

令和3年7月1日



ゆとり

第113号 (夏季号)

(協) 郡山労務経営サービスセンター

令和3年

全国労働安全週間 (R3.7.1~R3.7.7)

スローガン「持続可能な安全管理
未来につなぐ安全職場」

また今年も暑い夏がやってきました。

令和2年の労災事故による死者は全国的には減少していますが、福島県内では29人と大幅に増加。また休業4日以上の死傷者も2,001人と前年比4%近く増加しています。高齢者や転倒災害に加えて、業務上での新型コロナウイルス感染者が94人だったのも影響しています。去年に引き続き、従来の高齢者対策、転倒防止対策に加えて、「3密」を避けるなど職場での新型コロナウイルス対策が大切となるでしょう。

また夏は熱中症が多発する時季。年々温暖化も進み、マスクをしての作業はますます熱中症を増やす要因にも。今までにはない対策、工夫が必要です。

「持続可能」を流行り言葉に終わらせないためにも、経営者、従業員が一丸となって安全職場を継続して行きましょう。



<熱中症は予防が大切>

- 通気性が良く、涼しい素材の服を着る。
- 高温多湿の場所で長時間作業を行わない。
- 屋外では直射日光を遮る工夫をする。
- 体調が少しでも悪くなったら周囲の人に伝える

<それでも暑い中、作業をしなければならない時は>

●プレ・クーリングの活用

作業に入る前に手足を冷水に浸したり、アイスパック、送風などにより体を冷やす。

作業前にシャーベット状の冷凍飲料などを飲んで体の中から冷やす。



●こまめな水分・塩分補給が大切

喉の渴きや疲れを感じなくとも定期的に休憩や水分を補給する。

スポーツドリンクは効果的だがカロリーの低い物を。塩アメ、梅干も良い。



<こんな日は要注意>

▲前の日にアルコールをたくさん飲んだ。

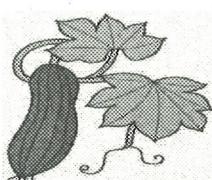
▲朝食を抜いてきた。 ▲寝不足

<こんな症状が出たら要注意>

■めまい ■足のふらつき ■筋肉のこむら返り

■頭痛 ■むかつき ■最悪死亡する場合も

暑中お見舞い申し上げます



理事長 七海 正克
副理事長 飯沼 良孝
同 渡辺 清司
同 廣川 寛
専務理事 佐藤 信男
役員一同・職員一同

2021年7月

特集 1・夏の健康

Q&A !

●なぜ人間は雨（梅雨）が嫌いなのか？

傘がないとカバンや本で頭を隠してまで走るように軒下に向かう。ヘアスタイルが乱れるからと言う訳でもない。カエルなど両生類と違って、人間は雨にぬれると体温が下がり、極端な場合、命にかかるから本能的に濡れるのを嫌うと言われる。

また雨が続くとホルモンバランスが崩れ、質の良い睡眠が取れなかったり、精神的に負担に感じたりするとか。雨は無くてはならないが、とにかく人間は雨が苦手のようだ。



●なぜ睡眠の為には朝日を浴びると良いと言われるのか？

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠ホルモンが抑制されて覚醒した後14~16時間後にまた睡眠ホルモンが分泌されるように体がうまく出来ているから。夜中にTVやパソコンなど強い光を浴びると睡眠ホルモンが抑制され不眠の原因になる。



●人間はいろいろな種類の食べ物を摂らないと健康を維持できない。

人間は言わずと知れた雑食性。「肉食獣や草食獣とは違い何でも食べられるから便利か」と言うと、逆に何十種類も食べないと健康を維持できないというのはむしろ大変なのかも知れない。

●旬のものが良い訳

トマトなど1年中売られているが外見は同じでも夏と冬では栄養価が全然違うと言われる。

人間も自然の一部、体は季節（旬）の物を食べておいしいと感じ、健康になるように出来ている。

<夏が旬の食べ物>

きゅうり、なす、トマト、スイカ、桃、ウニ、タコ、あじ、かつお等、

夏は旬の食べ物の宝庫。夏の味覚を楽しもう！



●人間の平熱は何度くらい？

人間の体温はわきの下で36.5度～37.2度と言われるが、年齢、時間帯、気温、食事、睡眠、女性の生理周期、感情などにより変動する。また高齢者は低い傾向があるので37度でも発熱といえる場合もある。毎日、決まった時間、安静時に測り自分の平熱を知っておこう。

