



ゆとり

令和 5年10月 1日

第 122 号 (秋季号)

令和 5年 労働衛生週間始まる！(R5.10.1~R5.10.7)

スローガン「目指そうよ二刀流 ころろとからだの健康職場」

- ・オジサン A:「二刀流ってメジャーリーグの大谷翔平のことかい？」
- ・オジサン B:「そうだと思うよ。もともとは剣術の流派だけど、今では同時に2つのことをこなす意味に使われているよ。」
- ・オジサン A:「ころろとからだの健康を両立させようということなのね。」
- ・オジサン B:「そうだね、ストレスをため込まず、メタボにならず健康で明るい職場をつくらうという事だよ」
- ・オジサン A:「簡単に言うけど行うのは難しいね。仕事や家庭のストレスは溜まるし、毎晩、酒は飲みたいし。酒飲んだら運動できないだろ？コロナもまだ心配だし、両方できる人は、いないね。」
- ・オジサン B:「そうだね。自分はストレスが無くても、他人にいやがらせをしたり、嘘つきではだめだ。人間性、精神性も高め、本当に心身ともに健康にしていこうと思うと容易ではない事は確かだよ」
- ・オジサン A:「簡単ではないけど、会社、労働者みんなで、それを目指そうよ、ということなのね(納得?)」



健康経営優良法人を目指そう

<健康経営優良法人とは>

少子高齢化、長時間労働など労働環境が変化している中で、優秀な人材の確保や生産性の向上は企業にとって最重要課題。そのアプローチとして「健康経営」という発想が生まれました。

健康経営優良法人とは健康経営に取り組む企業に対して国が優良と認定した法人を言います。

<認定を受ける主なメリットは？>

- 1・金利や融資の優遇措置
- 2・助成金制度
- 3・公共工事入札などでの加点
- 4・民間の保険料の割引き

<副次的メリットは？>

- 1・モチベーション、生産性の向上
- 2・企業イメージの向上
- 3・離職率減少、定着率の向上
- 4・求人にも有利、人材の確保



<健康経営優良法人の認定基準は？>

- 1・経営理念・・・社内外に健康宣言を発信し、経営者自身が率先して取り組んでいること
- 2・組織体制・・・健康づくりの担当者を設けること
- 3・制度・施策の実行・・・定期健康診断受診率 100%やストレスチェックの実施、生活習慣病予防対策やメンタルヘルス対策など、16 の項目のうち一定基準を満たすこと
- 4・評価・・・施策の効果の検証を実施していること
- 5・法令違反がないこと、安全衛生上の状況が良好であること

認定の申請には毎年期限があります。今年度は間に合わなくても、来年度挑戦してみましょう！

健康経営浸透のためには地道な取り組みが必要ですが、価値は十分あると言えるでしょう。

また健康経営の実践には、従業員の協力が不可欠です。
定期的なメンタルチェック、セミナー、ウォーキングイベントなど
従業員が喜んで参加するような工夫、インセンティブ(メリット)
を与えることも必要でしょう。

1万歩、歩いた日は
1,000円貰える
というなら喜んで
歩くよ



賃 金 最低賃金大幅アップ

●福島県最低賃金決まる 1時間当たり900円(10月1日から)

- ・日給者は 900円×1日の所定労働時間
 - ・月給者は 900円×1日の所定労働時間×1か月の所定労働日数となります。
- 例えば1日8時間、1ヵ月22日勤務なら900円×8H×22日=158,400円です。

*賃金には各手当も含まれますが下記の手当等は含まれません。

- ① 通勤手当 ② 家族手当 ③ 皆勤手当 ④ 時間外割増賃金 ⑤ 賞与など

*賃金を変更した場合は、従業員の方に変更通知を交付しましょう。

エッ!
900円だっ
て!!



●業種別最低賃金は、もっと高くなります!!(12月頃、決まる予定)

ある調査によると、23%の企業が対応できないと答える一方、対応すると答えた企業の具体策として

- ① 商品やサービスに価格転嫁する。② 機械、設備などの導入により生産性・業務の能率向上を図る
③ パートの勤務時間など雇用形態の変更などとなっている。

社会保険 2以上事業所勤務届

「2以上事業所勤務届」とは

2つ以上の会社の役員になっていて、報酬を得ている場合は、両社で社会保険に加入し、報酬を合算して保険料を算出し、それぞれの会社の報酬額に応じて、それぞれの会社で支払わなければならないことになっています。両方、代表者の場合は常勤、非常勤にかかわらず報酬が出ていれば両方加入しなければなりません。その他の役員は、非常勤で業務に従事していないような場合は届出は不要です。

