



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12月23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.5
◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に◇
- 2 令和3年度アマランス主催新春講演会
「私のキャリアストーリー～長崎から世界へ～」
- 3 令和3年度長崎市男女イキイキ企業表彰
- 4 令和3年度長崎市人権男女共同参画室企画講座
「多様性の尊重・人権の尊重」～違いを認め、共に生きる～

●長崎労働局からのお知らせ

- 5 冬期における年次有給休暇の取得促進について
- 6 長崎県特定最低賃金の改定について
- 7 障害者法定雇用率の引き上げについて

●女性の活躍推進企業に関するお知らせ

- 8 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

- 9 職場でのセクシュアルハラスメントについて



1 大切な「いのち」を守るために… Vol.5

◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に ◇ (1/3)

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、慢性の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、睡眠不足は免疫機能が低下するため体調を崩しやすくなったり、**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

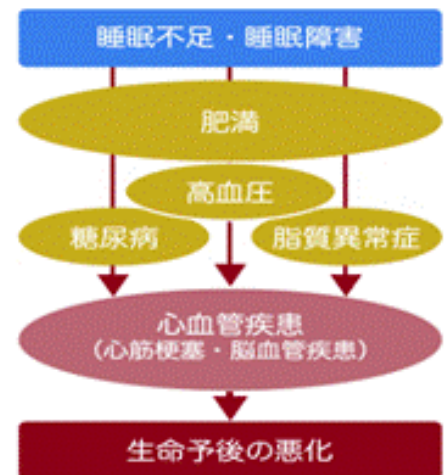
ホルモン
を分泌

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。



不眠症について

- 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

睡眠負債とは

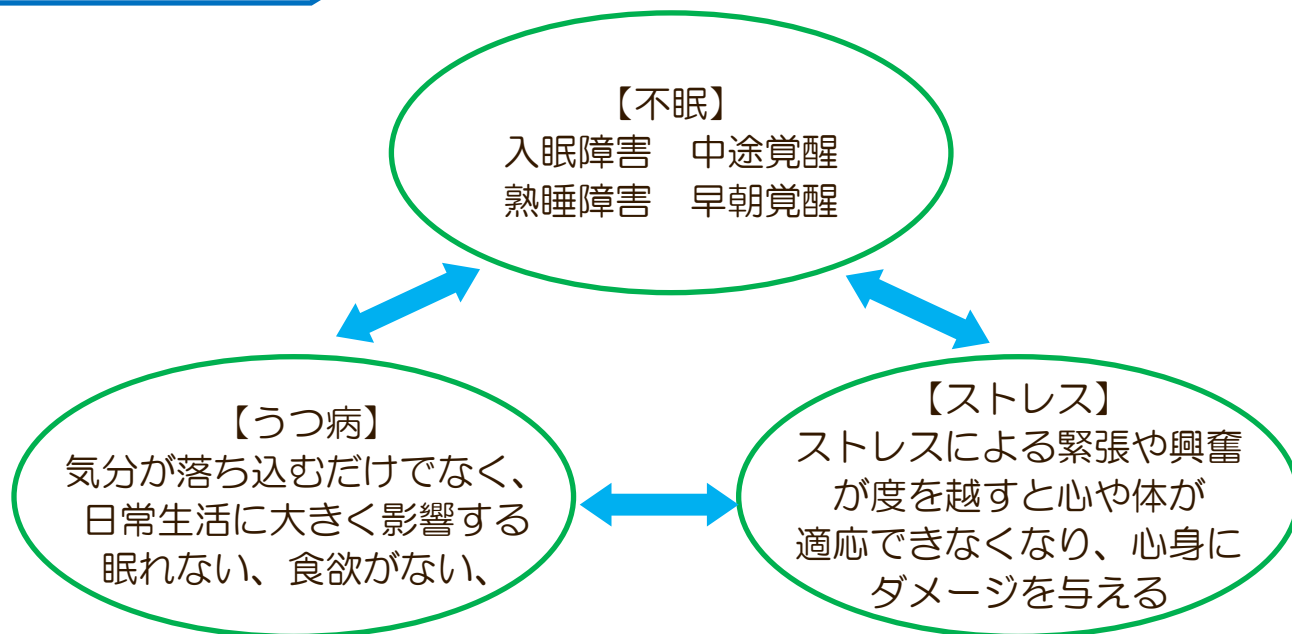
毎日の睡眠不足が借金のように少しずつ積み重なることにより、健康を害したり、命にかかわる病気を引き起こすことをいいます。

