

# 1. 大切な「いのち」を守るために…vol.3 ①

## 忘年会、新年会が増える年末年始。飲みすぎには注意しましょう

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。

特に、年末年始はお酒の席が続きますが、お酒との上手な付き合い方を身につけて、楽しい時間を過ごしましょう

### (1) 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。



#### ◎目安量でゆっくり楽しむ

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きましょう。

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。



上記の  
二次元コードから  
チェック！

#### ◎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



ロック

## (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

### 〈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。

### 〈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。



#### 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。

## (3) 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。誰でもなる可能性がある上、「否認の病気」とも言われており、本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかります。

### 〈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！？



## (4) 相談できます お酒の悩み

アルコール依存症からの回復には本人はもちろん、家族をはじめ周囲のサポートがとても大切です。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） 8：45～17：30 月～金（祝日除く）

## 市内の地元企業 6 事業者が新たに長崎市の地域貢献企業として認定を受けました！

長崎市では、自治会や地域コミュニティ連絡協議会などの地域団体が行う地域活動に貢献する事業者を「ながさき型地域貢献企業等」として認定しています。

具体的には、自治会等が実施する清掃活動への参加や行事への協力、また従業員が地域活動に従事する際に取得できる有給休暇制度（地域貢献休暇制度）の創設など、地域コミュニティの推進に多大な貢献をしている事業者を認定するものです。

この度、新たに 6 事業者を「ながさき型地域貢献企業等」に認定しましたので、ご紹介します。

本サイトでもご紹介している事業者も認定されていますので、ぜひ併せてご覧ください！

制度の詳細はこちらから↓↓

長崎市ホームページ：長崎の地域に貢献する企業等を募集します（ながさき型地域貢献企業等認定制度）

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6223.html>



<新たに認定された事業者 6 事業者>

認定番号	事業所名	活動内容
15	有限会社福島清掃	・連携協定の締結 (地域行事への備品貸与及び設置・撤去、行事開催時における事業所駐車場の提供、災害発生時における災害用備蓄品の提供)
16	株式会社DENKEN	・環境美化活動（清掃活動への参加）
17	九州ビルド株式会社	・環境美化活動（清掃活動への参加）
18	株式会社 KPG HOTEL&RESORT i+Land nagasaki	・地域行事（ペーロン大会、運動会、文化祭、もちつき大会）の運営補助及び設営撤去 ・定期開催をしている買い物支援事業の運営補助及び車両の提供

19	社会福祉法人春秋会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域コミュニティ協議会の運営</li> <li>・清掃活動への参加</li> <li>・地域行事（地域くんち）の担い手として参加</li> <li>・地域コミュニティ協議会の部会活動「あいさつ運動」への参加</li> </ul>
20	Total Habilitation System 株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域行事（祭り）の運営補助及び設営撤去</li> <li>・地域行事（地域くんち）の担い手として参加</li> <li>・地域コミュニティ協議会の部会活動「あいさつ運動」への参加</li> </ul>

<これまでに認定された事業者>

認定番号	事業所名	活動内容
1	株式会社田浦組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境美化活動（清掃活動への参加）</li> <li>・高齢者・障害者支援活動（敬老会への寄附）</li> </ul>
2	株式会社丸栄組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連携協定の締結 (行事支援、避難場所の提供)</li> </ul>
3	株式会社弘栄工業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連携協定の締結 (行事支援、避難場所の提供)</li> </ul>
4	錦建設工業株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境美化活動（清掃活動への参加）</li> <li>・金銭的支援（スタンプラリーへの寄附）</li> </ul>
5	長興産業株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連携協定の締結 (行事支援、事務補助、非常時に資材の貸出、駐車場利用)</li> </ul>
6	三興建設株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏祭りの運営</li> <li>・防犯防災活動（火の用心パトロールへの参加）</li> <li>・金銭的支援（夏祭りへの寄附）</li> </ul>
7	株式会社三基	<p>次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援活動（小学校育英会ふれあい祭りの準備、自治会クリスマス会の準備）</li> </ul>
8	株式会社長崎西部建設	<p>次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援活動（小学校 PTA 講演会）、環境美化活動（青少年育成協議会清掃活動への参加）、小学校 PTA 交通安全運動立哨</li> </ul>
9	有限会社岩尾建業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域行事の準備（ペーロン大会）</li> <li>・夏祭りの運営補助</li> <li>・子育て支援活動（餅つき大会運営補助）</li> </ul>
10	武藤建設株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連携協定の締結 (環境美化活動、防災及び災害時協力、行事支援)</li> </ul>
11	社会福祉法人平成会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連携協定の締結 (地域行事への参画、備品貸与、災害発生時の一時避難所としての開放等)</li> </ul>

