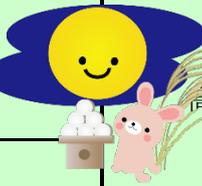


たかまつ労政だより



《 編集・発行 》
高松市 創造都市推進局
産業経済部 産業振興課
高松市番町一丁目8番15号
TEL 839-2411
FAX 839-2440

2020年

9月号

No.133

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。

職場におけるハラスメント防止対策が強化されました!

2020年6月1日~から義務化されます! **中小企業については2022年4月1日~**

事業主は以下の措置を必ず講じなければなりません。

- 事業主の方針等の明確化及びその周知・啓発
- 相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
- 職場におけるパワーハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応
- そのほか併せて講ずべき措置



<お問い合わせ先> 香川労働局 雇用環境・均等室 TEL:087-811-8924



高松市 × PayPay

商都たかまつ!

最大20%戻ってくる消費拡大キャンペーン

最大で5,000円相当の
ポイントが戻ってくる!!!



【実施期間】: 令和2年10月1日(木)~10月31日(土)

対象店舗にてPayPayご利用で、決済金額の最大20%がポイント還元されます!

- ★1回あたりの付与上限 1,000円相当
- 期間中の付与上限 5,000円相当

【対象店舗】

市内のPayPayが利用できる店舗等のうち高松市が対象として指定する店舗等

※対象店舗にはキャンペーンポスターが掲示される予定です。

※大手チェーン・フランチャイズ店の他、病院・調剤薬局、公共料金等一部キャンペーンの対象外となるものがあります。



<お問い合わせ先> 高松市役所産業振興課 TEL:087-839-2411

大切なあなたへ こころは元気ですか？

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。また、自殺をする前に、何らかのサインを出していることも少なくありません。「眠れない」「食欲がわかない」などの状態が2週間以上続くのはこころのSOSが出ているからかもしれません。あなたの周りに「いつもと違う」様子の人がいたら、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。

★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。

【こころの元気度測ってみませんか？】

簡単にストレスをチェックできるアプリです

高松市 こころの体温計

検索

携帯スマホはこちらから

利用料は無料ですが、通信料がかかります。個人情報は一切取得しません。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。



こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

⇒ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



●お問い合わせ・こころの健康についての相談は●
高松市健康づくり推進課 精神保健係

TEL : 087-839-3801

Let's enjoy 野♥菜 たっぶり生活♪

みなさんは、1日にどのくらい野菜を食べていますか？私たちが1日に食べたい野菜の量は、**350g以上**！しかし、高松市民の野菜の平均摂取量は **253.3g** と目標量よりも100g近く不足しています。

(ちなみに野菜100gは、きゅうり1本分、またはトマト半個くらいの量です。)



生活習慣病の予防・改善のためには、野菜をたっぷり食べることが推奨されています。

夏から秋に移る9月。今の時期は夏野菜から秋野菜に切り替わる時期なので、夏秋両方の旬を楽しむことができます。旬の野菜は味も格別、栄養価も高く、しかも生産量が増えるためリーズナブルな価格で手に入ります。ご家庭で食事をするが増えている今こそ、工夫してたっぷり野菜を食べたいですね。

野菜平均摂取量 (20歳以上)



野♥菜 たっぶり な生活を楽しむポイント

野菜料理は
毎食1~2皿食べる
(1皿約70gとして
朝・昼・夜で5皿以上)



麺類・丼など
単品料理にも
野菜をチョイス

生野菜のほか、
煮物・おひたし
なども食べる



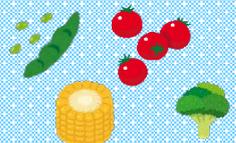
加熱すると、かさが
減って食べやすい

主菜・汁物に
野菜を加える



汁物は、汁の量が
減るので減量にも

つまめる野菜を
常備する



少し足りない時に
便利です