何度も目が覚め、寝るのに時間がかかる
- 早朝覚醒…予定の時間より早く目が覚める
- 熟眠障害…ぐっすり寝た感じがしない

###### 睡眠時無呼吸症候群

眠り出すと呼吸が止まってしまう病気で、激しいいびきや日中の強い眠気が特徴です。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、**心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こし、死亡率が非常に高くなる**ため、治療が必要です。

##### 不眠とこころの関係

###### 【うつ病】

気分が落ち込むだけでなく、日常生活に大きく影響する眠れない、食欲がない、物事に興味なくなる

###### 【不眠】

入眠困難 中途覚醒  
熟眠障害 早朝覚醒

###### 【ストレス】

ストレスによる緊張や興奮が度を越すと心や体が適応できなくなり、心身にダメージを与える

### 3 大切な「いのち」を守るために… Vol.1

#### ◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に ◇ (2/2ページ目)

##### 不眠とうつ病の関係

不眠とうつ病の関わりは非常に深く、**不眠が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。**  
そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師、下記窓口へ相談するようにしましょう。

##### その他のうつ病のサイン

- ・憂うつな気分
- ・食欲がなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・家事や仕事の効率が下がり、失敗がふえる
- ・気分が重い
- ・疲れがとれない
- ・体がだるい
- ・以前は楽しめていた活動が楽しめない など



##### 良い睡眠のためにできること

###### 朝は毎朝同じ時間に起床する

起きてすぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて、夜の寝つきが良くなります。休日でも、毎朝同じ時間に起床し朝の光を浴びましょう。



###### 日中の過ごし方にも気を配る

規則正しい食生活や適度な運動も、快適な睡眠を得るポイントです。朝食はしっかりとり、日中は散歩などで体を動かしましょう。



###### 飲みすぎない・寝酒はしない

アルコールは寝つきをよくしますが、利尿作用が強く、夜中に何度もトイレに起きてしまい、深い眠りが得られません。お酒は適量を守って早めに切り上げましょう。



###### 寝る直前までテレビやスマホの画面を見ない

テレビやパソコン、スマホなどの電子機器から出る青い光は、睡眠ホルモンを阻害し、眠りにつきにくくします。また、寝室の照明は暖色系が望ましく、白色系の明るすぎる明かりは避けましょう。



###### 寝だめはできません

長期的な睡眠不足から回復するには時間がかかります。日々の適切な睡眠が大切です。日中に眠気があれば早めに解決しましょう。

###### 日中の過ごし方にも気を配る

**起きにくい人**：開き気味にし、朝の光を取り入れましょう。  
**起きてしまう人**：遮光カーテンなどで光が入りにくくしましょう。



##### 相談窓口

長崎市地域保健課では、睡眠に関する他のところの健康についてご相談をお受けしています。  
電話095-829-1311 (精神保健福祉相談室直通)  
時間8:45~17:30 月~金(祝日除く)

参考：e-ヘルスネット(厚生労働省)、健康づくりのための睡眠指針2014



## 4 冬期における年次有給休暇の取得促進について



**新しい働き方・休み方が始まっています。**

実践する第一歩として「年次有給休暇の計画的付与制度」の導入を！  
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。

 厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

### 事業主の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式が求められる中、新しい働き方・休み方を実践するためには、計画的な業務運営に資する年次有給休暇の計画的付与制度（※1、2）や、労働者の様々な事情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（※3）の導入が効果的です。

また、休暇の分散化が求められているこの冬においては、計画的付与制度は休暇の分散化にもつながります。

詳しくは、長崎労働局雇用環境・均等室（Tel：095-801-0050）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。この制度を導入している企業は導入していない企業よりも年次有給休暇の平均取得率が平成31年調査では4.7ポイント高くなっています。

※2…年次有給休暇の計画的付与制度がある企業割合は、令和2年調査では43.2%と、前年調査より21.0ポイント増加しています。

※3…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。

## 5 長崎県特定最低賃金の改定について

特定の産業に適用される「特定最低賃金」（はん用機械器具等製造業、電子部品等製造業、船舶等製造業の3業種）につきましては、今年度は右表のとおり「電子部品等製造業」のみ改正が行われ、令和2年12月20日から新しい最低賃金が適用されています。

最低賃金件名		最低賃金額（1時間） 効力発生日
長崎県最低賃金		<b>793円</b> 令和2年10月3日
特定最低賃金	はん用機械器具、 生産用機械器具製造業	<b>875円</b> 令和元年12月7日
	電子部品・デバイス・ 電子回路、電気機械器具、 情報通信機械器具製造業	<b>837円</b> 令和2年12月20日
	船舶製造・修理業、 船用機関製造業	<b>875円</b> 令和元年11月29日

お問い合わせ先  
厚生労働省長崎労働局賃金室 TEL095-801-0033

## 6 中小企業庁委託事業「下請かけこみ寺」について

「下請かけこみ寺」事業は、各都道府県の下請企業振興協会等の協力のもと全国48箇所に相談窓口を設置しており、中小企業者が、相談員や弁護士に取引に関する悩みを無料で相談できるほか、調停【裁判外紛争解決手続（ADR）】も無料で行うことができる事業です。

中小企業の皆さん

# 取引上の悩み を抱えていませんか？





## 下請かけこみ寺

### にご相談ください！

「下請かけこみ寺」では、中小企業の皆さんが抱える取引上の悩み相談を受け付けております。問題解決に向けて、専門の相談員や弁護士がアドバイスを行います。

悩んだらここに相談を！

## 下請かけこみ寺

相談無料	全国48か所	中小企業の取引上の悩み相談をお受けします。
秘密厳守	匿名相談可能	☎ 0120-418-618

（受付時間）平日9:00～12:00 / 13:00～17:00（土日・休日・年末年始を除く）携帯電話・PHS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。  
（公財）大阪産業局内設置 下請かけこみ寺 平日10:00～12:00 / 13:00～17:00（晚上）

## 7 女性の活躍推進企業データベースについて

自社の女性の活躍に関する情報公表や、行動計画の外部への公表の際、厚生労働省「女性の活躍・両立支援総合サイト」内の「女性の活躍推進企業データベース」をぜひご活用ください。



女性の活躍推進企業データベース

検索



## 8 職場でのセクシュアルハラスメントについて

### ご存知ですか？職場のセクシュアルハラスメント対策は事業主の義務です！

男女雇用機会均等法において、**事業主には次のことが義務付けられています。**

#### 1 事業主の方針の明確化及びその周知・啓発

セクハラの内容、「セクハラが起きてはならない」旨を就業規則等の規定や文書等に記載して周知啓発する

#### 2 相談(苦情を含む)に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備

セクハラの影響を受けた者や目撃した者などが相談しやすい相談窓口(相談担当者)を社内に設ける

#### 3 職場におけるセクシュアルハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応など

セクハラが相談があったとき、すみやかに事実確認し、被害者への配慮、行為者への処分等の措置を行い、改めて職場全体に対して再発防止のための措置を行う

これらの措置は、業種・規模に関わらず**すべての事業主に義務付けられています。**



- 男性がセクシュアルハラスメントの被害者となることもあります。「男ならこれくらい我慢しなければ」「男がセクハラ相談なんて恥ずかしい」と思わずに相談しましょう。
- 「勤務先に相談しても対応してくれない」「どこに相談したらいいかわからない」など、お困りのときはすぐに長崎県労働局にご相談ください。

お問い合わせ先

長崎労働局 雇用環境・均等室

電話 :095-801-0050