

令和8年 7月 1日



ゆとり

第133号 (夏季号)

(協組)郡山労務経営サービスセンター

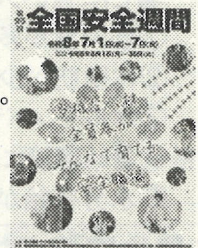
令和8年 全国労働安全週間 (R8.7.1~R8.7.7)

スローガン「多様な人材 全員参加 みんなで育てる安全職場」

また暑い夏がやって参りました。組合員の皆様におかれましては暑い中、お仕事大変お疲れ様です。

福島県内の労災死亡事故は令和6年、7年ともに1件と少ない人数で推移しています。しかし休業4日以上ケガは480件あまり発生。減少傾向にあるものの横ばい状態で予断は許されません。

職場には「多様な人材」、性別、年齢、国籍、考え方の違いはもちろん、注意力のある人、散漫な人、安全意識の高い人、低い人など色々な人が一緒に働いています。それだけ安全対策は一律にはいかないということでしょう。根本は、安全は他人事ではなく、自分の問題と捉えて、絶対、事故は起こさない、起こしてはならない、という決意で取り組むことです。だってケガすると痛いし、入院などしたら会社や家族に迷惑・心配をかけて大変ですからね。



夏は虫にも注意。

仕事中にハチに刺され、治療を余儀なくされる事故が、毎年何件も起きています。

<こわい虫の代表はスズメバチ>

草刈、樹木を剪定している時や、屋外での作業のとき刺されることが多い。代表格はスズメバチやアシナガバチ (黄色から黒まで何種類かいる)。防御のため、尻にある針で刺す。毒液を注入するのでアナフィラキシーショックを起こしやすい。まず巣に近づいたり、驚かしたりしないことが大切。むやみには襲ってこないで、手で払ったりして興奮させないようにしよう。刺されたら毒液を絞り出し水洗い、抗ヒスタミン配合のステロイド軟膏を塗る。全身症状が現れたらすぐに医療機関へ行くこと。

<アブも多くに刺されると大変>

ハチとアブの区別は、ハチは羽が4枚、腰がくびれている。アブは2枚羽、腰はズンドーが多い。刺すアブの代表はウシアブの仲間。こちらは人の体温や二酸化炭素を感知して集まって来るからやっかいだ。口吻で肌を傷つけ血を吸うと言うが、何十か所も刺されると、赤く腫れ上がって痛痒くなる。アブ除けにオニヤンマの模型を付けても効果あるのか、ないのか? 厚手の服を着るか、全身に網でも被るしかない。とにかく手で潰すしかない。

普段はそんなに凶暴でないよ

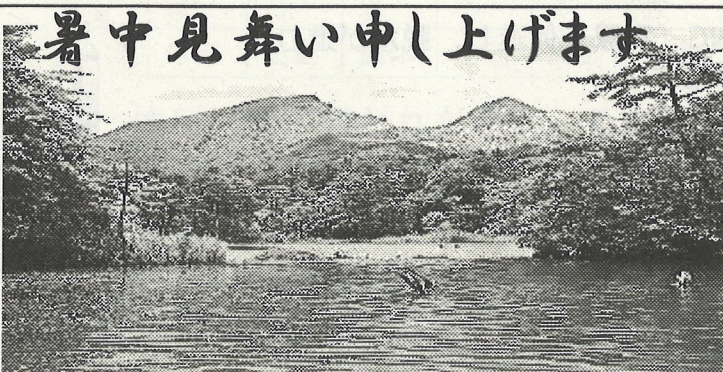


スズメバチ

牛でも人間でも血が好きです



ウシアブの仲間



暑中見舞い申し上げます

理事長	飯沼	良孝
副理事長	渡辺	清司
同	廣川	寛
同	紺野	俊一
専務理事	佐藤	信男
役員一同・職員一同		

2026年 夏

特集1・暑さに強い人間になるには！？

<そもそも人間は暑さに強いのか、弱いのか>

人間は暑さに強いのか、弱いのか？ある学者によると人間ほど暑さに強い動物はいないという。100万年前にアフリカで誕生した人類の祖先は2足歩行で足は遅い。獲物を追いかけるにしても逃げるにしてもスピードでは勝てない。そうなると延々と獲物を追い回して狩りをする、あるいは延々と走り回って逃げるようになった。こうして人間は、動物の中でも稀にみる「冷却システム」を持つようになったと言われる。