12	株式会社西海興業	次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境美化活動（自治会の古紙リサイクル回収活動への参加）</li> <li>・子育て支援活動（小学校 PTA 会長として関係会議を運営）</li> </ul>
13	医療法人稻仁会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域行事（七夕飾り、餅つき門松づくり等）の運営補助</li> <li>・地域行事への寄付</li> <li>・自治会行事実施時の法人施設の無償提供</li> </ul>
14	長崎ダイヤモンドスタッフ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期開催をしている買い物支援事業の運営補助及び資材や車両の提供</li> <li>・地域行事（健康増進イベントや地域まつり）の運営補助及び資材や賞品の提供</li> </ul>

お問い合わせ先

長崎市自治振興課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号（10階）

電話 095-829-1134

# 就職活動・転職活動に 役立つセミナー ～オンライン開催～

要予約  
参加費無料

長崎県人材活躍支援センターは、求職中の方々の県内就職を支援するため、県が設置する就業支援施設です。若者、女性、高齢者など様々な求職者のニーズに応じて、併設するハローワークつきまちセンター・ヤングハローワークと連携し、就職相談から職業紹介までを支援いたします。

センターまで遠くて来所することが難しい長崎県内の若者・女性・高齢者等の求職者や県内企業の在職者の支援として、就職活動や転職活動に役立つ内容のセミナーをオンラインで開催いたします。ご参加お待ちしております。

## 12～3月実施オンラインセミナー

モチベーションアップの方法を知りたい方におすすめ

**12月11日(木)**  
**1月 8日(木)**  
**13:30～15:00**

自律的に動くと  
何かが変わる

～マインドコントロール術～

自分の気持ちをコントロールする方法を伝授します。モチベーションアップして頑張れるヒントを学びます。

就職・転職活動で自己PRは必要です。応募書類で悩んでいる方におすすめ

**2月 5日(木)**  
**2月26日(木)**  
**13:30～15:00**

自己アピール  
発信方法

～応募書類で自分アピール～

自己PRを上手に伝えてみましょう。自分のアピールポイントが相手に伝わる方法を知ることができます。

仕事や職業人生に対する【見方】や【考え方】を変えてみたい方におすすめ

**3月12日(木)**  
**13:30～15:00**

論語から学ぶ  
仕事の愉しみ方

～「好き」「好む」「楽しむ」～

仕事や職業人生に悩んでいる方に、論語から考え方のヒントを得ることができます。

※日程が2つあるセミナーについて、セミナー内容は同じです。

【受講手順】は裏面をご確認ください。

## 受講のながれ

### ①申込

メール【Mail：[ngs-jinnzai@lec.co.jp](mailto:ngs-jinnzai@lec.co.jp)】にて  
受付します。

メールアドレス



### ※メール件名

「オンラインセミナー申込」

メール本文

「氏名・年齢・連絡先・

受講したいセミナー名・受講希望日」

②受講日前日までに受講に必要なZOOM情報を  
メールにてお知らせします。

③ご自宅等で受講者のPCやスマートフォンで  
受講してください。



### <参加対象者>

長崎県内の若者・女性・高齢者等の求職者、在職者の方。  
自宅等でZOOM操作ができる方。

◆セミナー参加の方は、センターの会員登録もお願いいたします。（任意）  
※オンラインセミナーの講義部分を後日HPにてアーカイブ配信予定

### お問い合わせ

#### 長崎県人材活躍支援センター

長崎市築町メルカつきまち4F

フレッシュワーク長崎  
ウーマンズジョブほっとステーション  
中高年再就職支援コーナー

☎095-801-4703

Mail：[ngs-jinnzai@lec.co.jp](mailto:ngs-jinnzai@lec.co.jp)

開館時間 平日／10:00～18:30

長崎県人材活躍支援センター  
HPはこちら



LINE  
始めました!



Instagram  
始めました!



