

【社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所】

配信登録をいただきまして、誠にありがとうございます。

大槻事務所のメールマガジンをお送りいたします。

2013年4月号

☆.☆

【目次】

- ▼不定期連載 産業医 福本正勝の健康講座
(社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 アドバイザー)
- ▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第8回目) 安井 紗弥香編
- ▼大槻事務所だより 4月号

http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol49.pdf

- ▼5月無料セミナー案内

-
- ▼不定期連載 産業医 福本正勝の健康講座

健康診断は社員の義務です

皆様の会社で、健康診断を実施されていると思います。多くの企業様は4月から6月頃の実施が多いようです。受診予約など、人事・労務のご担当には大変な時期かもしれません。

2月25日にローソンは、社員の健康をサポートすることを目的とし、2013年より「健康診断・人間ドックの受診率向上」のための新制度を導入すると発表しました。

定期健康診断・人間ドックを1年間受診しなかった社員と直属の上司は、翌年の夏のボーナスから本人15%、直属の上司は10%の減額処分をするとのこと。「社員が自らの健康を意識し、今後も生き生きと働いていくため」としています。

本来、会社は社員の健康や安全に配慮し、勤務時間や職場環境改善に努めることが義務とされています。他方、社員は健康診断を受診し、いわゆる健康な状態で勤務をし、労働力を提供することが義務となっております。企業は社員で成り立っていることから、この関係は基本なのですが、どうしても双方が「忘れてしまう」ことが多いようです。

今回のローソンでは何が起こったのでしょうか。

改めて、基本に返ること、さらに24時間体制で勤務時間が厳しいCVSでは、健康診断を受診する環境が悪くなっていたのではないかと推察されます。結果、このようなペナルティを課す形になったのではないのでしょうか。

皆様の会社はいかがですか。健康診断の受診率は100%ですか。また受診しやすい環境は整っていますか。この機会に見直しをお願いします。

社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 アドバイザー
労働衛生コンサルタント 福本正勝

▼大槻事務所だより

4月号の特集は「改正労働契約法」です！

http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol49.pdf

▼大槻事務所スタッフのおすすめの○○（第8回目） 安井 紗弥香編

「ハア～私はカップ、もう一生入っていられそうだわ～。きもちいい～」

大自然の中の大きな露天風呂は温めのお湯が長湯でも疲れにくく心身をリフレッシュさせてくれます。ということで私がおすすめするのは「秘湯（ひとつ）巡り」です。（ここでいう「秘湯」とは娯楽施設などを併設した巨大な温泉宿ではなく山奥の素朴な一軒宿など温泉のお湯が一番の売りである温泉宿のことを指すことにします。）

皆さんは休日をどのように過ごしていますか？「休養をとるなら温泉だろうがなんだろうがどこにも行かず、家でゴロゴロ寝転がってテレビを観ながらビールを飲むのが一番だ」という方もいらっしゃるでしょう。しかし精神的な休息は本当に得られるのでしょうか？

最近“ワーク・ライフ・バランス”が重要といわれています。“ワーク・ライフ・バランス”とは「私生活の充実により仕事がうまく進み」、「仕事がうまくいくことによって私生活もうるおう」という仕事と生活の相乗効果を高める好循環を生み出すこと」をいいます。

現実には仕事に追われ、余暇に費やす時間は限られている中で、余暇を上手に使うことで精神的なリフレッシュを図る必要があります。

大自然に触れられる「秘湯」は、心身をリフレッシュして元気に働く為にまさにおススメです。都会にはない静けさや目にやさしい自然の風景があります。そして地場ものの新鮮な食材を使った料理やお酒もまた格別なのです。そしてなにより自然がもたらしてくれた温泉に浸る、これらは観光地化した温泉ではすべてを味わうことが難しいのです。

私は社会人になってから 100 か所ほどの温泉宿を訪れましたが、心身のリフレッシュ効果が高いのは大型温泉旅館ではなく温泉の効能や食事などお手軽値段で楽しめる山奥にあるような「秘湯」の宿でした。

(あくまでも個人的な感想です。)

都会にすばらしい生命力のある温泉がどのくらいあるのでしょうか。なかには源泉の 5~6 倍もの井戸水や水道水を加えて加温し塩素を入れて循環させている温泉もあるのです。

解毒作用・代謝機能の活性化による疲労回復などさまざまな効果をもたらしてくれる温泉は手軽に行ける都会の温泉施設に比べて「秘湯」と呼ばれる温泉に多いのも天然だからこそなのです。

そこでまだまだ秘湯初心者の私ですが今まで訪れた中で泉質を中心に、いくつかおススメを挙げます。

◎リラックス作用がある温泉・・・温泉に入ると浮力が働き、身体が軽くなり緊張していた筋肉がほぐれてリラックス効果が得られます。岩手県鉛温泉藤三旅館の「白猿の湯」は立って入る温泉で岩をくり貫いた湯船の下から温泉が湧いていました。ちなみにこれは「足元湧出温泉」と呼ばれTVチャンピオン温泉通選手権で優勝した郡司勇氏の著「秘湯・珍湯・怪湯に行く！」でも「源泉自体が湯船であるというもので、これ以上新鮮なお湯はありえない。これはまさに奇跡的な湧出状況といえる。湯量と湯温が絶妙なバランスを持っているため源泉に直接入浴できるたいへん貴重な温泉である。」と絶賛していました。

岩手県鉛温泉藤三旅館 <http://www.namari-onsen.co.jp/>

◎薬理作用のある温泉・・・衰え、たるみが気になる肌に収れん作用のある「酸性泉」の秋田県玉川温泉です。玉川温泉は湯治場として有名ですが秘湯初心者の方には設備の整った秋田県新玉川温泉がおススメです。強力な酸性の湯に殺菌作用があるため肌表面に付着した細菌を撃退したり、酸のパワーで肌表面を溶かす、いわば天然のピーリング作用があるので肌のリセットにはぴったりです。水虫菌もあっという間に全滅らしいです。(私は水虫には悩まされていないため効果は実証できませんでしたが) 源泉 100%だと刺激が強すぎる場合には源泉を 50%に薄めた湯船もあり、ひのきの香りがただよう風呂場には湯けむりが立ちこめとても神秘的な雰囲気でした。

秋田県新玉川温泉 <http://www.shintamagawa.jp/>

◎美白・デトックス作用のある温泉・・・硫黄泉の硫黄成分は解毒・殺菌作用があり、慢性皮膚病に効果があります。また代謝促進作用もあるため美白効果が期待できます。熊本県地獄温泉清風荘ではゆで卵のような独特な臭いがする白いお湯でその心地よいわゆる温泉臭がリフレッシュ気分を高めてくれます。雪の時期に訪れた岩手県松川温泉も硫黄泉で乳白色の湯が雪景色の中でとても美しく、盛岡駅からバスで 2 時間かかるのですが山奥まで来たかいたがった宿でした。

熊本県地獄温泉清風荘 <http://jigoku-onsen.co.jp/>

岩手県松川温泉峽雲荘 <http://www.kyounso.jp/index.html>