<2以上勤務届の原則的な判断基準>

- ① 会社に定期的に出勤しているかどうか
- ② 会社の役員会などに出席しているかどうか(経営に対し、ある程度の発言権があるか)
- ③ 従業員に対して指揮命令権があるかどうか
- ④ 報酬をいくら得ているかなど 「非常勤」という名称にかかわらず、実質的に総合的に判断されます。

<届を出すとうなるのか>

- ① 健康保険証は、どちらかの会社を選択し1枚になります。
(健康保険の番号は一番新しいものに変更される)
- ② 社会保険料は、両社の報酬を合算した額で算定し、両社の報酬の割合に応じ、両社の報酬から引き、納めるようになります。
- ③ 毎年、提出する算定届や月額変更届、賞与支払い届は、他の方とは別に提出し、控え等も別になります。
- ④ 2つの会社の代表者になっているような場合は、報酬の有無にかかわらず建設業許可の専任技術者や経営業務の管理責任者にはなれませんので、特に注意が必要です(専任性がないとみなされるため)

<届を出さないとどうなるのか?>

不定期に年金事務所の調査があることがありますが、それで出すべきと判断された時は、原則、最大2年遡って加入させられ、2年分の保険料の差額を払うようになります。代表者以外の役員の場合、実体により、手続きは不要と判断される場合もあります。また年金をもらっているような方の場合、前に遡って手続きをすると、報酬も合算され、今まで多く貰っていた年金を返還、あるいはこれから受給する額から減額される場合があります。

<どうすれば良いか>

- ① 2つ以上の会社から報酬が出るようになった時点で必要であれば手続きする。こうしておけば後から追徴もなく、ある意味安心と言えます。
- ② もうひとつは、調査と言っても何年後にあるかも分からないし、遡っても最大2年分と言うなら調査があつて、出す必要があると指示されてから提出する。保険料などは金額は多くなるが遡ってその時、まとめて払うという選択です。

正しく出しておくのをお勧めしますが、どうするかはご相談の上、という事になります。



もしかして、オレも該当するかな

ちょっと、デープな話になったのう。



カネオくん

ウォーキング (Walking)

ウォーキングとは日常生活の歩きや散歩とは異なり「健康のため」という目的をもって行う歩きを言います。特別な道具がなくても手軽に始められますが、有酸素運動となり、その健康効果は多岐にわたります。

【ウォーキングの主な効果】

- 高血圧・糖尿病の改善
- 肥満解消
- 心肺機能、骨の強化
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 腰痛・肝機能の改善
- 心身のリフレッシュ・ストレス軽減
- 血流促進

【ウォーキングのやり方】

- ① 視線は自然に前を向き、胸を張って、背筋を伸ばし、肘を曲げて腕を振る。
- ② かかとから着地し、足裏全体をつけて、足指をしっかり使って蹴りだし、歩幅は大きく。
- ③ 鼻からしっかり息を吸い込み、口からゆっくり息を出し切る。
- ④ 歩く速度は、少し速足で汗ばむくらいのスピードで。
- ⑤ 歩く時間は、できれば1回に20分～1時間、週3日が理想的。



【注意点】

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで。体調や天候が悪い時は無理せず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわり過ぎず、楽しく行いましょう。
- ウォーキング前後にストレッチもお忘れなく。(股関節、アキレス腱、体側、背中、腰など)
- 思わぬ事故やケガに注意しましょう。(滑りやすい道での転倒や交通事故)

自転車(Bicycle)

自転車にもウォーキングと同じような健康効果が期待できますが、自転車ならではの魅力があります。またスピードが出るため、交通事故などの危険も増えます。その魅力と注意点は？

【自転車の魅力は】

- ウォーキングと同じような効果の他、特に便秘解消、太もも(大腿筋)やふくらはぎ、背筋の筋力アップ。
- 膝への負担が少なく、体重が多い人でも安心して始められる。
- 自転車に乗ることで感じる風や、移ろう風景を見ることの解放感、爽快感を得られる。
- 長い距離の移動が可能。通勤や買い物、食事、休日は遠くにサイクリングなど楽しめる。
- 自転車に乗った後は心の活性度が上がり、仕事がかどる。
- 見慣れた街でも自転車に乗ると「知らない表情」を発見したりする。



