

《Labor Communication 2023・8》

昨年と同じ月、保護犬のしめじをお迎えしたことを書いていました。育児(犬)も落ち着いたところ、新たに育児(人)が始まります。8月に入り、いよいよ産休に入る時期になりました。「予定日まであと〇日」と表示されるアプリを見ては、まだそんなにあるのか～なんて思っていました、気づけば2ヵ月を切っている！出産準備のためにSNSで子育て情報を読み漁っては、子どもが生まれるって大変…と、日々実感しています。お盆明けから産前休暇をいただいて、来年4月に復帰予定です。まずは健康第一に出産育児を乗り越えて、パワーアップして復帰したいと思います。(舟木亜理紗)

「健康経営」の 利点は？

★従業員の健康を経営戦略に！

健康経営とは、企業が従業員の健康を経営戦略の一部として捉え、従業員の健康を促進・維持・向上させることを重要視する経営手法のことを指し、その目的は従業員の健康と幸福を向上させることです。

【安全衛生活動としての健康経営】

第14次労働災害防止計画（5年に1度の更新）の初年度が今年です。このなかで、「労働者の健康確保対策の推進」があげられてます。具体的な対策としては、有給休暇の取得やメンタルヘルス対策に加え、「必要な産業保健サービスを提供している事業所の割合を80%以上とするとしています。

【若者の目、ホワイト500】

国が積極的に推進している「健康経営優良法人認定制度！！」これは、大規模企業用と中小企業用とに分かれています。大規模企業の健康経営法人でそのなかでも優れた上位500を「ホワイト500」と呼びます。

若者の会社を選ぶ基準 上位3

①将来性 ②給与・待遇 ③**福利厚生**

このマーク



大規模は、赤
中小規模は、緑色
のマークです。

なぜ、健康経営優良法人を若者が見るのか？⇒「健康」活動に取り組んでいるという理念を抱き、それを実現する制度を取り入れている、これを見て福利厚生が充実している会社と評価します。

【健康経営優良法人が取り入れる制度】①健康診断②受診の推進③ストレッチの活用④健康増進・過重労働防止に向けた具体的な目標の設定⑤管理職・従業員に対する教育機会の設定⑥適切な働き方実現に向けた取り組み⑦適切な働き方実現に向けた取り組み⑧コミュニケーションの促進に向けた取り組み⑨病気の治療と死後の両立の促進に向けた取り組み⑩健康指導の実施⑪食生活の改善に向けた取り組み⑫運動機会の増進に向けた取り組み⑬女性の健康保持・増進に向けた取り組み⑭感染症予防に向けた取り組み⑮長時間労働者への対応に関する取組⑯メンタルヘルス不調者への対応に関する取組⑰受動喫煙対策に関する取り組み⑱産業医または保健師が健康保持・増進の立案・検討に関与

小規模でも取り組んで、名刺にマークを入れている会社も増えてきました。当事務所スタッフの奥田は「健康経営エキスパートアドバイザー」の資格を有しています。登録のサポートができます！！

最低賃金 1,000円超

★2023年度最低賃金の加重平均は1,000円超え！

既に報道されている通り、今年度の最低賃金額は加重平均ではじめて1,000円を超えることが確実となりました。都道府県ごとの詳しい金額は次月に報告いたします。

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.6

元気になれる情報をお届けいたします！

あなたの適性体重は何キロですか？

この季節になると、「よくどうやったら痩せれるの？」「痩せる筋トレ教えて！」といった質問をよくされます。質問をされる方の体系は、人それぞれです。中には、痩せている方もいらっしゃいます。皆さんにとって、「太っている」基準とはなんのでしょうか？

BMIを計算してみましょう

BMI(body mass index)は、体格の判定に用いる基準です。

計算式は、「**体重(Kg)÷身長(m)の2乗**」です。

最も病気になりにくい値は、22とされ標準体重です。

25を超えると糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になります。



肥満の判定基準

肥満の判定基準は国によって異なります。WHOと日本肥満学会の基準を表にまとめました。

BMIが普通体重の範囲内だったから大丈夫！そう思われた方、本当にそうでしょうか。

BMIは、カラダの脂肪、骨量、筋肉量などすべてを反映した数字です。いくら、標準体重の範囲内であっても「隠れ肥満」が存在します。来月は、隠れ肥満についてお伝えします。

BMI (kg/m ²)	日本肥満学会	WHO
< 18.5	低体重	Under weight
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ ~ < 30	肥満 (1度)	Pre-obese
30 ≤ ~ < 35	肥満 (2度)	Obese class I
35 ≤ ~ < 40	肥満 (3度)	Obese class II
40 ≤	肥満 (4度)	Obese class III

参照:【肥満症診療ガイドライン 2022】日本肥満学会

ヒップリフト ~大きい筋肉(おしりの筋肉)を使ってカロリーを消費!~



- ① 両ひざを曲げ足は肩幅よりやや広めに開く
- ② 腰を目一杯反らせる
- ③ ②の状態のまま鼻から息を吸う

- ④ ゆっくりと息を吐きながら、腰を丸める(腰の下のスペースをつぶす)
- ⑤ しっかり腰が丸まったら、その姿勢をキープしたままゆっくりとおしりを持ち上げる
- ⑥ 3秒キープし、姿勢をキープしたままゆっくりおしりを下す

反り腰にも効果的なエクササイズです。

10回1セットで、1日2~3回行ってみてください