

厚生労働カルタの解説

い イクメン カジメン 惚れ直し

イクメン・カジメンとは、積極的に育児、家事をする男性のことをいいます。日本の6歳未満の子どもを持つ男性の育児、家事関連時間は一日平均60分と先進国で最低水準です。

参照 194ページ コラム<パパの一步が社会を変える～お父さん、戦略的な投資をしよう！～>、
279ページ コラム<習う、楽しむ、働く、笑う～ワーク・ライフ・バランスの推進～>

ろ 労働組合と会社 トラブル解決 労働委員会

労働委員会では、不当労働行為（使用者による労働組合運動への妨害）の審査、使用者と労働組合の労働争議の調整を行っています。

参照 302ページ 第2部第2章第7節4（2）「労働委員会に関する動き」

は はしかゼロ 目指して きちんと予防接種

はしか（麻疹）は、感染力が強く、高熱や体全体に広がる赤い発疹などを特徴とする病気です。はしかのまん延を防止するためには、予防接種により免疫を獲得することが有効です。

参照 218ページ 第2部第2章第5節2（7）「予防接種対策の推進について」

に にっこりと 年金相談 たまわります

日本年金機構の年金相談は各地の年金事務所（旧社会保険事務所）、年金相談センター（全国社会保険労務士会連合会が「街角の年金相談センター」として運営）で行っています。お近くの年金事務所、年金相談センターなどの所在地については日本年金機構のホームページで確認できます。

参照 16ページ 第1部第2章第1節1「日本年金機構の設立」
日本年金機構ホームページの「全国の窓口」を御覧ください。URL ▶ <http://www.nenkin.go.jp/>

ほ ほっとかないで！ 早めの検診 がん予防と早期発見

2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。医学の進歩等で治癒率が高くなっており、がんを初期の段階で見つけるがん検診は非常に有効と考えられています。

参照 225ページ 第2部第2章第5節3（1）5「がん検診・がん研究の推進等」



便利です！ インターネットで 求人情報

～ハローワークインターネットサービス～

ハローワークでは求人情報をインターネットで公開しており、自宅からハローワークの求人情報を見ることができます。

参照 ハローワークインターネットサービス

URL ▶ <http://www.hellowork.go.jp/>



と もにとろう 夫婦で育児休業を

お父さんの育児休業を応援する改正育児・介護休業法が平成22年6月30日からスタートしました。お母さんだけでなくお父さんも育児休業を取ると、育児休業ができる期間が2か月延長できます。

参照 189ページ 第2部第2章第4節7「仕事と子育ての両立支援」



ち 地域から あふれる健康 ささえる保健所

保健所は、肝炎・エイズウイルス検査や難病・心の健康相談をはじめ、理容所、美容所や飲食店などの衛生管理に関する指導を行うなど、地域の皆様の健康の保持等に関する業務を行っています。お近くの保健所の所在地については、厚生労働省ホームページで確認できます。

参照 厚生労働省ホームページの「保健所管轄区域案内」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>



り 理解しよう！ マスク着用 正しい手洗い

新型インフルエンザの感染拡大を一人一人が防ぐためにも、感染を予防するためのこまめな手洗いを徹底するとともに、周りの人たちにうつさないための咳エチケットを守ることが重要です。

参照 133ページ コラム＜「咳エチケットの重要性」 「正しい手洗いの方法」＞



ぬ 拔かりなく わかりやすい情報 皆様に

～情報発信中 厚生労働省HP～

厚生労働省では国民の皆様の立場に立ったわかりやすい情報提供を行うことを目指しています。厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp>) では、厚生労働省に関する基本情報に加え、様々な取組みについてわかりやすく紹介するため、フォトレポート、政策レポートというコーナーを開設し、情報を発信しているほか、YouTubeを使った動画配信も行っています。

参照 81ページ コラム＜厚生労働省からの情報発信の取組み＞

る ルールを守って 食中毒予防 ～つけない、ふやさない、やっつける～

「つけない」（例えばこまめに手洗いをする事、包丁やまな板などは食品別に使い分けること）、
「ふやさない」（例えば食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れること、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べること）、「やっつける」（食品を十分加熱すること）の3原則を常に心がけ、実践することが大切です。

