

パート、契約、派遣などで働く
シングルの方へ

“もしも”のための 情報ガイド

対象 横浜市民

「しごと」、「体調」、「生活」についての不安を一人で抱えていませんか？
困ったときに助けを求め、支援を受ける「受援力」も大切なスキルです。

本誌は、パート、契約、派遣などで働く
シングル女性のためのプログラム参加者の声をもとに
福祉制度や相談先についてまとめた情報ガイドです。
求職中の方、フリーランスの方も男女問わずお役立てください。

発行者：（公財）横浜市男女共同参画推進協会

監修者：はたらく女性の全国センター

ガイドに掲載されている情報は、2023年5月1日現在のものです。ご利用にあたっては、市や関係機関のHPなどで最新情報をご確認ください。

2020年3月発行
2023年5月改訂



しごとに就く前に

● 就職サポートを受ける(無料)

名 称	主な業務内容	お問合せ先
横浜市男女共同 参画センター 女性としごと 応援デスク	就活ナビゲーターによる就職サポート、 キャリア・カウンセリング、 ミニセミナー、テーマ別相談など 原則事前予約 内容により異なる 対象 女性 ※各センターにより、内容や実施日は異なります	● 男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野) TEL 045-910-5765 9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで、第4月曜・年末年始休館)
		● 男女共同参画センター横浜(フォーラム) TEL 045-862-5052 9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで、第4木曜・年末年始休館)
		● 男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田) TEL 045-714-5911 9:00～21:00(第3月曜・年末年始休館)
よこはま若者サポート ステーション	就職のための継続的な個別相談や 就職活動支援プログラム 一部事前予約 対象 15歳～49歳までの方とその保護者	TEL 045-290-7234 10:00～18:00(第3月曜休み※第3月曜が祝日の場合は第2月曜休み) 月曜～土曜(祝日・年末年始除く)
かながわ若者就職 支援センター	キャリア・カウンセリング、セミナー、 職業紹介など 一部事前予約 対象 39歳までの方	TEL 045-410-3357 月曜～土曜 9:30～18:00(祝日・年末年始除く) ※入館は17:30まで
シニア・ジョブスタイル ・かながわ	キャリア・カウンセリング、セミナー、 職業紹介など 一部事前予約 対象 40歳以上の方	TEL 045-412-4123 月曜～土曜 9:30～18:00(祝日・年末年始除く) ※入館は17:30まで
かながわ女性キャリア カウンセリング相談室	キャリア・カウンセリング 来所相談・ウェブ相談は事前予約・電話相談可 対象 子育て世代等の女性	TEL 045-290-0107 月曜～木曜 8:30～12:00、13:00～17:00(祝日・年末年始除く)
横浜市 就職サポートセンター	個別相談、就職支援セミナー、インター ンシップ、就職後の定着支援など 原則事前予約	TEL 0120-915-574 月曜～金曜 9:00～17:30(第2水曜・祝日・年末年始除く)

● 求人を探す

名 称	主な業務内容	お問合せ先		
ハローワーク	就職の相談、求人紹介、 求職者支援訓練、 職業訓練受講給付金、 失業保険の申請・給付手続き	ハローワーク横浜	TEL 045-663-8609	月曜～金曜 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:15
		ハローワーク港北	TEL 045-474-1221	
		ハローワーク戸塚	TEL 045-864-8609	
		ハローワーク横浜南	TEL 045-788-8609	

採用されたら

トラブルを避けるためにも、労働条件通知書(または労働契約書)と応募時の求人情報や面接時に使用者から示された労働条件に相違がないかを確認しましょう。使用者は、下記の事項について、労働者に書面交付することが法律で定められています。

- ① 労働契約の期間
- ② 就業場所及び従事する業務
- ③ 始業・終業時刻、時間外労働の有無、

休憩、休日、有給休暇、交代勤務の方法

- ④ 賃金の決定、計算、支払の方法、
締日・支給日、昇給

- ⑤ 退職、解雇に関すること

労働条件通知書で明示された賃金や労働条件が応募時と異なるときは、労働者は労働契約の締結を拒否することができます。

なお、労働契約法では、「労働者の労働条件を合意なく変更することはできない」となっています。「労働者と使用者の合意」が原則です。

知ってきたい 無期転換ルール

無期転換ルールは、改正労働契約法により、有期労働契約が反復更新されて通算5年を超えた場合に、労働者の申し込みによって、無期労働契約に転換するルールです。まずは、このようなルール・権利について知り、自身の働き方の選択肢の一つになり得るか、検討しましょう。

