



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3年6月28日号～

●長崎市からのお知らせ

- 1 大切な「いのち」を守るために… Vol.2
- 2 男女イキイキ企業の募集

●厚生労働省からのお知らせ

- 3 「女性就業支援全国展開事業」の実施について

●長崎県からのお知らせ

- 4 令和3年度長崎県緊急雇用維持助成金のご案内
- 5 「長崎県緊急雇用維持アドバイザー」派遣事業について
- 6 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について
- 7 くらしとこころの総合相談会

●長崎労働局からのお知らせ

- 8 夏季における年次有給休暇の取得促進について

●長崎産業保健総合支援センターからのお知らせ

- 9 職場の健康づくりを応援します！業務のご案内

●独立行政法人勤労者退職共済機構からのお知らせ

- 10 中退共制度にお任せ！会社の退職金制度



1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (1/3)

こころの健康

～ストレスとうつ～

新型コロナウイルス感染症による行動制限や人間関係・仕事など何かとストレスの多い現代社会。ストレスは誰もが感じるものですが、うまくコントロールできれば生活に張りを与え日々を快適に過ごすことができます。一度ご自身の心身面について振り返ってみませんか。

1. ストレスとは

からだにかかる外部からの刺激を「**ストレス要因**」、その刺激によっておこる様々な心身の反応を「**ストレス反応**」といいます。

ストレスによる緊張や興奮が度を越してしまうと、心やからだが適応できなくなり心身にダメージを与えます。

私たちを取り巻く「ストレス要因」

環境的要因

ウイルス・花粉・騒音・気象など

身体的要因

疲労・睡眠不足・病気など

心理・社会的要因

職場や家庭問題・経済的問題・人間関係など



2. ストレスが続くと・・・

警告期

ストレスを少しずつ感じはじめ、危険信号が体から発信される時期

- 疲れが抜けない
- 血圧が不安定
- イライラしやすい
- ミスが増える



抵抗期

ストレスを感じてはいるが、受け入れたくない気持ちが強くなり、順応しようとする時期

- 血圧の変調が本格化
- 血糖値の上昇
- 仕事を抱え込んだり休まなくなる



疲弊期

疲れ切り、自分の力ではどうにもならなくなり、病気に移行する時期

- 集中力、記憶力の低下
- 何もする気がなくなる
- うつ病や心身症などを発症



ストレスが長引くと心身が抵抗できなくなり、心身の状態は悪化していきます。

1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (2/3)

3. ストレスのサイン

ストレスは「からだ」「こころ」「行動」にあらわれます。

からだのサイン

- ・頭痛、肩こり
- ・目の疲れ
- ・便秘、下痢、胃痛
- ・食欲低下、やせてきた
- ・息切れ、血圧が上がる
- ・手や足の裏に汗をかく
- ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める

こころのサイン

- ・気分の落ち込み
- ・不安感やイライラ感
- ・やる気が出ない
- ・活気の低下
- ・興味・関心の低下



行動のサイン

- ・消極的になる
- ・周囲との交流をさける
- ・飲酒、喫煙量がふえる
- ・身だしなみがだらしなくなる
- ・仕事でのミスが増える



4. ストレスとうまく付き合うための対処法

楽しい、心地よいと感じられる、自分にあったものをおこなってください。

★快適な睡眠をとる

- 夕食後のカフェイン、アルコールの摂取は控えめに
- 同じ時刻に起床する
- 短い昼寝でリフレッシュ
- 音や光、寝具など、快適な睡眠のための環境をつくる



★食習慣を見直す

- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しく食事できる環境をつくる
- よく噛んで食べる



★運動をする

- 手軽にできて自分が好きな運動
- 楽しんで続けられるものを選ぶ
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動
- 空き時間や寝る前のストレッチ
- 一緒に運動できる仲間を見つける



★こころのもち方を変えてみる

- 完璧を目指さない
- 物事を前向きに考える
- 過去にこだわらない
- 忙しいときほど休息をとる
- 毎日自分自身のための時間を持つ



1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (3/3)

5. うつ病とは

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。一日中気分が落ち込んでいるといった精神症状とともに、眠れない、食欲がないといった身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。うつ病の方は年々増加傾向にあるという調査結果もあります。誰でも発症する可能性があるため心身の不調に早めに気づき休養をとること、治療をすることが大切です。