参照 141ページ コラム＜食中毒対策～飲食チェーン店での腸管出血性大腸菌O157による食中毒を例として～＞

厚生労働省ホームページの「食中毒に関する情報」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

を 応援します！ 仕事探しに 給付付の職業訓練！

～雇用の総合窓口 ハローワーク～

仕事をお探しの方に対して、窓口での職業相談・職業紹介、雇用保険の給付などを行う地域の総合雇用サービス機関が、全国545か所にあるハローワーク〈公共職業安定所〉です。お近くのハローワークの所在地については厚生労働省ホームページで確認できます。

参照 77ページ コラム＜地域の総合的な雇用サービスの提供の実際～ハローワーク堺の例～＞

厚生労働省ホームページの「全国ハローワークの所在案内」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

わ 我が家の 強力サポーター ホームヘルパー

ホームヘルパーは正式には訪問介護員といえます。体が弱ってきたお年寄りや障害者の方が食事をしたり、入浴をしたりといったことを一人ですることが難しいとき、ホームヘルパーが家庭を訪問し、そのお手伝いをします。

参照 303・312ページ 第2部第2章第8節1「安心で質の高い介護サービスの確保」、2「福祉・介護人材確保対策」

か 活躍しています！ 地域のお助け役 民生委員・児童委員

それぞれの地域において、常に住民の立場に立って社会福祉についての相談に応じ、必要な援助を行っている方々です。また、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援などを行う「児童委員」も兼ねています。

参照 厚生労働省ホームページの「民生委員・児童委員」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

よ よき仕事 よき仲間 よき暮らし ～介護の仕事に携わる～

就職難の現在でも、介護サービスを担う人材については人手不足のところもあります。介護の仕事の厳しい面に関する報道がなされていますが、その一方、今後、多くの雇用を生み出すものと考えられます。

- 参照** 167ページ コラム＜介護分野での起業～他業種からの進出：北海道札幌市「エターナルアドバンス」の例～＞、
315ページ コラム＜気持ちを支え、長寿を支える人々～介護現場からの声～＞、
303・312ページ 第2部第2章第8節1「安心で質の高い介護サービスの確保」、2「福祉・介護人材確保対策」

た 食べ過ぎ 運動不足 メタボのもと ～メタボリックシンドローム～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態であり、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。

- 参照** 227ページ 第2部第2章第5節3（2）2「生活習慣の改善に向けた国民運動の展開」

れ 連帯の証し じぶんの町を 良くするしくみ ～赤い羽根共同募金～

赤い羽根共同募金とは「あなたのまちで支援を必要としている人たちのために役立てられる」募金で、1947（昭和22）年から続く伝統と実績のある全国的なたすけあいの運動です。運動の期間は10月1日から原則12月31日まで北海道から沖縄まで全国いっせいに行われます。

- 参照** 厚生労働省ホームページの「共同募金」を御覧ください。 URL▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

そ そのマーク 妊婦さんだよ 気付いてね ～マタニティマーク～

妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることなどを目的として募集により決定されました。マーク入りのグッズは多くの市区町村で母子健康手帳交付と同時に配付されています。電車などの優先席に貼ってあるのもよく見かけます。

- 参照** 188ページ コラム＜マタニティマークに関する自治体の取組み＞

つ 伝えます 障害者の方に 応援の心 ～障害福祉サービスの充実～

障害のあるなしにかかわらず、だれもお互いの人権や個性を大切にしよう社会にする必要があります。障害のある方が社会の一員として地域でいきいきと暮らしていけるよう、ふだんの生活における介助、手話などのコミュニケーション支援、働くための支援などを充実させていくことが重要です。

参照 340ページ 第2部第2章第9節「障害者の地域生活の支援」

ね 年金のカラ期間 学生、主婦、留学 要注意

年金の「カラ期間（合算対象期間）」とは、老齢基礎年金などの受給資格期間の計算には算入されますが、年金額には反映されない期間のことです。具体的には、(1) 1986（昭和61）年3月以前に、国民年金に任意加入できる人が任意加入しなかった期間、(2) 1991（平成3）年3月以前に、学生であるため国民年金に任意加入しなかった期間、(3) 1961（昭和36）年4月以降海外に住んでいた期間、などがあります。