そう、大量の汗をかいて気化熱で体温が下げられるのである。

しかし本質的に暑さに強いとは言え、昔と違い、最近の暑さは尋常ではない。熱中症で死亡する人も増えている。暑さに打ち勝つにはどうすれば良いのか。

汗をかかない
オイラは暑さに
弱いよ



<暑さに強い人と弱い人の違い>

暑さに強い人の特徴

- ①筋肉量が多い・・・筋肉は熱を放出するため
- ②体脂肪が少ない・・・多いと、体外に熱が逃げにくい
- ③ホルモンバランスが整っている
- ④暑い環境になれる適応能力が高い
- ⑤水分補給が適切に行われている



暑さに弱い人の特徴

- ①高齢者は汗をかかなくなるため暑さに弱い
- ②アルコールの過剰摂取、生活リズムの乱れ
- ③肥満、高血圧、運動不足
- ④屋外活動が少ない
- ⑤エアコンの多用の傾向がある人



<暑さに強くなるには>

性別や年齢は何ともしがたいが、次のようなことは実行すれば改善されるという。

- ①バランスの良い食事、ビタミンB、ミネラルを摂る。
- ②エアコンを使い過ぎない。(適切に使うのは必要)
- ③適度に運動して適度な汗をかく。
- ④睡眠を十分に。 ⑤肥満解消。
- ⑥アルコールを摂り過ぎない



<暑さをしのぐ工夫も>

仕事中でもできる熱中症対策

- ①室内の温度、湿度管理、屋外ではテントの利用
- ②スケジュールを調整して極力暑い時間帯の外出を避ける(業種的にできない場合も)
- ③同僚と声を掛け合う。
- ④通気性の良い服、ミストシャワー、冷却グッズ、携帯型扇風機などを利用する。
- ⑤水分をこまめに摂る(1回200ml程度)



熱中症を甘く見てはいけない。怖いのは後遺症が残る場合があること！！

熱中症は、一度かかると、次から熱に弱くなり再発リスクが高まるという。

怖いのは死亡に至らなくても、重症化すると腎機能障害や記憶障害、注意障害になる場合があること。白内障の発症率も上がるという。長期治療が必要となる場合や、回復しても完全に元通りにはならない場合があるといわれる。リスクを低減するには、熱中症にならないよう予防するしかない。

あなたは間違っていないですか？ 熱中症予防、実践のポイント。

1・水分補給の基本

- ・のどが渇く前に飲む
- ・少量ずつこまめに(水だけ大量飲みはケイレン誘発)
- ・経口補水液(≠スポーツドリンク)は水より体内に残りやすく有効

2・塩分補給の原則

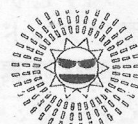
- ・汗をかいていない時の塩分補給はNG(利尿を促進し、脱水が進む)
- ・多量発汗時に、水分と同時に摂取すること

3・冷却の原則

- ・冷却グッズは、あくまで気持ちよさの範囲(深部体温の上昇抑制には不十分)
- ・アイスラリー(シャーベット状の飲み物)は体内から冷却するのに最も効果的

4・空調服の正しい理解

- ・深部体温を下げるのに有効だが、湿度が高い状態では効率が下がる
- ・汗が蒸発して脱水が進みやすい(1時間ごとに水分・塩分、経口補水液などの補給)



特集2・モヤモヤ解消 代休・振休の迷い 丸わかり！！

振替休日と代休は、似ているようですが全く異なりますのでご注意ください。

休日振替：予め休日どされていた日を労働日とし、その休日を他の労働日に変更すること。

<要件>

- ①休日出勤する前に、振替日を決めて従業員に通知すること。
特にいつまで振替えなくてはいけないと言う法的な決まりはありませんが、少なくとも同一賃金計算期間内で、できるだけ近接した日とするのが一般的です。
- ②1年平均で40時間制をとっている場合は、原則的に休日の振替えは禁止されています。
突発的でやむを得ない事由で振替えする場合でも労働日は連続6日までとすること。

<注意点>

- ①振替えるなら同一週内が良い 同一週内の振替えなら割増賃金の支払いは不要
ではいつからいつまでを同一週と言うのか？ 一般的には日曜から、次の土曜までです。
ただ会社で就業規則などに定めれば土曜から金曜とかでも構いません。

- ②週をまたいでの振替えは、割増し賃金の支払いが必要になる場合もある

(例A) 第1週の休日がもともとの予定で2日の場合(1日の所定労働時間を7.5Hとした例)

1 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	休日
	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	
2 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	出勤	振休	出勤	出勤	出勤	出勤