6. うつのチェックリスト

～ご自身について～

- ほとんど1日中憂うつであったり沈んだ気持ちだ
- ほとんどのことに興味が持てない、楽しめていたことが楽しめなくなった
- 寝つきが悪い、夜中に目が覚め眠れない
- 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じたりする
- 集中したり決断したりすることが難しいと感じる

～周りの人のことについて～

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



症状が2週間以上ずっと継続している場合は精神科や心療内科の医師に相談をするなど早めの対応が必要です。

相談窓口

長崎市地域保健課では、こ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：みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）、e-ヘルスネット（厚生労働省）、こころの耳（厚生労働省）

2 男女イキイキ企業の募集

男女イキイキ企業を募集します！



男女の性別にかかわらず、誰もが働きやすい環境づくりを実践して、働く人も会社もイキイキしている企業を募集します。

- 対 象 所在地が市内にある事業所または事務所がある企業
- 申し込み 市役所本館、人権男女共同参画室、総合事務所、地域センター、公民館などに設置の応募用紙を人権男女共同参画室へ持参。
郵送する場合は、〒850-0874 長崎市魚の町5-1（市民会館7階）人権男女共同参画室 「男女イキイキ企業」係へ郵送してください。
ホームページからも応募用紙を入手できます。
- 募集期間 7月30日（金）まで（必着）
- その他 取り組み内容が分かる資料や写真などを添付してください。
10月3日（日）のアマランスフェスタで表彰式を行います。

お問い合わせ先

人権男女共同参画室
(☎826-0026)



3 「女性就業支援全国展開事業」の実施について

女性就業支援全国展開事業



無料

令和3年度 厚生労働省委託事業

全国の 女性就業支援事業を 私たちが応援いたします

▽ご利用いただける対象

- ・事業主団体
- ・労働組合
- ・男女共同参画センター
- ・女性団体
- ・地方自治体

相談



講師派遣

全国の働く女性の
「女性の活躍推進」と
「女性就業支援」を
活発に展開したい皆様
ご利用をお待ちしています

ホール貸出

ホールの貸出料は有料となります



情報提供



オンライン事業説明会
6月より随時開催予定

[詳細はこちら](#)



女性就業支援センター

TEL 03-5444-4151

女性就業支援バックアップナビ



4 令和3年度長崎県緊急雇用維持助成金のご案内

新型コロナウイルスの影響に伴い、従業員の休業や在籍型出向により雇用の維持を図る事業主の負担を軽減するため、国の「雇用調整助成金」及び「緊急雇用安定助成金」、「産業雇用安定助成金」（以下「雇用調整助成金等」という。）に対する、長崎県独自の上乗せ助成を実施します。

1. 対象事業主

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業や在籍型出向により、長崎労働局から「雇用調整助成金等」の支給決定を受けた県内中小企業事業者

