

せきね 知っ得!通信

9

September
2012

発行:せきね FP 社会保険労務士事務所

〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 Tel.0258-83-3048 fax0258-83-3049

メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.office-sekine.com>

2012年9月

暑かった夏が終わりを告げようとしています。ラジオ体操の夏の思い出を振り返りつつ、話題の「大人のラジオ体操」を紹介したいと思います。



ラジオ体操の思い出

子供の頃の「ラジオ体操」にはいい思い出がありません。寝坊助だった私は、「せっかくの夏休みなのに、なぜ普段より早起きしなきゃならないのか？」と文句タラタラでした。今と違い、夏休みの期間中すべての日に行われており、雨でも降らない限り、お盆も土日も休みナシ。また、高学年になると前に出て、見本の体操をしなければなりませんでした。

忘れられないのが、6年生の時。担当だった出席の罫のハンコをトイレ（当時、汲み取り式）に落としてしまい、翌朝から事情を説明して手で書いたという…恥ずかしい思い出があります。



今どきの小学生のラジオ体操

子供の頃、あんなに嫌いだったラジオ体操も、今の私にとっては夏の楽しみです。夏の朝は気持ちがよく、子供たちの生活のリズムが崩れることもありません。長男が小学生になって以来、夏のラジオ体操は夫婦でほぼ皆勤。「しっかりやれ！」などと声をかけ、近所の小学生に嫌がられています（多分…）

しかし、最近の小学生の夏のラジオ体操は、土日休みで、8/10頃で終了します。6年生は、ラジオやハンコを担当しますが、前に出て体操させられたりはしません。また、期間中に一回も出てこない子供も少なからずいます。「起こすのが面倒。強制ではないでしょう？」という親御さんの意見があるのは事実。小学生ならではの夏の経験なのに、ちょっと残念に思います。

大人のラジオ体操

夏の朝に限らず、今「ラジオ体操」が注目を浴びているのをご存知でしょうか？ 雑誌やテレビでも特集が組まれていますね。

ラジオ体操は全身偏りなくどの部分の筋肉にもアプローチしており、非常によく考えられた大変科学的な体操なのだとか。しかし、効果的な方法でラジオ体操を行っている人は少ないといえます。たしかに、キチンとやると結構キツイ。ラジオ体操を実施されている会社さんは、一度確認してみるといいと思います！ 次ページに動きのポイントをまとめてみました。

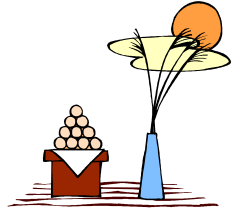


<ラジオ体操第1> (約3分)

1. 背伸びの運動 運動するための正しい姿勢を作る。 かかととはあげない！ かかとは床につけたまま、まっすぐのばし、背筋をまっすぐにして行なう。
2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 かかとを揃えて上げたら、腕をひろげ、かかとは上げたままヒザを屈伸させる。 美脚、小尻効果が高い。 かかとは床につくのは一瞬だけ！
3. 腕を回す運動 肩甲骨をしっかりと動かすことで血行が改善し、肩こりに効果。
4. 胸を反らす運動 ポイントは、斜め上に大きく開く時に、手の平を上にし小指をあげること。 この腕、バストアップ効果、猫背も改善。 小指を上げると、胸がしっかり開く！
5. 体を横に曲げる運動 ポイントは、上げた手を耳の横につけて体を横に曲げる。 わき腹を伸ばすストレッチでウエストが細くなる効果。
6. 体を前後に曲げる運動 息を止めないように注意。 でんでん太鼓のように動かそう！
7. 体をねじる運動 ポイントはかかとを上げないで下半身は固定する。 美しいウエストラインを作ることができる。
8. 腕を上下に伸ばす運動 ポイントは腕は下ろすのではなく最短距離で下に伸ばす。 肩に手をのせる時は、前ではなく手もヒジも耳の位置までもってくる。 これにより肩甲骨の動きが良くなる かかとはつけたまま！
9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動 ポイントは太ももの後ろ側の筋肉を意識する。セルライトを減らす効果。
10. 体を回す運動 ポイントは、手の幅を均一にして腰を中心に回す。 タオルを使うと手の幅が変わらず自然に回すことができる。 きちっと腰中心に回すと腰痛改善に効果がある。便秘の改善効果も。
11. 両脚跳び運動 つま先まで伸ばして跳ぶ。 柔らかく弾むように跳ぶ！
12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 2番目と同じ動き。かかとを上げることがポイント。
13. 深呼吸 ポイントは、お腹とお尻に力を入れること。 呼吸を整える。

できれば朝晩2回行なうといいとのこと。参考になれば幸いです！！

この改正は、**有期労働契約を長期にわたり反復更新した場合における無期労働契約への転換などを法定化**することにより、労働者が安心して働き続けることが可能な社会の実現を図ることを目的として行われるものです。



①有期労働契約の更新等

【概要】

期間を定めた労働契約（有期労働契約）を何度も更新している労働者が、更新を希望した場合、基本的に会社はその更新を承諾しなくてはならない。

更新を拒否する場合には、一般の労働者（正社員など）を解雇するほどの理由がなければ、認められない。

…と、明記されました。つまり契約社員であっても、更新を繰り返している場合には、契約更新をしないということが基本的にできない、ということです。以前から裁判になった場合は上記のように判断されていましたが、今回、法律の文章としてはっきり定められたということです。

②有期労働契約の期間の定めのない労働契約への転換

【概要】

有期労働契約が何度も更新され、通算5年を超えた場合で、その労働者が「期間の定めのない契約（無期労働契約）にしてほしいと希望したときは、基本的に会社は無期契約を結ばなくてはならない。