第1週の日曜日出勤させ第2週の日曜日に振替えた結果、第1週が7.5H×6日=45Hとなり、40Hを5Hオーバーするので時間単価×0.25×5H分の割増賃金の支払い必要
所定労働時間が1日8Hの場合は8H分(第2週に休ませるので1.0分は支払わなくて良い)

(例B) 第1週に祝日がある場合

1 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	祝日	出勤	出勤	出勤	出勤	休日
	7.5H		7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	
2 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	出勤	振休	出勤	出勤	出勤	出勤

Aと同様に休日振替えても第1週は、まだ2日休みがあるため7.5H×5日=37.5Hとなり、40H以下なので割増賃金の支払い不要。所定労働時間が1日8Hの場合も同じく40H以下なので不要。

振替えばかりやっていると、しまいに分からなくなるよ



(例C) 第1週の休日がもともとの予定で1日の場合

1 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤
	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H	7.5H
2 週	日	月	火	水	木	金	土
	休日	出勤	振休	出勤	出勤	出勤	出勤

休日を振替えた結果、第1週は7日に1日の休日(法定休日)を確保できなくなるので時間単価×0.35×7.5Hの割増賃金の支払いが必要となる。
(所定労働時間が8Hの場合は8H分)
(第2週に休ませるので1.0分は支払わなくて良い)

代休：休日労働が行われた後に、その代償として恩恵的に以後の労働日を休みとするもの。

- ①休日に出勤した分は、あくまで休日労働になるため、1.25ないし1.35(法定休日)の割増し賃金の支払いが必要になります。
- ②代休を取った日を無給としても良いので、結果的にはプラマイ0.25ないし0.35の支払いで済みます。同じ賃金計算内であれば差額の支払いだけで済みますが、月をまたぐ場合は、一旦、1.25ないし1.35分払って、代休を取った月に1.0分引くようになります。

労務 Q & A (実際あったご質問から)

<労務> 高校生バイトと使う時

Q・夏休み中、高校生バイトを使う場合の注意点は？
A・高校生に限らず年少者(18歳未満)の者を使う場合は、いくつか守らなければならない事があります。

(基本的には)

- ①住民票など年齢を証明する書類の備え付け
- ②1ヵ月や1年単位の変形労働時間制は取れない(1日8時間以内、週40時間以内であること)
- ③残業、法定休日労働、深夜労働禁止(交代制で使用する男子、非常災害時、農林畜産水産業などは例外的に深夜業が可能)
- ④危険業務、有害業務、福祉上有害な業務の禁止
- ⑤親などが雇用契約を結んだり賃金を受け取ってはいけない。(未成年者に不利な契約の解除はできる)

こんなのはダメですよ



<労災> どちらの労災保険を使うか

Q・派遣社員、出向社員、外注、下請に出している。ケガした場合、どの会社の労災保険を使うのか？

A・ケースにより次のようになります。

- ①派遣…その労働者が賃金を貰っている派遣元
- ②出向…出向先(出張は出張元)
- ③委託…その労働者に賃金を払っている受託会社
- ④外注…同上

<建設業は元請会社の保険を使う>

建設業の場合は何次の下請であっても元請会社の労災保険を使うようになります。ビルメンテ会社が建設中の現場内の清掃などでケガした場合も、元請会社の保険を使います。ただ、現場での交通誘導員は、警備会社など自社の保険を使うようになります。



<雇用保険> 男性の育児休業の給付金

Q・育児休業を取りたいと言う男子従業員が、給付金がどれくらい出るか心配しているが？

A・給与の67%、妻の産後休業中であれば更に13%上乘せも。

<育児休業とは>

子が1才になるまで取れる休業(2回まで分割可)

<出生時育児休業とは>

妻が産後8週間の休業中、夫が本来の育児休業とは別に4週間(2回分割可)を限度として休業できる制度

<雇用保険からの給付金があります>

雇用保険から休業給付金が給料の67%支給されます。更に妻の産後休業中に育休(出生時育児休業も含む)を14日以上取った場合は、28日を限度に給料の13%相当が上乘せされます。更に、14日以上休業すればその月の社会保険料が免除されるので、その間の手取りは実質100%近くになるかも知れません。



<社会保険> 保険料免除の有無

Q・病気療養中、産前産後休業中、育児・介護休業中の者の社会保険料は？

A・各休業中の社会保険料は次の通りです。

1・産前・産後休業中

休業を開始した月から、休業が終わった月の前月(終わった日が月末の場合は、その月も)まで免除されます。賞与がたとえ産休を開始する前に支給されてもその月の保険料はかかりません。

