

いつもご購入いただき誠にありがとうございます。

社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 メールマガジンをお送りいたします。

2014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)

▼大槻事務所だより 4月号

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol61.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol61.pdf)

▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第20回目) 大江 智子 編

▼社労士Q&A

▼5月セミナーのお知らせ

▼不定期連載 産業医 福本正勝の健康講座

## 花粉症

花粉症の季節は、2月上旬からはじまります。

そして、3月中旬にピークと言われますが、その後もGW頃まで続きます。

スギはGWまで。ヒノキはGWを過ぎるまで症状が続きます。

周囲から花粉がなくなれば問題ありませんが、そういう生活はできません。

内服薬や外用薬（点鼻薬、点眼薬など）でこの季節を乗り切りましょう。

最近では、ドラッグストアでも、処方薬と同じ薬品が市販されるようになりました。

商品名のアレグラ、アレジオンなどです。

薬剤師さんに相談をして、快適に残りの季節をお過ごしください。他の内服薬などのご相談は医療機関にお願いします。医療保険が使用できる分、長期使用の場合はお財布に優しくなります。

そして、来年は。

内服を早めに開始すること（飛び始める情報を確認して、その2週間前に受診できると良いと思います）も効果的に予防する方法の一つです。また、身の回りを十分に整理整頓しておくことも大切です。

できるだけ「ほこり」を少なく、外からの花粉の持ち込みにも注意しましょう。

さらに、新しい薬が認可されました。

減感作療法といわれるもので、スギの成分を少しずつ体内に入れて、身体を「慣らして」しまおう、というものです。従来は注射で行っていましたが、今回は舌下に垂らすというものです。原因がスギとわかっている方は、来年に備えて、医療機関にご相談いただくのも一つの方法かと思います。

この季節は、寒暖の差も大きくなります。十分に体調に注意してください。

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

---

▼大槻事務所日より

今月の特集は 先月のメンタルヘルスケアに続いて「ついに、産休中の保険料も免除に！」 です！

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol61.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol61.pdf)

---

▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第20回目) 大江 智子 編

いよいよ4月が始まり、会社では新年度、学校では新学期の時期です。入社式や入学式も行われて多くの人が新しい生活をスタートさせる季節になり、気持ちを新たに頑張ろうと意気込んでいる人も多いと思います。

とは言え、何かとストレスの多いこのご時世、今回は私のおすすめのストレス解消法ということで「スキューバダイビング」についてお話しをさせていただきます。

スキューバダイビングとは、水中で呼吸ができるように自動給気してくれる装置（スキューバ器材）を利用して

潜水（ダイビング）することです。

もともとは、軍事目的や水中操作などの目的で研究されていましたが、その後スキューバダイビング器材の進歩に

よって一般の人でも楽しむことができるマリンスポーツの一つとなりました。

## お勧めポイントその1 【美しい世界】

スキューバダイビングは私達が普段生活をしている陸上では味わうことができない素晴らしい体験をすることができます。一番の特徴は水中で呼吸をしながら自由に泳ぎ回ることができることです。これはスキューバダイビング以外では不可能なことです。素潜りやシュノーケリングでも海を楽しむことはできますが、潜れる深さや時間が大幅に広がることにより、体験できる世界がぐっと広がります。

スキューバダイビングを始めて最初のうちは熱帯魚を見るだけだったり、無重力の感じを楽しんだりするだけでもとても楽しいのですが、潜れば潜るほどに色々な事に興味が広がります。珊瑚の間に隠れているわずか数ミリの生き物から、体長十数メートルにも及ぶマンタやジンベイザメザメなどの大物を探したり、水中写真を撮ったり、自分なりにダイビングの経験や技術を重ね、海中洞窟や遺跡を探検したり、ナイトダイビングをするなど、新たな発見と楽しみが豊富にあります。

私はどちらかというと生き物よりも地形が好きです。

海中の地形は自然が作り出した地形のすばらしさもさることながら、射し込んだ太陽の光の素晴らしいコントラストが追加されてとても魅力的です。一面綺麗なブルーの世界で覆いつくされ、降り注ぐ光りを眺めているだけでも楽しむことができ、時間の流れを忘れてしまうほどです。

## お勧めポイントその2 【色々な人たちとの出会い】

スキューバダイビングは、10歳以上で健康であれば誰でも始めることができます。定年退職後にライセンスを取得して、スキューバダイビングを楽しむ事が第二の人生のスタートという方もいらっしゃいました。

スキューバダイビングは誰でもいつでも一生楽しむことができるのです。また、スキューバダイビングを楽しみたいということから健康を意識した生活を心掛けるようにもなります。

スキューバダイビングは、ツアーに一人で参加をしている方も多く見られます。年齢や性別、職業が違っていても、一緒に潜ってその美しい世界や時間を共有することによりすぐに打ち解けることができます。