2. 支給対象

(1) 雇用調整助成金及び緊急雇用安定助成金

令和3年3月1日以降に国の支給決定を受けた令和3年6月30日までの休業等（教育訓練の加算は除く）※特例措置の対象となる休業等

（注）国の助成率が10分の10の場合は対象外となります。

(2) 産業雇用安定助成金

国の支給決定（時期問わない）を受けた在籍型出向（出向初期経費は除く）

（注）出向元、出向先どちらで支給決定を受けても対象。ただし、出向元が県外の企業の労働者を出向先として受け入れる場合は対象外。

3. 助成率・限度額

「雇用調整助成金等」の助成率に応じて次の金額を助成＜（1）～（2）共通＞

＜助成限度額＞ 1事業者当たり 100万円以内

（令和2年度に限度額に到達した事業主も再度申請可能）

国の助成率	県の助成率
5分の4	休業手当総額の10分の1 （国支給決定額の 8分の1）
10分の9	休養手当総額の20分の1 （国支給決定金額の 18分の1）

4. 申請・お問い合わせ先

長崎県 産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班

☎095-895-2714

長崎県緊急雇用維持助成金

検索

5 「長崎県緊急雇用維持アドバイザー」派遣事業について

【令和3年度版】

雇用調整助成金等の申請や休業・在籍型出向支援のための
「長崎県緊急雇用維持アドバイザー」を派遣します！！

国の雇用調整助成金等の申請や在籍型出向に係る労務管理に関する助言を行うアドバイザー（社会保険労務士）を事業所等に派遣します。

申請書類の作成が難しい、出向を活用したいけど労務管理をどうすればいいかわからないなどのお悩みがある事業所等におかれましてはぜひご活用ください！

休業や在籍型出向に係る労務管理の方法
などの助言も受けることができます。

対象の助成金

1. 雇用調整助成金（緊急雇用安定助成金含む）【国：長崎労働局】

経済上の理由（新型コロナウイルス感染症の影響を含む）により事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者に対して一時的に休業、教育訓練又は出向を行い、労働者の雇用の維持を図った場合に、休業手当、賃金等の一部を助成するもの。

2. 産業雇用安定助成金【国：長崎労働局】

新型コロナウイルス感染症の影響により事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、在籍型出向により労働者の雇用の維持する場合、出向元と出向先の双方の事業主に対して、その出向に要した賃金や経費の一部を助成するもの

- 対象 県内に所在する事業所
- 派遣・相談料 無料
- 派遣回数等 1事業所につき2時間程度、3回まで
- アドバイザー 社会保険労務士

申請・お問い合わせ先

長崎県 産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班
☎095-895-2714
メール：adviser-n@pref.nagasaki.lg.jp



長崎県緊急雇用維持アドバイザー

検索



6 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について(1/2)

就業規則や労使協定を見直して働きやすい職場を目指しませんか！

職場環境づくりアドバイザー派遣中！

無料！

就業規則の見直しを行っていない、事業を拡大して従業員を増やしたけどマネジメントがうまくいかない…etc。

そんな経営者の皆さまのもとへ、就業規則の見直しなど職場環境の改善をアドバイスする専門家（社会保険労務士など）を無料で派遣します。

■相談内容の一例 たとえば、このようなご相談に応じます。

- 就業規則を見直したいけど、どうしてよいかわからない。
⇒ 育児・介護休業法等の最近の労働法令の改正を踏まえた改正のポイントをアドバイスし、職場環境の改善をサポートします。
 - ◎ 派遣を受けた企業の声
 - ・最新の法令を基に、就業規則を作成、見直しができてよかった。
 - ・国の助成金（キャリアアップ助成金）の活用ができた。
 - ・ハラスメントの防止規定を定めることができた。etc
- ※その他、職場環境の改善や『Nぴか』の取得を目指す内容なら何でも結構ですので、お気軽お申込ください。

◎ 『Nぴか』は、年齢・性別に関係なく誰もが働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでいる県内の優良企業を、県が認証する制度です。

※「Nぴか」の詳細はこちら ⇒

Nぴか

検索



■アドバイスの流れ

STEP 1

企業の相談
内容の把握

STEP 2

職場環境改善の
ための解決策を
提案

STEP 3

就業規則の改正
など職場環境の改善
をサポート

6 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について(2/2)

- 派遣先 県内の事業所など
- 派遣・相談料 無料
- 派遣回数等 1回2時間程度、1事業者3回までサポートします。
- 申請期限 令和3年12月24日(金)
※ただし、予算の上限に達し次第、募集を終了します。

申請・お問い合わせ先

長崎県 産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班
☎095-895-2714

◆詳細は県のホームページ及びNぴか特設ページに掲載しています

長崎県職場環境づくりアドバイザー

検索



くらしとこころの 総合相談会



くらしとこころの総合相談会では、専門相談員が複数で相談をお受けします。
ひとりで悩まないで相談してみませんか？

【こころの健康の相談】

臨床心理士などこころの専門相談員が
相談をお受けします。

- 不安が強い、気分の落ち込みが続く
- 体がだるい、眠れないことが増えた
- ご家族がストレスを抱えて心配
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

【くらしに関する相談】

弁護士・中小企業診断士など生活に関する
専門相談員が相談をお受けします。

- 借金が返せない、多重債務を抱えている
- 生活が苦しい
- 離婚したいが、今後の生活が不安
- 経営が苦しくいざづまっている など

<開催日>

- ①令和3年 7月 8日(木)・9日(金)
- ②令和3年 9月 9日(木)・10日(金)
- ③令和3年11月11日(木)・12日(金)
- ④令和4年 1月13日(木)・14日(金)
- ⑤令和4年 3月10日(木)・11日(金)

