



●今月は筋トレを料理しちゃうぞ!

今回は、少し前から健康のために始めた「筋肉トレーニング（筋トレ）」を料理したいと思います。

前月号では「腸内環境」について書かせていただきましたが、歳をとるにつれ自身の体にとっても気を使うようになりました。理由としては20代に比べ体調を崩しやすくなり、寝ても前日の疲れがとれない、体重が増えてお腹が出てきたなど多々あげられます（笑）

歳をとれば年々「基礎代謝」も下がりますし、以前と変わらない食生活をしていけばそれは太るわけです。

そして、体重が増えてくると、まず「ダイエット」を考える方が多いかと思いますが、体重を落とすには基礎代謝を上げるのが一番です。食事の量を極端に減らすなどのやり方ではかえって健康を害することとなり、栄養不足は老化の進行を早めてしまうそうです。

では、手っ取り早く基礎代謝を上げるのはどうし

たら良いかといいますと、体で特に大きな筋肉である、「胸」と「足」の筋肉を鍛えるのがお勧めです。

特に人間は「足」から年々弱っていくそうなので、ウォーキングや自宅でのスクワットから始めるのも良いかと思います。自分の体の重さを利用した「自重トレーニング」での腕立て伏せ、スクワットを週2、3回のペースで無理のない程度で続けていくだけで、2か月後にはきっと体の変化を感じられるはずですよ。

このトレーニング方法は自分の体重を負荷としているので、体に極端な負担をかけにくいのでお勧めです。

そして筋肉量を増やすことで基礎代謝があがり、自然に体重も落ちてきます。脂肪より筋肉の方が重いので、体重にあまり変化がなくても、体の内部で脂肪は着々と減りつつあります。筋トレは無理をせず、自分の体と向き合いながら、継続して行うことが大切です。

2018
5
May

A i Contact



町なか放浪記



長谷川

● JR東日本 中央・総武線『水道橋駅』

今回は、東京都千代田区にごぞいます、総武線『水道橋』駅に降りました。東口を出てすぐ目の前には千代田区と文京区の間を流れる神田川が流れ、駅名の通り水道橋が迎えてくれます。水道橋を渡り駅回りを歩いていくと、右手には東京ドームが見えてきます。駅回りを半周し、西口側にきてみると駅前に関わらず立派な神社がありました。三崎稲荷神社です。こちらの神社を調べてみると徳川3代将軍・徳川家光から旅行安全の神様として信仰されているとのことでした。5月の連休に出かけようと思っていたので、旅行祈願の為参拝をしました。



お腹が減ってきたので、以前より気になっていた『筋肉食堂 水道橋店』にお邪魔します。店内は、テーブル席とカウンター席がありお洒落な内装になっています。メニュー表を見てみると各メニューに、カロリー、タンパク質、脂質、糖質の数値が載っています。日頃の食事から成分値を気にしている自分にとって感動を覚えました。右の写真が1番人気メニューの鶏のモモ肉200gと鶏のムネ肉200gのステーキです。タンパク質がなんと84.6gもあります。日頃ジムに行った後に飲むプロテインの約3倍もありました。また、注文をして待っているとお通しらしきプロテインが小さな紙コップで出てきました。イチゴ味のものでとても飲みやすかったです。是非筋トレをしている方は、一度足を運んでいただければと思います。



人生ノリNoriダイアリー♪

福島

●今年もホンモノの予感

野球に興味のない方にとってはどうでもいい話ですし、GやTといった昔から（昔は？）強かった伝統のチームのファンの方には大変申し訳ございませんが、わが横浜DeNAが絶好調でございます。開幕ダッシュこそ逃しましたが、それこそ今まで負け続けていたことを考えれば想定内のこと。それを見事に覆す活躍ぶり、現在首位でございます（脱稿時4/23）。



数年前までも、最初は好調だったときもあり、このまま優勝か？と何度も期待させられたこともありましたが、あれよあれよという間に順調に順位を下げていき、気づけば万年Bクラスだったベイスターズです。しかしここ近年は違います。中畑清のテコ入れからはじまり、今や綿密なデータに基づくラミレス采配が光っています。

昨年活躍した左ピッチャーが故障で欠く中、新戦力の大きな活躍もあり、開幕前の予想はどこに行った？という感じがしています。

巨人、大鵬、玉子焼きという、テレビの娯楽の時代は終わりを告げましたが、まだまだ僕は「横浜、筒香、シウマイ弁当」です。

ご興味のない方も、一緒に横浜スタジアムでシウマイ弁当食べませんか♪

【今月号のLINE UP】

- ・「強化される雇用保険のマイナンバーの届出」
- ・ネコでもわかる人事労務基礎講座
- ・経営者のための9つの力「働き方改革法案が国会に提出」
- ・SANO's Kichien 「今月は筋トレを料理しちゃうぞ！」
- ・町なか放浪記 JR東日本 中央・総武線『水道橋駅』
- ・ノリNoriダイアリー「今年もホンモノの予感」

