

# 仕事と生活の両立について、一人で悩みを抱え込まずに、 困った時は相談してみませんか？

仕事も子育ても充実させたい。  
もっと上手く両立できないかな。

- ・しまねの結婚 妊娠・出産・子育て総合ポータルサイト  
でございませぬ  
詳しくはこちら（島根県HP）



- ・こども家庭センター  
各市町村の相談窓口はこちら  
（島根県HP）



- ・子育て・女性健康支援センターしまね  
（助産師ダイヤル）

TEL：090-7135-4637（毎月1～15日）  
090-7136-4609（毎月16～31日）

- ・島根県子ども医療電話相談  
TEL：#8000

※つながらない場合は03-3478-1060  
（平日：19:00～翌朝9:00  
土日祝日：9:00～翌朝9:00）



各制度について、詳しくはこちら

- ・育児休業制度  
（厚生労働省特設サイト）



- ・育児休業給付金等  
（厚生労働省HP）



性別にかかわらず、それぞれの家庭や  
ライフステージごとに悩みがあります。  
困った時はおたがいさま。  
まずは気軽に、相談してみませんか？



心も体も、健康に働きたい。

- ・しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト  
詳しくはこちら（島根県HP）



- ・島根産業保健総合支援センター  
治療と仕事の両立でお悩みの方相談窓口  
TEL：0852-59-5801（平日 8:30～17:15）

- ・しまね不妊と妊娠・出産相談センター  
TEL：070-6690-5848  
（平日、第2・4土曜 10:00～16:00）



親の介護が必要になった...  
仕事を辞めないといけない？

- ・介護の相談窓口 地域包括支援センター  
お近くのセンターの連絡先はこちら（島根県HP）



各制度について、詳しくはこちら

- ・介護休業制度  
（厚生労働省特設サイト）
- ・介護休業給付金制度  
（厚生労働省HP）



仕事や生活のこと、  
職場や家族の誰かにも、相談したい。

- ・島根労働局 雇用環境・均等室  
TEL：0852-31-1161（平日 8:30～17:15）
- ・労働相談窓口  
（島根県商工労働部雇用政策課）  
TEL：0852-22-6557（月・水・金 8:30～16:45）
- ・くらしサポートセンターしまね  
（（一社）島根県労働者福祉協議会）  
TEL：0120-969-234（平日 10:00～16:00）

