

社労士國本の一日子(笑～勝～翔)



1. 自転車で楽しみながらメタボを改善

中高年のメタボ対策として

中高年になるとお腹がポッコリと出てきて、「メタボリック症候群」と診断される人も増えてきます。ダイエットはなかなか難しいものですが、体にあまり負担をかけずに楽しみながら減量できる方法として注目を集めているのが「自転車」です。

メタボ改善やストレス解消に繋がる自転車ですが、通勤で利用する場合には事故のリスクも高いため、注意が必要です。

体重・腹囲が減少、血圧にも好影響

大阪にある「自転車博物館サイクルセンター」が行ったモニタリング調査では、心拍数を測るサイクルメーターという小型計測器を自転車に装着し、参加者は内臓脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動の心拍数をモニタリングしながら走り、体重・腹囲・走行距離・走行時間・食事内容を記録しました。

各自週3日以上、1日合計30分以上を目標に走ったところ、3カ月後には全員の体重が減少し、腹囲は9人中8人が減少し、血圧にも改善が見られました。

1kg 痩せるには...

では、体重を1kg 落とすには、どの程度自転車に乗ればよいのでしょうか。

1kg の脂肪を燃焼させるのに必要な消費カロリーは7,200 キロカロリーだそうです。体重70kgの人が時速15kmで1時間走ったときの消費カロリーは350キロカロリーとなるため、通勤で1日15kmを往復していれば、10日程度で体重が1kg減る計算になります。

自転車通勤にはルールが必要

自転車通勤は、風を切って走る爽快感から、長く続けられるメリットがあります。しかし、公共交通機関を使うよりも事故のリスクが高まるため、会社としては一定のルール作りが必要です。

会社としては、自転車通勤を許可制として、対人・対物の賠償保険加入を義務付けるなどの対策をとり、また、乗る側の社員も、十分に安全点検を行ったうえで交通ルールを守り、安全運転を心掛ける必要があるでしょう。

私も体重が増加傾向なもので、自転車にチャレンジしてみようかと思案する今日この頃です。

2. 社員による「ソーシャルメディア」利用への対応

トラブルの未然防止が必要

ネット上で気軽に情報を共有できるソーシャル・ネットワーキング・サービスの利用が急増するなか、社員の個人的な書込みについて、企業が具体的なガイドラインを策定する動きが広がっています。

書込みをめぐる職場がギクシャクしたり、企業の重要情報が漏洩したりして、トラブルに発展するケースも出てきており、未然に防ぐための対策が必要です。

急増するソーシャルメディアの利用

ツイッターやフェイスブック等は「ソーシャルメディア」と呼ばれ、手軽に多くの人と情報をやり取りすることができるため、利用者が急増しています。

しかし、不特定多数の人が見ることを意識せず、不用意に仕事関連の情報を書き込むと問題が生じることも多くなります。しかし、会社として、社員の個人的なソーシャルメディア利用を禁止することは難しいでしょう。

ガイドライン等の整備でリスクを回避

利用自体を禁止できないとしても、不用意な書込みにより「情報漏洩」や「名誉棄損」などで社員や企業が訴えられる危険性もあるため、企業では、ガイドラインや社内規定を整備することが有効です。

この場合、「自社にとっての営業秘密は何か」等の基準を明確に示し、役員・正社員からパート・アルバイトまでに徹底することが求められます。

具体的に企業はどう対応しているか

例えば、ソーシャルメディアの「利用マニュアル」を用意し、書いてはいけない文例を数多く提示している企業や、従来 of 法令遵守の行動規範に加え「会社の公式見解のように書いてはいけない」といった事項を明記し、「会社にダメージを与えた場合は懲戒対象となることもある」と定める企業もあるようです。

個々人のソーシャルメディア利用を制限するのは、難しいことではありますが、それでも会社としてある程度の対応を考えた方が良い時代かもしれませんね。

* ちなみに國本社労士事務所は、ツイッターもフェイスブックもフル活用(?)しております。ホームページ上に載せておりますので、よろしければご覧下さい。



3. 「主婦年金問題」で救済案が明らかに

3年間の時限措置

新聞報道によると、年金資格の変更を届け出ずに保険料が未納になっていた主婦についての救済案がまとまったようです。

保険料の未納分について

- ・過去10年分の追加納付を認めて将来もらう年金を増やせるようにし、また、
- ・年金が過払いになっている受給者には過去5年分の返還を求めるとし、公平性に配慮した内容となっています。なお、この案は3年間の時限措置として実施されるようです。