大内宿（福島県南会津）

会津城下と下野の国（栃木県日光市）を結ぶ街道沿いの宿場。江戸の宿場の情緒が今も残る貴重な場所です。宿場の景観の保存と伝統的な屋根葺きの技術習得、継承に村全員で取り組んでいるそうです。訪れた日には見事な黄色いレンギョウの花が咲いていました。（古谷）

AI See You

私たちは、企業と人財の発展を見守り、適切なアドバイス&サポートで、お客さまのクエストにお応えいたします



社会保険労務士法人 あい事務所

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-54-1 石井ビル4階
Phone 03-3320-7351 / Fax 03-3320-7352
URL <https://ai-sr.or.jp> / Email info@ai-sr.or.jp



雇用保険の手続きにおけるマイナンバーの利用は、マイナンバーの利用が開始された平成28年1月より義務化されています。マイナンバーの利用について厳格な管理が求められる一方、これまではマイナンバーを記載せずに届出を行っても書類が受理されていたため、雇用保険の届出においてマイナンバーの記載の必要性を認識することがありませんでした。今後、マイナンバーの届出が強化されるため、その内容を確認しておきましょう。

1.マイナンバーの記載が必要になる届出等

雇用保険の届出等でマイナンバーの記載が必要なものは以下の5つとなります。

- ①雇用保険被保険者資格取得届
- ②雇用保険被保険者資格喪失届
- ③高年齢雇用継続給付支給申請（初回）
- ④育児休業給付支給申請（初回）
- ⑤介護休業給付支給申請
- ⑥雇用保険被保険者転勤届
- ⑦雇用継続交流採用終了届
- ⑧高年齢雇用継続給付支給申請（2回目以降）
- ⑨育児休業給付支給申請（2回目以降）



①～⑤については、届出等の**都度、マイナンバーを記載することが原則となります。**

⑥～⑨については、マイナンバーの記載欄はありませんが、**まだ届けていない場合は、「個人番号登録・変更届」によりマイナンバーの届出を行わなければなりません。**

但し、他の手続きや、③～⑨のような給付金等の申請を既に行い、マイナンバーを届け出ているときには、マイナンバーの記載を省略できることになっています。

2.平成30年5月からの取扱い

雇用保険の届出等について、これまではマイナンバーが記載されていない届出等についても受理されていましたが、平成30年5月からは返戻されることになりました。

なお、①～⑤の届出等をする際に、既にマイナンバーを届け出ている場合には、「マイナンバー届出済」と届出書の備考欄等に記載が必要です。

今後、最新情報が更新される可能性もありますので、手続きの際にはご確認ください。

3.今後の対応

従業員の入社時等には、マイナンバーを必ず取得してください。また、**現在、「育児休業給付」や「高年齢雇用継続給付」等の支給申請をされている従業員がいる場合、5月以降の申請時に「個人番号登録・変更届」の提出が必要となります。**そのため、あらかじめ対象者の方のマイナンバーを再確認してください。

従業員からマイナンバーを取得する際は、なりすまし防止のため正しいマイナンバーであることを確認する「番号確認」と、マイナンバーの正しい持ち主であることを確認する「身元確認」が必要です。

マイナンバー制度開始から2年以上が経過していることもあり、これらの確認が不十分になってきているケースもあるかと思えます。この機会に、ぜひ従業員の方のマイナンバーの取得方法が適したものになっているか再確認してみましょう。

社会保険のマイナンバーは？

今回は雇用保険について記載しましたが、社会保険の手続きについても、既にマイナンバーによる申請がスタートしています。ただ、20歳以上の方には原則、基礎年金番号が付与されますので、マイナンバーが不明な場合は基礎年金番号により手続きが可能です。しかし、**20歳未満の方には基礎年金番号が付与されていませんので、マイナンバーによる申請が必須**となってきますので、ご留意願います。



