

ワーク・ライフ・バランスで笑顔の生活



ワーク・ライフ・バランスってなに？

(仕事) と (生活) の (調和)

定義

「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」
〔「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」より〕

具体的には

就労による経済的自立が可能な社会

経済的に自立して、生きがいをもって仕事に取り組める



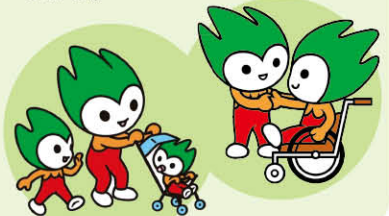
健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

健康で、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる。



多様な働き方・生き方が選択できる社会

子育てや親の介護が必要な時期など、ライフステージに応じて多様で柔軟な働き方が選択できる。



© 山口県

このリーフレットは、(一社)山口県勤労福祉共済会が労働福祉の意識啓発を目的に作成しています。

(一社)山口県勤労福祉共済会は中小企業勤労者等を対象とするハートピア共済を運営し、共済事業や福利厚生事業の提供を行っています。また、労働福祉に関連する普及啓発事業を実施しています。

詳しくは、

(一社)山口県勤労福祉共済会 ~ハートピア共済~

(2023年5月作成)

2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されています

項目	概要	施行時期	根拠法
時間外労働の 上限規制	時間外労働の上限を原則月45時間かつ 年360時間 臨時的な特別の事情があつて労使が合意 する場合でも、年720時間、月100時間 未滿(休日労働含む)、複数月平均80時 間を限度(休日労働含む) ※ただし、適用を猶予・除外する事業・業 務あり	【全企業】 施行済み	労働基準法
勤務時間 インターバル制度の 導入(努力義務)	前日の終業時刻から翌日の始業時刻の間 に一定時間以上の休息時間(インター バル時間)を確保	【全企業】 施行済み	労働時間等 設定改善法
年次有給休暇の 年5日間取得義務	年10日以上有給休暇取得者に対し、年5 日の年次有給休暇の取得を事業者の義 務付け	【全企業】 施行済み	労働基準法
割増賃金率の 中小企業猶予措置 の廃止	月60時間を超える時間外割増賃金率 50%以上	【全企業】 施行済み	労働基準法
労働時間の状況を 客観的に把握する よう、事業者の義務 付け	働く人の健康管理を徹底 管理職、裁量労働制適用者も対象	【全企業】 施行済み	労働安全衛生法
フレックスタイム制 の拡充	労働時間の調整可能な期間(清算期間)を 延長(1ヶ月→3ヶ月)	【全企業】 施行済み	労働基準法
高度プロフェッショ ナル制度の創設	年収1075万円以上の高度専門職につ いて、労働時間等の適用除外。ただし、事 業者に健康確保措置を義務付け。	【全企業】 施行済み	労働基準法
産業医・産業保健 機能を強化	産業医の活動環境の整備 労働者に対する健康相談の体制整備 労働者の健康情報の適正な取り扱いル ールの推進	【全企業】 施行済み	労働安全衛生法
同一労働同一賃金 ガイドラインの適用	正社員と非正規社員(短時間労働者・有期 雇用労働者・派遣労働者)との間の不合理 な待遇差を禁止	【全企業】 施行済み	パートタイム・ 有期雇用労働法 労働契約法
		【全企業】 施行済み	労働者派遣法

ワーク・ライフ・バランスの取組例

問題点

- ▼残業が多く、仕事の生産性・効率性も悪い。
- ▼離職者が多い



職場環境の見直し

効率よく働ける職場づくり

- 業務配分や作業の見直し
- 若手社員のサポート
- 時間外労働事前申請制度
- ノー残業デーの設定
- ポジティブ・オフ(前向きな休暇)の奨励

問題点

- ▼育児、介護の負担が大きく、仕事が続けられない。



子育て・介護がしやすい働き方と体制

多様な勤務形態の導入

- 短時間正社員制度
- フレックス制度
- 在宅勤務制度(テレワーク)

休暇制度の利用

- 子の看護、介護休業
- 有給休暇の分割制度(半日・時間単位)
- 仕事のフォローアップ体制づくり

結果

- 仕事へのモチベーションアップ・作業効率アップ
- 生産性の向上
- 余暇時間の増加
- 仕事の継続
- 人材確保、経済的自立



ポイント

職場のニーズに合わせて
だれもが利用できる制度
にすることで、全体の処遇改善につながります。

山口県の取り組み



誰もが活躍できるやまぐちの企業認定制度

長時間労働縮減や仕事と生活の両立支援に積極的に取り組み、若者、女性、高齢者、障害者など多様な人材が活躍できる職場環境づくりに成果を上げた企業を認定します。ハローワークで重点的にマッチング支援します。



