

《Labor Communication 2023・5》

間もなく入社して4年目を迎えることになりましたが、この度妊娠して安定期に入りました。どんな気持ち？と聞かれると、まだまだ何をしても良いかもわからず不安ばかり…。しかし赤ちゃんはすくすくと育つようで、先日の健診では成長曲線のだ真ん中！とお医者さんから太鼓判を押されて、ほっとした気持ちになりました。日々大きくなるお腹を眺めながら、環境の変化に備えて色々準備していきたいなと思います。出産は9月下旬頃の予定です。少しの間お休みをいただくことになりましたが、まずは母子ともに健康に出産を終えられるよう、臨みたいと思います。（舟木亜理紗）

「労働者性」の 厳格化！

★労働基準監督署が年金事務所へ情報提供！

4月21日大阪地裁で、アイドルグループを脱退した元アイドルに事務所側が脱退違約金1千万円の支払いを求めた裁判があり、元アイドルは「労働者」と認定され違約金は労基法に違反して無効との判決がありました。また最近請負や準委任で働くフリーランスが増え、労働基準監督署も「労働者」と認定する事案が増えてきました。そのため4月1日から労働基準監督署が労基法上の「労働者」と判断した場合は、その事案について年金事務所に情報提供し、被用者保険の更なる適用（被用者保険の加入逃れ対策・加入促進）を図ることになりました。さらに都道府県労働局の労働保険徴収部門にも情報提供され、会社の労働保険料の調査対象にもなります。請負で仕事を頼んでいる事業所においては今一度契約内容の確認をお願いしたいと思います。「労働者性」について不明な場合は弊所までご連絡下さい。



「コロナ」 5類へ

★5類以降も会社独自の就業制限を考えておきましょう

新型コロナウイルスは5月8日以降感染症法上2類から5類に引き下げられます。いままでは感染症法や労働安全衛生法により労働者の就業を禁止させ、感染症のまん延防止が規定されていました。今後は季節性インフルエンザ等と同じ扱いになり就業制限の対象外となります。感染者が職場に出勤しても法的になんら問題ありません。一方で会社は労働者に対していわゆる安全配慮義務を有しており、感染症が社内で拡大することを防止する義務があります。そのため、今後は会社独自にコロナ罹患者に対する就業制限を具体的に定めておくことが必要になります。「発症日から最低〇日は自宅待機。症状軽快から〇日経過後出勤可能」等。明確にしておかないと「いつの間にか社内全員がコロナで休業」ということになりかねません。厚生労働省は、一律に外出自粛を要請するものではないとしつつ、発症後5日を経過し、かつ症状が軽快してから24時間が経つまでは外出を控えることを推奨し、濃厚接触者については、法律に基づく外出自粛も求められない、としています。

20年ぶりに 改定

★疲労蓄積度自己診断チェックリストを20年ぶりに改定！

中央労働災害防止協会は、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストを20年ぶりに改定しました。食欲の有無に関する設問のほか、勤務実態として新たに睡眠の確保状況や勤務間インターバルの状況などを追加しています。従来のリストに比べ、精神的な負担についての設問を増やしています。たとえば、職場・顧客など人間関係による負担の有無や、勤務時間外でも仕事が気に掛かるかどうかなども点検します。点検後は、リストに記載されている「点数表」を用いて疲労蓄積度を評価します。職場で一度チェックしてみたいはいかがでしょうか。

リストアドレス 202304_02.pdf (jisha.or.jp)

あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング814
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

社会保険労務士 佐々木 香里
社会保険労務士 小野山 英男
特定社会保険労務士 小野山 真由美

おくだの健康豆知識 VOL.3

元気になれる情報をお届けいたします！

“座ること”と“腰痛”

「長時間椅子に座り、PC作業を続けると腰痛が起きる」そんなお悩みをいただきました。感想や、リクエストをいただけるととても嬉しいです。ありがとうございます。

さて腰痛の原因は、人それぞれです。その人の生活習慣、運動、歩行動作、座り方、カバンの持ち方、呼吸のクセなど…要因は、数え切れないほどあり、突き止めることは容易ではありません。だからこそ、なかなか改善せず悩んでいる方が多い症状です。

今回は、長時間の座位姿勢で起こっていることのほんの一部をお伝えします。

座っているとき股関節は、曲がっています(屈曲)。その時、股関節前面の筋肉は縮まっています。力は、入れていなくとも収縮している状態です。

この状態が長時間続くと、急に立ち上がろうとしても収縮し緊張している状態からはすぐに抜け出せません。無理やり立ち上がると腰が反るなど、おかしな姿勢となり腰に負担が生じます。

「座らないこと」が一番の改善方法ですが、なかなか無理な話です。作業中も1時間に一度は立ち上がる、少し歩くなど、適度に伸ばしてあげることが大切です。

設備や場所が必要ですが、欧米では立った状態で作業を「スタンディングワーク」も普及しています。

今回は、股関節の前を伸ばす厚生労働省推薦のエクササイズをご紹介します。

エクササイズ手順

- ①足を平行に肩幅より少し広げて立つ
 - ②骨盤に手を当て前に押し込む
 - ③息を吐きながらゆっくりカラダを反らす
 - ④3秒キープ
 - ⑤ゆっくりと元の姿勢に戻る
- 1~2回繰り返す

※痛み、しびれが出た場合は、中止してください。



予防の場合、1日1セットを1~2回が推奨されています。

※「これだけ体操」と検索していただくとさらに詳細がご覧いただけます。



気になるカラダの情報をお届け！

リクエストもお待ちしております！