



大澤明彦社会保険労務士 事務所便り

連絡先：〒194-0032
東京都町田市本町田 68-ロ-342
電話/FAX：042-726-5328 携帯：090-2567-5336
e-mail：akihiko-ohsawa@ac.auone-net.jp

今年も花粉症シーズン本格化

◆今年も多い飛散量

今年も2月から多くの地域で花粉が飛散し始め、花粉症シーズンが到来しています。毎日花粉症の症状に悩まされているという方も多いのではないのでしょうか。

日本気象協会の予測によると、今年例年より全国的に飛散量が増える地域が多いようです。仕事にも悪影響が出て生産性が下がるというようなケースもあり、企業としても悩ましい時期と言えそうです。

◆花粉症の人が4割という結果も

インターワイヤード株式会社がネットリサーチの『DIMSDRIVE』で実施した「花粉症」についてのアンケート調査(2018年12月20日～2019年1月11日に実施、3,844人回答)によると、現在花粉症である人は全体で39.2%と4割近くにも上るそうです。男女とも40代が最も多く、男性で45.1%、女性で43.2%と半数に迫る勢いです。もちろん地域差はあ

りますが、この数字をみる限り、花粉症は「国民病」として蔓延している病だと言えます。

◆春に発症が9割

また、同アンケート調査によると、花粉症を発症する時期として「春」と回答した割合が最も多く、95.2%となっています。「秋」と回答した人も多いですが(29.6%)、約4割の人が「3月頃が最も症状が辛い時期」とも答えており(次いで4月頃34.9%、5月頃12.0%)、今が最も花粉症の症状が出やすい季節であることがわかります。

◆早めの対策を

「鼻水が止まらない」「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」などにより、仕事上も支障を来しやすい花粉症の症状。仕事の効率を下げるだけでなく、ストレスにもつながりやすく、その影響はなかなか無視できないものです。できる限りの対策をとりつつ、この時期を乗り越えていきたいものです。

【参考】インターワイヤード「花粉症」に関するアンケー

ト結果
<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2019/190220/>

「春眠暁を覚えず」の季節、『睡眠』について考えてみましょう

◆「睡眠」の量と質が及ぼす影響

突然ですが、皆さん、睡眠はしっかり取れていますか？ 最近の陽気も手伝って、日中、ついウトウトしてしまうことはないでしょうか？

良質な睡眠が取れなかったり、必要な睡眠時間が確保できなかったりすると、心身のバランスが崩れてしまい、肥満や内臓疾患、うつ病等の精神疾患を発症するリスクが高まります。また、就業中に睡魔に襲われれば、業務効率の低下や作業ミスの増加、サービスレベルの低下といった問題が生じ、生産性にも悪影響を及ぼします。睡眠不足を原因とした経済損失は、実に15兆円にもものぼるといわれています。



◆健康経営の重要テーマにもなっている「睡眠」

「睡眠」は、現在、健康経営を考える上での重要なテーマの1つともなっています。

健康経営とは、従業員の健康管理・健康増進を経営課題としてとらえ、その実践を図ることで企業の生産性向上を目指すとする経営手法のことです。企業が取り組むべき様々な健康事業の中でも、「睡眠」は、多くの疾患を予防することができ、また企業の生産性の向上が期待できる重要な要素として、その量や質の向上にいかにかアプローチするか、関心を集めています。

◆「睡眠」への企業の取り組み事例

睡眠の量と質の向上を図るため、近時は、従業員向けに睡眠についての研修を実施する企業も増えてきました。睡眠のメカニズムといった基礎知識と、快眠のための体操・リラックス法を学ぶことで、睡眠の質・量を高めることがねらいです。

また、株式会社CRAZYの「睡眠報酬制度」(1週間の中で、6時間以上の睡眠を5日間確保した社員に報酬を渡す制度)は話題となりま

した。

関心の高まりもあって、「睡眠」についての様々な取り組みが始まっています。健康経営の実現のための第1歩として、皆さんも、改めて「睡眠」について考えてみませんか。

4月の税務と労務の手続期限【提出先・納付先】

10日

- 源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]
- 雇用保険被保険者資格取得届の提出<前月以降に採用した労働者がいる場合> [公共職業安定所]
- 労働保険一括有期事業開始届の提出<前月以降に一括有期事業を開始している場合> [労働基準監督署]

15日

- 給与支払報告に係る給与所得者異動届出書の提出 [市区町村]

4月30日

- 預金管理状況報告の提出 [労働基準監督署]
- 労働者死傷病報告の提出

<休業4日未満、1月～3月分> [労働基準監督署]

- 健保・厚年保険料の納付 [郵便局または銀行]
- 健康保険印紙受払等報告書の提出 [年金事務所]
- 労働保険印紙保険料納付・納付計器使用状況報告書の提出 [公共職業安定所]
- 外国人雇用状況の届出 (雇用保険の被保険者でない場合) <雇入れ・離職の翌月末日> [公共職業安定所]
- 公益法人等の法人住民税均等割の申告納付 [都道府県・市町村]
- 固定資産税・都市計画税の納付<第1期> [郵便局または銀行] ※都・市町村によっては異なる月の場合がある。 ※提出・納付期限が、土曜・日曜・祭日と重なる場合は、翌日になります。

当事務所よりひと言

4/1より年次有給休暇の年5日の時季指定が義務付けられます。ご不明な点は、当事務所までお問い合わせください。