

《Labor Communication 2024・2》

皆様は、普段帽子をかぶっていますか。実は先日、トレッキングに行った時のことです。京都の龍にまつわるお寺から伏見稲荷をめぐる京都トレイルです。コースでほんの一部だけ森の中！そこを抜けていたときに雨が降ってきて嵐のような風が吹き、なんと木の枝が私の頭上を直撃！誰かに殴られたような痛みが走りました。帽子をかぶっていたのでたんこぶで済みましたがもしなかったら多分流血！帽子が保護具と初めて体感しました。まだまだ寒い日が続きます。頭に帽子、雨の日は滑らない靴、そしてマスクでご安全に！（小野山真）

労働条件明示 事項の追加

★労基法施行規則の改定により4月から明示のルールが変更！

今回の規則の改定はそもそも無期転換ルールの内容を知らない有期契約労働者が少なくないため、転換を希望する労働者の申込機会の確保などを目的に新たに導入されるものです。また同時に、雇止めや無期転換を巡る紛争を未然に防止するため、有期労働契約の締結、更新および雇止めに関する基準（告示）も改正される予定です。

明示するタイミング	新たに明示する内容等について
すべての労働契約の締結時（入社時）と有期労働契約の更新時	今まで労働条件として、入社時にどこで（場所）どんな仕事（業務の内容）を明示してきましたが、それに加えて①は就業場所の変更（在宅勤務や在籍出向なども含みます）や業務内容の変更の範囲の明示
有期労働契約の締結時と更新時	通算契約期間（通算5年までとか）および更新の上限回数（更新の回数は5回までとか）の有無の明示。また当初5年5回までだったものを4年4回に短縮する場合はその理由を説明することも必要
無期転換ルールにもとづく無期転換申込権が発生する契約更新時ごと	無期転換申込が可能であること、無期転換後の具体的な労働条件をそれぞれ記載する必要。さらに正社員とのバランスに考慮した事項についても有期契約労働者に説明する努力義務が課せられています。

今回の変更は4月1日からですので、3月中に更新を迎える有期契約労働者には適用されませんが、今回の改正の内容を考えますと対応しておくべきと考えます。

年金額 引き上げ

★令和6年度の年金額は昨年度から2.7%の引き上げ

今年度の年金額の指標となる賃金変動率は3.1%、マクロ経済のスライド調整率は-0.4%で、賃金変動率（3.1%）－令和5年調整率（0.4）＝2.7%増額となります。新規裁定者の国民年金（老齢基礎年金・満額）は1,750円増額され月額68,000円に、厚生年金（夫婦二人の標準世帯・満額）は6,001円増額され月額230,482.3円になります。また、報酬と年金の合計額が一定額を超えると超えた額の半分が年金額より減額されるという調整額（在職老齢年金支給停止調整額）は、令和6年度は48万円から50万円に改定されます。



令和5年度 介護保険料

★介護保険料率は0.22%の減少に転じる！

今年も全国健康保険協会の健康保険料・介護保険料の料率が変更されます。まず、都道府県一律の介護保険料は1.82%から1.60%の保険料率になります。健康保険料（協会けんぽ）は全国平均の保険料を10%に維持することを決定しました。具体的な保険料率は来月お伝えしますが、近畿6府県はいずれも保険料率は増加しそうです。

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.12

運動機能、低下していませんか？

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉、耳にされたことはありますか？

運動器障害のために、移動する能力が低下している状態のことを言います。

令和4年度における労働災害の中で、休業4日以上死傷者数が最も多いのは**転倒**です。

自分のカラダの状態を知り、危ない方もそうでない方も運動を習慣化！未然に防ぎましょう。

今回は「ロコモ度チェック」の中から、「立ち上がりテスト」をご紹介します。

職場の皆様で挑戦されてはいかがでしょうか。台は、同じくらいの高さの椅子等で代用可能です。

段ボールでできた専用のツールも販売されています。

立ち上がりテスト ～ロコモ度テスト～

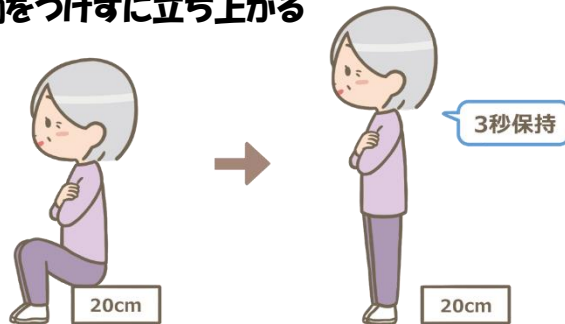
40cm、30cm、20cm、10cmの高さの台から立ち上がるテストです。

最初は、40cmの台から両脚で立ち上がります。次に、同じ高さで片脚左右それぞれに行います。

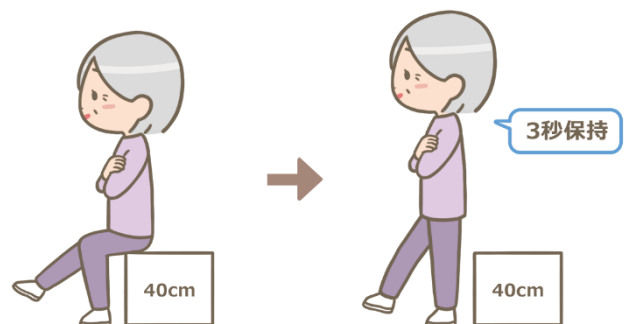
30cm⇒20cm⇒10cmの順に行い、最後にできた内容で評価します。

腕を前で組み

反動をつけずに立ち上がる



片脚時も同じ手順で立ち上がる



立ち上がって3秒保持

※図は、看護 roo!のサイトから転載

ロコモ度の判定

	立ち上がりテスト
ロコモ度1	どちらか一方の脚で 40cm の台から立ち上がれないが、両脚で 20cm の台から立ち上がる ⇒移動機能の低下が始まっている状態
ロコモ度2	両脚で 20cm の台から立ち上がれないが、30cm の台から立ち上がる ⇒移動機能の低下が進行している状態
ロコモ度3	両脚で 30cm の台から立ち上がれない ⇒移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態

難易度

【両脚 40cm<両脚 30cm<両脚 20cm<両脚 10cm<片脚 40cm<片脚 30cm<片脚 20cm<片脚 10cm】