

勤労者ニュース No.62

編集・発行 豊中市市民協働部 暮らし支援課

〒560-0022 豊中市北桜塚 2-2-1 (生活情報センターくらしかん内)

TEL 06-6858-6863 FAX 06-6858-5095 E-Mail kurashi@city.toyonaka.osaka.jp

豊中市では、雇用や労働に関する動向や、勤労者の福祉に関する情報をさまざまな形で発信しています。この勤労者ニュースでは、雇用労働情報をまとめて事業所の皆さんにお届けしています。

<目次>

働き方アドバイザー派遣制度をご利用ください / とよなか雇用創造協議会 “eとよ” のご案内	1
雇用保険マルチジョブホルダー制度が新設 / 中小企業でもパワハラ防止措置が義務化	2
長引くコロナの影響で不安やストレスを感じている方へ / SDGs で社会や地域の課題解決へ	3
育児・介護休業法の改正ポイント	4
豊中市のけんしんがシンプルになりました	6
のぼそう健康寿命！～まずは減塩・禁煙・血圧対策から～	7
「とよなかイクボス宣言」登録企業・団体を募集 / 豊中市中小企業勤労者互助会のご案内	8



労務管理や働き方改革のお悩みに！ 「働き方アドバイザー」をご活用ください！

労働・雇用（労務）を巡る環境は、法改正を含め、変化することも少なくありません。

今回の勤労者ニュースでも、変更になった点についていくつか紹介しています。そういった変化に対し、自社の制度や就業規則などが適応しているかどうか、自社だけで対応することは大変です。

そんなときは、労働・労務の専門家である「働き方アドバイザー」にご相談を！

社会保険労務士などの専門家が事業所を訪問し、**無料**で労働や労務に関するご相談を受けることができます。働き方に関する法改正も進む中、自社の就業規則の見直しや労働環境の整備などに、ぜひご活用ください。

対象：豊中市内の事業所など

費用：無料（5回まで）

申込み：豊中市ホームページに掲載の申込書に記入し、必要書類を添えてくらし支援課にご提出ください。
申込書のダウンロードはこちらから↓

問合せ：市民協働部くらし支援課

TEL：06-6858-6863

Mail：kurashi@city.toyonaka.osaka.jp



とよなか雇用創造協議会“eとよ”

どんな団体？

…厚生労働省の「地域雇用活性化推進事業」受託団体であり、住宅都市という豊中市の特性を生かした『魅力ある雇用』や『それを担う人材』の維持・確保を図るための創意工夫ある取組みを推進するプロジェクトです！

eとよでは、求職者向け・事業者向けのセミナーやマッチングイベントなどを、多岐にわたり開催します。セミナー情報等はホームページで確認できるほか、Facebookでもご覧いただけます。

この機会にぜひフォローして、最新の情報をお受け取りください！

(今後のイベント情報については別紙ちらしにも掲載しています)

問合せ：とよなか雇用創造協議会 “eとよ”

TEL：06-6335-7177

FAX：06-6335-7178

Mail：info@etoyo.jp

月曜～金曜、9：00～17：30（祝日及び年末年始を除く）



令和4年1月1日から、65歳以上の労働者を対象に

「雇用保険マルチジョブホルダー制度」が新設されました

*雇用保険マルチジョブホルダー制度とは？

従来の雇用保険制度では、主たる事業所での週所定労働時間が20時間以上かつ31日以上の雇用見込み等の適用要件を満たす場合に被保険者となります。

「雇用保険マルチジョブホルダー制度」では、1つの事業所だけでは雇用保険の適用要件を満たさないものの、複数の事業所で勤務する65歳以上の労働者が、うち2つの事業所での勤務を合計して以下の要件を満たす場合、特例的に雇用保険被保険者（マルチ高年齢被保険者）となることがあります。

適用要件	① 複数の事業所に雇用される65歳以上の労働者であること
	② 2つの事業所（1事業所あたりでは週5時間以上20時間未満）の労働時間を合計して週所定労働時間が20時間以上
	③ 2つの事業所それぞれの雇用見込みが31日以上であること