ろうきょうオンラインセミナー

オンライン開催  
参加無料  
※事前申込制

# 地域の魅力 新しい産業の創造

～労働者協同組合で地域を活性化～

2022年10月からスタートした新しい法人制度「労働者協同組合（ろうきょう）」を活用した自分らしい働き方、地域づくりが広がっています。

日時

1月21日(水) 14:00-16:00



## プログラム

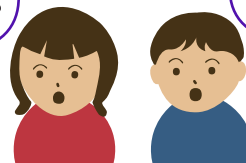
- 労働者協同組合の概要  
池田 陽平（厚生労働省雇用環境・均等局勤労者生活課 労働者協同組合業務室長）
- 基調講演  
古村 伸宏（日本労働者協同組合連合会 理事長）  
「地域の魅力、新しい産業の創造」  
～労働者協同組合で地域を活性化～
- 事例紹介  
・ YURAMEKI 労働者協同組合（愛知県安城市）  
・ 労働者協同組合鮭酒造（千葉県多古町）
- パネルディスカッション  
2つの事例の取組みをパネルディスカッションで深めます

## お知らせ

- Zoom ウェビナーを使用したセミナーとなります。
- プログラムは一部変更となる場合がございます。

ろうきょうの  
働き方って？

ろうきょうの  
可能性を  
知りたい



## | セミナースケジュール |

**1** 7/23(水)  
14:00-16:00

【テーマ】市町村セミナー  
「地域課題を解決する新たな選択肢」  
～労働者協同組合を  
活用した地域づくり～  
講師：中西 大輔  
労働者協同組合やさしいまちづくり総合研究所代表理事

**2** 9/27(土)  
14:00-16:00

【テーマ】  
「多様な人材が活躍できる働き方」  
～労働者協同組合で  
実現するダイバーシティ～  
講師：大高 研道  
明治大学 教授、(一社)協同総合研究所 理事長

**3** 10/29(水)  
14:00-16:00

【テーマ】  
「副業・兼業・フリーランスの  
協働を実現する働き方」  
～労働者協同組合で広がる可能性!～  
講師：小野 晶子  
(独)労働政策研究・研修機構 理事

**4** 12/13(土)  
14:00-16:00

【テーマ】  
「ミドル・シニアの  
働きがい向上・雇用の創出」  
～労働者協同組合が活躍の舞台!～  
講師：小島 明子  
(株)日本総合研究所 創発戦略センタースペシャリスト

**5** 1/21(水)  
14:00-16:00

【テーマ】  
「地域の魅力、新しい産業の創造」  
～労働者協同組合で  
地域を活性化～  
講師：古村 伸宏  
日本労働者協同組合連合会 理事長



- 事前予約制となっております。
- 【定員】200名

## | 労働者協同組合とは |



労働者協同組合は、労働者が組合員として出資し、その意見を反映して、自ら従事することを基本原理とする組織であり、地域のみんなで意見を出し合って、助け合いながら、地域の課題を解決していくという、新しい法人制度です。

設立された労働者協同組合では、荒廃山林を整備したキャンプ場の経営、葬祭業、成年後見支援、家事代行、給食づくり、高齢者介護など様々な事業が行われており、多種多様な事業分野で、新たな選択肢として活用されています。

## | お申込み・お問合せ | 申込締切 2026年1月19日(月)

- 特設サイトからお申込みください。  
[https://www.roukyouhou.mhlw.go.jp/forum/onlineseminar\\_202505](https://www.roukyouhou.mhlw.go.jp/forum/onlineseminar_202505)

知りたい!労働者協同組合法 厚生労働省



- 開催前日までに、お申し込み時に入力したメールアドレスに「Zoom 参加用 URL」をご案内します。万一「Zoom 参加用 URL」が届かない場合、特設サイトのお問合せフォームからご連絡ください。

事業主の方、人事労務の方向けセミナー

# 就業環境整備・改善支援セミナー

参加費  
**無料**

新規事業への進出や業態の変化、起業など、  
社会変革の時はビジネスにも変化が求められます。  
本セミナーでは、社会の変化に対応しつつ  
適正な就業環境を確保するノウハウなどを  
わかりやすく解説します。

誰もが**安心・活躍**  
できる働き方と  
職場を目指そう!



リアルでもオンラインでも受講可能!

