

第Ⅴ章

知っとこ！ミニ情報



あなたの周りには、
あなたを応援してくれる人がきっといます。
だから、ひとりで悩まないで相談しよう！

1 困ったときの相談窓口



(1) 労働に関する相談がしたい

<労働に関する相談全般>

鳥取県 中小企業 労働相談所	みなくる鳥取	鳥取市天神町30-5 (鳥取県労働会館内2F)	0120-451-783 0857-25-3000
	みなくる倉吉	倉吉市見日町317 (種部ビル2F)	0120-662-390 0858-23-6131
	みなくる米子	米子市東町189-2 (西部労働者福祉会館2F)	0120-662-396 0859-31-8785

<労働相談・労使間でのトラブルの解決機関>

ろうし 労使ネットとっとり	鳥取市東町1-271 (県庁第2庁舎7F)	0120-77-6010
鳥取労働局 総合労働相談コーナー	鳥取市富安2丁目89-9	0857-22-7000
鳥取総合労働 相談コーナー	鳥取市富安2丁目89-4 (鳥取労働基準監督署内)	0857-24-3245
倉吉総合労働 相談コーナー	倉吉市駄経寺町2-15 (倉吉労働基準監督署内)	0858-22-5640
米子総合労働 相談コーナー	米子市東町124-16 (米子労働基準監督署内)	0859-34-2263

<労働基準関係法の法違反・相談 賃金、労働時間、安全衛生、労働災害、労災保険等>

鳥取労働基準監督署	鳥取市富安2-89-4 (鳥取第一地方合同庁舎4F)	0857-24-3211
倉吉労働基準監督署	倉吉市駄経寺町2-15 (倉吉地方合同庁舎3F)	0858-22-6274
米子労働基準監督署	米子市東町124-16 (米子地方合同庁舎5F)	0859-34-2231

<男女均等取扱い、マタハラ、セクハラ、育児・介護休業、パート労働に関する相談>

鳥取労働局雇用環境・ 均等室(指導担当)	鳥取市富安2丁目89-9	0857-29-1709
-------------------------	--------------	--------------

<労働相談・非正規労働の相談>

連合鳥取 非正規労働センター	鳥取市天神町30-5 (鳥取県労働会館3F)	0120-154-052
-------------------	---------------------------	--------------

(2) 社会保険の相談・問合せ窓口が知りたい

<労災保険 仕事中のけがや事故、通勤災害>

鳥取労働基準監督署	鳥取市富安2-89-4 (鳥取第一地方合同庁舎4F)	0857-24-3211
倉吉労働基準監督署	倉吉市駄経寺町2-15 (倉吉地方合同庁舎3F)	0858-22-6274
米子労働基準監督署	米子市東町124-16 (米子地方合同庁舎5F)	0859-34-2231

<雇用保険 失業給付の手続き、雇用継続給付>

ハローワーク鳥取 (鳥取公共職業安定所)	鳥取市富安2-89	0857-23-2021
ハローワーク倉吉 (倉吉公共職業安定所)	倉吉市駄経寺町2-15 (倉吉地方合同庁舎1F)	0858-23-8609
ハローワーク米子 (米子公共職業安定所)	米子市末広町311 (イオン米子駅前ビル4F)	0859-33-3911
ハローワーク根雨	日野郡日野町根雨349-1	0859-72-0065
鳥取県ふるさとハローワーク 八頭(火・木曜日)	八頭郡八頭町郡家100 (鳥取県八頭庁舎 別館1F)	0858-76-7076
ふるさとハローワーク 境港(火・金曜日)	境港市上道町3000 (境港市役所 別館1F)	0859-44-1733

<健康保険 保険給付に関すること、任意継続手続き>

全国健康保険協会 (協会けんぽ) 鳥取支部	鳥取市今町2-112 (アクティ日ノ丸総本社ビル5階)	0857-25-0050
--------------------------	--------------------------------	--------------