…と、定められました。ただし、有期労働契約と有期労働契約のあいだに6か月以上の空白期間がある場合には、2つの労働契約を通算しない、という例外があります。

③期間の定めがあることによる不合理な労働条件の禁止

【概要】

有期労働契約の労働者の労働条件が、「有期契約である」ということが理由で、他の労働者（正社員など）の労働条件と違う場合には、正当な理由がなくてはならない。

…と、定められました。つまり、職務内容や転勤の有無などの条件が違うために、給与が違うなど、正当な理由があればいいのですが、全く同じ仕事内容なのに、「有期」が「無期」かの差だけで給与などの条件に差がつくのは認められない、ということです。

①はすでに施行されています。②と③は1年以内に施行されます。一番気になるのは②の改正だと思いますが、問題になるのは施行後5年経ってからですので、まだ慌てる必要はありませんが、このような改正があったということは、知っておいた方がいいでしょう。

株式会社インテリジェンスの転職サービス「DODA（デューダ）」調べによる、「ビジネスパーソンが転職を考え始める年齢について」の調査結果です。

「24～26歳」がピーク。「リベンジ転職」も増加？

◆転職を考え始める年齢は？

- ・「25歳」「26歳」・・・同率で**11.3%**
- ・「24歳」・・・**10.5%**

◆年代別では

- ・「20代」・・・**68.4%**
- ・「30代」・・・**22.9%**
- ・「40代以上」・・・**8.6%**

約7割が20代のうちに転職を考えています。

リーマン・ショック後に新卒採用を縮小した企業では、入社2～4年目の社員の不足を補うため第二新卒の採用が活発化しており、リーマン・ショックによる就職氷河期に就職活動を行った世代の「リベンジ転職」が増加している動きもみられるようです。



女性の8割超が20代で転職を検討

◆20代で転職を考え始める性別割合

- ・女性・・・**85.3%**
- ・男性・・・**60.4%**

女性は出産・育児などによりキャリアが中断される可能性を視野に入れ、早い段階で自己のキャリアを見つめ直す人が多いためとみられます。

技術系は「27～29歳」、非技術系は「23～25歳」が多い

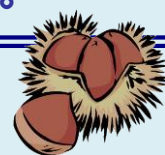
◆職種別だと・・・

- ・**技術系職種**・・・「**27～29歳**」（社会人5～7年）が多い
（モノづくり系エンジニア、IT系エンジニア、メディカル系技術職など）
- ・**非技術系職種**・・・「**23～25歳**」（社会人2～4年）が多い
（販売／サービス系、事務アシスタント系、営業系など）

「キャリア形成に要する期間」の差が出ているようです。

10月納付分より厚生年金保険料率に変更になります。

平成24年9月分（10月納付分）から厚生年金保険料率に変更になります。前年度より0.354%引き上げられました。



- 一般の被保険者 **16.766%**（事業主と労働者折半で、**8.383%**）
適用は平成25年8月31日まで

給与計算ソフトをご使用の場合は料率変更の設定をお忘れなく！！

せきねの「気になる」を勝手に情報発信コーナー

書籍

大富豪アニキの教え

アニキ (丸尾孝俊)



表紙が妙に目について買ってしまいました。

1966年大阪に生まれ。極貧の時代を経て、20代後半に単身バリ島に渡ったアニキ。現地の多くの人にお金を貸しているうちに、自分がほぼ無一文になってしまう。ところが、借金の代わりにせめて受けとってと言われた荒れ地が大化け！「不動産デベロッパー」として大成功する。

40代の現在、29の会社を所有し、従業員5300人、自宅が25軒、東京ドーム170個分の土地を所有する大富豪となった。そんなアニキを慕い2年間で800人も迷える日本人がバリ島を訪れたとか。

アニキの教えで印象深いのは、「童心を取り戻せ」と「自分から会いに行くこと」。関西弁で書かれているアニキの言葉は、擬音全開で大雑把。しかし、ビジネス本として充分成立しています。

新名所

東京スカイツリー

死ぬまでには一回くらい上りたいと思っていましたが、混んでいるうちは絶対行きたくないと思っていたスカイツリーに行ってしまいました。

ライトアップを見るだけのはずが・・・

お盆の時期に家族旅行で東京方面に行き、ライトアップを見ようと、夜の「とうきょうスカイツリー駅」へ向かいました。

「雅」でライトアップされたスカイツリーは本当に美しく、感動的。首が痛くなるほど見上げていると、長男が「ここまで来て、展望台に上らないなんてバカだ。明日の朝、当日券に並ぶぞ！」と言い出しました。「長い時間並ぶことになるからやめよう」と説得しても、決意は固く…



スカイツリーは当日券でOK

翌朝、朝食も食べずに6時半にホテルを出発。7時15分過ぎにスカイツリー当日券の列に並び、1時間あまりでチケットをゲット。混雑時期と言われましたが、意外と早い。そして、高いお金を払って、高い展望台まで行って、「高いね～」と言ってきました。まあ、記念になったということで。

下りた後「ソラマチ」で、大混雑の中、お土産を買いましたが、スカイツリーのお土産は関越道のPA、SAどこでも買えます。川口SAにも置いてあってビックリでした。

お仕事 カレンダー

- 9/10 ●一括有期事業開始届の提出(建設業)
主な対象事業:概算保険料160万円未満でかつ請負金額が1億9000万円未満の工事
- 8月分の源泉所得税、住民税特別徴収税の納付

- 9/30 ●8月分健康保険料・厚生年金保険料の納付
- 7月決算法人の確定申告・翌年1月決算法人の中間申告
- 10月・翌年1月・4月決算法人の消費税の中間申告