睡眠負債は「寝だめ」では解消できません。日ごろから睡眠時間を確保していくことが大切です。

1 大切な「いのち」を守るために… Vol.5

◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に ◇ (2/3)

不眠とこころの関係



あなたの快眠度チェック

いくつチェックがつきますか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 寝床に入ってもなかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> しばしば夜中に目が覚めてしまう |
| <input type="checkbox"/> 長時間眠っても疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 昼間に強い眠気に襲われる |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則で、深夜の食事も多い | <input type="checkbox"/> 不安や心配事がたくさんある |
| <input type="checkbox"/> 夜遅くまでスマホやゲームに没頭しがちだ | <input type="checkbox"/> 寝酒を飲む習慣がある |

当てはまる項目が多いほど**睡眠障害のリスク**が高くなります。生活習慣を見直して眠りの質を向上させましょう！



1 大切な「いのち」を守るために… Vol.5

◇ 良い睡眠でココロもカラダも健康に ◇ (3/3)

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。



お酒やカフェインなどの刺激物に注意

アルコールは寝つきをよくしますが、利尿作用が強く、トイレに起きてしまい、深い眠りが得られません。また、カフェインが含まれる飲み物やたばこには覚醒作用があります。



就寝する3~4時間前から控えましょう。



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。



寝床には電子機器を持ち込まないことが望ましいです。

日中眠くなってしまったら

眠くて効率が悪くなったら、20分程度の昼寝でスッキリします。30分以上だと睡眠が深くなりすぎて逆効果。昼寝は夜の睡眠に影響のない、15時までに20分程度行いましょう。



カーテンについて

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、睡眠に関するこの他にも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 (長崎市地域保健課 精神保健福祉相談室直通)
時間 8:45~17:30 月~金 (祝日除く)

長崎市地域保健課では、こころの健康に関する「出前講座」を実施しています。職場のメンタルヘルス対策推進のため、社員研修等でぜひご活用ください。お問い合わせは、地域保健課精神保健係まで。
(TEL: 095-829-1153)

「出前講座テーマ」

- ・こころの健康
- ・良い睡眠でこころの健康づくり
- ・自殺を予防するために～あなたもゲートキーパー～
- ・飲酒とこころの健康



2 令和3年度アマランス主催新春講演会

「私のキャリアストーリー～長崎から世界へ～」

国境なき医師団日本元会長で、黒崎病院院長の黒崎伸子さんによる講演会です。外科医として、一人の働く女性として、これまでどのようなキャリアを歩んできたのか、また、国境なき医師団で従事してきた国際人道援助活動の内容、女性を取り巻く世界の現状などをお話していただきます。

日時

令和4年1月22日(土) 午後1時30分～午後3時30分

場所

長崎市男女共同参画推進センター アマランス「研修室」(市民会館1階)

講師

黒崎 伸子 さん(黒崎病院院長/国境なき医師団日本元会長)

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4年1月21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)

アマランス 活動情報

検索



3 令和3年度長崎市男女イキイキ企業表彰

「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することを通じて、事業所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。

長崎市男女イキイキ企業表彰はどんな取り組みが表彰対象となるの？

男女共同参画の次のⅠからⅢまでの視点から、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職場環境づくり
- Ⅲ 女性の積極的な登用や能力の活用

令和3年度は、次の6事業所を男女イキイキ企業として認定し、令和3年11月12日（金）に表彰式を執り行いました。

- 株式会社ニーズウェル長崎開発センター
- オリックス生命保険株式会社長崎ビジネスセンター
- トランスコスモス株式会社 BPOセンター長崎、BPOセンター長崎中央
- 三井住友海上火災保険株式会社長崎支店
- 株式会社イグアス



←表彰式での集合写真

【左から】株式会社イグアス様、三井住友海上火災保険株式会社長崎支店様、トランスコスモス株式会社様、田上市長、オリックス生命保険株式会社長崎ビジネスセンター様、株式会社ニーズウェル長崎開発センター様