2・育児休業中

14日以上休業は、その月分が免除。14日未満の場合は月末まで休業すると免除されます。

3・病気(私傷病)による療養中

免除されないのので何らかの方法で本人に払ってもらわなければなりません。

4・介護休業中

保険料は免除されません。

お金の心配



<ほっと一息>

小さな涼をさがして

暑さが増し、本格的な夏の訪れを感じる頃となりました。この季節になると、涼しい場所を探すのが少し上手になる気がします。日陰を選んで歩いたり、風の通り道を見つけたりと、まるで小さな探検をしているようです。そんな中で見つけた木陰のベンチや、ひんやりとした風に出会うと、思わず得をした気分になります。暑い日が続きませんが、身近なところにある小さな涼を見つけながら、心にもゆとりを持って夏を過ごしていきたいものですね。

(星)



<事業報告> 4月~6月

●本会 通常総代会開催さる(6月19日) 郡山ビューホテルアネックス

令和8年度の第34回通常総代会が、出席45名(本人出席19名、委任状出席26名)のもと開催された。

(有)扇屋雑貨紺野俊一氏を議長として令和7年度事業報告・決算報告、令和8年度事業予定・予算、会費決定、役員選挙などの件について審議・可決された。理事長は引き続き(株)サンワインデックス(旧・三和事務機販売)代表取締役飯沼良孝氏が務めることとなった。

その後、来賓ご臨席の下、懇親会が開催され、組合員の交流が図られた。



(中央会郡山事務所長大信様よりご祝辞を頂く)

●郡山労務経営研究会

今年度の年間テーマ「心と体の両輪で進める健康経営」

毎月第3火曜日(PM5:30~6:30)講師による勉強会

会員募集 入会随時。経営者はもちろん、次期経営者の方も大歓迎!

☆☆INFORMATION☆☆

<これからの事業予定> 詳しくは同封の案内をご覧ください

- 組合員親善ゴルフコンペ(9月8日) 矢吹ゴルフ倶楽部
- 組合員合同健康診断(9月18日) 郡山青色会館
- あとつぎ塾3回シリーズ(9月、10月、11月)
- 「塩釜方面 健康ウォーク・体験バスツアー」(10月3日)

皆様・ご参加ください。



<事務局 夏季休暇のお知らせ>

8月11日(火)~8月16日(日)まで休みとさせていただきます。

<従業員向けの退職金共済>

人も、会社も、もっと元気に!

中小企業退職金共済制度

- ◆掛金は月5,000円(パート3,000円)から25,000円まで
- ◆掛金は全額非課税
- ◆1年間掛金の一部を国が補助
- ◆国の機関なので安心・簡単



<経営者・役員向け退職金共済>

備えてあんしん ゆとりある未来 小規模企業共済

- 掛金は月1,000円から70,000円まで。
- 全額所得控除
- 廃業・退職した時はもちろん、中途解約も可能(加入期間や理由によって金額に差があります)
- 国が全額出資する機関なので安心



お申し込みは当サービスセンターまで

TEL024(932)3050

FAX024(932)4470

郡山自動車学校

koriyamazidoshagakko

T963-0725 福島県郡山市田村町金屋字マセロ53

☎024-944-0440(代)

郡山産業機械講習所

Sangyo Kikai Kousyujo

T963-0725 福島県郡山市田村町金屋字孫右エ門平28-1

☎024-942-7522(代)

郡山自動車学校
ホームページはこちら



JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 福島 郡山校
DRONE EXPERT ACADEMY

全社一括購買システム

smartprime™

スマートプライム™



ずいぶん切り詰めたけど、
もっと経費削減
できないかな?

社内のオフィス用品に着目して、
さらにコストダウン。
おまかせください!



株式会社 サンワ インデックス

新規加入組合員さんのご紹介 (2026年4月～6月)

名称	所在地	業種	入会月日
(株)丸政総建	郡山市横塚	電気設備業	R8.4.1
RISE(株)	郡山市駅前	飲食店経営	R8.4.1
(株)つばさ	須賀川市芦田塚	建築事業	R8.4.1
宇津木塗装	郡山市大槻町	塗装工事業	R8.5.1
(有)消防設備福島	郡山市富久山町	消防設備の保守点検及び工事業	R8.5.1



・6月末現在 センター会員事業所数 400社

・一人親方特別加入者(建設業)102人

言葉・ことば・Key Word

筋肉の名称とトレーニング【基礎編】

空前のフィットネスブームということで、今回は基礎的な筋肉の名称とそのトレーニングを紹介します。

トレーニングは、動作を何となくではなく、その筋肉を動かすイメージでトレーニングを行うと効果的です。

皆さんも理想の身体を目指してトレーニングを頑張りましょう！ (安藤)

[筋肉の部位]

[トレーニング]

(上腕二頭筋) ダンベルカール、バーベルカール、etc.