もしも、職場でトラブルにあったら

解雇・雇止め

解雇とは、使用者から一方的に労働契約を終了させることをいいます。解雇は労働者の生活に大きな影響を与えるため、労働基準法等で制限がなされています。使用者が労働者を解雇するためには、「合理的な理由があり、社会通念上相当である」必要があります。解雇をするには、就業規則や労働契約書などに記載されている解雇理由に該当することや、30日前の解雇予告又は解雇予告手当の支払いなどが必要です。退職届は労働者から退職の申出を行う場合に必要なのであるため、使用者からの解雇に対しては、提出義務はありません。また、解雇予告

手当、退職金などを受領すると、解雇を認めたと受け取られる恐れがあります。職場で解雇を告げられた場合は、返事を保留し、相談機関などに相談してみましょう。

雇止めとは、使用者が、「期間の定めのある労働契約」(有期労働契約)の満了時に労働契約を更新しないことをいいます。「期間の定めのある労働契約」は契約期間の満了により終了するのが原則ですが、繰り返し更新された場合、「期間の定めのない労働契約」と同様とみなされ、正当な解雇理由と解雇手続が必要となる可能性があります。使用者は、雇止めの予告後に労働者が雇止めの理由について証明書を請求した場合には、遅滞なくこれを交付しなくてはなりません。雇止め後も同様です。

ハラスメント

ハラスメントとは、役職・年齢・経験の差や人数等、力の差を利用するなどして繰り返し行われるいやがらせのことを言います。代表的なものとしては、パワー・ハラスメント(パワハラ)、セクシュアル・ハラスメント(セクハラ)、モラル・ハラスメント(モラハラ)、マタニティ・ハラスメント(マタハラ)などがあり、相手の尊厳を傷つける、不利益を与える、または相手を不快にさせたり、脅威を与えたりする行為であることが共通点です。

職場でいじめ・無視・暴言など、ハラスメントと思われる行為があったら、忘れないようメモをしておき、職場や外部の相談機関などに相談してみましょう。

しごとのトラブル相談先一覧 自分にあう相談先を見つけることが課題解決の第一歩となります。

名 称	主な相談内容	相談先 (お問合せ先)
労働相談(電話・面談) 火・土曜 9:00~17:00	解雇・退職、賃金・退職金、労働時間等の労働条件、労働保険、社会保険 事前予約	労働情報・相談コーナー TEL 045-681-6553 9:00~17:00 月曜~土曜(第2水曜・祝日・年末年始除く)
法律相談(面談) 第2・4土曜 13:00~17:00	労働に関する問題のうち、法律に関する専門知識を必要とし、労働問題専門の弁護士による応対を希望する相談 事前予約	
女性のための労働相談 ~女性相談員による相談 (電話・面談)	働く女性が職場で直面するさまざまなトラブルや疑問、不安など 【対象】 女性	マザーズハローワーク横浜 TEL 045-320-0335 第1・2・3・5金曜(祝日・年末年始除く) 8:30~12:00、13:00~17:00
女性のための労働相談 ~女性弁護士による相談	働く女性が職場で直面するさまざまなトラブルや疑問、不安などについて、法律に関する専門知識を必要とし、労働問題専門の弁護士による応対を希望する相談 【対象】 女性 面談のみ・事前予約	かながわ労働センター TEL 045-662-6110 第4金曜(祝日・年末年始除く) 13:00~16:00
みんなの人権 110 番 (全国共通 人権相談ダイヤル)	差別や虐待、パワー・ハラスメントなど、さまざまな人権問題	TEL 0570-003-110 月曜~金曜(祝日・年末年始除く) 8:30~17:15

もしも、失業したら

企業倒産に伴う未払賃金の立替払制度

企業倒産に伴い賃金が支払われないまま退職した労働者に対して、国が未払賃金の一部を事業主に代わって立替払いする制度です(要申請、一定の要件あり)。

■ お問合せ先 (独)労働者健康安全機構 未払賃金立替払相談コーナー
TEL 044-431-8663 月曜~金曜(祝日・年末年始除く) 9:15~17:00
<https://www.johas.go.jp>

雇用保険

雇用保険は、週の所定労働時間が20時間以上で31日以上以上の雇用が見込まれる労働者に適用されます。保険料は、労働者・使用者が負担割合に応じて負担します。

2021年6月より新型コロナウイルス感染症等の影響に対応するため、新たな給付制度が設けられました(新型コロナウイルス感染症対応休業支援金など)。制度の詳細については、厚生労働省職業安定局のページをご覧ください。