参照 日本年金機構ホームページの「老齢年金」の解説を御覧ください。

URL ▶ <http://www.nenkin.go.jp/>

な 悩み解決 賃金トラブル 監督署へ ～労働基準監督署～

賃金や労働時間などの労働条件、職場の作業環境、労災保険などの相談を受け付けているのが、全国に321か所ある労働基準監督署です。お近くの労働基準監督署の所在地については厚生労働省ホームページで確認できます。

参照 286ページ コラム＜労働基準監督官の仕事～大阪南労働基準監督署のエピソード～＞
厚生労働省ホームページの「相談窓口（労働基準監督署）」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

ら ライフの充実 健康、生きがいから ねんりんピック

ねんりんピックとは、高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭の愛称です。1988（昭和63）年に開始されて以来、毎年開催されています。

参照 厚生労働省ホームページの「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

む 無料です 医療の明細書 確認下さい

2010（平成22）年4月から、病院・診療所・薬局に対し、どのような検査、治療等を行ったのかが詳しく分かる明細書を無料で発行することが原則義務づけられました。なお、レセプト（診療報酬明細書）の電子請求が義務づけられていない病院などについては費用徴収されることがあります。

参照 厚生労働省ホームページの「平成22年度診療報酬改定について」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

う うつさない 咳エチケット インフルエンザ

インフルエンザの感染経路の主なものとして飛沫感染（感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによる感染）があげられます。飛沫感染を防ぐためには、咳が出続けるときにはマスクを着用することや、人に向かって咳をしない、とっさのくしゃみでは周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおうといった咳エチケットを守っていただくことが重要です。

参照 133ページ コラム<「咳エチケットの重要性」「正しい手洗いの方法」>

あ 命を守る AED

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が心不整脈を起こした時に、電気ショック（除細動）を与え、心臓の動きを正常な状態に戻すための医療機器です。2004（平成16）年7月以降一般市民による使用が可能になり、2008（平成20）年12月現在の推計で約20万台強が普及しています。

参照 202ページ コラム<AEDの普及促進～東京救急協会の取組み～>

の 逃さないで！ 肝炎検査

B型、C型肝炎ウイルスに感染した後、ウイルスが体内にすみつくと、「肝臓に炎症がおきている状態」が続く慢性肝炎や、肝硬変・肝がんになる可能性があります。肝炎ウイルスの感染は、自分で気づくことは難しいですが、簡単な血液検査で分かります。みなさん、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けて、症状が軽いうちに適切な治療を行うことで、肝がんなどの重たい病気への進行を防ぐことが非常に重要です。

参照 14ページ コラム<肝炎ウイルス検査・肝炎治療の呼びかけ～肝炎は、早期発見・早期治療～>、
222ページ 第2部第2章第5節2（10）「総合的な肝炎対策の推進」

お お年寄り 生き生き働く シルバー人材センター

シルバー人材センターは、定年退職後などに、地域社会に根ざした臨時的・短期的または軽易な就業やボランティア等の社会参加を希望する高齢者に対して、その希望に応じた仕事を提供しています。2009（平成21）年3月末時点で全国に1,329団体、約76万人の会員がいます。

参照 319ページ 第2部第2章第8節3（4）「高齢者の多様な就業・社会参加の促進」

く 暮らしの支え！ 最低賃金 確認しよう！

最低賃金制度とは、国が法的強制力をもって賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を支払わなければならないとする制度です。都道府県ごとに定められた「地域別最低賃金」と、特定の産業を対象に定められた「特定（産業別）最低賃金」の2種類あります。

参照 289ページ 第2部第2章第7節3（2）「最低賃金の適正な運営と引上げについて」

や やむなく失業 安くなります 国保の保険料

2010（平成22）年4月から、倒産・解雇などで職を失った方は、ハローワークでの雇用保険受給の手続き後、市町村に届け出ていただくことにより、国民健康保険料（税）が軽減されています。

参照 厚生労働省ホームページの「倒産などで職を失った失業者に対する国民健康保険料（税）の軽減措置の創設及びハローワーク等での周知について」を御覧ください。

URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

ま まずは相談 生活にお困りの方は 福祉事務所に

福祉事務所とは、福祉六法（生活保護法、児童福祉法、母子及び寡婦福祉法、老人福祉法、身体障害者福祉法及び知的障害者福祉法）に定める援護、育成又は更生の措置に関する事務を行っており、2010（平成22）年4月1日現在全国で1,237か所あります。