(上腕三頭筋) フレンチプレス、etc.

(大胸筋) ベンチプレス、ダンベルフライ、etc.

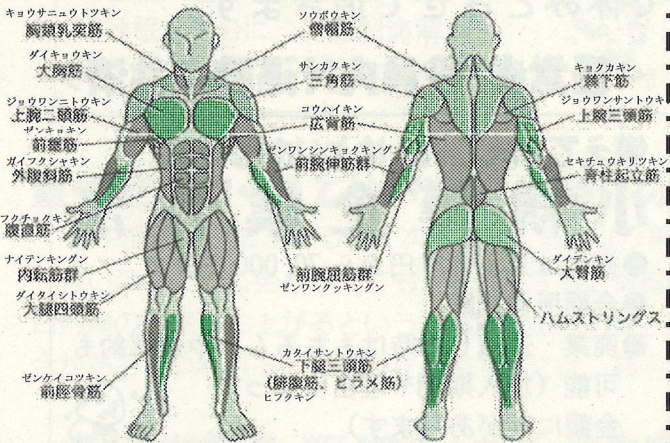
(三角筋) サイドレイズ、ショルダープレス、etc.

(広背筋) チンニング、ラットプルダウン、etc.

(腹直筋) クランチ、レッグレイズ、etc.

(大臀筋) スクワット、ブルガリアンスクワット、etc.

(大腿四頭筋) スクワット、レッグプレス、etc.



MINI・DATAミニミニデータ

働く人の「ストレス解消法」

精神疾患の増加や、ストレスチェックの義務化など最近更に「ストレス」が注目されている。そこで今回、他の人がどのようにストレスを解消しているのかに着目してみよう。

1位:寝る 24.7%
30～50代の男性で特に高い傾向

2位:好きなものを食べる 24.2%
女性では断トツの第1位!

3位:音楽を聴く 18.9%
10～20代の若者層に人気

4位:映画や動画を見る 17.4%
テレビやYouTubeなどで気分転換

5位:お酒を飲む 17.3%
60～70代男性ではこれが第1位です

6位:趣味に没頭する 16.8%
自分だけの時間を大切に

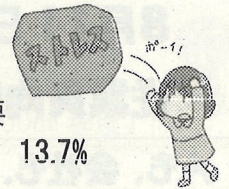
7位:インターネットをする 15.4%
SNSやサイト閲覧など

8位:ボーっとする 14.1%
何もしない時間も脳には必要

9位:ひとりで過ごす時間をつくる 13.7%
女性に多い解消法

10位:運動・スポーツをする 13.4%
生活の満足度が高い人ほどこれを行う傾向あり

他にもお風呂、誰かと出かける等様々な解消法があったが実は「特に何もしていない」が18.7%と4位を上回る。皆さんはストレスを感じた時、何をしますか? (竹谷)



<編集後記>

自分が相当、訛(なま)っているのは自分でも分かっている。それに加え、どういふ訳かいろんな郡山の方言を知っている。「じなる(怒鳴る)」「ぼんぼこ(球状の物)」「ぞそっばい(ぼそぼそして喉通りが悪い)」「きめっこする(機嫌を損ねてすねる)」「かからし(わずらわしい)」「じょこツと(ずんぐり)している」「ほろく(落とす)」「たごまる(着衣が丸まる)」「まぶってる(待ってる)」その他もろもろ。

なぜ知っているのか自分でも分からない。両親は東京と九州の出身だし、自分は、たちばな幼稚園、薫小、郡山1中、安積高、東京の大学と、訛ったり方言を身に付けたりする要素は無い筈なんだが…。北海道育ちの妻には、「わざと人の知らない言葉を使って喜んでいるんでしょ」と言われる。わざと使っている訳ではないが、方言でないと出せないニュアンスがある。

8月はうねめ祭り。踊りや太鼓が街にくりだす。「♪みなさん みでねでまざんねがい(ちょっと訛りすぎか?)」

<岩崎>

発行所

協同組合

郡山労務経営サービスセンター

〒963-8024

郡山市朝日三丁目4-7

<http://www.koriyamaroumu.or.jp>

発行責任者 佐藤 信男

TEL 024-932-3050

FAX 024-932-4470