雇用保険 厚生労働省 で検索 🔍



もしも、体調を崩したら

受けておきたい健康診断

特定健康診断

国民健康保険被保険者(40歳～74歳)を対象に、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病のリスクをみつけ、生活習慣の改善、病気の予防を目的とする「特定健康診断」を無料で実施しています。

■ お問合せ先 **横浜市けんしん専用ダイヤル**

TEL 045-664-2606

月曜～土曜(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

(または、区役所保険年金課)

がん検診

職場での検診機会がない市民の方は、横浜市のがん検診(肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん)を受けることができます。検診内容によって年齢制限、回数制限があります(有料/費用免除制度有)。

■ お問合せ先 **横浜市けんしん専用ダイヤル**

TEL 045-664-2606

月曜～土曜(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

HIV・梅毒相談・検査

各区福祉保健センター等で市民の方を対象にHIV検査や相談受付(無料・匿名)を行っています。検査の日程や会場については、横浜市HPをご覧ください。

■ 電話相談 月曜～金曜(祝日・年末年始除く)

区役所福祉保健センター

■ 相談・検査

平日昼間(区により異なる): **区役所福祉保健センター**

夜間・土曜・日曜検査: **健康福祉局健康安全課**

TEL 045-671-2729

にんしんSOSヨコハマ

予期しない妊娠や出産に悩む市民の方を対象に電話やメールでの相談(無料・匿名)を行っています。

専門の相談員が、お話を伺います。また、相談内容によっては、区福祉保健センターや専門支援機関への紹介を行います。

■ お問合せ先 **にんしんSOSヨコハマ**

TEL 045-662-5524 毎日 10:00～22:00

無料低額診療事業

生活困難な方が経済的理由で必要な医療サービスを受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を受けることができるしくみです。詳細については、各施設にお問い合わせください。

要申請 **一定の要件あり**

■ お問合せ先 **各施設**

(施設の一覧は **横浜市 無料低額診療施設** で検索  してください)

健康福祉局生活支援課

TEL 045-671-2403

月曜～金曜(祝日・年末年始除く) 8:45～17:15

こころの健康相談機関一覧

職場の人間関係の悩み、その他メンタルヘルスに関するご本人や周囲の方からの相談をお受けしています。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

名 称	相談先(お問合せ先)
横浜市こころの健康相談センター こころの電話相談	TEL 045-662-3522 月曜～金曜(年末年始除く) 17:00～21:30 土曜・日曜・祝日 8:45～21:30
区役所福祉保健センター	区役所福祉保健センター
横浜いのちの電話	TEL 045-335-4343 24時間年中無休
かながわ労働センター 働く人のメンタルヘルス相談	TEL 045-633-6110 (内線2718) 第1・2・3・4火曜(祝日・年末年始除く) 13:30～16:30

相談のみ・事前予約

高額療養費の支給

国民健康保険・健康保険の被保険者や被扶養者が同一月に支払った一部負担金が、自己負担限度額を超えたときには、限度額超過分が本人の申請により、後から払い戻されます。事前申請により、「限度額適用認定証」を発行してもらうと、一つの医療機関（入院・外来別）で支払う金額が、1ヵ月あたりの自己負担限度額までとなります。自己負担限度額や高額療養費の計算方法、「限度額適用認定証」の発行条件は、70歳未満の方と70歳以上の方では異なり、世帯の所得によっても異なります。

要申請 **一定の要件あり**

- お問合せ先 **国民健康保険：区役所保険年金課**
健康保険：勤務先が加入する協会けんぽ各支部、
または、**健康保険証記載の健保組合**

傷病手当金

健康保険の被保険者が業務外の事由で病気やけがのために、しごとに就けない日が4日以上続き、その間給与が支払われないときに給与の一部が支給されます。健康保険被保険者のみ対象となります。

要申請 **一定の要件あり**

- お問合せ先 **勤務先が加入する協会けんぽ各支部、**
または、**健康保険証記載の健保組合**

障害年金

国民年金・厚生年金の被保険者が、病気やけがによって、一定の障がいが残った場合、障害基礎年金や障害厚生年金が支給されます。現役世代にも支給され、働きながら受け取ることができる可能性もあります。

要申請 **一定の要件あり**

- お問合せ先 **ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165**
月曜 8:30~19:00、火曜~金曜 8:30~17:15、
第2土曜 9:30~16:00（祝日・年末年始除く）

医療費控除

納税者もしくは、納税者と生計を同じにする配偶者や親族のために医療費を払った場合において、その支払った額が一定額を超えたときには、確定申告によりその医療費を基に所得控除を受けることができます。