●平熱が低いと病気にかかりやすい。

風邪をひきやすい、ガンになりやすい、代謝が悪い、便秘、いつもだるい、病気が長引くなど。

●低体温を改善するには。

- ①睡眠をしっかりとる ②朝食をしっかりと食べる ③ビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事
- ④冷房の効いた室内で過ごす時間が長いと代謝の悪い状態が続くことに。

1日1回は汗をかき代謝を上げよう努めよう。



●健康に男女による違いは？ 種を存続させるための自然の摂理で基本的には女性の方が強い。

<男性>

- ①酒、たばこ、外食（塩分、脂肪過多）などによりメタボになりやすい
- ②社会的ストレスにより、うつ病になったり自殺する者が女性より多い
- ③ストレスや酒の飲みすぎで勃起不全になり男としての自信を失いやすい
- ④事故で死亡する者が女性より多い
- ⑤容姿より体力、精力の衰えを気にする

<女性>

- ①閉経後の女性ホルモン減少により骨密度が減り男性に比べ骨・関節疾患で要介護になりやすい
- ②若い世代のやせが増加
- ③がん受診率が低く、乳がん、子宮がんなど女性特有のがんになりやすい
- ④便秘、尿もれ、冷えを起こしやすい
- ⑤ハリ、つやなど容姿を気にする

●健康の為には男女とも規則正しい生活が基本です。

- ①バランスの良い食事をとることに努め、安易に薬やサプリメントだけに頼らない。
- ②スポーツやレジャー、仕事、買い物、家事などにおいて、とにかく体を動かす事を意識する。
- ③気持ちの良いセックスは健康、美容に効果あり。（ただし、やりすぎはいけません）
- ④自分なりの健全なストレス解消の方法を見つける。
- ⑤タバコはなるべく止める。酒はほどほどに。
- ⑥規則正しい生活と質の良い睡眠をとるよう心掛ける。



質問に対しては色々まじめに調べてまじめに答えています。念のため。

特集2・特集：これだけは知っておきたい！！退職理由の種類と留意点 (ここでは契約期間満了、雇止め等による退職は除いてあります)

1・会社都合による解雇（普通解雇）・・・事業廃止や縮小、本人の健康上の問題で勤務が難しいとか能力不足と判断された時など懲戒以外での解雇。解雇の正当な理由が必要です。
30日以上前の予告か、平均賃金30日以上の解雇手当の支払いが必要です。
助成金の種類によっては不支給になるなどの影響が出て来る場合があります。



2・懲戒解雇・・・就業規則の懲戒解雇事由により、会社が一方的に雇用契約を打ち切る方法。
懲戒解雇であっても解雇手当（平均賃金の30日分）の支払いか、30日前の予告が必要になります。解雇手当を払わずに即時解雇するには解雇する前に労基署の許可が必要です。
就業規則の懲戒事由に該当していても必ずしも許可が下りるとは限りません。
・職安（雇用保険上）でも、軽微な違反で懲戒解雇した場合は、本人の責めに帰すべき重大な理由による解雇（重責解雇）とされず、会社都合による解雇とされることがあります。
重責解雇と判断されれば、支給されるまでの期間（給付制限期間）や貰える日数（受給期間）は自己都合に準じます。助成金などに影響しませんが、重責解雇と判断されない時は影響してきます。

3・諭旨解雇・・・本来、懲戒解雇に処すべきところ、本人が自主的に退職願を出せば自己都合退職として取り扱うことを本人に勧告し、本人がそれに応じて退職する方法です。
本人の社会的体面や退職金などを考慮しての温情的措置です。
一般的には勧告してから1週間とか期間を区切って、その期間内に自発的に退職願を出させます。
・合意退職なので雇用保険では「自己都合退職」と同じ扱いになり、助成金には影響しません。
本人が応ぜず退職を申し出ない場合は懲戒解雇と言うことになります。

依頼退職

4・勧奨退職・・・いわゆる「肩たたき」です。懲戒処分に値するようなことをした訳ではないが、会社としては辞めてほしい、といったケースで退職勧奨を行います。それに応じるか否かは本人の意思によります。言い方を間違えると本人に「解雇」ととられる場合がありますので、注意が必要です。
解雇のように予告や解雇手当、正当な理由など法律的な制約はありません。
・雇用保険上は会社都合による解雇に準じます。つまり早く、長い期間受給できますが、解雇と同じく助成金に影響してきます。