<開催時間> 各日13:00~17:00

<会場> 最寄りの保健所

感染予防のため、保健所と県庁をオンラインで
結んだ対面相談です。詳細は裏面をご覧ください。

相談無料
秘密厳守



要予約

【申込み先】最寄りの保健所に電話にて(連絡先は裏面)

【申込み期限】相談会開催日のそれぞれ4日前

- ◆定員に達し次第、申込み期限より早く締め切らせて頂きますので、予めご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染予防のため、保健所では当日、健康チェック(検温等)を行います。
- ※倦怠感・発熱等の体調不良がある場合、ご利用できません。予めご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止する場合があります。



7 くらしとこころの総合相談会(2/2)

【オンライン相談のご案内】

- くらしとこころの総合相談会は、感染予防のためオンラインでの対面相談となります。
- 相談を希望される方は、最寄りの保健所にいながら、県庁にいる専門相談員に相談することができます。
- お電話で相談内容を保健所職員がお聞きし、当日、専門相談員が対応します。
(相談時間は50分間)



【相談申込み先】

機関名	電話番号	対象地域	開庁時間
長崎市 地域保健課	095-829-1311	長崎市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8:45～17:30
佐世保市 障がい福祉課	0956-24-1111	佐世保市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
西彼保健所 地域保健課	095-856-5159	西海市、長与町、時津町	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
県央保健所 地域保健課	0957-26-3306	諫早市、大村市、東彼杵町、 川棚町、波佐見町	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
県南保健所 地域保健課	0957-62-3289	島原市、雲仙市、南島原市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
県北保健所 地域保健課	0950-57-3933	平戸市、松浦市、佐々町	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
五島保健所 企画保健課	0959-72-3125	五島市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
上五島保健所 企画保健課	0959-42-1121	小値賀町、新上五島町	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
壱岐保健所 企画保健課	0920-47-0260	壱岐市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45
対馬保健所 企画保健課	0920-52-0166	対馬市	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:45

がんばった あなたを分かる 人がいる

長崎県自殺対策標語受賞作品



8 夏季における年次有給休暇の取得促進について

みんな
で休暇。
夏を
楽しみ
リフレ
ッシュ。



新しい働き方・休み方を実践するために
年次有給休暇 を上手に活用しましょう

- 「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。



働き方・休み方改善
ポータルサイト



年次取得促進
特設サイト

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

●働き方・休み方改善ポータルサイト <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

年次有給休暇取得促進特設サイト

働き方の新しいスタイル



テレワークや
ローテーション勤務



勤務時間で
ゆったりと



オフィスは
ひろびろと



会議は
オンライン



対面での打合せは
換気とマスク

8 夏季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・休み方を実践するために、
年次有給休暇 を上手に活用しましょう。

●年次有給休暇の計画的付与制度を導入しましょう。

「年次有給休暇の計画的付与制度」とは、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、労使協定を結べば、計画的に休暇取得日を割り振ることができる制度です。この制度の導入によって、休暇の取得の確実性が高まり、労働者にとっては予定していた活動が行いやすく、事業主にとっては計画的な業務運営に役立ちます。



1) 日数 付与日数から5日を除いた残りの日数を計画的付与の対象にできます。

例1 年次有給休暇の付与日数が10日の労働者

5日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

例2 年次有給休暇の付与日数が20日の労働者

15日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

○前年度取得されずに次年度に繰り越された日数がある場合には、繰り越し分を含めた付与日数から5日を除いた日数を計画的付与の対象とすることができます。

2) 活用方法 企業、事業場の実態に合わせたさまざまな付与の方法があります。

方式	年次有給休暇の付与の方法	適した事業場、活用事例
一斉付与方式	全従業員に対して同一の日付与	製造部門など、操業を止めて全従業員を休ませることのできる事業場などで活用
交替制付与方式	班・グループ別に交替で付与	流通・サービス業など、定休日を増やすことが難しい企業、事業場などで活用
個人別付与方式	個人別に付与	年次有給休暇付与計画表により各人の年次有給休暇を指定

