



回覧しましょう (have(持つ)から be(在る)へ) 令和5年(2023)5.1 皐月 (NO.355)



# ペルダ通信



メール・アドレス [hi-perda@shine.tnc.ne.jp](mailto:hi-perda@shine.tnc.ne.jp) URL <http://www.hi-perda.com>

“気づきが自分を変えていく” 傾聴訓練研修・メンタルヘルス研修 お請けします！”

社会保険労務士法人ペルダ・コンサルティング：労働保険事務組合静岡経済協会：静岡県中小企業家同友会会員

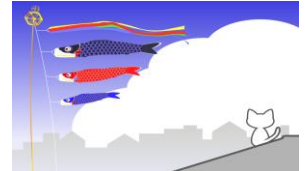
**会社のメンタルヘルスは 社員の気持ちを よく聴き 話せば 社員も職場も 生き生き**



・人柄とやる気と能力で雇用 ・なくそう受動喫煙 ・しごとより いのち

**皐月** (さつき) 早月 (さつき) ともいい、早苗を植える月。(静岡県民手帳)

5月5日は端午の節句、一年に五つの節句(五節句)があります。無病息災や邪気を払うための伝統的な風習を行う日を意味します。1月7日(人日の節句)、3月3日(上巳の節句)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕の節句)、9月9日(重陽の節句)の五つです。月と日と同じ奇数ならんで、陽の数字である奇数が並びと陰の数字である偶数になる日は縁起が悪いとされたことに由来し、季節ごとの魔除けとなる節句料理を食べて万病と邪気を払い、無病息災を願う行事となりました(出典: Beyond)。



✓ **パート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わりました(法律改正により)**  
社会保険は、雇用形態に関わらず、1ヶ月の勤務日数と1日の勤務時間が一定以上の場合、加入しなければなりません。会社や本人の選択でなく、加入要件を満たせば強制加入、満たさなければ本人が加入したくても加入することはできません。したがって、パートタイマーやアルバイトも、要件を満たせば加入しなければなりません。来年に向け、今から対応を考えましょう！

## ※対象となる企業規模

フルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数= **101人以上**  
令和6年10月1日~ 上記合計数が= **51人以上**

## ※新たな加入要件(すべてに該当した方)

- 週の所定労働時間が **20時間以上**      ● 月額賃金が **8万8千円以上**
- **2か月を超える雇用**の見込みがあること      ● **学生でない**(休学中や夜間学生は対象)

## ※社内での準備(対応)が必要です

- i. 加入対象者の把握 → 現在、新たな加入要件で働いている従業員は何人いるか
  - ii. 社内での周知 → 新たな加入要件に該当する従業員に新たな要件等について周知する
  - iii. 従業員とのコミュニケーション → 説明会や個人面談を行い本人の理解や納得を得る
- \* 加入することにより、給料から保険料が控除されること、加入することで、ケガや病気で休んだときも傷病手当金を請求することができることや、将来受給する、老齢年金や障害による障害年金などを受給できることなどを説明することが必要です。

## ✓ **STOP! 熱中症** クールワークキャンペーン(期間: 5月1日~9月30日)

初夏から残暑の時期を中心に熱中症による死傷者が後を絶ちません。熱中症は、屋外作業だけでなく、屋内作業でも多く発生しています。\* **熱中症の危険サイン**は、・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗がある、頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感がある、工具を落とす、転倒する、言動がおかしい場合は、すぐに医療機関を受診させましょう。 令和4年に職場における熱中症で4日以上仕事を休んだ人は805人、死亡した人は28人でした。また、業種別では、建設業909人(死亡51人)、製造業835人(死亡19人)、運送業602人(8人)、商業425人(死亡9人)、警備業423人(死亡15

人)の順になっている。 \*対策はできているか、点検しましょう！①暑さ指数(WBGT)を把握しているか、②涼しい休憩場所(氷・おしぼり・シャワー等)は整備しているか、③緊急搬送の病院を把握しているか、④暑熱環境に慣れるため、暑熱順化の期間を設けているか、⑤自覚症状の有無にかかわらず、水分・塩分を取らせているか、⑥透湿性・通気性の良い服・帽子を着用させているか、⑦睡眠不足・体調不良など健康状態に配慮しているか、⑧熱中症予防のための教育をしているか、⑨身体を冷却できるアイススラリー(流動性の氷状飲料)などを準備しているか。



## ✓それ「五月病」かもしれません！(医師：土田治著)

※五月病って？ 五月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼ぶ。初期症状は、やる気が出ない・食欲が落ちる・眠れなくなる、などがあり、これらをきっかけに徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがある。

※原因は？ 進学や就職、転居などで新たな環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期。医学的には、適応障害・うつ病・パーソナリティ障害・発達障害・パニック障害・不眠症といった病気などがある。五月病の原因で一番多いのは適応障害です。

※こんな人は要注意 誰でも可能性があり、受験や就職などの大きな目標を達成したことで燃え尽き症候群のような状態に陥っている人や環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめず、ストレスをため込みやすい人は注意が必要。適応障害やうつ病になりやすいタイプは、性格的に几帳面でまじめ、責任感があり、一人で抱え込みすべてをきちんとしようとする。気負い過ぎず周りの人に協力を求めよう

※予防のポイント 1. 趣味は続けよう＝続けてきた趣味は継続し、好きなことをしてストレスを発散しよう 2. 運動をしよう＝精神的な疲労は運動で肉体的な変えられると言われる、肉体疲労は少し休めば回復します 3. からだのリズムを整えよう＝不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱し、心身の健康を害す、規則正しい生活を 4. 同じ境遇の仲間を探そう＝周りの同じようなストレスを抱えている人と共有しストレスを発散しよう、悩みや愚痴を言い合うのもストレス解消につながる。

## ✓人に嫌われぬための五か条(思想：安岡正篤：出典：大村智「人をつくる言葉」より)

会社や社会では、人間関係が一番重要です。戒めのような言葉をみつけました。

1. 初対面に無心で接すること
2. 批判癖を直し、悪口屋にならぬこと
3. 努めて人の美点・良所を見ること
4. 世の中に隠れて、案外善いことが行われていることに平生注意すること
5. 好悪を問わず、人に誠を尽くすこと

「価値を知る」 素直な心というものは、よいものはよいものと認識し、価値あるものはその価値を正しく認めることができる心である。(「素直な心になるために」松下幸之助：PHP文庫)

☆トラックドライバーの残業時間の削減 発荷主・着荷主のそれぞれへの配慮が過重労働を防ぐ

☆転倒事故を防ぐには、「ぬかづけ」の徹底を！「人間は転ぶ」

☆60時間(1ヶ月)を超える時間外労働の割増率は50%！

☆2ヶ月以内雇用でも、最初から社会保険加入が義務！ ☆高額療養費「限度額申請」を！

☆パート・アルバイト社会保険加入義務化：51人以上(令和6年10月より)

☆車到山前必有路(くるまさんぜんにいたりてかならずみちあり)(進めば必ず道開く)

4月1日現在：静岡県人口3,561,252人(前月比7,311人減)：内訳：自然動態2,452人減(出生1,615人・死亡4,067人)、社会動態4,859人減(転入24,763人・転出29,622人)：世帯数1,506,916世帯(3,152世帯増)：静岡市人口679,107人(前月比人1,177人減)：世帯数300,654(628世帯増)