参照 厚生労働省ホームページの「福祉事務所」を御覧ください。 URL ▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

け 経験なくとも 大丈夫 応援しますサポステは

～ニートなどの若者の職業的自立を応援～

いわゆるニートなどの若者を対象に、地域の若者の自立支援ネットワークの拠点として、厚生労働省と地方公共団体との協働により地域若者サポートステーションが設置されており、若者やその保護者などに対して専門的な相談、各種プログラム、職業体験など総合的な支援メニューを提供しています。

参照 266ページ コラム<ニートの若者の職業的自立を応援～「サポステ」の取組み～>、
264ページ 第2部第2章第6節4(3)「ニートなどの若者の職業的自立の支援」

ふ 普段の仕事 困った時は 総合労働相談へ

～労働局総合労働相談コーナー～

労働局総合労働相談コーナーでは、解雇、労働条件、募集・採用、いじめなど、労働問題に関するあらゆる分野についての労働者、事業主からの相談を、専門の相談員が、面談あるいは電話で受け付けています（相談は無料）。お近くの労働局総合労働相談コーナーの所在地については、厚生労働省のホームページで確認できます。

参照 299ページ コラム<労働相談の取組み～大阪労働局の例～>、
298ページ 第2部第2章第7節3(7)「個別労働紛争対策の総合的な推進」
厚生労働省ホームページの「総合労働相談コーナーのご案内」を御覧ください。

URL▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

こ 困ったとき 家賃を支援 住宅手当

就職活動を行って就職するためには、安定した住居が必要です。離職された方は就職活動を安心して行うことができるよう、家賃を補助する住宅手当緊急特別措置事業（住宅手当）を2009（平成21）年10月から実施しています。

参照 250ページ 第2部第2章第6節2(3)2)③(i)「住宅手当緊急特別措置事業（住宅手当）」

え エイズ検査 無料・匿名・保健所で

エイズ検査は全国の保健所などで受けることができます。検査は無料、プライバシー保護の観点から氏名を明かさなくても受けることができます。

参照 214ページ 第2部第2章第5節2(3)「エイズ（AIDS/後天性免疫不全症候群）対策の推進について」

て 手厚い支援が必要です 職場のメンタルヘルスケア

仕事や職業生活について強い不安、悩み、ストレスがある労働者の割合は約6割となっており、職場におけるメンタルヘルス対策は重要です。厚生労働省ホームページには「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)という「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」があります。

- 参照** 291ページ コラム<働き過ぎと健康について～大阪産業保健推進センターの例～>、
293ページ コラム<職場のメンタルヘルスケア～北海道メンタルヘルス対策支援センターの例～>、
291ページ 第2部第2章第7節3(3)2「労働者の健康確保のための対策の充実」

あ 安心して 働くために 労災保険

労災保険(労働者災害補償保険)とは、労働者の方が仕事上の事由または通勤によって負傷したり、病気に見舞われたり、あるいは不幸にも死亡された場合に、被災された方や遺族を保護するため必要な保険給付を行う制度です。

- 参照** 296ページ 第2部第2章第7節3(4)「労災補償の現状」

き 31日以上 働く場合 加入を確認 ～雇用保険～

雇用保険とは、失業した場合に基本手当などを支給し、労働者の生活を支援するほか、求職活動を容易にし、再就職を促進しようとする制度です。2010(平成22)年4月より、雇用保険の適用要件である「6か月以上の雇用見込み」が「31日以上雇用見込み」に緩和されました。これにより新たに255万人が対象になる見込みです。

- 参照** 249ページ 第2部第2章第6節2(3)1「雇用保険のセーフティネット機能の強化」

き 禁煙は 健康なからだの 第一歩

喫煙が本人の健康に悪影響を及ぼすことが明らかになっており、また周りの人や妊娠中の胎児にも、例えば肺がんなどのがんや、早産、死産、出生体重の減少など様々な健康への悪影響があります。