※米子は年金事務所内に窓口があります

<厚生年金保険に関すること 年金の給付>

鳥取年金事務所	鳥取市扇町176	0857-27-8311
倉吉年金事務所	倉吉市山根619-1	0858-26-5311
米子年金事務所	米子市西福原2-1-34	0859-34-6111

<税金に関すること>

鳥取税務署	鳥取市富安2-89-4 (鳥取第一地方合同庁舎1F)	0857-22-2141
倉吉税務署	倉吉市上井587-1	0858-26-2721
米子税務署	米子市東町124-16 (米子地方合同庁舎1F)	0859-32-4121

<国民健康保険・国民年金・住民税に関すること>

お住まいの市町村役場

(3) 仕事の紹介・仕事探しの相談がしたい！

<職業紹介、就職相談（全般）>

東部	ハローワーク鳥取 (鳥取公共職業安定所)	鳥取市富安2-89	0857-23-2021
	県立鳥取ハローワーク	鳥取市東品治町111-1 (JR鳥取駅構内)	0857-51-0501
中部	鳥取県ふるさと ハローワーク八頭	八頭郡八頭町郡家100 (鳥取県八頭庁舎別館1F)	0858-72-3986
	ハローワーク倉吉 (倉吉公共職業安定所)	倉吉市駄経寺町2-15	0858-23-8609
西部	県立倉吉ハローワーク	倉吉市山根557-1 (パープルタウン1F)	0858-24-6112
	しごとプラザ琴浦	東伯郡琴浦町徳万591-2 (琴浦町役場厚生棟1F)	0858-53-6060
西部	ハローワーク米子 (米子公共職業安定所)	米子市末広町311 (イオン米子駅前店4F)	0859-33-3911
	県立米子ハローワーク	米子市末広町311 (イオン米子駅前店4F)	0859-21-4585
	ふるさとハローワーク境港	境港市上道町3000 (境港市役所 別館1F)	0859-44-1733
	県立境港ハローワーク	境港市上道町3000 (境港市役所 別館1F)	0859-44-3395
	ハローワーク根雨	日野郡日野町根雨349-1	0859-72-0065

<若者の就労・社会参加への支援>

とっとり若者 サポートステーション	鳥取市扇町7 (鳥取フコク生命駅前ビル2F)	0857-30-4677
地域若者サポートステーション くらよし事務所	倉吉市見日町600	0858-24-5535
よなご若者 サポートステーション	米子市末広町311 (イオン米子駅前店4F)	0859-21-5678

<障がい者の就労・生活の支援>

【東部】障がい者就業・生活 支援センターしらほま	鳥取市伏野2259-17	0857-59-6060
【中部】障がい者就業・生活 支援センターくらよし	倉吉市住吉町37-1	0858-23-8448
【西部】障がい者就業・生活 支援センターしゅーと	米子市道笑町2-126-4 (稲田地所第5ビル1F)	0859-37-2140

<鳥取県での就職・定住（IJUターン）の相談、企業情報の提供>

(公財)ふるさと鳥取県定住機構	鳥取市扇町115-1 (鳥取駅前第一生命ビル1F)	0857-24-4740
県立東京ハローワーク	東京都港区新橋1-11-7新橋センター レイス2階(とっとり・おかやま新橋館)	03-6280-6951
県立関西ハローワーク	大阪市北区梅田1-1-3-2200 (大阪駅前第3ビル22F)	06-6346-1786

(4) 働くための知識や技能を身につけたい！

<職業訓練全般に関すること>

鳥取県商工労働部 雇用人材局産業人材課	鳥取市東町1-220	0857-26-7222
------------------------	------------	--------------

<職業訓練の申し込みや情報提供の窓口>

◎各ハローワークの窓口（前ページ参照）

<職業訓練校>

ポリテクセンター鳥取	鳥取市若葉台南7-1-11	0857-52-8781
ポリテクセンター米子	米子市古豊千520	0859-27-0111
産業人材育成センター 倉吉校	倉吉市福庭町2-1	0858-26-2247
産業人材育成センター 米子校	米子市夜見町3001-8	0859-24-0371