日本だけでなく海外を含め、毎回違った海を潜ることが好きな方もいれば、気に入った海でしか潜らない方もいます。今までどこで潜ったとか、あそこの海はいいよと情報交換をしたりしているうちに仲良くなることも多く、ダイビングが終わった後に一緒に飲みに行ったり、次回はいつ来る？と再会の約束をすることもありました。

最後に、私が今までに潜った海のおすすめ「慶良間諸島」について少しだけ。先月5日に国内で31番目の国立公園に指定され、テレビ等でご覧になられた方もいらっしゃると思います。沖縄県那覇市から西に約40キロに

位置し、大小30あまりの島々からなる慶良間諸島の「ケラマブルー」と呼ばれる透明度の高い海には、色とりどりのサンゴや魚が見られ、冬にはザトウクジラが出産や子育てに、夏には白い砂浜にウミガメが産卵の為に

訪れます。那覇市から船で30分から1時間の距離なので、マリンレジャーを目的にたくさんの観光客が訪れることでも有名です。私もスキューバダイビングを始めて以来何度も訪れている大好きな海です。

日頃の生活で感じるストレスから解放されてみたくなったら、是非チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

<大江 智子 プロフィール>

2006年10月入所。日本橋分室所属。

---

#### ▼社労士Q&A

Q. この度、定年退職する従業員から、「妻（生年月日：昭和28年9月10日）は過去に厚生年金に加入したことがないのですが年金はいつからもらえるのでしょうか」と質問されたのですが、教えてもらえますでしょうか。

A. 厚生年金の加入期間がない場合は、特別支給の老齢厚生年金が支給されない為、国民年金の加入期間が25年以上あれば65歳から老齢基礎年金が支給されます。

特別支給の老齢厚生年金は一定の生年月日の方を対象に

- (1) 厚生年金の被保険者期間が1年以上
- (2) 老齢基礎年金の受けるための必要な資格期間を満たしている
- (3) 受給開始年齢に達していることが要件となります。

今回お問い合わせの方が仮に要件を満たしている場合には60歳から報酬比例部分の年金、64歳からは報酬比例部分に加えて定額部分を受給することが出来ます。

## ▼5月セミナーのお知らせ

社会保険労務士法人大槻経営労務管理事務所・株式会社アジアリーガルリサーチアンドファイナンス 共催  
アジア進出実務セミナー

### 【題 名】 アジア進出の基礎知識と労働・社会保険、労務管理の注意点

大槻事務所では、かねてよりアジア進出セミナーを開催し、好評をいただいております。

日本国内のマーケットが縮小する中、**ASEAN**諸国を中心として急成長を遂げているアジア地域へ企業の進出意欲は高まっています。アジア進出を具体的に検討している企業様より、実務的な相談を受けるケースが多くなっています。

そこで今回は、「アジア進出実務セミナー」として、日本企業がアジア各国へ進出をする際に問題となる従業員の労働・社会保険の問題や、現地における労務管理に焦点を当て、より実務的な知識や情報を集約させたセミナーを開催することとなりました。

開催にあたり、アジア各国への日本企業の進出サポートを数多く手掛け、実績も豊富なアジアリーガルリサーチアンドファイナンスの宍戸代表との共催という形で、アジアマーケットの魅力や今後のアジア経済の展望も含め分析・解説を行う内容となります。

セミナーでは、既にアジア進出を実現している日本企業の進出事例など具体的な事例も参考にしながら、アジア進出時における労働・社会保険の取り扱いの問題や、現地における労務管理の注意点について、解決方法を提示致します。

【日 時】 2014年5月13日（火）18時30分～20時（受付18:00～）

【開催場所】 大槻経営労務管理事務所 8F 会議室

【対 象】 アジアへの進出、営業展開をご検討されている企業の経営者・実務担当者、人事部、経営企画部、海外事業部などの実務担当者

【講 師】

社会保険労務士法人大槻経営労務管理事務所 統括局長兼銀座支社長 大槻 智之

（プロフィール）

1994年4月に大槻経営労務管理事務所に入所。社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所への改組にともない銀座支社長に就任。2011年1月に統括局長就任。2013年12月に株式会社オオツキMを設立、代表取締役役に就任。人事交流会・海外進出サポート・各種セミナー、人事スクール事業を提供するオオツキMクラブの運営をスタートさせる。さらに同月に海外進出サポート充実のためOTSUKI M SINGAPORE PTE, LTD. を設立し代表取締役役に就任する。

2014年1月には社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所初の海外拠点となるSHAROUSHI OTSUKIOFFICE SINGAPOREを開設し、社会保険労務士としても企業の海外進出サポートをスタートさせた。現在大槻事務所はスタッフ約80名、創業41年目を迎えている。