## オンラインセミナー

基本から学ぼう!  
労務管理・安全衛生管理など  
社会保険労務士などの専門家が  
やさしく丁寧に解説します。

- ・ZOOM開催
- ・3テーマに分けて平日開催
- ・1回 120分(休憩10分)

## リアルセミナー

明日から実践できる!  
労務管理の基本から応用まで  
「就業規則の機能とその活用」など  
実践に役立つ「勤どころ」を徹底解説します。

- ・47都道府県開催
- ・120分(休憩10分)平日開催
- ・セミナー終了後個別相談会を実施(要予約)

令和7年8月から12月まで 詳細は2次元コードからご確認ください。

詳細・お申込みはホームページから  
<https://shuugyou.mhlw.go.jp/site/seminar>

就業環境整備・改善支援

検索

携帯電話・スマホからでも



令和7年度厚生労働省委託「就業環境整備・改善支援事業」  
運営事務局 株式会社広済堂ネクスト  
〒105-0023 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンス5館13F  
TEL 050-8894-5990 受付時間 平日9:00~17:00  
(土日・祝日およびお盆休み(8月9日~17日)を除く)  
2026年1月末日まで電話受付

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

## セミナー参加のお手続きはこちらから

セミナーの詳細及びお申込みはホームページからご確認ください。

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/site/seminar>

就業環境整備・改善支援

検索



### お申込みの流れ

#### ① 会員登録

お申込みには事前に会員登録が必要です。お申込みボタンを押した際に表示されるログイン画面より新規会員登録をお願いいたします。労働条件自主点検などほかの施策ですでに会員登録済みの方は、そちらで登録された際のID・PWにてログインをお願いします。

##### 【会員登録に必要な情報】

- ご担当者様の連絡先情報(メールアドレス)
- ログインID/PWの設定
- 事業場情報(業種・事業場名・所在地・電話番号)

#### ② 参加申込

日程一覧より、参加したいセミナーの情報の横にある申込ボタンからお申込みください。現地セミナーの場合は、関東や近畿などのエリアごとに日程情報が表示されますので、地域を選択のうえ、ご確認ください。

##### 【お申込みに必要な情報】

- 担当者氏名
- 参加人数

オンラインセミナー一覧

開催日	日時	開催地・テーマ	開催形式	申込み
1	9/1(日) 08:00~12:00	A「働く得意と働き方」	オンライン	申込み
2	9/1(日) 08:00~12:00	B「働く場所」	オンライン	申込み
3	9/1(日) 08:00~12:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込み
4	9/1(日) 08:00~12:00	A「働く得意と働き方」	オンライン	申込み
5	9/1(日) 08:00~12:00	B「働く場所」	オンライン	申込み
6	9/1(日) 08:00~12:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込み
7	9/1(日) 08:00~12:00	A「働く得意と働き方」	オンライン	申込み
8	9/1(日) 08:00~12:00	B「働く場所」	オンライン	申込み
9	9/1(日) 08:00~12:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込み
10	9/1(日) 08:00~12:00	A「働く得意と働き方」	オンライン	申込み
11	9/1(日) 08:00~12:00	B「働く場所」	オンライン	申込み
12	9/1(日) 08:00~12:00	C「働きやすい職場」	オンライン	申込み

会場開催(リアル開催)セミナー一覧

※セミナー詳細は検索欄からご確認ください。  
※会場は開催地の予定で、変更の可能性がございます。各会場でのセミナー参加には、入り口にてご案内にてご確認ください。

北海道 東北 関東 中部 近畿 中国・四国 九州・沖縄

会場情報(リアル開催)

開催地(東京・中央区銀座) 申込み

開催：9/28(水) 9:00~16:30  
場所：東京中央会館5階

キャンセルの場合はお問い合わせセンターからご連絡ください。

### 参加方法

#### ◆ 現地セミナー

お申込み完了後、会員登録の際に登録したアドレス宛に会場名等が記載されたメールが届きますので、ご確認ください。セミナーで使用するテキスト等は会場にてお配りします。

#### ◆ オンラインセミナー

お申込み完了後、会員登録の際に登録したアドレス宛にオンライン参加のためのURLが記載されたメールが届きます。

※Zoomでの開催となりますので、事前にZoomのインストールおよびアカウントの準備をお願いします。

ちゃんとチェック!