やまぐち子育て応援企業宣言制度

行動計画を策定し、男女がともに働きながら安心して子どもを生み育てることができる雇用環境づくりを宣言する企業を登録し、紹介します。企業や従業員に対し、協力金融機関の融資優遇制度等があります。



やまぐちイクメン応援企業宣言制度

男性の育児参加等の取組推進を宣言する企業を登録し、紹介します。



イクメンパパ子育て応援奨励金

男性従業員が5日以上育児休業または育児休暇を取得した**イクメン応援企業(常時雇用人数が300人以下の企業に限る)**に対して奨励金を支給します。
※支給額は育児休業等取得日数により異なります。



女性活躍促進施設整備補助金

女性の就業継続および職域拡大に向けた、女性が働きやすい職場環境整備(女性専用トイレ等)を行う企業に対して補助金を支給します。



ワーク・ライフ・バランス推進出前講座

「仕事と育児の両立支援」「仕事と介護の両立支援」等の社内研修に無料で講師を派遣します。(1カ月前までに申込み)



やまぐち働き方改革支援センター

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、長時間労働の抑制、女性の活躍促進などの働き方改革に係る企業や従業員からの相談にワンストップで対応する無料相談窓口です。御依頼に応じ、専門家が直接企業を訪問し、助言・提案を行います。



問合せ先 TEL 083-974-2050

ハートピア共済の取り組み



講師派遣事業

労働組合等が開催する労働福祉に関する研修会に講師を派遣します。



団体活動助成事業

勤労者の生活の安定及び福祉の向上を図るため、自主的・主体的に取り組む公益的な活動に助成します。

問合せ先 (一社)山口県勤労福祉共済会
TEL 083-933-3223

問合せ先 山口県労働政策課 働き方改革推進班 TEL 083-933-3221



大企業じゃないと
ワーク・ライフ・バランス
なんてできないよ。

中小企業の方が、働きやすい職場にすることで仕事に対するモチベーション
アップや離職率の低下につながるなど、効果が反映されやすいです。
また、人材確保や労働生産性の向上等の効果も期待できますよ。