令和3年度の受賞事業所で行っている「イキイキと輝けるよう、誰もが働きやすい職場環境づくり」については、長崎市のホームページにも掲載しています！

長崎市男女イキイキ企業表彰

検索



お問い合わせ先：長崎市人権男女共同参画室（☎826-0026）

4 令和3年度長崎市人権男女共同参画室企画講座

「多様性の尊重・人権の尊重」～違いを認め、共に生きる～

オリンピックイヤーとなった2021年、互いを認め合うことの大切さについて考える機会となりましたが、日本では外国人に対する偏見や差別がいまだに存在していることを知っていますか？今回の講座では、文化や慣習の違いによるトラブルなど、ニュースで問題となっている事例などを取り上げてお話しいたします。

日時

令和4年1月21日（金）18：30～20：30（受付開始18：00～）

会場

長崎市男女共同参画推進センター アマランス研修室
（長崎市民会館1階 長崎市魚の町5番1号）

講師

河村 有教氏（長崎大学大学院多文化社会学研究科・多文化社会学部准教授）

対象

どなたでも

申込

市ホームページ（右記QRコードよりアクセス）、
電話、FAX、窓口



主催

長崎市人権男女共同参画室（☎826-0026）

※一時保育（1歳～就学前）を希望する場合は、1月19日（水）までにお申し込みください。

「新型コロナウイルス感染防止について」

※必ずマスク着用でご参加ください

※講座開始前の検温と体調チェックにご協力ください

※発熱など体調がすぐれない方はご来場をお控え願います



5 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。

今日は
お休みしています。
この冬は
リラックス、リラックス。

 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

現在新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、計画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付与制度（※1）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（※2）の導入が効果的です。

※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高くなる傾向にあります。令和3年勤労条件総合調査によると、年次有給休暇の計画的付与制度がある企業割合は46.2%と、約半数の企業が制度を導入しており、令和元年と比較すると約2倍となっています。

※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。

お問い合わせ先：長崎労働局 雇用環境・均等室（☎801-0050）

6 長崎県特定最低賃金の改定について

長崎県特定最低賃金が改定されました

使用者も、労働者も、必ず確認、最低賃金。

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、今年度は下表のとおり「電子部品等製造業」のみ改正が行われ、令和3年12月29日から新しい最低賃金が適用されています。

- 1 18歳未満又は65歳以上の者、雇入れ後6か月未満の者であって技能習得中のもの、清掃、片付け又は雑役の業務に主として従事する者には長崎県最低賃金（1時間821円）が適用されます。
- 2 その他、特定最低賃金の種類により適用範囲等が異なりますので、詳しくは長崎労働局賃金室にお問い合わせください。

長崎県最低賃金 令和3年10月2日発効

時間額 **821円**

使用者も労働者も必ずチェック!

特定(産業別)最低賃金

産業	最低賃金	発効日
はん用機械器具、生産用機械器具製造業	875円	令和元年12月7日発効
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	864円	令和3年12月29日発効
船舶製造・修理業、船用機関製造業	875円	令和元年11月29日発効

厚生労働省 長崎労働局 賃金室 ☎095-801-0033

7 障害者法定雇用率の引き上げについて

令和3年3月1日から 障害者の法定雇用率が引き上げになります

障害に関係なく、希望や能力に応じて、誰もが職業を通じた社会参加のできる「共生社会」実現の理念の下、すべての事業主には、法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります（障害者雇用率制度）。この法定雇用率が、令和3年3月1日から以下のように変わります。

事業主区分	法定雇用率	
	現行	令和3年3月1日以降
民間企業	2.2% ⇒	<u>2.3%</u>
国、地方公共団体等	2.5% ⇒	<u>2.6%</u>
都道府県等の教育委員会	2.4% ⇒	<u>2.5%</u>

また併せて、下記の点についてもご注意ください。よろしくお願いいたします。

留意点 対象となる事業主の範囲が、従業員43.5人以上に広がります。

▶従業員43.5人以上45.5人未満の事業主の皆さまは特にご注意ください。

今回の法定雇用率の変更に伴い、障害者を雇用しなければならない民間企業の事業主の範囲が、従業員45.5人以上から43.5人以上に変わります。また、その事業主には、以下の義務があります。

- ◆ 毎年6月1日時点の障害者雇用状況をハローワークに報告しなければなりません。
- ◆ 障害者の雇用の促進と継続を図るための「障害者雇用推進者」を選任するよう努めなければなりません。

詳細は、長崎労働局またはハローワークにお問い合わせください。

お問い合わせ先：長崎労働局 職業安定部職業対策課（☎801-0042）

8 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



9 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

セクハラの子害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

セクハラの子相談があったとき、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」「男がセクハラの子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 ☎801-0050