

## 《Labor Communication 2026・1》

本年もよろしくお願いいたします。令和7年はパパ休の年でした。雇用保険において「出生時育児休業給付金」というパパとママが両方とも14日以上育児休業をとったときの上乗せ給付がママに刺さり、パパ休推進となったのかもしれませんが、もう30年以上前になりますが、息子が保育園に行っていたころ、パパの送り迎えは少数。イケメンパパがくると保育士さんが饒舌となり、うちの夫が行くと「塩対応」だったそうです。社労士の仕事の中で「慶事」に関われるのは出産・育児。今年もどんと来い！ パパ休！（小野山 真由美）

### 令和8年1月 所得税改正

#### ★毎月の源泉所得税がかわります！

年末調整で、基礎控除、給与所得控除の額が変わったのはご存知のとおりです。その関係で、毎月の源泉所得税も変更となります。役員報酬や固定給で変動のない場合もかわりますので、ご注意ください。

### 高年齢者 労災防止対策

#### ★高年齢者の労災発生率 高く、上昇傾向！

現在厚生労働省では高年齢者の労働災害防止のための指針（案）を検討しています。背景は65歳以上の労働者が増えているものの、心身機能の低下も原因となって労災事故が増えているからです。記憶力・聴力・視力・薄明順応などの低下と、とっさの動き・危険回避の行動がとれにくいのが特徴です。また、20代30代と比べて50代以降は個人差が大きいことが特記事項です。環境改善で段差を減らす、照明を明るくする、掲示物を見やすくするといったことは全社員にとっても改善となります。どの職場にも年齢より元気で意欲的に働くベテラン社員がいるはず。そういった方の経験談を聞いてみるのも生きた安全につながるのではないのでしょうか。



### カスハラ対策 求人に影響

#### ★労働施策総合推進法

パワハラに続きカスハラ対策！！

【カスハラとは：カスタマーハラスメント】

カスタマーハラスメントとは、①顧客、取引先、施設利用者等がおこなう、②社会通念上許容される範囲を超えた言動により、③労働者の就業環境を害することの3つの要素すべてをみたすものです。

#### 【カスハラ対策とは】

ほぼパワハラ対策と同じものです。①事業主の方針等の明確化および周知、啓発 ②相談体制の整備、周知 ③発生後の迅速かつ適切な対応・抑止のための措置です。

⇒こういった防止措置に関する雇用管理上の義務に違反した場合には、ハローワークの求人を受理しないという方向で検討されています。

#### 【1年のはじめに】

★生年月日のチェック 40歳（昭和61年生）：介護保険始まる 65歳（昭和36年生）：介護保険給与からの控除終了 70歳（昭和31年生）：厚生年金の控除終了 75歳（昭和26年生）後期高齢者保険へ 該当する社員さんをチェックしカレンダー等に入力しておくとう便利です！！

社会保険労務士法人あすは

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング814

特定社会保険労務士

小野山 真由美

社会保険労務士

舟木 亜理紗

社会保険労務士

小野山 英男



事務所 HP

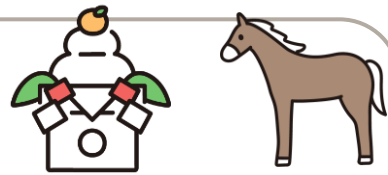
<https://ush-sr.jp/>

電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

# 肩甲骨の 動き

scapula

明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。



皆さん、今年の目標はありますか？  
私は、これまで所属していたハンドボールチームが解散し運動不足。  
そこで、今年の目標は、ハーフマラソンで2時間以内にゴールすること！  
早速、元旦にエントリーしました。  
目標設定すれば、運動に取り組みやすくなるかもしれません。  
(この場を借りて、発表することで追い込んでいます…笑)

社会保険労務士法人あすは 奥田 直基  
健康経営エキスパートアドバイザー・阿立支援コーディネーター  
第一種衛生管理者・化学物質管理者  
J-TEC日本トレーナーリング指導者協会トレーナーリング指導者  
機能改善ヨガ・シーニックインストラクター・EJコンディショナー 初級

