



ペルダ通信



メール・アドレス hi-perda@shine.tnc.ne.jp URL <http://www.hi-perda.com>

お客様に愛され 地域社会に貢献し 社員の幸せを実現する
気づきが 自分を変えていく しごとより いのち おたがいさま
社会保険労務士法人ペルダ・コンサルティング：労働保険事務組合静岡経済協会：静岡県中小企業家同友会会員

会社のメンタルヘルスは 社員の気持ちを よく聴き 話せば 社員も職場も 生き活き



バランスのとれた食事は バランスのとれた心と身体をつくる 毎日おいしく しっかり三食

五月晴れ、新暦では5月のよく晴れた日をいいます。近年はすっきりとさわやかな日は無いように感じます。どれほど暑くなるのか！40度以上は「酷暑日」と決まりました。五月病は、4月からの環境の変化で行動の変化や精神的・身体的に影響を及ぼすものです。



✓「子ども・子育て支援金」制度スタート！（令和8年5月支払給与から控除）

少子化・人口減少が危機的な状況にある中で、子育て世帯に対する給付の拡充を図り、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みで、少子化傾向が改善できれば経済・社会システムの維持や労働力確保と国民皆保険の維持につなげるため高齢者や健康保険被保険者の全世代・事業主から医療保険と合わせて支援金を負担します。令和8年5月に支払う給与から労使折半で控除が始まります。すべての健康保険被保険者が対象で、料率は、2.3/1000（折半で1.15/1000）です。標準報酬20万円では、折半で労使それぞれ、230円です。（保険料明細：5月上旬にペルダ通信に同封）

✓ 障害者の法定雇用率が引き上げ（令和8年7月以降）

障害の有無に関係なく、能力や希望に応じて誰もが職業を通じて社会参加できる「共生社会」実現のため、全ての事業主に法定雇用率以上の障害者を雇用する義務があります。

	令和6年4月	令和8年7月
民間企業の法定雇用率	2, 5%	2. 7%
対象事業主の範囲	43, 5人以上	37, 5人以上
国及び地方公共団体	2. 8%	3, 0%
都道府県教育委員会		2. 9%

*対象事業主の義務＝毎年6月1日時点の障害者雇用状況をハローワークへ報告する

*精神障害者の算定＝週所定労働時間が20時間以上30時間未満は、1カウントとして計算する

*週所定労働時間が10時間以上20時間未満の精神障害者、重度身体障害者、重度知的障害者は、0.5カウントとして計算する

✓就業規則 ありますか？ 会社を守り、公平・公正な判断のために

何らかの理由で、社員を処分する場合に、根拠になるのは就業規則です。就業規則の何条に該当するのか、裁判になった場合に根拠となる、規則がないとその処分が無効になる場合があります。実際に解雇が無効になった裁判例があります。労働基準法（第89条）は、「常時10人以上の従業員を雇用している事業所は、就業規則を必ず作成し、管轄の労働基準監督署に届出なければなりません。」と規定しています。法的に決められてるだけでなく、会社と従業員双方がルールを守ることで、公平なやり方ができ、気持ちよく仕事ができます。会社を守り、職場環境をよくするために

「日本国憲法」(1946年11月3日公布・1947年5月3日施行：NHK:みんなとわたしの憲法より)



7. (国及び公共団体の賠償責任：第17条)

何人も、公務員の不法行為により、損害を受けたときは、法律の定めるところにより、国又は公共団体に、その賠償を求めることができる。憲法がいくら国民の権利を保障していても、残念ながら国家作用によってそれらが侵害されることも少なくありません。本条は、国民の権利の保障を完全なものとするために、国家に対する救済方法を、損害賠償請求権という形で定めています。本条を具体化する法律として、国家賠償法が定められています。

✓五月病とは (正式な医学的病名ではない) (出典：セゾンのくらし大研究より)

4月に新年度が始まり新生活や環境の変化などによるストレスや疲労が溜まってきた5月頃にでる症状を総称して呼びます。

- 症状**＝職場・学校に行きたくない・憂鬱な気分・頭痛や腹痛・眠れない・不安な気持ちになる
- 要因**＝生活や周りの環境の変化、人間関係がうまく築けない、入学・入社で燃え尽き症候群になる
- 病気**＝うつ病・適応障害・不眠症・パニック障害などが関係性の深い病気です。
- なりやすい人**＝まじめで几帳面・責任感が強い・すべてひとりでやろうとする・生活リズムが乱れている・完璧を求めすぎてしまう人*休むことなくまじめに働きすぎてしまったり、生活リズムが乱れていて疲れが取れない状況になっている人はなりやすいので、適度な休息やストレス発散が大切。
- 予防するには**＝一番の方法はストレスや疲労をため過ぎないこと。適度な休息を大切に、無理して頑張り過ぎないように生活する。五月病に役立ち、健康な精神を維持することにも役立ちます。
- 3食バランスよく食事を摂る●友人とコミュニケーションでストレスを発散する●質の良い睡眠をとるように心がける●運動を定期的にする●安定した生活リズムを作るよう意識する

✓4つのケア (メンタルヘルス (こころの健康) ケアに大切な4つのアプローチです)

こころの健康を保つ一つの方法が「4つのケア」です。中でも、1、セルフケア＝自分自身がストレスに気づき、気分転換したり、休息をとったり、友人とコミュニケーションをとったりすること。2、ラインケア＝管理監督者や直属の上司が部下がストレスが溜まっていないか、定期的に声をかけたりして本人の状態を知ることなどです。五月病に限らず、常日頃から声かけをし、変化に気づきましょう

第4回ペルダ会 開催のお知らせ

令和8年6月18日(木) ペルダ会を開催します。人事労務に役立つ情報を提供します。どうぞ、ご参加ください。今回のテーマは、別紙のとおりです。



「じぶんのことを 後回しにしない」

☆令和8年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」(期間：5月1日～9月30日) 実施中

☆自転車の違反に反則金：携帯電話使用、保持→12,000円

☆静岡県の最低賃金 **1,097円**

☆マイナ保険証で受診を！ 自己負担額のみで高額療養費は解決！

☆天は自ら助くる者を助く (サミュエル・スマイルズ (自助論))

3月1日現在●静岡県人口 3,479,444人 (前月比 3,207人減)：内訳：自然動態 2,851人減 (出生 1,302人・死亡 4,153人)：社会動態 356人減 (転入 9,138人・転出 9,495)：世帯数 1,536,345 (189減) ●静岡市人口 664,416人 (前月比 639人減)：世帯数 306,469 (103減)