*事業主の皆さま

本制度は、マルチ高年齢被保険者としての適用を希望する本人が手続きを行います。

事業者の皆さまは、本人からの申し出に基づき、手続きに必要な証明を行ってください。また、マルチジョブホルダーがマルチ高年齢被保険者の資格を取得した日から、雇用保険の納付義務が発生します。マルチジョブホルダーの申し出を行ったことにより、不利益な取扱いを行うことは禁止されていますので、ご注意ください。



↑詳しくはコチラ
(厚生労働省HP)

2022年4月より

中小企業でもパワハラ防止措置が義務化されます！

2022年4月より、中小企業では努力義務だった「パワーハラスメント防止措置」がいよいよ義務化されます。事業主の方は、以下の措置を必ず講じなければなりません。

■事業主の方針の明確化とその周知・啓発

- ① パワハラを行ってはならない旨の方針を明確化し、従業員に周知・啓発すること
- ② パワハラの行為者については、厳正に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則などの文書に規定し、従業員に周知・啓発すること

■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

- ③ 相談窓口をあらかじめ定め、従業員に周知すること
- ④ 相談窓口の担当者が、内容や状況に応じ適切に対応できるようにすること

■職場におけるパワハラへの事後の迅速かつ適切な対応

- ⑤ 事実関係を迅速かつ正確に確認すること
- ⑥ 事実関係の確認ができた場合は、速やかに被害者に配慮する措置を適正に行うこと
- ⑦ 事実関係の確認ができた場合は、パワハラを行った者に対する措置を適正に行うこと
- ⑧ 事実確認の可否にかかわらず、再発防止に向けた措置を講ずること

■併せて講ずべき措置

- ⑨ パワハラの相談者やパワハラを行った者などのプライバシーを保護するための措置を講じ、従業員に周知すること
- ⑩ 事業主に相談したこと、事実関係の確認に協力したことなどを理由として、解雇その他不利益な取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発すること





長引くコロナの影響で 不安やストレスなどを感じている方へ

気持ちやからだの気になる変化はありませんか？

- 悲しくなる
- ストレスを感じる
- 恐怖や怒りがこみ上げる
- 興奮しやすくなる
- 眠れなくなる



このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。このストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。

つらい気持ちは一人で抱え込まず、ご相談ください。

コロナこころのケアダイヤルとよなか



0800-200-8740

(平日10:00~17:00、年末年始・祝日除く)

こころの健康相談

(豊中市保健所 保健予防課 精神保健係)

☎06-6152-7315

(平日9:00~17:00、年末年始・祝日除く)

お酒の量が増えていませんか？

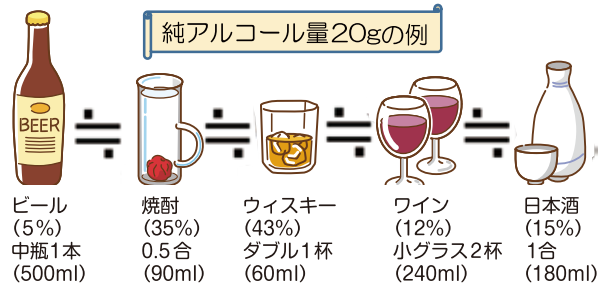
- 気持ちを落ち着かせるための飲酒
- 不安を解消するための飲酒
- 眠れないときに眠るための飲酒



このような飲酒は、いずれも飲酒量が増える傾向にあり、このような飲み方を続けていると、がんや高血圧、アルコール依存症など心と体に悪影響を及ぼすリスクが高まります。

節度ある適度な飲酒(1日純アルコール量20g以下、週2日の休肝日)を心がけてください。

自分の意思だけで飲酒習慣を変えることが難しい場合は保健所にご相談ください。



SDGsで社会や地域の課題解決へ



身近な取り組みと社会の課題解決をつなげるSDGs

国連サミットで採択された令和12年(2030年)までの国際目標・SDGsでは、「誰一人取り残さないこと」を理念とし、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することの重要性が示されています。17の目標の中には「働きがいも経済成長も」が掲げられているほか、従業員の健康を守ることや女性従業員の地位向上などもSDGsの取り組みにつながります。その他、社内で使用するものを社会性の高いものを使うことは「つくる責任つかう責任」につながるなど、身近なことから取り組むことも可能です。