ワーク・ライフ・バランスを応援する主な制度と支援先

事業主向け（厚生労働省の助成金）

（注）令和5年4月現在の制度です。変更されることがあります。

助成金名	コース	助成要件等	問合せ先
両立支援等 助成金	出生時 両立支援 コース	男性労働者が育児休業を取得しやすい雇用環境整備や業務体制整備を行い、子の出生後8週間以内に開始する連続5日以上育児休業を取得した男性労働者が生じた中小企業事業主に対して助成 男性労働者の育児休業取得率が、上記の助成を受けてから3年以内に30%以上上昇した中小企業事業主や、一定の場合に2年連続70%以上となった中小企業事業主に対して助成	山口労働局 雇用環境・均等室 TEL 083-995-0390
	介護離職 防止支援 コース	介護支援プランを策定し、プランに基づき労働者の円滑な介護休業の取得・職場復帰に取り組み、介護休業を取得した労働者が生じた中小企業事業主、または仕事と介護との両立に資する制度（介護両立支援制度）の利用者が生じた中小企業事業主に対して助成 新型コロナウイルス感染症への対応として家族を介護するために有給休暇を取得した労働者が生じた中小企業事業主に対して助成	
	育児休業等 支援コース	育児復帰支援プランを策定し、プランに基づき労働者の円滑な育児休業の取得・職場復帰に取り組み、育児休業を取得した労働者が生じた中小企業事業主に対して助成 育児休業取得者の業務を他の労働者が代替するとともに、育児休業取得者を原職復帰させた中小企業事業主に対して助成 育児休業から復帰後の支援として、法を上回る子の看護休暇制度や保育サービス費用補助制度を導入し、労働者に利用させた中小企業事業主に対して助成 新型コロナウイルス感染症の影響による小学校等の臨時休業等により子どもの世話をする労働者が利用できる特別休暇制度および両立支援制度を導入し、特別休暇を取得させた事業主に対して助成	
	新型コロナウイルス 感染症に関する母性 健康管理措置による 休暇取得支援コース	男女雇用機会均等法に基づく母性健康管理措置について就業規則等に規定するとともに、新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置として、医師等の指導により、休業が必要とされた妊娠中の女性労働者が取得できる有給（年次有給休暇で支払われる賃金相当額の6割以上）の休暇制度（年次有給休暇を除く）を設け、新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置の内容を含めて社内に周知し、当該休暇を合計20日以上労働者に取得させた事業主に対して助成	
	不妊治療両立 支援コース	不妊治療のために利用可能な休暇制度・両立支援制度（①不妊治療のための休暇制度（特定目的・多目的とも可）、②所定外労働制限制度、③時差出勤制度、④短時間勤務制度、⑤フレックスタイム制、⑥テレワーク）を利用しやすい環境整備に取り組み、不妊治療を行う労働者の相談に対応し、①～⑥の休暇制度や両立支援制度のいずれかを労働者に利用させた中小企業事業主に対して助成	
業務改善助成金		事業場内で最も低い労働者の賃金（事業場内最低賃金）を30円以上引き上げ、生産性向上に資する設備投資等を行った中小企業事業主に対して、その設備投資等にかかった費用の一部を助成	
キャリア アップ助成金	正社員化コース ※その他、複数コースあり	有期雇用労働者等を正社員化（※）した事業主に対して助成 （※）正規雇用労働者には「多様な正社員（勤務地限定・職務限定・短時間正社員）」を含む	山口労働局職業安定部 職業対策課 TEL 083-995-0383
働き方改革 推進支援 助成金	適用猶予業種 等対応コース	適用猶予業種等（※）への上限規制の適用に対応するため、労働時間削減等に向けた環境整備に取り組むことを目的として、外部専門家によるコンサルティング、労務管理用機器等の導入等を実施し、改善の成果を上げた事業主に助成 （※）建設事業、自動車運転の業務、医業に従事する医師、砂糖製造業（鹿児島県・沖縄県に限る）	山口労働局 雇用環境・均等室 TEL 083-995-0390
	労働時間短縮・ 年休促進支援 コース	労働時間削減や、年次有給休暇の取得促進に向けた環境整備に取り組むことを目的として、外部専門家によるコンサルティング、労務管理用機器等の導入等を実施し、改善の成果を上げた事業主に対して、その経費の一部を助成	
	勤務間 インターバル 導入コース	勤務間インターバル制度を導入し、その定着を促進することを目的として、外部専門家によるコンサルティング、労務管理用機器等の導入等を実施し、改善の成果を上げた事業主に対して、その経費の一部を助成	
	労働時間適正 管理推進コース	労務・労働時間の適正管理を推進することを目的として、外部専門官によるコンサルティング、労務管理用機械等の導入等を実施し、改善の成果を上げた事業主に対して、その経費の一部を助成	
	団体推進 コース	中小企業の事業主団体において、傘下企業の労働時間削減や賃金引上げに向けた生産性向上に資する取り組みに対して、その経費を助成	
人材確保等 支援助成金	テレワーク コース ※その他、複数コースあり	テレワーク勤務に関する制度を新たに整備し、テレワークを可能とする取組を行う事業主に対して助成 所定のテレワーク実績基準及び離職率目標を満たした事業主に対して助成	

労働者向け（給付、支援制度）

子育て・介護をしている人を支援する制度	問合せ先
育児休業給付・介護休業給付（雇用保険被保険者対象）	ハローワーク
育児休業期間中の社会保険料の免除・特例、年金額計算の特例	年金事務所
子ども・子育て支援新制度（地域の実情に応じた子育て支援）	市町子育て担当課



ワーク・ライフ・バランスが実現すると

働く人のメリット

体壊すまで無理するより、元気に長く働ける方が会社のためにもいいね。

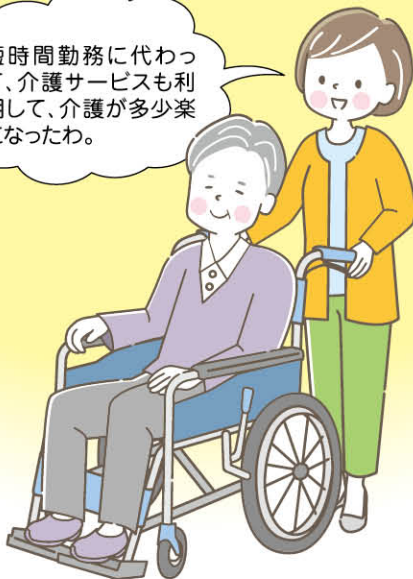
試験勉強する時間がとれるようになった。資格をとってもっと高度な作業を任せてもらうぞ!

短時間勤務の人がいるから、他の人の負担がないよう仕事の進め方を見直したら、仕事の効率が上がったなあ。

年休とって久しぶりに友達とリフレッシュできたから、明日からのお仕事頑張ろう!