対象となる金額:実際に支払った医療費の合計額-保険金などで補填される金額-10万(総所得が200万未満の方は総所得額の5%)

- お問合せ先 **区役所税務課**または、**各税務署**

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

健康の維持増進などの一定の取り組みを行っている個人が、特定一般用医薬品等購入費をその年中(1/1~12/31)に1万2千円以上支払った場合には、確定申告により一定の金額の所得控除(医療費控除)を受けることができます。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除の特例であるため、この特例の適用を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

- お問合せ先 **区役所税務課** または、**各税務署**

ホームヘルプ(訪問系サービス) ・ガイドヘルプ(移動支援)

障がい者の居宅に、ホームヘルパーを派遣して、日常生活の支援を行う制度として、「居宅介護」「重度訪問介護」のサービスがあります。そのほか、外出支援として、「移動支援」「同行援護」「行動援護」のサービスがあります。

要申請 **一定の要件あり**

- お問合せ先 **区役所福祉保健センター** **高齢・障害支援課**

※区役所のTEL(代表電話)は巻末をご覧ください。

親の介護に向けて、準備しておきたいこと

「物忘れがひどくなった」「転びやすくなった」など、親について心配事が増えてきたら、まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。介護予防を含めた事業の紹介を行っています。

また、いざというときのために病歴や飲んでいる薬、交友関係、資産などについて、ある程度メモなどにまとめてもらうことも大切です。
※お近くの地域包括支援センターは、**横浜市 地域包括支援センター** で検索 **Q** してください。



もしも、生活や住まいに困ったら

生活福祉資金

低所得世帯、障がい者や要介護者のいる世帯に対して、必要な経費の貸付を行う制度があります。資金種別により、世帯収入の基準、活用できる世帯は異なります。

要申請 一定の要件あり

■ お問合せ先 区社会福祉協議会

国民年金保険料の 全額免除・一部納付制度

失業などで、保険料を納付することが困難なときは、保険料の全額または一部が免除される場合があります。

要申請 一定の要件あり

■ お問合せ先 区役所保険年金課

生活相談・支援 (生活保護・生活困窮者自立支援制度)

「再就職のためのしごとを探しているが、なかなか決まらない」「借金や家計のやりくりについて相談したい」「しごとを失ってアパートの家賃が払えない」など、さまざまな事情で経済的に困りの場合はご相談ください。

ご相談に応じ、ハローワークとの一体的な就職支援、生活再建を目指した家計相談支援、就職活動をしていることを条件に、家賃相当額を給付する支援などを行います。

また、収入や資産がなく、他の制度を活用しても生活を維持できない場合は、生活保護による扶助を受けることができます（生活保護を受けるには審査があります）。

ご相談の中で、課題を整理し、解決に向けた方法をともに考えます。

横浜市にお住まいで、生活にお困りの方ならどなたでもご相談できます。

■ お問合せ先 区役所福祉保健センター 生活支援課

国民健康保険料の減免制度

災害や、所得の減少により、保険料を納めることが困難なとき、保険料の減免を受けられる場合があります。

要申請 一定の要件あり

■ お問合せ先 区役所保険年金課

住民税の減免

災害による住宅や家財の滅失、生活保護を受けているまたは準ずる場合、解雇、倒産等による失業など、住民税の減免を受けられる場合があります。

要申請 一定の要件あり

■ お問合せ先 区役所税務課

※区役所、区社会福祉協議会のTEL（代表電話）は巻末をご覧ください。

生活困窮者自立支援制度を利用して、生活を立て直したケース

リストラで1年前に退職して以来、家賃の支払いが難しくなり、不安になって、区役所に相談に行きました。職員の方が、現在の状況を丁寧に聞き入れてくれて、徐々に不安が解消されていきました。

その後、家賃相当額を給付する住居確保給付金を受けることができたので、支払いを心配せずに就職活動に専念できました。また、面接や履歴書の書き方についてアドバイスを受けて希望する仕事に就くことができました。今では、安定した収入を得られ、アパートの家賃も毎月納めることができています。

（横浜市生活困窮者自立支援制度 案内チラシから編集）



市営住宅／県営住宅

世帯の収入基準や市内(県営住宅は県内)在住(在勤)6ヵ月以上、などの入居資格があります。収入によって、使用料(家賃)が設定されます。市営住宅の入居者募集は、4月と10月の年2回、県営住宅は、5月と11月の定期募集(抽選等)と、4月から行う常時募集(原則先着順)があります。