【自転車選びは目的に合わせて】

- ① シティサイクル(ママチャリ)・・・普段の買い物や近場の移動に適する。通学、通勤用でちょっとロードバイクに近いスポーティなのはクロスバイクという。
 - ② ロードバイク・・・ドロップハンドルや細いタイヤなど軽量化され舗装路を早く遠く走るのに最適化されている。
 - ③ マウンテンバイク・・・砂利道や山道を走るのを目的としている。もちろんタウンユースも可能
- 上記以外にも、幼児を2～3人載せる特殊なものなど色々ある。お気に入りの自転車を持つ楽しみ。

【注意したいこと、守りたいこと。】

- 道路交通法が適用される・・・酒気帯び運転、右側走行、一時停止違反、信号無視、2台並んでの走行、夜間の無灯火運転、2人乗り走行、妨害運転などは罰せられる。(スマホを操作しての運転、傘をさしての運転もやめよう!) 自転車は車道通行が原則。歩道通行可の所でも歩行者が優先なのを忘れずに。
- 自分を守るためヘルメットをかぶろう。(最近はファッション性の高いものも多くなってきている)
- 万一の事故にそなえ必ず対人賠償保険に入る。(対物や自分のケガにも使えるものを)
- 駐輪は倒れて他の車にキズをつけたり、迷惑のかからない場所にしよう。
- 自転車の盗難に注意する。2重ロック。盗難保険への加入など。



<実 例> 労 務 Q & A 実際あったご質問から

<労 務> 半日休業した日の休業手当

Q・半日休業した場合、休業手当も半日分払うのか？
A・実際働いた時間に対する賃金が平均賃金の60%以上になっていれば、改めて必要はありません。

<休業手当とは>

会社の都合で従業員を休業させた場合は、その者の平均賃金の60%以上の手当(休業手当)を払うことが労基法で義務付けられています。

<平均賃金とは>

直前3か月の賃金を3か月の歴日数で割った額です。月給30万円なら約1万円。つまり休業手当は1日6,000円ほど。

<半日働き、半日休業した場合は>

仮に午前中4時間働いて、午後4時間休業させたとすると、その日の賃金は会社の計算方法により若干の差はありますが半日分(4H)で、6,900円位になるかと思えます。つまり上記の平均賃金の60%(6,000円)を上回っている

勿論、出してもいいよ



ので、休業手当の支払いは不要という事になります。

<社会保険> 一部出勤した日の傷病手当金

Q・休業中、体を慣らすため、1日2時間勤務した。その日は、傷病手当金は貰えるのか？

A・結論から言うと、その日の傷病手当金は出ません。

<支給された手当などが傷病手当金の額を下回る時>

分かりやすい例でいえば、基本給27万円、手当3万円の人の場合、基本給は減額したが、手当3万円は全額支払ったとすると、傷病手当金は約6,667円。手当1日分は3万円÷30日=1,000円 つまり6,667円-1,000円=5,667円支給されます。

<実際、出勤してその日の賃金が少ない場合>

例えば上記の人が、1日2時間出勤したような場合、賃金は3,500円位になると思えます。傷病手当金より少ないので、その日は差額が出るかという、そうではありません。2時間であれ働いたのであれば、当日は労務不能とは認められず支給されませんのでご注意ください。

少しだけなら働かない方がいいかも

<労災保険> 休業補償と傷病補償年金

Q・労災で長期休業しているが、いつまで貰えるのか？

A・上限は有りませんが、傷病補償年金に移行することも。

<労災休業補償とは>

平均賃金の80%が、休業4日目から支給されます。月給30万円の人なら1日8,000円、年290万円程度。支給期限の上限と言うものではありません。

<傷病補償年金とは>

療養開始後、1年6カ月経過した時点で、まだ治療が継続していて障害1~3級に該当するような場合は、休業補償に替えて傷病補償年金が支給されます。

金額は給付基礎日額(平均賃金)の
・1級 313日分 ・2級 277日分 ・3級 245日分です。
休業補償の額に満たない場合は、差額が出ます。

更に一時金や直前1年間に支給された賞与を365日で割った額に上記の日数をかけた額が上乗せされるので休業補償よりは有利と言えます。)

3年経過した時点で、これを貰っていると解雇制限がなくなります



<雇用保険> 諭旨解雇の取扱い

Q・従業員を諭旨解雇した。雇用保険の取扱いは？
A・名前は解雇でも、自己都合退職に準じます。

<諭旨解雇とは>

本来懲戒解雇すべき事由があるが、本人から退職届を出させ、温情的に依願退職扱いにする方法です。(本人がそれに応じない時は懲戒解雇。)退職金も自己都合退職に準じて支給される場合が多いようです。