年次有給休暇の計画的付与に関する労使協定の例(個人別付与方式の場合)

〇〇株式会社と〇〇労働組合とは、標記に関して次のとおり協定する。

- 当社の従業員が有する〇〇〇〇年度の年次有給休暇(以下「年休」という。)のうち5日を超える部分については、6日を限度として計画的に付与するものとする。なお、その有する年休の日数から5日を差し引いた日数が6日に満たないものについては、その不足する日数の限度で特別有給休暇を与える。
- 年休の計画的付与の期間及びその日数は、次のとおりとする。
前期=4月～9月の間で3日間 後期=10月～翌年3月の間で3日間
- 各個人別の年休付与計画表は、各期の期間が始まる2週間前までに会社が作成し、従業員に周知する。
- 各従業員は、年休付与計画の希望表を、所定の様式により、各期の計画付与が始まる1か月前までに、所属課長に提出しなければならない。
- 各課長は、前項の希望表に基づき、各従業員の休暇日を調整し、決定する。
- 業務遂行上やむを得ない事由のため指定日に出勤を必要とするときは、会社は組合と協議の上、前項に基づき定められた指定日を変更するものとする。

〇〇〇〇年〇月〇日

〇〇株式会社 代表取締役 〇〇〇

〇〇労働組合 執行委員長 〇〇〇

●時間単位の年次有給休暇を活用しましょう。

年次有給休暇の付与は原則1日単位ですが、労使協定を結べば、年5日の範囲内で、時間単位の取得が可能となります。労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に役立ちます。

(労使協定で定める事項)

① 時間単位年休の対象労働者の範囲

対象となる労働者の範囲を定めてください。一部の者を対象外とする場合には、「事業の正常な運営を妨げる場合」に限られます。

② 時間単位年休の日数

1年5日以内の範囲で定めてください。

③ 時間単位年休1日分の時間数

1日分の年次有給休暇が何時間分の時間単位年休に相当するかを定めてください。1時間に満たない座数がある場合は時間単位に切り上げてください。(例)所定労働時間が1日7時間30分の場合は8時間となります。

④ 1時間以外の時間を単位として与える場合の時間数

2時間単位など1日の所定労働時間数を上回らない整数の時間単位を定めてください。

●就業規則や労使協定のモデルは、「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください。

労働基準法が改正され、2019年4月から年5日間の年次有給休暇を確実に取得させることが必要となりました。

(注) 時間単位の年次有給休暇の取得分については、従来の取得が必要なる日数から差し引くことはできません。

職場の 健康づくりを応援します！

センター事業は
すべて無料
でサポート!



業務のご案内

独立行政法人労働者健康安全機構
長崎産業保健総合支援センター・地域産業保健センター

長崎産業保健総合支援センターの業務

長崎産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。

労働者健康安全機構は、厚生労働省所管の独立行政法人です。

1



産業保健関係者からの専門的相談対応

産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフが当センターの窓口（事前予約）、電話またはメール等で相談に応じ、解決方法を助言します。また、職場の作業環境管理、作業管理等に関して、専門スタッフが事業場を訪問し具体的な方法を助言します。

※担当分野：産業医学、労働衛生工学、メンタルヘルス、法令、カウンセリング、保健指導、治療と仕事の両立支援

2



産業医生涯研修・産業保健セミナー

当センターのホームページやメールマガジンにて研修・セミナーの予定をお知らせしています。当センターのホームページの「オンライン申込み」または「FAX申込書」でお申込みください。

※産業医研修では日本医師会の認定産業医の資格更新に必要な単位が取得できます。



3 メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援

事業場から当センターへの相談を電話、メール等で受け付け、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、メンタルヘルス対策への取組である「心の健康づくり計画の策定」、「衛生委員会での調査審議への助言」、「教育・研修計画等の支援」、「ストレスチェック制度の導入に関する支援」等を行います。

