

《Labor Communication 2025・12》

言葉が世間を騒がせています。「台湾有事は存立危機事態になり得る」なんの変哲もない言葉だと思いますが一国の総理の発言になるとそうも言ってもらえないようです。「…答え合わせをしたい…」当事者にとっては切実な言葉としてとらえられているようです。いずれの言葉もその評価をめぐってSNSでは書き込みの嵐になっています。なにげない一言がすべてを破壊することもあるのだと肝に銘じ慎重に言葉を紡ぎたいと思います。言葉を発せないうちのワンコはジーっとご飯の催促をしています。たまに「ワン！」（小野山 英男）

令和 8 年 4 月 扶養認定改定

★社会保険 扶養認定収入要件「労働契約に定めない賃金含まず！」

社会保険の調査リストが現在手元に届き、扶養家族の収入を社員に聞いているところでしょう。来年、4 月から収入要件に新たな基準が設けられました。年間収入要件に、労働契約以外で労働した臨時的な額は含まないということです。130 万円の要件の確認は、被扶養者の働く「雇用契約書（労働条件通知書）」で所定労働時間、時間単価、交通費を鑑み範囲か否かを審査となります。仮に通常勤務が扶養認定範囲で超過分といえるなら大丈夫と思うのは危険。「社会通念上妥当な範囲であれば」となっております。学生も同様です。扶養範囲でパート、アルバイトを希望する社員のいる会社は、雇用契約書をしっかり作成しておく必要があります。

パパ休増加 どうする？

★労働新聞紹介「積水ハウスの男性育休取組！」

今年はパパ休手続きが本当に多いです。会社側の理解はまちまち。積水ハウスでは、「男性社員 1 か月以上育休取得」を 6 年前からトップダウンで始め、社員が 1 か月抜けても対応できる体制作りや援助する風土が生まれたという。その取り組みのなかで注目したいのが「家族ミーティングシート」と「取得計画書」。まずは家庭で育児休業の取得の時期や目的を。役割分担では現状、育休中、育休終了後の育児・家事分担を記入。それを踏まえ、取得計画書を上司と面談の上作成していくというもの。「育休は取得日数が増えればいいものでなく、家族にとって必要な期間がとれるのがいい。育休後も家族が連携して子育てに携わり多様なキャリアを積んでいける取組」をめざす積水ハウス。パパ休取得のヒントがいっぱい！<https://www.sekisuihouse.co.jp/ikukyu/>

12 月労災最多 転倒災害！！

★冬期に多い災害！特に年末は気ぜわしい季節、足元注意！！

冬期における労働災害のうち最も多いのが転倒災害。全体の約 7 割です。寒冷地方においては積雪凍結により、午前 8 時台がピークです。朝の出勤時の駐車場や会社構内等が多い。転倒災害防止は、①転倒しやすい場所を意識する。②整理整頓、床や歩くところの状態③靴：滑らない靴。かかとがすり減り具合など靴をチェックしましょう。また積雪時にはそれに合った靴を選びましょう。④時間のゆとり：慌てることが転倒につながります。作業計画をしっかり立てることで心のゆとりを。

★交通事故も 12 月が多発！（車両同士、歩行者も）

転倒災害と同様積雪や凍結による交通事故も冬期は増加。12 月は人の移動が多いときで日照時間が最も短い季節。そのため、交通事故は例年 12 月が最多です。事故の起こりやすい時間帯が 17 時から 19 時台。特にこの時間は、自転車と歩行者の接触が多いそうです。来年 4 月から自転車も交通反則通告制度がスタートします。ながらスマホ、信号無視、右側通行していたら「ピーピー！違反です。〇〇円罰金です」となるかも。



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 堂島ビルチング 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

BDNF

(brain-derived neurotrophic factor)



あすは Health Tips 2025年11月 Vol.33

現在、健康管理士の小野山が大注目しているモノがあります。
その物質の名前は、「脳由来神経栄養因子(BDNF)」。
今月は、脳について注目してみましょう。

いったいナニモノ？

神経細胞の発生や成長などに作用、
更には、学習や記憶機能を保つのに
不可欠なたんぱく質！

減ることはあるの？

慢性的なストレスや不眠を抱えている人は
減少する恐れがあるといわれています。
不足状態が続くと、記憶障害やうつ病など、
神経変性疾患のリスクが高まるという報告
がされています。

どうすれば増える？

①カラダを動かす
「ややきつい」と感じる(息が少し上がる)
程度の運動を週2～3回、1回30分以上
継続的に行う。



②食事
一部の食材には、BDNFを増加させる栄養
素が含まれていることが報告されています。
発酵食品、高カカオチョコレート、魚など

POINT

※インターネットで調べると、BDNFを増やす食材という情報は多く出てきます。
しかし、食事に関しては研究数が少なく、運動ほど確立した方法ではありません。
「運動+睡眠+ストレス管理」がBDNFの主軸。
食品は“補助的な可能性”と捉えてください！