登場人物



おじさん⇒元社労士事務所の代表。現在は息子に事務所を任せてのんびりと年金生活を送っている。



シロ（猫）⇒昔、河原に捨てられているところをおじさんに拾われて以来なついてしまった。キャットフードを扱う会社に入社し、恩返しすべく日々奮闘中。

●シロずきんのはじまりはじまり～

シロ「ねえねえ、おじさんの耳はどうしてそんなに大きいの？」



おじ(狼)「シロの声がよく聞こえるようにじゃよ。」

シロ「おじさんの目はどうしてそんなに大きいの？」

おじ(狼)「シロがよく見えるようにじゃよ。」

シロ「おじさんの口はどうしてそんなに大きいの？」

おじ(狼)「それはな……シロを食べるためじゃよ！！

ワーハッハッハー！！ガブリ！！

シロ「うぎゃー……！！……」



おじ「…シロ！大丈夫か！…シロ！！」

シロ「ぎゃあー狼！はっ…夢か…良かった…ハルア…」

おじ「精神的なストレスや過労が原因じゃろうな…ここ最近、毎月80時間くらい残業しておるじゃろう…」

シロ「そうなんだよ…残業のし過ぎでだんだん精神的に病んできた…このままじゃ電●事件の二の舞になっちゃうよ…」

おじ「そんなシロに朗報じゃ！働き方改革の一環として、罰則付きの時間外労働の上限規制が、2019年4月から施行される予定じゃ！（中小企業は2020年4月から）」

シロ「へえ～そうなんだ！でも具体的にどうなるの？」

おじ「うむ。まず、使用者は『1日8時間、週40時間』を超えて労働させてはならないと決まっています、これを法定労働時間というのは知っておるな。」

シロ「うん、知ってるよ。でも労使間で36協定を結べば、法定労働時間以上に働かせることができるんだよね。『月45時間・年360時間』までの上限はあったと思うけど。」

おじ「ワーハッハッハー！シロ、案ずるでない！さっき育毛剤をこぼして、全身にかかってしまったのじゃ！」

シロ「そうなんだ！良かった～！ビックリした～！」

おじ「心配しすぎじゃい！ワーハッハッハー！（ニタァ…）」

おじ「その通りじゃ。しかし現状は、36協定に『特別条項』を設けた場合、『月45時間・年360時間』の限度時間を超えて、無制限に働かせることができるようになっておる。」

シロ「そうなんだよね。うちの会社も36協定に『特別条項』を付けて、月80時間・年750時間で設定してるんだよ…」

おじ「そこで今回の改正案が出てきたのじゃ。『月45時間・年360時間』の限度時間は変わらないが、『特別条項』を付けても上回るできない上限が設定されるのじゃ。」

- ① 年720時間以内
- ② 単月で、休日労働を含んで100時間未満
- ③ 2ヶ月、3ヶ月、4ヶ月、5ヶ月、6ヶ月の平均で、いずれにおいても、休日労働を含んで80時間以内

シロ「へえ…あれっ！この、1ヶ月100時間未満、2～6ヶ月平均80時間以内というのは、労災の過労死と認定される基準（過労死ライン）と同じだね。」

おじ「今まで、『特別条項』は青天井と言われて、長時間労働の歯止めとして機能していないケースが多かったが、過労死の危険性を考慮して、今後は、上の基準に違反したら罰則が適用されるようになるということなのじゃ。ウォーン！！」

シロ「？？……ウォーン？ど…どうしたの、おじさん…まるで獣の鳴き声みたいだけど…それに…なんだかいつもよりあきらかに毛深いよね…や、やっぱり…狼なんじゃあ…！？」

おじ「ワーハッハッハー！シロ、案ずるでない！さっき育毛剤をこぼして、全身にかかってしまったのじゃ！」

シロ「そうなんだ！良かった～！ビックリした～！」

おじ「心配しすぎじゃい！ワーハッハッハー！（ニタァ…）」

経営者のための「9つの力」

会社の成長戦略を進めていく中で、これだけはおさえておくと、きっと社長の力になれる！というものをピックアップしていきます。ぜひ、貴社のスタイルと照らし合わせてみてください。

●「働き方改革法案が国会に提出」

ここでも何度もお伝えしている働き方改革法案、ようやく4月6日に国会に提出され、今国会での成立を目指しています。はたして、この法案が雇う側、働く側にとってよい法案なのかというと、正直なんともいえませんが、あとは企業の体質や、頭と体が慣れていくことも必要なかもしれません。今一度まとめてみます。

- ①時間外労働の上限について、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間を限度に設定（2019年4月、中小企業は2020年4月）
- ②月60時間を超える時間外労働にかかる割増賃金率（50%以上）について、中小企業への猶予措置を廃止（2023年4月）

③10日以上年休が付与される労働者に対し、5日について、毎年時季を指定して与えなければならない（2019年4月）

④フレックスタイム制の清算期間を、1か月から3か月に延長（2019年4月）

⑤高度プロフェッショナル制度の創設（2019年4月）

以上が主な項目となりますが、国会がいろんな問題で揺れている中、概ね成立させたい、成立させないとこれまでの議論が無駄になるという瀬戸際まで来ています。

また、ここに同一労働同一賃金も入ってきます。2016年1月に本格的に議論し始めたものが、どのような形となって現れるのか、議論が表立っていないので、とても気になる項目になりそうです。