# 最低賃金



働く人も、雇う人も、確認を忘れずに☑

## 長崎県 最低賃金

令和7年  
12月1日から  
時間額

# 1,031

前年比 **UP**  
78円  
円

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



# 働く人も、雇う人も。 必ず確認、最低賃金!

「最低賃金制度」は、年齢やパート・学生などの働き方の違いにかかわらず、働くすべての人に適用されます。確認したい賃金(※1)と勤務地の都道府県の最低賃金額(時間額)を比較表に記入して、比較してみましょう!(※2)

## 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)

### A 時間給の方

時間給  円  $\geq$  最低賃金額(時間額)  円

### B 日給の方

日給  円  $\div$  1日の平均所定労働時間  時間 = 時間額  円  $\geq$  最低賃金額(時間額)  円

### C 月給の方

月給  円  $\div$  1か月の平均所定労働時間  時間 = 時間額  円  $\geq$  最低賃金額(時間額)  円

### D 上記 A、B、C が 組み合わさっている方

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) → B の計算で時間額を出す
- ② 各手当(月給) → C の計算で時間額を出す
- ③ ①と②を合計した額  $\geq$  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) ② 1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 精皆動手当、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

## 業務改善 助成金

最大600万円を助成

## 中小企業事業者の皆さん!

賃金引上げを支援する  
「業務改善助成金」を活用しましょう!

**業務改善助成金とは?** 「業務改善助成金」は、生産性を向上させ「事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)」の引上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。設備投資などを行った場合、支給の要件に応じてその費用の一部を助成します。

業務改善助成金コールセンター

詳しくは、こちら

☎ 0120-366-440

業務改善助成金 検索



### 1 支給の要件

- ✓ 事業場内最低賃金の引上げ
- ✓ 引上げ後の賃金額の支払い
- ✓ 生産性向上に資する機器・設備などを導入
- ✓ 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

概要を動画で  
チェック!



### 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

手続きを動画で  
チェック!



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。

(R7.9)

# もっと自分らしい 働き方 休み方

Refresh!



年末年始は  
年休とって  
ほっとひとやすみ

## 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。

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 

年休取得促進  
特設サイト▶



# もっと自分らしい 働き方 休み方

## 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日を引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に付与	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

〇〇労働組合 執行委員長 〇〇〇〇

## 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時間に満たない端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っています。**

注) 時間単位の年次有給休暇の取得分については、確実な取得が必要な5日間から差し引くことはできません。

# あきらめなくて大丈夫。 あなたに本気の 支援があります

## 就職氷河期世代の

仕事や生活に不安や悩みを抱える方、  
さらに中高年層の方にも間口を広げ、  
一人ひとりに合った支援を行っています。

ハローワークの  
正社員就職率

63.8% ※3

ハローワークの求人数

95.2万人 ※1

サポステの利用件数

57.0万件 ※5

サポステ利用者の就職等率

72.0% ※6

ハローワークの  
正社員就職件数

57.0万人 ※2

公的職業訓練の受講者数

26.6万人 ※4

様々な困難により  
生活にお困りの方へ  
生活困窮者自立支援制度

悩みを誰にも話せなくて、  
ずっとひとりで抱えていた方へ  
ひきこもり地域支援センター



※1 ハローワークの中高年層（ミドルシニア）（旧：就職氷河期世代）限定・歓迎求人数（2020年度～2024年度実績の累計）※2 ハローワークの職業紹介で正社員に結びついた中高年層（ミドルシニア）（旧：就職氷河期世代）の不安定就労者・無業者の就職件数（2020年度～2024年度実績の累計）※3 ハローワークの中高年層（ミドルシニア）（旧：就職氷河期世代）専門窓口におけるチーム支援対象者の正社員就職率（2024年度実績）※4 2020年度～2023年度中に開始した公共職業訓練（離職者訓練）及び求職者支援訓練の訓練コースにおける35歳～59歳の受講者数の累計 ※5 地域若者サポートステーションの35歳～49歳の利用件数（2020年度～2024年度実績の累計）※6 地域若者サポートステーションの35歳～49歳の就職等率（2024年度実績）