地域を良くするため、一緒にSDGsに取り組みませんか

豊中市もSDGsの達成に向けた取り組みを進めており、提案した取り組みが内閣府から評価され、SDGs未来都市に選定されました。地域全体でSDGsを達成していくためには、行政だけでなく、事業者や市民の皆さんなど多様な主体と進めていくことが重要になってくるため、「SDGsパートナー登録制度」を創設しました。豊中市の地域課題の解決に資する取り組みや活動を行うことなどが要件となりますが、自社での取り組みを広く公表するとともに、交流会などを通じて他の事業者などとの連携や新たな取り組みにつながることをめざして、皆さんも豊中市のSDGsパートナーに登録しませんか。登録制度について詳しくは市ホームページなどをご覧ください。



育児・介護休業法の改正ポイント

男性も女性も仕事と育児を両立できるよう育児・介護休業法が改正され、令和4年(2022年)4月1日から順次施行されます。今回は、4つのポイントについてご紹介します。

1. 雇用環境整備、個別の周知・意向確認が義務化されます (2022.4.1～)

・育児休業を取得しやすい雇用環境の整備

従業員が育児休業・産後パパ育休(P5)取得の申し出をしやすいように、事業主の方は以下のいずれかの措置を講じる必要があります。

- ①育児休業・産後パパ育休に関する研修の実施
- ②育児休業・産後パパ育休に関する相談窓口の設置など、相談体制の整備
- ③自社の従業員の育児休業・産後パパ育休取得事例の収集・提供
- ④自社の従業員へ育児休業・産後パパ育休制度と育児休業取得促進に関する方針の周知

・妊娠・出産(本人または配偶者)を申し出た従業員に対する個別の周知・意向確認

本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た従業員に対し、事業主は育児休業制度などに関する以下の事項の周知と休業の取得意向の確認を、個別に行う必要があります。

*周知事項

- ①育児休業・産後パパ育休に関する制度
- ②育児休業・産後パパ育休の申し出先
- ③育児休業給付に関すること
- ④従業員が育児休業・産後パパ育休期間に負担する必要がある社会保険料の取扱い

*個別周知・意向確認の方法

面談、書面交付、FAX、電子メール等のいずれか



※上記について、産後パパ育休については令和4年10月1日から対象となります。

2. 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件が変更されます (2022.4.1～)

現行の要件 (育児休業の場合)

- (1) 引き続き雇用された期間が1年以上
- (2) 1歳6カ月までの間に契約が満了する予定がない



令和4年4月1日～

- (1) の要件が撤廃され、(2) のみに
※無期雇用労働者と同じ扱い
(雇用期間が1年未満の従業員は
労使協定の締結により除外可)
※育児休業給付も同様に変更

3. 産後パパ育休（出生時育児休業）が創設され

4. 育児休業の分割取得ができるようになります（2022.10.1～）

	育休制度 (現行)	育休制度 (R4.10.1～)	産後パパ育休 (育休とは別に取得可)
対象期間 取得可能日数	原則、子どもが1歳 (最長2歳)まで	変更なし	子どもの出生後8週間以内に、4週間まで取得できる
申出期限	原則1カ月前まで	変更なし	原則、休業の2週間前まで
分割取得	原則分割不可 →	分割して2回取得できる	分割して2回取得できる
休業中の就業	原則就業不可	変更なし	労使協定を締結している場合のみ、従業員が合意した範囲で休業中に就業することができる
1歳以降の 延長	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に 限定 →	育休開始日を柔軟化	
1歳以降の 再取得	再取得不可 →	特別な事情がある場合のみ、再取得可能	

育児休業等を理由とした不利益取り扱いは禁止です

育児休業や産後パパ休暇等の申し出や取得などを理由に、解雇や退職勧奨、労働契約の不利益変更などを行うことは禁止されています。また、事業主には、上司や同僚からのハラスメントを防止する措置を講じることが義務付けられています。

上記2、3、4の項目については、就業規則等の見直しが必要です。「働き方アドバイザー派遣」(P1参照)でも相談することができますので、ぜひご利用ください。

育児・介護休業法の改正内容や現行の制度に関するお問い合わせやご相談は、都道府県労働局の相談窓口にご相談ください。

大阪労働局雇用環境・均等部 指導課

TEL：06-6941-8940（8:30～17:15、土日・祝日・年末年始を除く）



●改正について詳しくはコチラ（厚生労働省 HP）→

豊中市のけんしんがシンプルになりました

保健所Twitterも
みてカメ!

