



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

人は、安全を求めて退却するか、成長を求めて前進するかを選ぶことが出来る。成長するためには、繰り返し選択する
必要があり、恐怖は繰り返し克服されなければならない。 アブラハム・マズロー

この号の内容

1. 腰痛を防ぐための
12のポイント
2. 働き方改革は、効変わ
る！

暑中お見舞い申し上げます。

毎日、暑いので、こまめに水分や塩分補給をして、熱中症にならないように気を付けましょう！この暑さで、少し食欲は抑えられていますが、胃腸の調子が悪いと腰痛が出てきたり、身体全体の調子が崩れやすいと感じます。腰痛の予防対策をあげました。

1 腰痛を防ぐための 12 のポイント

1. ストレスを少なくするために努力する
ストレスは、腰などの筋肉を硬直させます。
2. 毎日、20 分以上は日光に当たる
カルシウムの吸収を良くし、筋肉の質を高め、イライラ、緊張を緩和するのに有効
3. 毎日、コップ5～6 杯の水を飲む
椎間板の中の髄核に水分が多いと、大きな圧力がかかりにくい。
4. 過食、肥満を克服し、標準体重に近づける。
過食、肥満は、身体の動作、形、姿勢を悪くさせ、筋肉の質を弱くする。
5. アルコール性飲料と糖分を控える
多量のアルコールや糖分は、肝機能、腎機能を低下させ、筋力も低下させる。
6. 早寝、早起きを実行する
寝不足や過労は、ストレスを高め、筋力を低下させる。

7. いつも、姿勢を正しくする

立つ時、座る時、働く時など、いつも姿勢を正しくしていると、腰に無理な負担をかけない

8. つとめて、腹式呼吸をする

かかとの裏から息を吸い込む気持ちでゆっくりと呼吸をすると、新陳代謝が良くなり、腹筋が強くなる

9. 1日30分は、さっそうと歩くか、ゆっくりとしたジョギングをする

足腰の筋肉が弱ると腰痛になりやすい。天候や場所に制約されるときは、前方に10歩、後方に12歩を1回とし、30回～50回室内で歩くと運動効果がある

10. 毎日体のねじれをとる体操をする

どんな人でも、毎日矯正が必要。

11. 積極的に足腰の筋力をつける運動をする

アイソメトリックス法を操体法の呼吸づかいと原理で行うと筋力が高まる。

12. 腰痛のサインを早めに気づいて手当をする

腰痛が起こる前に手当をすると再発が防げます

2 働き方改革で 変わります！

Q 平成31年4月1日 から 何が変わるの
ですか？

A 長時間労働をなくし、年休を取得しやすくなる等によって、多様なワークライフバランスを実現します。

◆ 法律上は、残業時間の上限がありませんでしたが、法改正で、法律で上限を定め、これを超える残業はできなくなります。

➤ 残業時間の上限は、原則として月 45 時間 年 360 時間とし、臨時的な特別な事情がなければこれを超えることができません。
(月 45 時間は、1 日当たり 2 時間程度の残業に相当します)

➤ 臨時的な事情があって、労使が合意する場合でも 年 720 時間以内 複数月 平均 80 時間以内(休日労働含む) 月 100 時間未満(休日労働を含む)を超えることができません。

(月 80 時間は、1 日当たり 4 時間程度の残業に相当します) また、原則である月 45 時間程度を超えることが出来るのは、年間 6 カ月までです。

◆ 適用猶予・除外事業・業務

自動車運転の業務

改正法施行 5 年後に上限規制を適用

建設事業

改正法施行 5 年後に上限規制を適用

医師

改正法施行 5 年後に上限規制を適用

鹿児島県及び沖縄県における差等製造業

改正法施行 5 年後に上限規制を適用

新技術・新商品等の研究開発事業

医師の面接指導、代替休暇の付与等の健康措置を設けたうえで上限規制は適用しない

◆ 「勤務間インターバル」制度の導入

➤ 1 日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息时间(インターバル)を確保する。

◆ 年5日の年次有給休暇の取得の義務付

➤ 労働者が自ら申しでなければ、年休を取得できなかった → 使用者が労働者の希望を聴き、希望を踏まえて時季を指定。年5日は取得。

◆ 月 60 時間を超える残業の割増賃金引き上げ

➤ 1 か月の時間外労働

1 日 8 時間・1 週 40 時間を超える労働時間

60 時間超 大企業 50%

中小企業 25%



大企業も中小企業も 50%

◆ 労働時間の状況を客観的な把握を義務付け

➤ 健康管理の観点から、裁量労働制が適用される人や管理監督者も含め、全ての人が客観的な方法で労働時間を把握するように法律で義務付けする

◆ フレックスタイム制の拡充

➤ 1 か月単位で精算をするので、法定労働時間を超えた分の割増賃金を支払わなければならなかった → 精算期間を3か月とすると、3カ月平均で法定労働時間内にすれば、割増賃金を支払わなくて OK

◆ 高度プロフェッショナル制度を創設

➤ 年間 104 日以上、かつ、4 週 4 日以上の日確保を義務付け等

◆ 産業医・産業保健機能の強化

➤ 労働者の健康情報の収集、保管、使用及び適正な管理について、指針を定め、労働者が安心して健康相談や健康診断を受けれるようにする