●管理監督者向けメンタルヘルス教育

管理監督者等を対象に、管理監督者の役割や取組み事項等に関して、メンタルヘルス教育のデモンストレーションを行い、メンタルヘルス教育の方法についてご説明します。

●若年者向けメンタルヘルス教育

就労して間もない若手層の自殺防止対策のため、若年労働者に対して、セルフケアを促進するための教育を行います。

4 治療と仕事の両立支援



疾病を抱える労働者の治療と仕事の両立に対する支援を行います。

- 治療と仕事の両立支援に関するセミナーの開催
- 治療と仕事の両立に関する関係者からの相談
- 専門家による事業場への個別訪問支援
- 患者（労働者）と事業場との個別調整支援

5 副業・兼業労働者からの健康相談

副業・兼業労働者からの健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働等に係る面接指導を実施します。

6 産業保健に関する情報提供等

「ホームページ」、「メールマガジンの配信」、「産業保健関係情報誌「産業保健21」の配布」などを行っています。



※メールマガジンの登録は、当センターHPをご覧ください。

※②～⑤についての申込みは、当センターホームページから所定の申込書をダウンロードしてFAXで送付してください。

地域産業保健センターの業務 (50人未満の事業場対象)

長崎産業保健総合支援センターの地域窓口として、長崎県内5地域にある地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

各地域産業保健センターには、産業医の資格を備えた医師が登録されています。



1

労働者の健康管理 (メンタルヘルスを含む)に係る相談

健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目(「血中脂質検査」「血圧の測定」「尿中の糖の検査」「心電図検査」)に異常の所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での指導を行います。また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対して、医師または保健師が相談・指導を行います。



2

健康診断の結果についての 医師からの意見聴取

健康診断で、異常の所見があった労働者に関して、健康保持のための対応策などについて、事業主が医師から意見を聴くことができます。



3 ストレスチェックに係る高ストレス者や長時間労働者 に対する面接指導

ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者や、時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。



4 個別訪問による産業保健指導の実施

医師・保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

地域産業保健センターの利用には事前の申込みが必要です。

また、利用回数には制限があります。

詳しくは産業保健総合支援センターもしくは、地域産業保健センターへお問い合わせください。

※①～④についての申込みは、当センターホームページから所定の申込書をダウンロードしてFAXで送付してください。

9 職場の健康づくりを応援します！業務のご案内(4/4)

お問い合わせ先・アクセスマップ

長崎産業保健総合支援センター

- ご利用いただける日時
土・日曜日、国民の祝日及び
12月29日～1月3日を除く毎日
(午前8時30分～午後5時15分)
- 住所・電話・FAX
〒852-8117
長崎市平野町3番5号 建友社ビル3階
TEL : 095-865-7797
FAX : 095-848-1177

詳しくはこちらから
- ホームページ
<https://www.nagasaki.johas.go.jp/>
- メールでのお問い合わせフォーム
<https://www.nagasaki.johas.go.jp/contact/index.html>
- メールマガジン配信登録フォーム
https://www.nagasaki.johas.go.jp/contact/online_mailmaga.html



地域産業保健センター

※地域産業保健センター関係業務の申込みは、各地域産業保健センターの「コーディネーター」へ電話でお問い合わせください。

名称	住所	電話番号
長崎地域産業保健センター	長崎市栄町2-22 長崎市医師会内	070-2199-1817
佐世保地域産業保健センター	佐世保市祇園町257 佐世保市医師会内	070-2199-1818
北松浦地域産業保健センター	松浦市志佐町浦免1807-2 北松浦医師会内	0956-72-5511 070-2199-1819
県央地域産業保健センター	大村市本町458-2-3F 大村市医師会内	070-2199-1820
	諫早市永昌町23-23 諫早医師会内	
杵岐地域産業保健センター	杵岐市石田町石田西触1071-1 杵岐医師会内(平山医院内)	070-2199-1821

(R2.8)

＼ 入ってよかった！ ／



中退共の退職金制度

事業主
の声

従業員との
信頼関係も厚く、
人材の定着に
つながっています

退職後の
保証があるので
安心して働けます

従業員
の声

掛金が
全額非課税なので、
節税にも
つながりました



パートの私も
加入してもらい、
新たにやる気が
出てきました

半世紀で100万社以上が利用

安心と信頼の退職金制度です！

- 国が掛金の一部を助成
- 外部積立型だから管理が簡単
- 掛金は全額非課税
- パートさん用の掛金もご用意

詳しくはホームページをご覧ください

中退共

検索

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

ちゅうたいきょう

略称：中退共

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211