5・自己都合退職・・・転職希望とか健康上、家庭の事情等で本人の意思により退職する場合です。
原則的には給付制限期間は2ヶ月、受給期間は解雇、勧奨退職より短くなります。
助成金には影響しません。ただ、一見、自己都合に見えても次のような場合は「解雇」と同じような扱いになる場合があるのでご注意ください。

- ①労働契約の内容と実際の労働条件が著しく異なって辞めた時
- ②上司、同僚等から故意にいやがらせや冷遇、排斥を受けた時
- ③事前に何の説明もなく、急に給与が85%未満に下がったことによる退職
- ④従業員の配置転換に際して、従業員の職業生活の継続に配慮しなかったための退職



6・定年退職・・・満60才とか就業規則等に定められた定年年齢での退職。

60歳定年の場合は、本人が希望した場合は、解雇事由に該当しない限り65歳まで継続雇用（再雇用）しなければなりません。本人が希望しているのに会社の都合で再雇用しなかった場合は、雇用保険の上では解雇と同じ扱いとなりますのでご注意ください。

労務 Q & A

<労務> 資格取得に要した費用の返還

Q・会社が費用を出して業務に必要な資格を取らせていく。しかしすぐ退職してしまう者が多いので、取得後3年以内に辞めた時は、費用を返還するようにしたいが?

A・賠償予定となり問題になる場合があります。

<賠償予定の禁止>

資格取得後、〇年以内に退職した場合は費用を負担せよというのは、労基法の賠償予定の禁止に当たり、問題があります。

<違法とならない為には>

消費貸借契約を結び、貸し付けた形を取り、〇年間、退職せず勤めた時は返済を免除するという方法をとれば良いとされます。しかし業務に必須で強制的に取らせた場合や、免除となる年数が長すぎるとそのような方法を取つても違法になる場合があるので要注意です。

まあ、返しても
らうのは當てに
できないね



<雇用保険> 65歳前と後の退職の給付と年金

Q・65歳前と後の退職では雇用保険や年金は?

A・かなり違いがありますので、注意が必要です。

<65歳前に退職した場合>

- 65歳の誕生日の前日が65歳になった日(到達日)になりますので、前々日までに退職した場合です。
- 雇用保険は加入年数、退職理由等により90日～330日分が支給されます。(4週間ごと)
- 老齢年金は65歳までは停止されますが、それ以後は減額されず支給されます。

<65歳以上で退職した場合>

●雇用保険は一時金で支給されます。

- ・加入期間1年未満：基本手当日額の30日分
- ・加入期間1年以上：基本手当日額の50日分
(6ヶ月加入期間があれば受給できます。)

一時金

●老齢年金は停止されず支給されます。

はんだやま シリーズふくしまの山(その66)－ 半田山(863m)－ 桑折町

「半田山」と聞いて「ああ、銀山か」と思い浮かぶのはある程度、年齢のいった方かも知れない。江戸時代から明治にかけて銀山として大変栄えていたとの事だが、今は半田沼自然公園になっている。

4号線からしばらくクネクネした道を走って公園へ。今日は管理センターの駐車場に車を止め、右回りに歩こうと思う。バンガローの脇を通り、林間登山口を経て登山道を進む。道は広く、道標もあり初心者でも安心して歩ける。

松林の中、次第に急登になるが距離は短く、途中、半田沼を見下ろせるポイントもある。上から見ると確かにハート型をしていて面白い。休憩しながらゆっくり景色を楽しもう。

(実際あったご質問から)

<労災保険> トイレに行った時のケガ

Q・業務時間中にトイレに行った時、滑って転んだが、労災保険は使えるか?

A・トイレに行ってケガするなど最悪ですね。でも大丈夫、労災保険は使えます。

<労災保険と認められる基準>

①業務遂行性…仕事中であること

②業務起因性…仕事に起因していること

<私の行為は労災事故とは認められません>

①仕事に関係のないこと、私用などをしている時

②仕事中でも持病により具合が悪くなった時など

<例外>

私の行為でも、それが業務に付随して必要な行為は認められます。

①水飲み、トイレなどの生理的行為

②作業中の反射的行為など

仕事と私用とを
区別しないと事故
があつた時、困る
かも



<社会保険> 別居している息子の扶養

Q・息子が大学に行っているので、仕送りを月3万円しているが息子は奨学金5万円を借り、アルバイト代も3万円で仕送り額より多い。扶養に入れておいて問題ないか?

