



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

われわれは時代の変化に適応しながらも変わらぬ原則を持ち続けなければならない。 ジミー・カーター

この号の内容

- 1 花粉症について
- 2 花粉症対策
- 3 採用に当たって考えること



1 花粉症

先月の下旬ごろから、花粉がとてもたくさん飛んでいるように思いますが、皆さんは、いかがでしょうか？

「健やか通信」をご覧になって下さり、ありがとうございます。川上方子です。

2月の下旬に、寝不足だったためなのか？私は、一日鼻水が止まらずに辛い思いをしました。そこで、早めに就寝したところ、翌日は、鼻水は落ち着き、快適に過ごすことができました。

2 花粉症対策

花粉症の症状を緩和させたり、発症を遅らせるためにどうしたらよいでしょうか？

- 1 花粉は、気温が上がる昼前後と上空に上がった花粉が落ちてくる日没後に多く飛びやすいので、外出時の服装に注意し、めがねやマスク等で花粉を防ぎ、家に持ち込まないような工夫が必要です。ウールは、花粉が付きやすいので、避けた方が賢明です。
- 2 睡眠をゆっくりとり、規則正しい生活習慣を身につけましょう。正常な免疫機能を保つことが大切です。
- 3 帰宅後は、うがい、洗顔をしましょう。水道水で粘膜を痛めるような場合には、生理食塩水（0.9%の食塩を溶かした蒸留水を体温程度に温めて使用するとよいでしょう。

- 4 花粉症の症状が出たら、薬物を服用する方法がありますが、日々の食材を取り入れることで症状を緩和する方法も試してみましょう。

ロイコトリエンという物質からアラキドン酸という脂肪酸が作られます。このアラキドン酸とヒスタミンを抑えることが症状を和らげます。それでは、どんな食品を食べればその効果があるかということ、以下のとおりです。

アラキドン酸の生成を抑える食材

青魚（ニシン、ブリ、イワシ、アジ等）
すりごま

高いヒスタミン抑制作用のある食材

ケール、キャベツ、ショウガ、玉ねぎ、梅干、ブロッコリー、小松菜、甜茶、れんこん等。

3 採用にあたって考えるこ

と

事業を立ち上げて、どんな時に、人を雇用したいと思いますか？

仕事量が増えて、一人では、立ちいかず、誰かに手伝ってもらいたい。自分だけで、ずっと仕事をしていると、時間もかかり作業能率が上がらず、効率が悪い。

一人よりも二人で仕事をしたほうが、早く終わりますね。たくさんの仕事を抱えていると、お腹がいっぱいになって、更に仕事を増やしたいと思わなくなってしまいます。機会損失にもなるのです。

仕事の質がおちて、クレームの対象になったりもしますね。

一人よりも二人の方が、違ったアイデアを取り入れることができるかもしれません。

そのような場合に、人を雇用したいと思うことがあるのではないのでしょうか？

それでは、いったい、人を雇用するとどのくらいの経費がかかるのでしょうか？

労働保険料(労災・雇用保険)、社会保険料(健康保険、厚生年金) 介護保険料、通勤費、賞与、時間外手当、法定福利費、退職金準備の他、ネームプレート、ロッカー、制服、備品等 と 所定内給与以外にこれだけの費用がかかります。所定内給与の 1.7 倍程度の負担が必要といわれています。

平成 26 年度、経済産業省が出している労働分配率では、小売業が 50.4%、食料品製造業が 56.3%、生活関連サービス業が

47.5%、サービス業が 70.6%となっています。

労働分配率とは、企業が稼いだ付加価値（≒粗利益。平均的には、売上高の 25%程度）のうち、何%を人件費に配分するかの割合のことをいいます。

労働分配率の分子である人件費が低下（上昇）すれば、労働分配率は低下（上昇）し、分母である企業収益、その他が低下（上昇）すれば、分配率は、上昇（低下）します。

これを踏まえて、人を雇用する際におさえておくことがあります。

人を雇用する目的は、「利益をだすこと」だと思います。その時に、人数の確保だけを考えることでよいのでしょうか？

採用はしたけれど、すぐに辞めてしまった。ということになれば、他の社員のモチベーションが下がります。面接した時間、広告を出した費用等損失になりますし、頻繁に辞めることがあるとブランド力の低下につながります。

1 か月、2 か月先の判断でなく、中長期的な視点が必要であると思いませんか？

経験や専門的な知識があっても、新しい職場では、たくさんの事をはじめから学ぶ必要があります。相手の性格や感情を無視した人間関係で仕事をしてうまくいきません。

企業の価値観や方針を共感できる人材を採用するために、どんなことをすればよいでしょう？

今回は、そのことについて、触れたいと思います。

