

## 《Labor Communication 2023・9》

「なんくるないさ～」一度は耳にされたことのある言葉だと思います。この言葉の本来の意味をご存知でしょうか？「焦らなくても、何もしなくても、まあ、なんとかなるでしょ～」南国ののんびりした言葉だと思われがちです。僕もそう思っていました。違う！と知らないおじ～に怒られたことがあります。これは、「真<sup>まこと</sup>そーけーなんくるないさー」という言葉が短くなったもの。正しいこと、努力を続けていれば、きっと報われてなんとかなるよ！これが本来の意味です。前置きが長くなりました。8月末に「第一種衛生管理者」の試験を受けてきました。勉強中、不安になったときに思い出したのがこの言葉です。これで落ちていたら、笑いものですが…。これからも、学ぶことを怠らず「なんくるないさ～」と言えるよう励んで参ります。（奥田直基）

### 最低賃金の改定

**★過去最高！平均増加 43 円！**

今年の10月から最低賃金が下記のとおりにかわる予定です。施行日は各府県によって異なります。前年と比較しての増額が（ ）内です。また、最高額の東京都（1113円）、最低額（893円：岩手）。製造業等によっては職種別最低賃金が別途決められていますのでご注意ください。最低賃金は「強制法規」です。そのため、万が一、違反した場合は3年遡って労働者は請求できます。今年の改定は、春闘における賃金上昇が30年ぶりに大幅にあがったこと、消費者物価指数の上昇で最低賃金時給者への配慮があります。最低賃金審議会（公益・労働者・使用者の代表による）で、政府に対し、中小企業の生産性向上における支援強化を求めています。どうなる今後の助成金？

府県	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
大阪府	964円	992円（28円増）	1023円（31円増）	<b>1064円（41円増）</b> 10月1日
京都府	909円	937円（28円増）	968円（31円増）	<b>1008円（40円増）</b> 10月6日
兵庫県	900円（1円増）	928円（28円増）	960円（31円増）	<b>1001円（41円増）</b> 10月1日
滋賀県	868円（2円増）	896円（28円増）	927円（31円増）	<b>967円（40円増）</b> 10月1日
奈良県	838円（1円増）	866円（28円増）	896円（30円増）	<b>936円（40円増）</b> 10月1日

### 休職制度 「療養専念義務」

**★休職者への対応！就業規則等で周知しておくこと！**

今年の1月から傷病手当金の振込が原則本人のみとなりました。そのため、本人負担分の社会保険料、住民税をどのように事業所へ払うかを就業規則で明確にしておく必要があります。一方、精神疾患で休職中の従業員が、趣味の活動やSNS等を発する行為の是非が問われていました。そこで、日本産業保健法学会がこの課題の解決法を公表しています。病気やケガで休職している場合、「療養専念義務」が休職者に課されます。メンタル不調者の場合は、音楽や趣味で旅行に行くことがただちに「療養専念義務違反となりただちに懲戒処分されるべきではない」ということです。「誤解を招く行動」なのか「義務から逸脱する行動」なのか、医師や事業主の許可をとる方法が就業規則等で明確にしていくのが考えられると。休職、復職の規定は状況に応じて変更する必要があります。



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.7

元気になる情報をお届けいたします！

### あなたは大丈夫？「隠れ肥満」に注意!!

肥満の基準について今月も解説していきます。

先月号に書きました”BMI”を計算された方は、いらっしゃるでしょうか。

その結果、「肥満ではなかった！」「痩せ気味だった」と安心された方、ちょっと待ってください！

続いて、体脂肪率をチェックしてみましょう。

一般的に男性は「**20%以上**」、女性「**30%以上**」で肥満と判断されます。

BMIの数値では、標準体重！一見、太っていないように見えても、体脂肪率を測ってみると、肥満の領域だった…。

これが、隠れ肥満です。

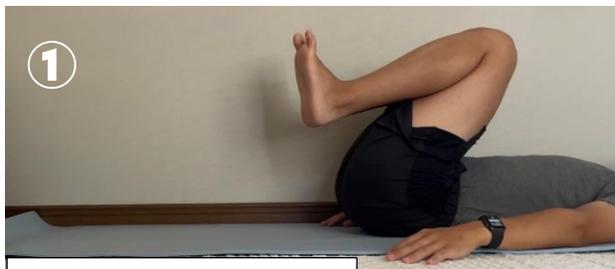


隠れ肥満は、体重に対し筋肉量が少ない状態です。

体重は変わらず太っている自覚がない方でも、運動不足、食生活により筋肉量が減少し、脂肪量が増えているかもしれません。

まだまだ暑い時期ですが、習慣的に適度な運動を行いましょう。

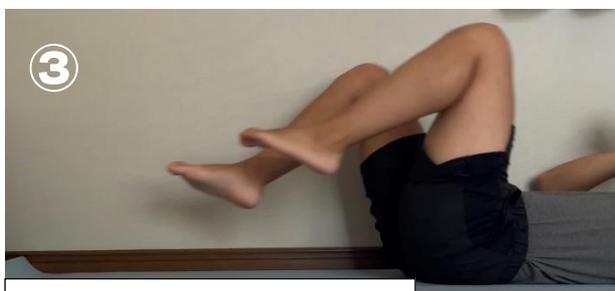
### ニー斯拉スト ～腹筋を使って姿勢をキープ～



①  
仰向けに寝転びます  
両膝を持ち上げます



②  
素早く片方の脚を伸ばします  
(地面につかないくらいの高さ)



③  
すぐに脚を入れ替えます。



脚の付け根を伸ばすことにも効果的なエクササイズです。座り過ぎた日は、是非行ってください！

10回3セットで、1日2～3回行ってみてください