- 参照** 233ページ 第2部第2章第5節3(3)「たばこ対策の推進」

ゆ 揺るぎない 老後の安心 つくります ～公的年金制度～

老齢年金を中心とした公的年金は、高齢者世帯の所得の7割を占め、約6割が公的年金のみで生活しているなど、老後生活の柱として定着し、国民生活に不可欠な制度となっています。

参照 322ページ コラム<公的年金制度の意義>、
319ページ 第2部第2章第8節4「50年を迎える国民皆年金の運営」

め 面食らう 災害時も 慌てず冷静に！

地震などの災害の際に、国は地方公共団体、日本赤十字社その他の団体や国民の皆さんの協力の下で、応急的に、必要な救助を行い、災害にかかった方の保護と社会の秩序の保全を図ります。

参照 140ページ 第2部第1章第9節「厚生労働省で行う危機管理対策」

み みらいへと つなぐ献血 十六(じゅうろく)から

献血とは、献血を必要としている患者さんに、無償で血液を提供するボランティア行動のことです。16歳から69歳までの健康な方はお近くの献血ルームや献血バスで献血ができます。患者さんの命をつなぐためには、みなさんの献血が不可欠です。

参照 371ページ 第2部第2章第10節3(5)「血液事業・ワクチンの供給体制等に係る最近の動向」

し 食事は しっかり バランスよく ～食事バランスガイド～

食事バランスガイドとは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の協働により2005(平成17)年6月に策定されました。

参照 228ページ 第2部第2章第5節3(2)2)①「栄養・食生活」

え(え) 笑顔でOK 補助犬歓迎

補助犬(身体障害者補助犬)とは、「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の総称で、目や耳や手足が不自由な方の手助けをするために特別なトレーニングを積んで認定された犬のことをいいます。

参照 343ページ コラム<補助犬について>

ひ 一人でも 雇えば入ろう 労働保険！

労働保険とは、労働者災害補償保険（労災保険）と雇用保険を総称した言葉です。事業主は、労働者（パートタイマー、アルバイト含む）を一人でも雇用していれば、原則として、業種・規模を問わず労働保険の成立（加入）手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。（農林水産の一部の事業は除きます。）

参照 298ページ 第2部第2章第7節3（5）「労働保険適用徴収制度」

も もっと活用！ 女性の能力 ポジティブ・アクション

ポジティブ・アクションとは、「男だから女だから」という意識や過去の女性労働者に対する差別的な取扱いなどが原因で、女性が男性よりも能力を発揮しにくい環境に置かれている場合に、こうした状況を解消しようと企業が行う自主的かつ積極的な取組みをいいます。

参照 268ページ 第2部第2章第6節5（1）「女性の職業キャリアの継続が可能となる環境整備」

せ 選択肢 保育所もあるけど 保育ママもね

保育ママ（家庭的保育事業）とは、保護者が勤めているなどの理由で保育を必要とする主に3歳未満の乳幼児を、保育士または区市町村長の認定を受けた保育ママの自宅で預かり、家庭的な雰囲気の中で行う保育をいいます。

す 全ての企業で 達成しよう！ 障害者雇用率

障害者雇用率制度とは、障害のある方々の雇用を促進するため、事業主に対して一定の割合（民間企業の法定雇用率は1.8%）に相当する数以上の障害のある方々を雇用することを義務付けるものです。2009（平成21）年6月時点の民間企業全体（56人規模以上）の実雇用率は1.63%です。

参照 354ページ コラム＜障害者雇用の推進について～神奈川県鎌倉市「富士ソフト企画」の取り組み～＞、
353ページ 第2部第2章第9節4（2）「雇用率制度の推進等による雇用機会の拡大」

ん みんなの薬局 行くときは おくすり手帳を忘れずに！

おくすり手帳とは、皆さんが飲んだり、使用したりした薬の名前や飲む量、回数などを記録する手帳で、薬局でもらえます。病院、医院、歯科医院や薬局に行ったとき、おくすり手帳を見せることで、同じような薬が出ていないかなどを確認してもらえます。また、使用した市販の薬や、以前に使用して異常を感じた薬の名前、アレルギーの出る食べ物などを自分で記入しておくと思わぬ副作用防止にも役立ちます。

参照 369ページ コラム＜在宅医療・在宅介護における薬局の役割＞