

## 9月は、障害者雇用支援月間です!!

厚生労働省及び(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構では、障がい者雇用への理解と関心を深めるとともに、障がい者の職業的自立を支援するため、毎年9月を「障害者雇用支援月間」と定めています。障がい者の方が一人でも多く働く場を得られる社会の実現のため、皆さまの御理解・御協力をお願いします。

### 令和4年10月1日施工

事業主は、産後パパ育休を創設し、育児休業を分割取得できるようにしなければなりません。

#### ● 産後パパ育休（出生時育児休業）

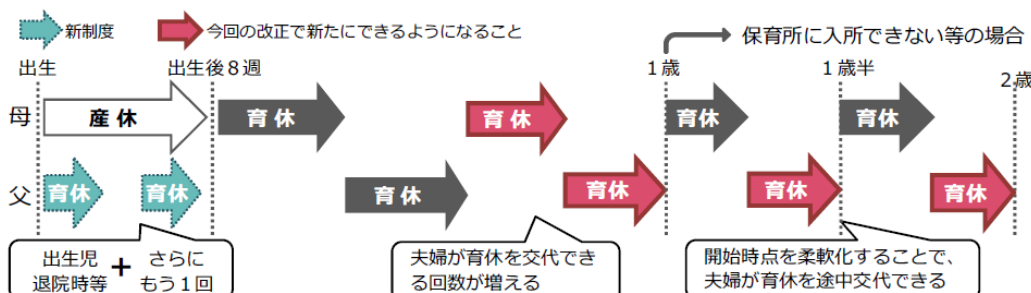
子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能な新しい休業制度で育児休業とは別に取得が可能です。



#### ● 育児休業の分割取得

従来の育児休業制度では、分割取得は原則不可となってきましたが取得の際にそれぞれ申し出ることによって2回取得できるようになります。また特別な事情がある場合の1歳以降の延長についても育休開始日を柔軟化して取得できるようになります。

	産後パパ育休(R4.10.1～) 育休とは別に取得可能	育児休業制度 (R4.10.1～)	育児休業制度 (現行)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で休業中に就業 することが可能	原則就業不可	原則就業不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合 に限り再取得可能	再取得不可



◎詳細は、厚生労働省HPをご確認ください。

# 大切なあなたへ ころは元気ですか？

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です。

自殺の原因は様々で、健康問題や経済・家庭問題、過重労働など様々な要因が複雑に関係しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、何らかのストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

## あなたの心は元気ですか？

たくさんのストレスの中で、がんばりすぎていませんか？「ころの体温計」では、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にストレスや落ち込み度をチェックできます。体調が悪いときに体温計で体温を測るように、「ころの体温計」でころの健康状態をチェックしてみましょう。結果に関わらず、健康上気になることがある時は、早めに専門機関にご相談ください。

高松市 ころの体温計 検索



利用料は無料ですが、通話料がかかります。個人情報は一切取得しません。

## あなたの大切な人が「いつもと違う…」と思ったら

あなたの周りに「いつもと違う」様子の方がいたら、勇気をもって声をかけてみませんか？自殺を防ぐために、私たち一人一人ができることを考えてみましょう。

気付き  
声をかける

話に耳を  
傾ける

寄り添い  
見守る

専門家へ  
つなげる

### ★ 自殺を防ぐ「ゲートキーパー」とは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。話をよくきき、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



高松市健康づくり推進課×香川ファイアローズ「ゲートキーパー動画」

### 「ころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
<https://kokoromhlw.go.jp/>

### お問い合わせ・ころの健康についての相談は

高松市健康づくり進課 精神保健係 TEL087-839-3801



高松市健康増進アプリ『ケンプリ』ではじめる

## 野菜たっぷり生活スタンプラリー

実施・応募期間 2022.8.31(水)～11.30(水)



スタンプラリー参加の  
詳しい内容はこちら

健康のために食べたい野菜の量は1日350グラム以上です。あなたは毎食しっかり野菜を食べていますか？高松市は皆さまの野菜たっぷり生活を応援するために、野菜の日（8月31日）から「野菜たっぷり生活スタンプラリー」を行います☺ 今年はお持ちのスマートフォンにてアプリをダウンロードいただくと、参加・応募ができます🎁

スタンプラリー参加店で野菜たっぷりな対象メニューを注文し、スタンプを集めて応募すると、抽選でステキな賞品をプレゼント★ 外食やテイクアウトなどを利用する際も、「野菜をたっぷり食べて欲しい！」あなたもぜひ、「野菜たっぷり生活スタンプラリー」に参加して、野菜をおいしく、もっとたっぷり食べましょう♪

『ケンプリ』は、高松市民の皆様が、健康への意識を高め、継続して健康づくりに取り組めるよう、楽しんで活用いただけるアプリです。



### 賞品は3種類から選んで応募

- 高松産ごじまん品野菜等 詰め合わせ (40名様)
- 協賛企業等提供賞品 詰め合わせ (20名様)
- 香南アグリーム収穫体験ペアチケット (10名様)

## 参加方法

△参加はインターネット通信可能なスマートフォンが必要です。

『ケンプリ』をダウンロードし、コース・参加店舗を確認。



コースは市内エリア別に5コースあります。△どのコースに参加頂いても、賞品は同じです。

参加店舗で対象メニューを注文し、QRコードからスタンプをGET。



5コースから、1コース以上ご参加ください。△同じお店で複数のスタンプは取得できません。

スタンプを3個集めたら、賞品を選んで応募！



応募に必要なスタンプは、同じコースで集めてください。△各コースとも全店舗クリアしたら、再度同じコースに参加できます！

### 【お問い合わせ先】 高松市健康づくり推進課

高松市桜町一丁目9-12(高松市保健センター内)

Tel 087-839-2363