A・トータルで考えて親の負担が多ければOK。

<別居の息子さんを扶養に入れる基準>

①息子さんのアルバイト等の収入が月およそ10・8万円未満であること。

②息子さんの収入より多い額を仕送りしていること。

(学費やアパート家賃など親が払っていれば、それも仕送り額に含めて良いでしょう)

③奨学金は息子さんの収入にはなりません。

つまり余ほど息子さんのアルバイト収入が多くない限り、大丈夫でしょう。

*扶養に入つても、20歳以上は国民年金に加入しなければなりません。

支払いを猶予する
学生特例制度を
利用しよう



管理センターから50分位で山頂に到着。

山頂からは霊山など東側の山々が見渡せる。

帰路は北に向かう。緩急のある道を下ること2Km余りで北登山口に着く。後は半田沼を眺めながら良く整備された公園内を歩いて駐車場に。

郡山からはいさか遠いが、歩いていて何となくほっとする山である。

桜や紅葉の時期はもちろん、オールシーズン楽しむことができるだろう。ただ低山ゆえに夏は暑いので熱中症には注意したい。



<事業報告> (4月~6月)

●令和3年度 通常総代会開催さる (6月25日)

当センターの第29回通常総代会が出席45名（本人出席24名、委任状出席21名）のもと開催された。今回は新型コロナの為、午前11時から開催され、特に懇親会は行われなかった。

中小企業団体中央会郡山所長東海林裕史様のご祝辞を頂いた後、廣川寛氏を司会に議事が進められ、令和2年度事業・決算報告、令和3年度事業計画・予算、並びに定款変更について審議、異議なく承認された。（収支決算・予算を同封してあります）



1年間、事務局は主にこのようなことをしました。

●取扱い労働保険料 162,697,762円

組合員様からお預かりした保険料は間違いなく国に納付しました。

●書類作成

- ・労働保険料の申告 430社（628件）・入札参加資格申請 332件
- ・労働基準、労災保険 約739件
- ・建設業許可申請 202件
- ・雇用保険 紦1,765件（内355件離職票）
- ・社会保険 紦2,830件（算定期308社 3,059人分）
- ・コロナ対応雇用調整助成金（25社・120ヶ月分）

●給与計算 41社（約650人分）

●組合員賃金統計、労災統計、会報発行（4回）

●合同健康診断（時間を分けて） 130名

●一人親方の労災特別加入（約100人分）

職員が組合員さんを訪問した件数は延べ5,487件でした。



新型コロナの影響で休止された行事

<センター本会>

- ・親善ボウリング大会
- ・新春講演会・懇談会
- ・経営管理セミナー

<労務経営研究会>

- ・定例会は6回休止され2回のみの開催
- 今年は新型コロナが収束し、開催できると良いですが。

<これから事業予定>

●9月17日（金） 組合員合同健康診断（於：郡山青色会館）

この機会に定期健康診断を受けましょう！（同封の案内申込書をご覧ください。）

●9月 開催予定 親善ゴルフコンペ（ご案内は改めていたします）

●夏季休暇のお知らせ

次の期間、事務局は休みとさせて頂きます。

8月13日（金）

～8月16日（月）



●職員退職のお知らせ

当センター庶務会計担当の遠藤智子が

5月末をもって退職しました。

3年と言う短い間でしたが、皆様には大変お世話になり有難うございました。

（協）郡山労務経営サービスセンター

TEL 024(932)3050 FAX 024(932)4470

郡山自動車学校
keriyamazidoshagakko

〒963-0725 福島県郡山市田村町金屋字マセロ33

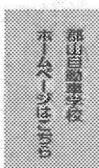
024-944-0440 (代)

郡山産業機械講習所
Sangyo Kikai Kousyujo

〒963-0725 福島県郡山市田村町金屋字孫右門平28-1

024-942-7522 (代)

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー福島 郡山校
DRONE EXPERT ACADEMY