短時間勤務に代わって、介護サービスも利用して、介護が多少楽になったわ。

夫の残業が減って保育園の送迎や家事を分担してくれるから、私も仕事と両立していけそう。



雇う側のメリット

長時間労働を減らして、体調を崩す人が少なくなったわ。

すぐにやめる人が多くて求人が大変だったけど、離職者が減って経験豊富な人が増えたから、仕事の効率が上がったよ。

休暇をとりやすくしたら、生活が充実して、従業員の仕事へのモチベーションが高くなったよ。

うちも考えようかな…

休暇中に得たアイデアで、仕事につながる提案をしてきた従業員がいたぞ。

育児休業で休む人がいるから仕事の段取りを見直したら、かえって残業が減ったわ。

くるみんマーク※を求人広告に使ったら、子育てしやすい会社だと、応募が増えたぞ。



「くるみん」、「プラチナくるみん」とは、事業主が、仕事と子育ての両立を図るために必要な雇用環境の整備等をすすめるための「一般事業主行動計画」を策定、労働局に策定届を提出、計画に定めた目標を達成する等基準を満たして「子育てサポート企業」として認定されると表示できる認定マークの愛称です。令和4年4月から、認定基準が改正となり、また、新たな認定制度「トライくるみん」が創設されました。認定を受けた企業は、認定マークを商品、広告、求人広告などに付け、企業イメージの向上や、優秀な労働者の採用・定着を図ることができます。また、公共調達における加点評価等のメリットがあります。



相談窓口のご案内

法律110番

■ 働き方改革関連法に関する相談については、以下の窓口をご活用ください。

労働基準法の改正に関すること
労働安全衛生法の改正に関すること

最寄りの労働基準監督署へ

下関署 083-266-5476 宇部署 0836-31-4500
徳山署 0834-21-1788 下松署 0833-41-1780
岩国署 0827-24-1133 山口署 083-922-1238
萩署 0838-22-0750

労働時間等設定改善法の改正に関すること
パートタイム・有期雇用労働法に関すること

山口労働局雇用環境・均等室

083-995-0390

労働者派遣法の改正に関すること

山口労働局職業安定部需給調整事業室

083-995-0385

■ 働き方改革の推進に向けた課題を解決するために、以下の窓口をご活用ください。

課題解決の支援

働き方改革サポート
オフィス山口

働き方改革関連法に関する相談のほか、労働時間管理のノウハウや賃金制度等の見直し、助成金の活用など、労務管理に関する課題について、社会保険労務士等の専門家が相談に応じます。



山口産業保健総合
支援センター

医師による面接指導等、労働者の健康確保に関する課題について、産業保健の専門家が相談に応じます。▶検索ワード 山口産業保健総合支援センター



山口県よろず支援拠点

生産性向上や人手不足への対応など、経営上あらゆる課題について専門家が相談に応じます。▶検索ワード 山口県よろず支援拠点



山口県内の商工会
山口県内の商工会議所
山口県中小企業団体中央会

経営改善・金融・税務・労務など、経営全般にわたって、中小企業・小規模事業者の取組を支援します。

やまぐち働き方改革
支援センター(再掲)

定着のための制度設計や人材育成方法、働き方改革推進などの課題解決に向け、働き方改革支援アドバイザー(社会保険労務士、国家資格キャリアコンサルタント)がアドバイスをを行います。▶検索ワード やまぐち働き方改革支援センター



ワーク・ライフ・バランスに関するお役立ちサイト

女性の活躍・両立支援総合サイト

両立診断から一般事業主行動計画が作成できる「両立診断サイト」や事例集など



仕事と育児カムバック支援サイト

職場復帰、再就職を目指す女性のための情報提供サイト。制度の紹介や地域の支援施設・保育園情報など



仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)レポート

政府、地域、企業等の取り組み事例紹介



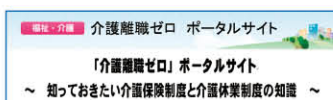
イクメンプロジェクト

男性の子育て参加や育児休業取得の促進。企業の事例紹介や体験談、各種制度の紹介など



介護離職ゼロ ポータルサイト

知っておきたい介護保険制度と介護休業制度の知識



働き方・休み方改善ポータルサイト

会社の取り組み状況の「見える化」診断や、業種・規模別の取り組み事例など



山口県サイト

やまぐち子育て連盟

県内でのイベントや「お父さんの育児手帳」の作成などの活動状況や、やまぐち子育て応援企業の紹介など



(注)QRコードのリンク先はパソコン向けサイトです(モバイルサイトではありません)。
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です