(5) その他・様々な困りごと相談窓口

<架空請求、不当請求、消費者金融などの相談>

鳥取県消費生活センター

東部消費生活相談室	鳥取市東町1-271 (県庁第2庁舎2F)	0857-26-7605
中部消費生活相談室	倉吉市駄経寺町187-1 (倉吉交流プラザ2F)	0858-22-3000
西部消費生活相談室	米子市末広町294 (米子コンベンションセンター 4F)	0859-34-2648

<法律相談>

日本司法支援センター (愛称：法テラス)		0570-078374
法テラス鳥取法律事務所	鳥取市西町2-311 (鳥取市福祉文化会館5F)	050-3383-5495
法テラス倉吉法律事務所	倉吉市山根572	050-3383-5497

<生活全般の相談>

ライフサポート センターとっとり (鳥取県労福協内)	鳥取市天神町30-5 (鳥取県労働会館内)	0120-82-5858
----------------------------------	--------------------------	--------------

※県外での相談窓口は、各都道府県労働局のホームページから情報を入手してみてください。

2 労働条件通知書（モデル様式）

（短時間労働者用；常用、有期雇用型）

年 月 日	
般 事業場名称・所在地 使用 者 職 氏 名	
契約期間	期間の定めなし、期間の定めあり（ 年 月 日～ 年 月 日） ※以下は、「契約期間」について「期間の定めあり」とした場合に記入 1 契約の更新の有無 [自動的に更新する・更新する場合があります得る・契約の更新はしない・その他（ ）] 2 契約の更新は次により判断する。 [．契約期間満了時の業務量 ．勤務成績、態度 ．能力 ．会社の経営状況 ．従事している業務の進捗状況 ．その他（ ）]
【有期雇用特別措置法による特例の対象者の場合】 無期転換申込権が発生しない期間： I（高度専門）・II（定年後の高齢者） I 特定有期業務の開始から完了までの期間（ 年 か月（上限10年）） II 定年後引き続き雇用されている期間	
就業の場所	
従事すべき業務の内容	【有期雇用特別措置法による特例の対象者（高度専門）の場合】 ・特定有期業務（ 開始日： 完了日： ）
始業、終業の時刻、休憩時間、就業時転換((1)～(5)のうち該当するもの一つに○を付けること。)、所定時間外労働の有無に関する事項	1 始業・終業の時刻等 (1) 始業（ 時 分） 終業（ 時 分） 【以下のような制度が労働者に適用される場合】 (2) 変形労働時間制等；（ ）単位の変形労働時間制・交替制として、次の勤務時間の組み合わせによる。 [始業（ 時 分） 終業（ 時 分）(適用日) 始業（ 時 分） 終業（ 時 分）(適用日) 始業（ 時 分） 終業（ 時 分）(適用日)] (3) フレックスタイム制；始業及び終業の時刻は労働者の決定に委ねる。 （ただし、フレキシブルタイム（始業） 時 分から 時 分、 （終業） 時 分から 時 分、 コアタイム 時 分から 時 分） (4) 事業場外みなし労働時間制；始業（ 時 分） 終業（ 時 分） (5) 裁量労働制；始業（ 時 分） 終業（ 時 分）を基本とし、労働者の決定に委ねる。 ○詳細は、就業規則第 条～第 条、第 条～第 条 2 休憩時間（ ）分 3 所定時間外労働の有無 （ 有（1週 時間、1か月 時間、1年 時間）、無 ） 4 休日労働（ 有（1か月 日、1年 日）、無 ）
休 日 及 び 勤 務 日	・定休日；毎週 曜日、国民の祝日、その他（ ） ・非定休日；週・月当たり 日、その他（ ） ・1年単位の変形労働時間制の場合一年間 日 （勤務日） 毎週（ ）、その他（ ） ○詳細は、就業規則第 条～第 条、第 条～第 条
休 暇	1 年次有給休暇 6か月継続勤務した場合→ 日 継続勤務6か月以内の年次有給休暇（有・無） → か月経過で 日 時間単位年休（有・無） 2 代替休暇（有・無） 3 その他の休暇 有給（ ） 無給（ ） ○詳細は、就業規則第 条～第 条、第 条～第 条

