

《Labor Communication 2025・11》

父の還暦と両親の結婚30周年を記念して、家族でハワイ旅行に来ました。火山に星空、大海原を前に、自分がちっぽけだと強く感じています。悩みや後悔、不安などといったものは、壮大な自然の中ではどうでもよく、乗り越えればまた生まれてくる感情に執着しないでおこうと前を向けた気がします。現地でお世話になった日本人ガイドのお話には世界が広いことを改めて実感しました。生い立ちやハワイに来た理由、コロナ禍の苦労話…。もっと視野を広げ、様々な人や環境に触れたい！そう思いました。終盤、回想に耽り、夕日を見ています。次、この景色を見るときは、どんな自分なのかワクワクしながら。（10/13 ワイキキビーチにて 奥田直基）

令和7年 年末調整！

★所得税の改正！（住民税は改正されていないのもお忘れなく）

7月号で紹介した税制改正。それに基づく年末調整の季節となりました。今年のキーワードは、扶養家族の収入を知ることです。

本人における改正	これまでの控除	令和7年改正
基礎控除 A	48万円	95万円
給与所得控除 B	55万円	65万円
A+B	103万円	160万円

基礎控除は令和7年改正で収入により控除額が減少します。給与所得控除は給与収入190万円以下ののみ

（収入は給与収入を記載しています。）★合計所得により基礎控除の額は段階的に減少 95万円から58万円

扶養における改正	これまでの収入要件	令和7年改正
扶養家族の収入	103万円	123万円
特定親族の収入	103万円	188万円

特定親族の特別控除額は63万円です。それが収入に応じて減額され、188万円を超えると控除されません。

特定親族（大学生の世代）を子にもつ親は要注意！！ 昨年までは103万円以上バイトすると扶養から外れる！から、バイト収入この1年でいくらくらい？と聞いて年末調整の書類に記載しなければなりません。当事務所の生命保険等を貼る用紙に、扶養家族の収入記載欄を追加作成しました。

マジで！教育訓練休暇給付

★令和7年10月スタート「リスクリソーシング」 企業はどこまで支援できるか！ 休暇をとってスキルアップする労働者？

雇用保険加入者が働きながら学ぶ「教育訓練給付金」



は受講料の補助です。それがスキルアップのために会社を休んで学習したいという労働者のいわば生活費の補助の役割を果たそうとしているのが「教育訓練休暇給付金」です。この給付金は育児介護休業給付金の考え方近く、会社に在籍のまま30日以上の休みをとって教育訓練を受講した場合に申請できます。対象者は1年以上勤務していて雇用保険の加入期間が通算5年以上となります。事業主は、この教育訓練休暇制度をどうとらえたらいいのでしょうか？ この制度で教育訓練休暇を取得すると雇用保険の加入期間はリセットされます。

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

ラクして上がる基礎代謝

毎月読んでくださりありがとうございます。今回は、いたいたリクエスト「ラクして基礎代謝アップ」をテーマにお話しします。

そもそも「基礎代謝」って何でしょう

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。寝ているとき、じっとしているときも消費され、体温の調節や呼吸、内臓の動きなどに使われます。一口に消費されるエネルギーのうち、約70%を占めています。

食事で代謝を上げる

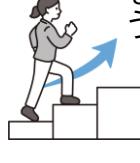
代謝には、食事をする際にエネルギーを消費する食事誘発性熱産生というものがあります。特に、タンパク質を多く含む食品は、消化のときに多くの熱を生み出します。タンパク質の摂取目安は、1日体重1kgあたり1~1.3グラム。バランスよく食べましょう。

湯船に浸かる

寒くなるこれからは、血流が悪くなりがち。血の巡りが悪いとカラダは冷え、基礎代謝は下がってしまいます。出勤時だけは、階段を使う。買い物をするときに遠回りをする。あなたが決めた頑張りは立派な運動です。毎日でなくとも少し意識してみてはいかがでしょうか。

ちょっと頑張つてみる

運動が苦手、めんどうな方でもカラダを動かすチャンスは、たくさんあります。今日は、一駅歩いてみる。出勤時だけは、階段を使う。買い物をするときに遠回りをする。あなたが決めた頑張りは立派な運動です。毎日でなくとも少し意識してみてはいかがでしょうか。



例) 体重60kgの人なら
60~78g / 1日



ショルダープレス

900mlのペットボトルを使用
ちょっとしんどいくらいの重さを選択しましょう

ペットボトルひとつでできるお手軽エクササイズをご紹介します。

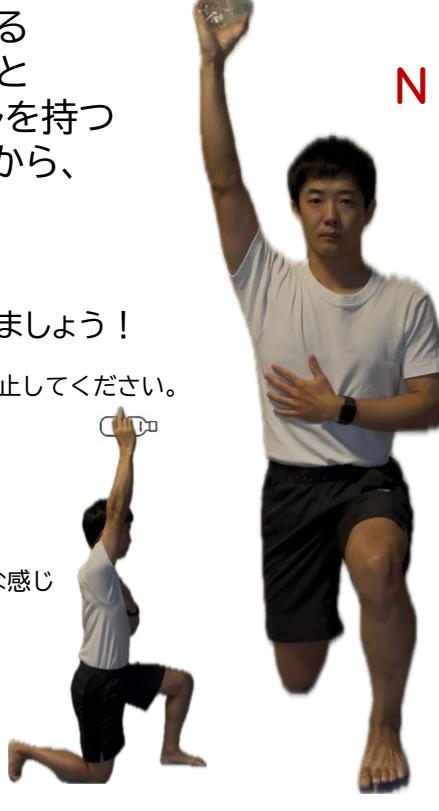
片膝立ちの姿勢をとる
ひざが付いている方と
同じ手にペットボトルを持つ
耳の横くらいの高さから、
真上に押し上げる

無理のない範囲で、
10回×2セットから始めましょう！

※肩などに痛みが出る方は、中止してください。



ヨコから見るとこんな感じ



NGな例



カラダがねじれてしまうX



肩が上がってしまうX

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？

こちらからお願いします！



<https://forms.gle/BereNm735D8dAemg>

あすは Health Tips

2025年11月 Vol.33

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・両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
- ・JATI-ATTI(日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者)
- ・機能改善ヨガベーシックインストラクター
- ・ピジョントレーナー初級