「主婦年金問題」とは？

会社員等を夫に持つ専業主婦は、国民年金保険料を納める必要がありません。しかし、夫が退職したり、主婦が働いたりした場合、保険料の納付義務が生じるにもかかわらず、その手続きを行っていなかった主婦が約97万人いるとされています。これが「主婦年金問題」です。

厚生労働省では昨年12月に未納期間を納付済みにするとの特例（いわゆる「運用3号通知」）を出しましたが、批判が噴出し、厚生労働大臣がこの特例を撤回しました。

救済策の基本方針は？

救済策の基本方針は、

- ・保険料の追納を認める
 - ・未納期間をカラ期間（年金受給資格が得られる加入期間）として算入する
- です。

未納分については過去10年分に限って保険料を追加納付することが認められますが、現役世代では直近10年間、すでに年金を受給している高齢者については50～60歳の10年間で生じた未納期間分を追納の対象としています。

今後必要な対策とは？

年金の被保険者資格の変更は本人の届出によるため、どうしても漏れがちになります。不整合期間の再発防止のため、救済案では第3号被保険者の種別変更を進めるための対策を講じる必要があるとの指摘もされており、今後の動きが注目されます。

4. 私の本棚より ～今月は、「なげださない」です～

今月ご紹介するのは、鎌田實さんの「なげださない」です。

鎌田さんの本は、この本で11冊目の購入になるのですが（先日、本棚の中を数えました）、どの本を読んでも、気持ちが暖かくなってきます。この本も同様でした。

近い将来、ユーキャンで売っている「鎌田實講話集」を買おうと考えております。



所長のひとこと～國本事務所の節電活動

この度、新たな國本事務所の節電活動として、夏用のユニフォームを作りました。



正面から～右胸に事務所名を入れました。当初はデザインを色々考えたのですが、結局のところシンプルなものにしました。



事務所名～作って下さったお店の方が、SR（社労士のことです）の文字を赤で強調して下さいました（私がお願いしたわけではありません）。私が持ち合わせていないセンスです！ありがたいことです！



右袖です。時々「この358の数字は何ですか？」と聞かれることがありますが、私の好きな数字である、“3と5と8”を並べただけです。好きな数字に包まれて仕事をしたいという思いがあったので、このようにしてみました。

今後しばらく、このユニフォームで仕事をしてみたいと思いますので、宜しくお願いいたします！

社労士（企業労務よろず相談所・就業規則コンサルタント・助成金受給サポーター・年金アドバイザー）國本豊は、以下の業務を行うことで、地域の事業主様をサポートいたします！

（以下は顧問契約先へのフルサポートですが、単発の相談も喜んでお受けいたします）

・就業規則の作成

（プロが作る就業規則です。会社の発展、社員の安心感につながる規則を作成します。法改正にも随時対応します）

・労働保険、社会保険手続き

労働保険年度更新（7月） 社会保険算定基礎届（7月） 36協定作成届出（定時） 労災事故手続き
1年単位変形労働時間届（定時） 介護保険料変更、控除額お知らせ（3月） 雇用保険料率変更お知らせ（4月）
健康保険料、厚生年金保険料変更、控除額お知らせ（9月） 入社・退職社員様に関わる保険関係届
一括有期事業開始届提出（翌月10日まで） 年金相談 等

・情報発信、相談業務

労働基準監督署の調査対応 御社に役立つ助成金情報があれば、ご提案します
土日朝夜問わず雇用に関するお困り事の電話、メール相談をします。もちろん、訪問相談もいたします
給与改定時ご連絡いただければ給与台帳を拝見し、社会保険料算出、月額変更等の確認をします
御社に役立つ有効情報をタイムリーに発信、ご提案します 毎月1回人事労務ニュースを持参（又は発送）します

お客様の喜び=私の喜び くにもとゆたか 國本豊 社会保険労務士事務所

〒742-0034 山口県柳井市余田1310

TEL 0820 24 6886 FAX 0820 24 6887

ホームページ <http://k-sr.jp>

公的活動

- ・山口商工会議所エキスパート登録
- ・柳井商工会議所中小企業支援センターコーディネーター
- ・柳井市倫理法人会会員（広報委員をしています）
- ・柳井ライオンズクラブにて講演（平成22年11月）
- ・柳井市倫理法人会モーニングセミナー講師（2回）
- ・柳井商工会議所青年部所属
- ・柳井市倫理法人会モーニングセミナー講師（2回）

御相談、お待ち
しております！