健康に関する「困った」や「知りたいこと」を募集中！

あなたのお悩みが、次回のテーマに？  
いただいた質問の回答もこちらに！！

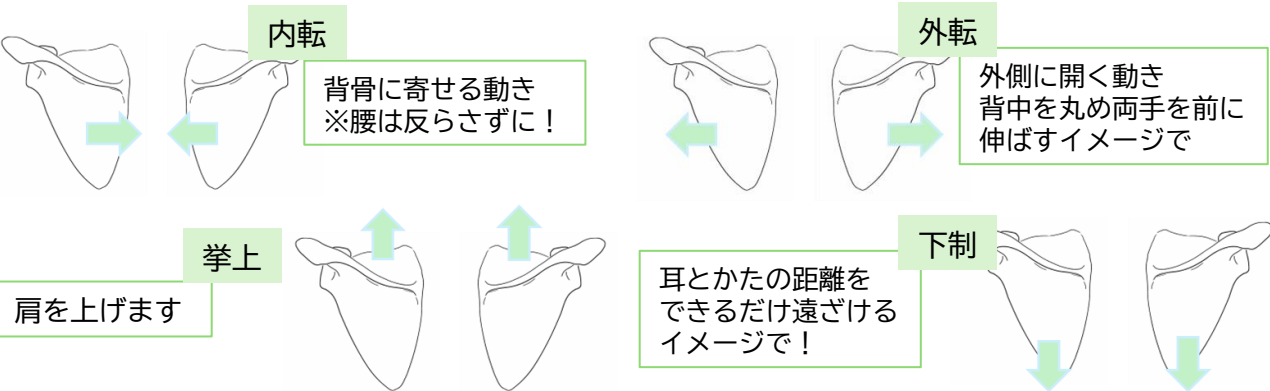


<https://www.asu-ha.jp/qtrdaily75>

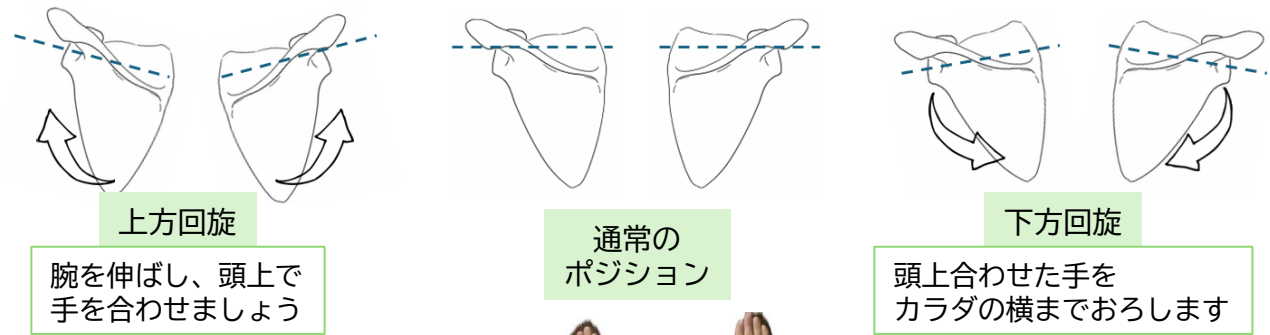
今年最初のテーマは「肩甲骨」です。

耳にすることは多くても、どんな形？、どんな動きをするの？、どこにあるの？などと、イメージが難しいと思います。

頭上のものを取ろうと手を上げたとき、ドリンクを飲もうとしたとき、落とし物を拾うとき…  
何気ない動きの中で必ず動く肩甲骨。具体的にどんな動きをするか注目してみましょう！



肩甲骨はこんなに動きます！（この他にも、前後に傾く動きがあります。）  
あなたの肩の詰まり・痛みは、肩甲骨の動きの悪さが原因かもしれません。  
骨を並べられても！と思われたあなた、ぜひ、実際に動かしながら読んでください！



## バンザイ エクササイズ

～肩甲骨の動きをまとめて引き出す～  
上方回旋・下制・内転・下方回旋  
の動きが出ます。

- ①手のひらを前に向け、  
両腕を上げる
- ②肘を曲げながら、ゆっくりと  
手を下ろす

★②での動きのイメージ★  
下におろす(下制)、  
肩甲骨を内側に寄せる(内転)



腕を上げるときに腰が反ってしまう方は、  
椅子に座り背面をぴたりつけたまま  
行いましょう。