すべて個別の医療機関で受診

&すべて無料



豊中市保健所



打倒コロナ! 持とう、
かかりつけドクター!



高血圧とか糖尿病があると
コロナが悪化する※
ってホンマ?

ホンマらしいで~!
心配になって、この前
「特定健診」受けたわ。
40歳から74歳まで
受けれるやつな。



特定健診? 何それ?

身体測定と血圧測定はもちろん、
血液検査、尿検査もしてくれたで。
そしたら健康も気になりだして、
タバコもやめ始めてるんよ。



え!! 早速・・・
ま、いつまで続くか(笑)
で、健診はどこで受けたん?

〇〇内科だよ。風邪ひいたら診て
もらってるから。無料だし、
通い慣れた場所だしラッキー♪



どうやって予約するのか
分からへんわ。

あ、またそうやって1年が過ぎるで。
実は身体の中で病気が進行してる
かも・・・
どんな健診が受けられるか、
ホームページでも調べられるけど。
とりあえず電話すれば教えてくれる
ところがあるらしいで。
はい、携帯出して!



いつも俺のこと心配してくれて
俺のこと好きやな(笑)
持つべきものは近所の友達、
かかりつけドクターか!
けんしんお問合せダイヤル
(TEL: 06-6152-7538)
登録、と。
行きたい病院探すなら
ここからか・・・



がん検診も一緒に受けられる
らしいで。聞いてみー♪



※コロナ感染者の中等症・重症者のうち、基礎疾患・生活習慣病があった人：84%
(第1波における豊中市保健所独自調べ)



必ず受けてください! 特定健診・がん検診!

のばそう健康寿命!

～まずは減塩・禁煙・血圧対策から～

豊中市保健所では
血管プロジェクトを
推進しています!



減塩で健康に!



おうちごはんでは減塩!

のし鶏(4人分)



【材料】

ささみミンチ 280g
たまねぎ 1個(180g)
しょうが 1かけ強(12g)
卵 2/5個(20g)
塩 小さじ1/6弱(0.8g)
濃口醤油 小さじ2(12g)
砂糖 小さじ2/3(2g)
酒 小さじ1弱(4g)
青のり 小さじ1弱(0.8g)
ごま 大さじ1強(8g)

エネルギー 121 kcal、
脂質2.2 g、塩分0.7 g

【作り方】

- ①たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。付け合わせのピーマン、キャベツは太めの千切りにして茹でる。
- ②ささみミンチ、たまねぎ、しょうが、卵、濃口醤油、塩、砂糖、酒をポリ袋に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②をアルミホイルを敷いたフライパンに出し、平らに整える。蓋をして、火が通るまで蒸し焼きにする。最後に蓋を外して上下を返し、焼き色がつくまで焼く。
- ④焼き目を上にして盛り付け、青のり、ごまを上からかける。



そのほかのレシピはこちら!

【大さじ1杯の塩分量】

調味料名	塩分量
濃口しょうゆ	2.6 g
薄口しょうゆ	2.9 g
ポン酢	1.5 g
ウスターソース	1.5 g
とんかつソース	1.0 g
トマトケチャップ	0.5 g
マヨネーズ	0.3 g

○風味のある食材を使う

→風味があると塩分控えめでも物足りなさを感じにくいです。
のし鶏では青のり、ごま、しょうがを使っています。

○塩分の少ない調味料を活用する

→醤油に比べてポン酢やトマトケチャップの方が塩分が少ないです。

禁煙で健康に!

コロナ予防 with ★禁煙★

禁煙グッズ知ってますか?

ニコチンガム



- ・薬局やドラッグストアで3~4.5万円で購入できます(12週間分)
- ・気軽に始められます

ニコチンパッチ



- ・薬局やドラッグストアで3~4.5万円で購入できます(12週間分)
- ・禁煙外来でも処方されます

禁煙補助薬



- ・禁煙外来(病院)で処方されます
- ・条件により保険適用(自己負担3割)で1万3千円~2万円程度です(12週間の治療)

豊中市にたばこ条例があるのをご存知ですか?
こちらをチェック!



豊中市スマイルクリーン条例



血圧対策で健康に!



あなたの血圧はこれを超えていませんか?

ちよいとレ! 10分ある、何する?

血管も歳をとる!