<取り扱いは解雇でなく自己都合退職となる>

一見、解雇か勧奨退職のように思われますが、自己都合退職になるので、雇用保険では貰うまでの期間や、受給日数も自己都合退職と同じになります。

解雇者や勧奨退職者がいると不支給になる助成金には影響しません。会社はどちらが良いか？

本人にとっては、どちらが有利か？

考え方はいろいろあります。



シリーズ福島山 (その77)

こはたやま

木幡山 (666m)

—二本松市—

色とりどりの幟(のぼり)の列が山腹の神社を目指して登ってゆく「木幡の幡まつり」を知っている方も多いただろう。

二本松から東進し、まずは目印となる治陸寺を目指す。近くに大きな第一鳥居。すこし行くと第二鳥居がある。手前の空き地に車を止め、鳥居をくぐって、参道を登ってゆくが、最初はどこから登って良いのか迷ってしまう。

しばらく行くと林道に出会う。林道を右に進み隠津島神社の鳥居を横目にさらに歩くと、左側に線彫り観音や胎内岩へと続く登山道の入口がある。ちょっと分かりにくいので看板を見落とさないようにしよう。

杉林の中の程よい登りを登っていくと線彫り観音。さらに進むと胎内岩が現れる。写真でも撮って一休みしよう。

鷹取場からの道を合わせ、平坦な尾根道を行くと経塚。碑文にいろいろ、いわれが書かれている。

そして程なく山頂。と言っても小さな標識があるだけで展望は無い。帰りは一旦、経塚まで戻り、右に折れて隠津島神社へと下る。間もなく目の前に朱色の立派な三重ノ塔が現れ驚く。更に隠津島神社本殿。大杉など見どころは多い。途中の神社や史跡を巡るのが楽しい山かも知れない。



<事業報告> 7月~9月

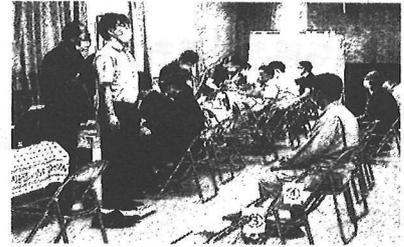
<組合員合同健診に 28 事業所 133 名受診>(9月15日) 郡山青色会館

●当センターでは毎年、福島県労働保健センターの御協力のもと、合同健診を実施しています。今年も午前中に133名が受診されました。(内訳は以下の通り)

[一般健康診断 115名 ・成人病検診 18名]

また、今回、都合により受診できなかった組合員さんには別に労働基準協会などを会場とする健診をご案内しております。ご希望の場合はお電話ください。

●福島県は心筋梗塞死亡率全国ワースト1位、食塩摂取率2位、糖尿病3位、メタボ率は4位、喫煙率も男性34%、女性10%、有所見率が60%と自慢できる数字ではありません。自分は健康だからと過信せず、毎年必ず受診しましょう。異常が認められた場合は、放置せず、早めに医療機関で見てもらいましょう。



<健康診断の光景>

第1回「あとつぎ塾」に35名参加 9月19日

激変する時代の潮流や経営環境への理解を深め、経営能力を高めることを目的に「経営講座—あとつぎ塾」が、中央会の補助事業として開催され、22事業所、経営者、次期経営者など35名が参加した。

今回は3回シリーズの内の1回目。「時代の流れを読み解く」と題し、福島県中小企業診断協会代表の渡辺正彦氏(中小企業診断士)が講演。

参加者一同、真剣に聞き入っていた。その後、懇親会が開催された。

- ・2回目は10月17日(火)「経営者として必要なB/S/P/L,資金繰りの理解」
 - ・3回目は11月21日(火)「経営者必見! 経営課題はこう解決する」の予定。
- 新たな受講のご希望も承ります。まずはお電話にてお申し込みください。



当サービスセンター ホームページリニューアル

当サービスセンターは組合員事業所さんの共同購入(事務用品等の割引)や交流に取り組んでおりますが、この度、従来のホームページの全面見直しを行い、見やすく活用しやすくなりました。

<主な変更点は>

- ① HP 内キーワード検索…探したい情報が見つかりやすい☆
- ② 「お知らせ」表示…更新情報が一目で分かる☆
- ③ 加入組合員の表示及びカテゴリー検索…気になるあの企業がより身近に☆
- ④ 「組合員のひろば」のリニューアル…企業PRも可能に☆