EXERCISE

カラダを動かすことでBDNFを増加させるには、継続的に行うことが必要！
すなわち、「運動習慣」がキーポイントです。とはいえ、難しいのは習慣化。
まずは、週3回！なんて気張らずに、「気が向いた時にやってみる」から始めましょう。
寒い外ではなく暖かい部屋で、テレビを見ながらでOK！
室内でできるエクササイズをご紹介します。

Split SQ

スプリットスクワット

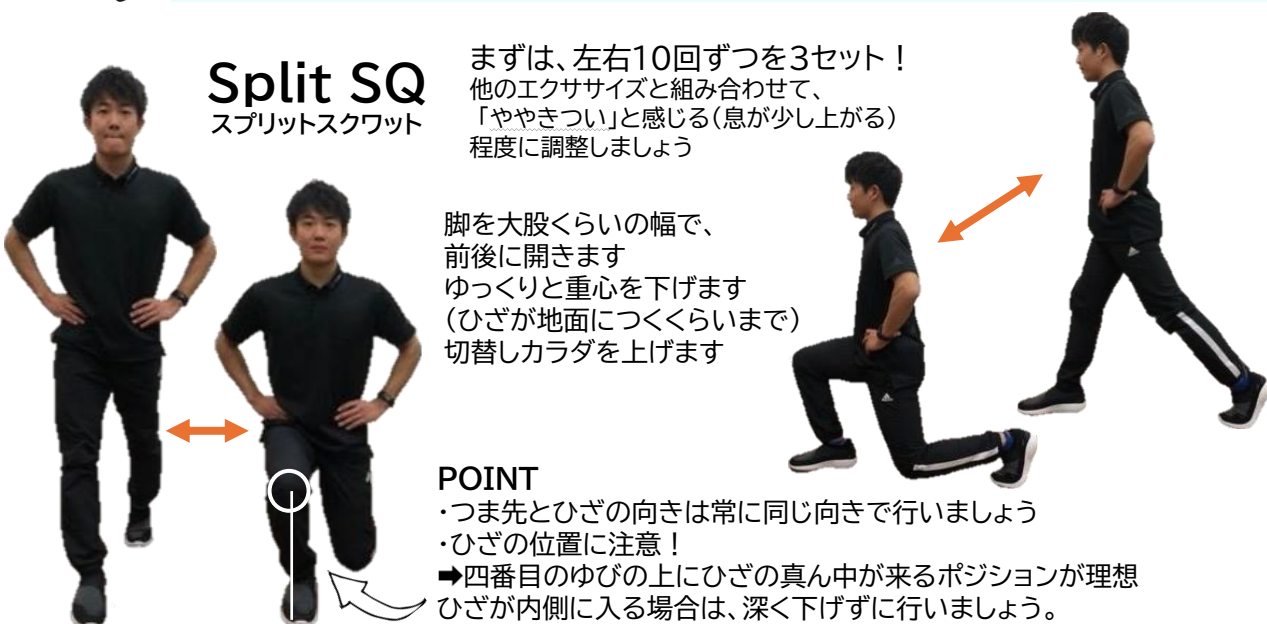
まずは、左右10回ずつを3セット！
他のエクササイズと組み合わせて、
「ややきつい」と感じる(息が少し上がる)
程度に調整しましょう

脚を大腿くらいの幅で、
前後に開きます
ゆっくりと重心を下げます
(ひざが地面につくくらいまで)
切替しカラダを上げます

POINT

- つま先とひざの向きは常に同じ向きで行いましょう
- ひざの位置に注意！

→四番目のゆびの上にひざの真ん中が来るポジションが理想
ひざが内側に入る場合は、深く下げずに行いましょう。



参考文献

Monteiro BC, Monteiro S, Candida M, Adler N, Paes F, Rocha N, Nardi AE, Murillo-Rodriguez E, Machado S. Relationship Between Brain-Derived Neurotrophic Factor (Bdnf) and Sleep on Depression: A Critical Review. Clin Pract Epidemiol Ment Health. 2017 Nov 21;13:213-219. doi: 10.2174/1745017901713010213. PMID: 29299044; PMCID: PMC5725585.

野藤 悠ほか、脳由来神経栄養因子(BDNF)の役割と運動の影響。健康科学 = Journal of health science / 九州大学健康科学編集委員会 編。31 2009, p.49～59.

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
シニア日本トレーナー指導者協会トレーナー指導者
機能改善ヨガベジックインストラクター・エリクソン・エリクソン初級

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://forms.gle/AG7G7vQioZp8d8t1