3 母性健康管理指導事項連絡カード

(表)
母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 殿

年 月 日

医療機関等名

医師等氏名

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1 氏名 等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	------	---	-------	-------

2 指導事項

症状等（該当する症状等を○で囲んで下さい。）

措置が必要となる症状等
つわり 妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん（胎児が週数に比べ小さい、 多胎妊娠（胎）、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 合併症等（ ）

指導事項（該当する指導事項欄に○をつけて下さい。）

標準措置		指導事項
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	身体的負担の大きい作業（注）	
	長時間の立作業	
	同一姿勢を強要される作業	
	腰に負担のかかる作業	
	寒い場所での作業	
	長時間作業場を離れることのできない作業	
ストレス緊張を多く感じる作業		

(注) 「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください。

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

--

3 上記2の措置が必要な期間

（当面の予定期間に○を付けてください）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（月 日～月 日）	

4 その他の指導事項

（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置 （在宅勤務を含む。）	
妊娠中の休憩に関する措置	

指導事項を守るための措置申請書

年 月 日

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

所属

氏名

事業主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

(裏)

(参考) 症状等に対して考えられる措置の例

症状名等	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業（入院加療）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間作業場を離れることのできない作業）の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
貧血、めまい・立ちくらみ	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（高所や不安定な足場での作業）の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹部緊満感、子宮収縮	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場所を離れることのできない作業）の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹痛	休業（入院加療）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
性器出血	休業（入院加療）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
腰痛	休業（自宅療養）、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業）の制限 など
痔	身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
静脈瘤	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
手や首の痛み	身体的負担の大きい作業（同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
頻尿、排尿時痛、残尿感	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業（寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業）の制限、休憩の配慮 など
全身倦怠感	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
動悸	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
頭痛	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
血圧の上昇	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
蛋白尿	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など
妊娠糖尿病	休業（入院加療・自宅療養）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置（インスリン治療中等への配慮） など
赤ちゃん（胎児）が週数に比べ小さい	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
多胎妊娠（胎）	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
産後体調が悪い	休業（自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
合併症等（自由記載）	疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など

監 修 荒松 雅美（社会保険労務士） 濱田 國秀（社会保険労務士）

編 集 一般財団法人鳥取県労働者福祉協議会
鳥取県中小企業労働相談所みなくる 労働・雇用相談員

協 力

イラスト作成・カット作成

[鳥取大学 地域学部OG]

立神千裕（広島県出身）、徳本千恵（鳥取県出身）、福田真梨（愛媛県出身）

澤田美稀（兵庫県出身）、宮脇可南子（鳥取県出身）、村上沙樹（愛媛県出身）

資料提供 日本労働組合総連合会鳥取県連合会
一般社団法人鳥取県経営者協会
中国労働金庫鳥取県営業本部
鳥取県商工労働部雇用人材局

THE 社会人 働く人のルールブック

発 行 2021年（令和3年）11月（第11版発行）
2020年（令和2年）11月（第10版発行）
2019年（令和元年）10月（第9版発行）
2018年（平成30年）10月（第8版発行）
2017年（平成29年）11月（第7版発行）
2016年（平成28年）11月（第6版発行）
2015年（平成27年）11月（第5版発行）
2014年（平成26年）11月（第4版発行）
2013年（平成25年）11月（第3版発行）
2012年（平成24年）11月（第2版発行）
2011年（平成23年）12月（第1版発行）

発行者 一般財団法人鳥取県労働者福祉協議会
〒680-0847 鳥取市天神町30-5 鳥取県労働会館内
TEL0857-27-4188 FAX0857-24-8149
e-mail tottori@roufuku.jp
URL <http://tottori.roufuku.net/>