QRコード ⇒



御社のPRも掲載できます。ご希望の際はご連絡ください。
受付は随時承っております。



郡山自動車学校
Koriyamazidoshagakko

TEL.024-944-0440

郡山産業機械講習所

TEL.024-942-7522

郡山ドローンワールド
Dross World Academy

TEL.024-942-7522

郡山市田村町金屋字マセロ53

全社一括購買システム

smartprime™

スマートプライム™



ず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 R5 年 7 月～9 月

| 事業所名 | 所在地 | 業 種 | 加入月日 |
|--------------|--------|-------|-----------|
| (有)東都工業 | 郡山市田村町 | 建築塗装業 | R5. 7. 1 |
| (株)KRK プロテクト | 郡山市昭和町 | 不動産業 | R5. 7. 19 |

令和5年9月末現在
組合員数 405 社

一人親方 99 人

★ 面倒な給与計算もお引き受けしております。お気軽にお電話ください。

言葉・ことば・KeyWord

最近よく耳にする言葉

生成 AI

(Generative Artificial Intelligence)

あらかじめ学習したデータを基に、文章や画像、音楽など新たなデータを作り出す人工知能の総称。

チャット GPT

アメリカの人工知能開発を行う企業である OpenAI 社が公開した対話型 AI。人間が普段話す言葉（自然言語）で AI と対話でき、一般的な質問への回答だけでなく、文章の編集や校正、アイデアの提案や詩や曲の作成といったこともできる。

ティックトック (TikTok)

中国の ByteDance 社が運営する動画に特化したソーシャルネットワークサービス。アプリでは音楽クリップの視聴のみならず、短編動画クリップの撮影および編集、さらに動画クリップへの特殊効果の追加が可能となっている。

サブスク (サブスクリプション)

(Subscription)

月単位または年単位で定期的に料金を支払い利用するコンテンツやサービスのこと。代表的なものには電子書籍の読み放題サービス、音楽配信・動画配信サービス・ストリーミング再生などがあり、現在の身の回りの生活用品にもサービスが拡大している。

若者にとっては常識かも知れないが、わしらにとってはチンプンカンプンだ。



ミニ・ミニデータ

郡山市内の主な公園

暑かった夏も過ぎ、屋外で活動するには良い季節になった。郡山市内で気軽に楽しめる公園をいくつかご紹介します。(皆さんご存じでしょうか)

①こどものもり公園 (富久山町)

緑豊かな自然学習活動に力を入れる。遊具あり。

②21 世紀記念公園 (麓山)

文化交流の拠点。学習室、茶室、カフェなどあり

③浄土松公園 (逢瀬町)

松の木、きのこ岩など陸の松島を思わせる。

④高篠山森林公園 (逢瀬町)

バンガロー、キャンプ場などありアウトドア系。

⑤逢瀬公園 (逢瀬町)

広い芝生、休憩所、サボテン館、遊具もあり。

⑥カルチャーパーク (大槻町)

遊具一杯、子供の楽しげな姿を見るのは嬉しい。

⑦開成山公園 (開成)

都市公園。郡山市民には説明は不要だろう。

⑧大槻公園 (大槻町)

アスレチック、スライダー、BBQ などありアクティブ。

⑨東部森林公園 (田村町)

除染土保管のため休園中。R6 年度再開とか他にも古くからある麓山公園、酒蓋公園、五百淵公園など地域住民に親しまれている公園は沢山あるでしょう。自分の好きな公園を散策してみてもいい？



<編集後記>

我が家の金魚は 4 年半前、孫がこども祭りで取ってきた時は小さかったが、今では丸々太って 25cm 近くになっている。

そして発見したことは金魚にも喜怒哀楽、表情があるという事だ。もう 1 匹いた金魚が弱った時は、「おい、元気を出せよ」と言わんばかりに寄り添って、片方のひれで水を送ってやるし、死んだときはとても寂しそうだった。

私が近づくとエサを貰えると思って目を輝かせ体を振って喜ぶが、妻が近寄っても「プイッ」という感じで知らん顔する。(妻はそれが面白くないようだ) 雷が鳴ると、おびえた目になって、大きな体をして小さな水草の陰に隠れる。自分も雷恐怖症の妻は、そんな金魚に親近感を覚えるらしく、誰もいない時に金魚に何か話しかけている。犬や猫よりはるかに小さな金魚ではあるが、我が家の癒しになっている。

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