## 中高年の活躍支援

あなたの不安や悩みに寄り添った支援と相談窓口を  
ご用意しています。

経済面で将来に  
不安がある方への支援

【労働局・ハローワーク】

社会とのつながりに  
不安を抱える方への支援

【サポステ・各種支援機関】

家計の状況や家族介護に  
不安を抱える方への支援

あなたにあったサポートが見つかる。

詳しい支援内容は  
特設サイトを検索！



中高年の活躍支援



# 中高年の活躍支援

— あなたの一步を支えるサポートがあります —

経済面で  
将来に  
不安がある方



スキルアップ  
したい

すぐに働きたいけど、  
どこで求人を  
探せばいい？

悩みを誰にも  
話せなくて、ずっと  
ひとりで抱えていた…



社会とのつながりに  
不安を抱える方

これまで職場で  
うまく行かず、  
自信が持てない

フルタイムで働くこと  
には不安があるけど、  
少しずつ挑戦してみたい

自分の  
キャリアの  
相談をしたい

介護と仕事を  
両立したい

家計のやりくりが  
難しく、  
今の生活が苦しい

年金制度に  
ついて知りたい

家族介護に  
直面している

家計の状況や  
家族介護に  
不安を抱える方



定年を過ぎても  
働き続けたい

例えば、中高年層（ミドルシニア）のための求人情報やスキルアップのための訓練情報の提供、生活のサポートが必要な方への住まいの維持・確保の支援や家計の立て直し支援も行っています。まずは、あなたに合ったサポートを見つけてみましょう。

## 3つの支援窓口のご案内

こちらで紹介するもの以外にもたくさんの支援があります。詳しい支援内容は特設サイトをご覧ください。

今のキャリアを見直したい  
**ハローワーク**

全国の求人情報を検索・応募でき、すぐに働きたい方をサポートします。履歴書の書き方や面接対策、職業訓練など、就職に必要な準備もフォローします。

\*中高年層（ミドルシニア）

中高年層\*専門窓口

ハロートレーニング

中高年層\*限定・歓迎求人

中高年層\*向けセミナー

働くための準備がしたい  
**サポステ**

「仕事を始めたいけど、何から手をつければいいのかわからない…」そんな方が無理なく一步を踏み出せるよう、一人ひとりに合った支援をします。

コミュニケーション講座

ジョブトレ（就業体験）

ビジネスマナー講座

就活セミナー（面接等指導）

ひきこもり等から踏み出したい  
**各種支援機関**

生活のサポートを受けながら、じっくり働く準備などができる支援機関。ひきこもり状態や長いブランクがある方も、一人ひとりに合ったプログラムがあります。

社会参加支援

家計の立て直し支援

家族支援

住まいの維持・確保支援

## 事業主のみなさま

中高年の活躍支援のための、各種助成金などの制度がございます。ぜひ中高年の方々の積極的な採用や人材育成をお願いします。

トライアル雇用助成金

人材開発支援助成金

特定求職者雇用開発助成金

キャリアアップ助成金

両立支援等助成金

65歳超雇用推進助成金

お問い合わせはこちら

事業主の取り組みで、お客様も、働く人も笑顔に



NO!  
カスハラ

カスハラ防止措置が事業主の義務になります

2025年6月に改正法が成立し、公布された日(2025年6月11日)から1年6月以内の政令で定める日に施行されます。

詳しくはコチラ



12月は職場のハラスメント撲滅月間です  
2025年12月10日(水)、  
職場におけるハラスメント対策シンポジウムを  
オンラインで開催します。

シンポジウムの概要及び参加の申し込みは、二次元バーコードまたは下記URLからご確認ください。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/symposium>



●当社のハラスメント相談窓口はこちら

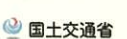
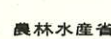
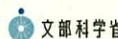
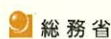
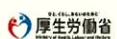
貴社のハラスメント相談窓口の連絡先などを記載してください。相談窓口が無い場合は、ハラスメント対策の取組みをすすめましょう。



ハラスメント対策の総合サイト

あかるい職場応援団

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/> NOハラスメント



# 労働保険に入っていれば…

POINT 1

会社も安心。

POINT 2

働く人も安心。

POINT 3

働く人の

家族も安心。

# 労働保険

はたらく安全、つなぐ安心。

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きを行う義務があります。

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



# 事業主の皆さまへ

## 労働保険の成立手続きについて

「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。

新規開発事業者など、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 遑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遑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なった場合は、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