★血圧とは文字通り「血管内の圧力」です。

心臓から押し出す力の強さや、血管の柔軟性が血圧を左右します。

血管の柔軟性が高いといいいのは、ゴム風船をふくらませるときに、硬いゴムより、やわらかいゴムのほうが、力まらずに風船をふくらませることができるのに似ています。

血管は平滑筋という筋肉でできているので、加齢とともに硬くなると、血圧が徐々に高くなっていきます。年齢に問わず血管の柔軟性を保つためには運動も有効といわれています。

血圧を測る習慣をつけましょう! 測定値を管理できる

アプリがあるのをごぞんじですか? こちらもチェック!

血圧動画は
こちら→→



健活アプリ「アスマイル」に
入力で電子マネーがもら
えます! 詳細はこちら→→



★運動すると血管内で NO (エヌオー:一酸化窒素) という物質が出て、血管を柔らかくするといわれています。また、運動は高血圧の大敵である、肥満、ストレスの解消にも役立ちます。積極的に体を動かしましょう!

◆ながら体操
歯磨きしながら片足立ち、掃除しながらスクワット

◆デスクワーク体操
胸や肩を伸ばす、下肢を伸ばす

◆お散歩体操
階段使う、子どもと競争、その場ランジ

◆寝る前体操
四つ這い手足伸ばし、仰向けストレッチ



その他運動動画はコチラ→→

厚労省アクティブガイド+10
「今より10分多く体を動かそう」



「とよなかイクボス宣言」登録企業・団体を募集しています

豊中市は、豊中市長をはじめ、各部署局長等が市職員の子育てや介護、自己啓発や地域貢献（ボランティア活動）などと仕事の両立を支援するため「イクボス宣言」を行っています。市内企業・団体のリーダーのみならずにも取り組みの輪を広げていくため、「とよなかイクボス宣言」登録制度を創設。市内企業・団体の皆様、ぜひご登録ください！



◆イクボスとは・・・

職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランス（仕事と生活の両立）を考え、キャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる経営者や管理職です。

登録要件

- 企業・団体の代表者、管理職等がイクボス宣言の内容を理解し、イクボス宣言を行う
 - 豊中市内に本社または事業所等の拠点があり、市内において事業活動を行っている
- ※ 詳細や提出書類のダウンロード等については、市ホームページをご覧ください。

登録後の PR

市ホームページでイクボス宣言登録企業・団体としてイクボス宣言や取り組み内容等を掲載します！
また、啓発チラシや豊中イクボス公式サイト (<https://toyonaka-ikuboss.com>) にてイクボス企業インタビューなど広く情報を発信していきます。

登録方法

市ホームページで「とよなかイクボス」を検索し、登録申込書を FAX・メールなどでこども政策課に提出してください。

右記 QR コードから電子申込も可能です。



豊中イクボス公式サイト

啓発チラシ



【お問合せ】 豊中市こども政策課企画調整係 電話：06-6858-2454 メール：kodomo@city.toyonaka.osaka.jp

豊中市中小企業勤労者互助会 入会のご案内

月々 500 円の会費で従業員に充実した福利厚生サービスを提供できます

慶弔時の給付金や観劇・レジャー施設等チケットの割引価格での購入、人間ドックやインフルエンザ予防接種の補助が利用可能です。また、大阪府内の全共済会・互助会の割引提携施設を協同化し、より多くの提携施設を利用できる「おおきに Net」、日本全国の 2 万を超える割引協定契約施設を利用できる「全福センター」にも加入しており、どちらのサービスも利用できます。

入会できる事業所

豊中市内に主たる事業所があり、従業員 300 人以下の企業等（従業員 1 人から加入できますが、事業主のみの加入はできません）

掛金

会費は会員 1 人につき月額 500 円
入会時のみ入会金が 1 人 600 円かかります

メリット

- 掛金が安い！
- 掛金は税法上、損金又は必要経費として処理可能
- 会長が豊中市長で市が運営をサポートしており、安心
- 自社だけでは難しい慶弔時の給付に！
- 従業員の健康管理に！
- 福利厚生を充実させ、人材確保・定着に！

【お問合せ】

豊中市中小企業勤労者互助会事務局（くらし支援課内）
豊中市北桜塚 2 丁目 2 番 1 号（豊中市立生活情報センターくらしかん内）
TEL:06-6858-6863 FAX:06-6858-5095

