

平成23年7月号

e~ろうむ.net
(い い 労 務)

連絡先：〒160-0023
東京都新宿区西新宿1-5-11新宿三葉ビル7F
社会保険労務士事務所NKサポート
電話：03-5322-4505 FAX：03-5322-4503
e-mail：info@e-606.net

自転車で楽しみながら メタボを改善

◆中高年のメタボ対策として

中高年になるとおなかポッコリと出てきて、「メタリック症候群」と診断される人も増えてきます。ダイエットはなかなか難しいものですが、体にあまり負担をかけずに楽しみながら減量できる方法として注目を集めているのが「自転車」です。

メタボ改善やストレス解消に繋がる自転車ですが、通勤で利用する場合には事故のリスクも高いため、注意が必要です。

◆体重・腹囲が減少、血圧にも好影響

大阪にある「自転車博物館サイクルセンター」が行ったモニタリング調査では、心拍数を測るサイクルメーターという小型計測器を自転車に装着し、参加者は内臓脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動の心拍数をモニタリングしながら走り、体重・腹囲・走行距離・走行時間・食事内容を記録しました。

各自週3日以上、1日合計30分以上を目標に走ったところ、3カ月後には全員の体重が減少し、腹囲は9人中8人が減少し、

血圧にも改善が見られました。

◆1kg痩せるには...

では、体重を1kg落とすには、どの程度自転車に乗ればよいのでしょうか。1kgの脂肪を燃焼させるのに必要な消費カロリーは7,200キロカロリーだそうです。体重70kgの人が時速15kmで1時間走ったときの消費カロリーは350キロカロリーとなるため、通勤で1日15km往復していれば、10日程度で体重が1kg減る計算になります。

◆自転車通勤にはルールが必要

自転車通勤は、風を切って走る爽快感から、長く続けられるメリットがあります。しかし、公共交通機関を使うよりも事故のリスクが高まるため、会社としては一定のルール作りが必要です。

会社としては、自転車通勤を許可制として、対人・対物の賠償保険加入を義務付けるなどの対策をとり、また、乗る側の社員も、十分に安全点検を行ったうえで交通ルールを守り、安全運転を心掛ける必要があります。

□■ 最近の動き

□■□■□■□■□■

●震災に伴い遺族年金「死亡の推定」を簡素化(6月8日)

厚生労働省は、東日本大震災で行方不明となった人の家族から遺族年金の請求があった場合における「死亡の推定」を簡素化することを決定した。事業主などの第三者が行方不明であることを書面により証明した場合は「死亡」と推定するもの。

●若年者の失業率が上昇傾向に(6月7日)

政府は2011年版の「子ども・若者白書」を決定し、失業率が15～19歳で9.8%(前年比0.2ポイント増)、20～24歳で9.1%(同0.1ポイント増)、25～29歳で7.1%(同横ばい)であることがわかった。

●弁護士の平均所得が減少(6月16日)

日本弁護士連合会が10年ごとに実施している「弁護士業務の経済基盤に関する実態調査」(2010年実施。1,795人が回答)の結果を公表し、弁護士の平均所得(全国平均)が1,471万円であることがわ

かった。10年前と比較すると、230万円減少している。

●精神疾患による労災認定が過去最多(6月14日)

厚生労働省が平成22年度の「脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況」を発表し、うつ病などの精神疾患が原因で労災認定を受けた人が308人(前年度比74人増)となり、過去最高を更新したことがわかった。

●「年収300万円」を境に既婚率に差(6月17日)

政府が平成23年版「子ども・子育て白書」を決定し、20～30代の男性のうち既婚者の割合は、「年収300万円以上」では25～40%であるのに対し、「年収300万円未満」では8～10%であることがわかった。

●退職理由 男性は「人間関係」、女性は「結婚」が最多(6月17日)

連合が今年4～5月に実施した「男女平等月間実態調査」の結果を発表し、仕事をやめたきっかけについて、男性では「職場の人間関係」(28.3%)、女性では「結婚」(32.3%)が最多であることがわかった。

●民間企業保有の預金・現金過去最高に(6月17日)

日本銀行が1～3月期の「資金循環統計」を発表し、民間企業が保有する現金・預金の合計額(3月末時点)が221兆円1,236億円(前年同月比7.1%増)となり、過去最高となったことがわかった。震災後、不測の事態に備える企業が増えたためとみられる。

●セクハラによる労災認定基準変更で認定を迅速化(6月24日)

厚生労働省の「精神障害の労災認定の基準に関する専門検討会」は、セクシュアルハラスメント(セクハラ)により発症した精神障害にかかる労災の認定基準に関する報告書をまとめ、被害事実を確認した時点で労災と認めるなど、基準を緩和して認定を迅速化する方針を明らかにした。年内に指針を作成し、全国の労働局に通知する考え。

7月の税務と労務の手続[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]
○特例による源泉徴収税額の納付<1月～6月分>[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]

11日
○労働保険の概算・増加概算・確定保険料・一般拠出金申告書の提出期限[都道府県労働局または労働基準監督署]<6月1日～7月11日>
○健保・厚年被保険者報酬月額算定基礎届の提出期限<7月1日～11日>[年金事務所または健保組合]

15日
○所得税予定納税額の減額承認申請<6月30日の現況>の提出[税務署]
○身障者・高齢者・外国人雇用状況報告書の提出[公共職業安定所]

31日
○所得税予定納税額の納付<第1期分>[郵便局または銀行]
○労働者死傷病報告の提出<休業4日未満、4月～6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]

当事務所より一言

自転車通勤をする人が増えてきています。体にもいいエコにもつながるので、可能な限り推奨していきたいものです。一番気になる事は体重の変化ではないでしょうか。本文のような数字をみるとわかりやすいですし、実行に移す良いきっかけにもなりますね。