全社一括購買システム

smartprime™
スマートプライム™

ついぶん切り詰めたけど、
もっと経費削減
できないかな？

社内のオフィス用品に着目して、
さらにコストダウン。
おまかせください！



三和事務機販売株式会社

新規加入組合員さんのご紹介（2021年4月～6月）

名 称	所 在 地	業 種	入会月日
(有)blanc LUMIERE	郡山市朝日	美容業(メイカロン)	R3.4.1
(株)北伸	石川郡石川町	樹脂製部品加工業	R3.4.1
エンドウ(株)	郡山市安積町	建築塗装業	R3.4.1
(医)翠和会	郡山市安積町	歯科医院	R3.4.1
(有)小山左官工業	郡山市湖南町	左官工事業	R3.4.1
SKC 和(株)	郡山市安積町	基礎、外構工事業	R3.4.1
(株)ユーエルアシスト	郡山市富田町	ビルメンテナンス業	R3.4.16
(株)プロエージェントオフィス	郡山市舞木町	保険業	R3.4.19
中田技工所	郡山市中田町	歯科技工士	R3.6.1



言葉・ことば・Key Word「曲の種類」

よく耳にしても、正式には何なのだろう？という言葉を拾ってみた。（あくまで素人目線です）

- ・エレジー・・・挽歌、哀歌
- ・レクイエム・・・鎮魂歌と訳されるが、本来は死者が天国に行けるように神に捧げる歌とか。
- ・セレナーデ・・・夕方、男が恋人に捧げる歌。夜曲。
- ・バラード・・・スローテンポの物語的で感傷的な曲
- ・タンゴ・・・アルゼンチンのダンス音楽。
- ・ソナタ・・・クラシックの器楽曲。（冬のソナタ）
- ・カンツォーネ・・・明るく浪々としたイタリア民謡。
- ・ワルツ・・・円舞曲。（ヨハンシュトラウスの「美しい青きドナウ」が有名）
- ・ア・カペラ・・・教会で歌うように伴奏無しでの歌
- ・ロック・・・エレキギターで歌う激しく体を揺らす曲。（ビートルズ、グレイ。）
- ・ポップ・・・大衆的で広く一般に聴かれる歌
- ・ブルース・・・米国南部で発祥の黒人靈歌。
- ・ジャズ・・・即興演奏+黒人のリズム
+白人のハーモニーが特徴



MINI・DATAミニミニデータ

ケーキのカロリーと運動の消費カロリー
昔は誕生日とかクリスマスの時だけだったケーキ。今はいつでも食べられ、しかも生クリームでおいしい。でもケーキ1個分のカロリーを消費するにはどの位の運動が必要になるのか気になるところ。

＜ケーキの種類によるカロリーは？＞

- | | |
|------------|----------|
| ①チョコレートケーキ | 438 Kcal |
| ②モンブラン | 425 Kcal |
| ③ティラミス | 398 Kcal |
| ④ショートケーキ | 366 Kcal |
| ⑤レアチーズケーキ | 348 Kcal |

君はどれが好きかな



＜ケーキ1個分に相応する運動は？＞

体重 50 kg の人 60 kg の人

- | | | |
|------------------|----------|----------|
| ・早足で歩く（1時間30分） | 339 kcal | 406 kcal |
| ・軽くジョギング（1時間） | 368 kcal | 442 kcal |
| ・階段（登り40分） | 346 kcal | 415 kcal |
| ・ボウリング（2時間） | 316 kcal | 378 kcal |
| ・自転車（時速20kmで40分） | 315 kcal | 378 kcal |
| ・山登り（5kgの荷物で1時間） | 368 kcal | 441 kcal |
| ・ゴルフ（クラブを扱いで2時間） | 451 kcal | 542 kcal |

*カロリーはおよその目安です。

＜編集後記＞

♪「ああ、あの顔での声で 手柄頼むと妻や子が ちぎれる程に振つた旗 遠い雲間にまた浮かぶ、」ご存じ、野村敏夫作詞、古関裕而作曲、伊藤久男（いずれも福島県出身）が歌う「暁に祈る」の一節である。

死を覚悟で戦地に向かう夫、旗を振ってそれを見送る妻や子。息子を送る親もあったろう。再び帰って来れないかも知れない、送る側、送られる側、その心情はいかばかりだったか？

戦意高揚を目的に作られた軍歌ではあるが、今、改めて聴くと、そこに込められた人々の思いや時代背景を考えてしまう。

8月15日は終戦記念日。二度と戦争を起こしてはならない、してはならないとの思いを強くする。

＜事務局長 岩崎＞

発行所

協同組合

郡山労務経営サービスセンター

〒963-8024

郡山市朝日三丁目 4-7

<http://www.koriyamaroumu.or.jp>

発行責任者 佐藤 信男

TEL 024-932-3050

FAX 024-932-4470