一定の要件あり

■ お問合せ先

市営
住宅

横浜市住宅供給公社 市営住宅課

TEL 045-451-7777

月曜～金曜 8:45～17:15

(祝日・年末年始除く)

県営
住宅

(一社)かながわ土地建物保全協会 入居者募集担当

TEL 045-201-3673

月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日・年末年始除く)

法テラス

法制度や相談機関等に関する情報提供業務や、犯罪の被害に遭われた方への犯罪被害者支援業務を行っています。また、経済的に余裕のない方へは、無料で3回まで弁護士や司法書士に相談できる制度や、弁護士費用や司法書士費用などを立て替える制度があります。

一定の要件あり

■ お問合せ先 法テラス・サポートダイヤル

TEL 0570-078374

(IP電話からはTEL 03-6745-5600)

※犯罪被害に遭われた方やそのご家族は専用ダイヤル

TEL 0120-079714

(IP電話からはTEL 03-6745-5601)

月曜～金曜 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00

(祝日・年末年始除く)

家賃補助付きセーフティネット住宅

一定の要件を満たすセーフティネット住宅※に入居した方の収入に応じて、市が家賃補助を行う制度です。

※高齢者や、障がい者、所得の低い方など住まい探しにお困りの方の入居を受け入れる住宅

一定の要件あり

■ お問合せ先 横浜市住宅供給公社 賃貸住宅事業課

TEL 045-451-7762

(家賃補助付きセーフティネット住宅担当)

月曜～金曜 10:00～17:00(祝日・年末年始除く)

横浜市居住支援協議会

状況に応じて住宅の紹介、福祉相談窓口の紹介、居住支援サービスの紹介を行います。

一定の要件あり

■ お問合せ先 横浜市居住支援協議会

TEL 045-451-7812

月曜～金曜 10:00～17:00(祝日・年末年始除く)



区役所（代表電話）

お問合せ先の課を伝えてください。 開庁時間 月曜～金曜（祝日・年末年始除く） 8:45～17:00

青葉区役所	045-978-2323	瀬谷区役所	045-367-5656
旭区役所	045-954-6161	都筑区役所	045-948-2323
泉区役所	045-800-2323	鶴見区役所	045-510-1818
磯子区役所	045-750-2323	戸塚区役所	045-866-8484
神奈川区役所	045-411-7171	中区役所	045-224-8181
金沢区役所	045-788-7878	西区役所	045-320-8484
港南区役所	045-847-8484	保土ヶ谷区役所	045-334-6262
港北区役所	045-540-2323	緑区役所	045-930-2323
栄区役所	045-894-8181	南区役所	045-341-1212

区社会福祉協議会（代表電話）

青葉区社会福祉協議会	045-972-8836	瀬谷区社会福祉協議会	045-361-2117
旭区社会福祉協議会	045-392-1123	都筑区社会福祉協議会	045-943-4058
泉区社会福祉協議会	045-802-2150	鶴見区社会福祉協議会	045-504-5619
磯子区社会福祉協議会	045-751-0739	戸塚区社会福祉協議会	045-866-8434
神奈川区社会福祉協議会	045-311-2014	中区社会福祉協議会	045-681-6664
金沢区社会福祉協議会	045-788-6080	西区社会福祉協議会	045-450-5005
港南区社会福祉協議会	045-841-0256	保土ヶ谷区社会福祉協議会	045-341-9876
港北区社会福祉協議会	045-547-2324	緑区社会福祉協議会	045-931-2478
栄区社会福祉協議会	045-894-8521	南区社会福祉協議会	045-260-2510

● 監修者（はたらく女性の全国センター） メッセージ ●

「働くのが怖い」「働くことに絶望している」

はたらく女性の全国センターでは、非正規職で働く人の声をたくさん聴いてきました。不安定な雇用や低賃金などから、働き生きる事がとても困難な時代になっていると感じています。

このガイドでは、転ばぬ先の杖、知っておくと役に立つ情報をコンパクトにまとめています。困った時に開いてください。

一人で悩まないで助けを求めてください

働く女性の全国ホットライン

 **0120-787-956** 対象 女性

0と5の
つく日 18:00～21:00
(土日祝は14:00～17:00)

<http://www.acw2.org>

監修者：はたらく女性の全国センター

発行者：（公財）横浜市男女共同参画推進協会

事業企画課 045-862-5141 月曜～金曜 9:00～17:30（第4木曜・祝日・年末年始除く）

<https://www.women.city.yokohama.jp>