

7月号

スタッフメイト 通信

スタッフの皆さまへ

梅雨入りし蒸し暑い日々が続きますが、体調の変化はございませんか。
梅雨の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっており、
熱中症に注意が必要です!

人は寝ている時もコップ1杯の汗をかいていますので、就寝前と起床時にそれぞれ1杯、
お風呂に入る前にも1杯水を飲むようにしましょう。また、出かけるときには水分補給
ができるよう常に飲み物を持ち歩き、塩飴や経口補水液などで塩分も併せて
補給するようにしましょう。

梅雨の時期からしっかり熱中症対策をとり、元気に梅雨を乗り切りましょう。



ゾロメイト



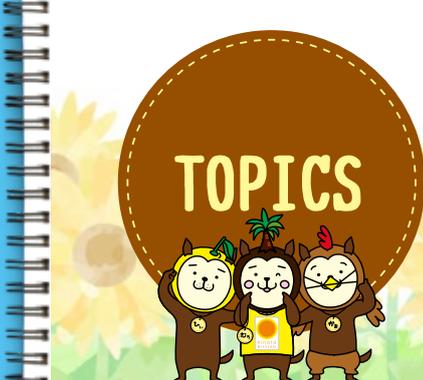
宮崎県より働きやすい職場
として「ひなたの極」の認証
を受けました



健康経営の取組が優良であると
して、経済産業省より「健康経営
優良法人2022 (中小規模法人部
門)」の認定を受けました

アクセス → <https://staff-mate.com/>

スタッフハンドブックや週払いカレンダーの閲覧、また有給申請がWEB上で行えます。
求人情報も掲載されておりますので、ぜひHPをご覧ください!



- ◇ 産前産後休業、育児休業について
- ◇ 育休復帰支援について
- ◇ 行動計画期間延長について
- ◇ こころの健康
- ◇ 週払いカレンダー (2022年7月~10月)

みやざき犬使用許可第20210077号

☆お気軽にお問い合わせください☆

お仕事(求職)のお問い合わせ

週払いなど、事務手続き等でのお問い合わせ

新型コロナウイルスに関するお問い合わせ



0120-930-153



0986-45-0610



0120-45-0608

ご存知ですか？ 育児休業中・介護休業中の経済的支援

育児休業中・産後パパ育休中・介護休業中は、さまざまな経済的支援制度があります。

健康保険料、厚生年金保険料

産前産後休業中、育児休業中、産後パパ育休中は申出により支払いが**免除**されます。

所得税及び復興特別所得税

育児休業給付、介護休業給付は非課税ですので、この給付から**所得税及び復興特別所得税**は、差し引かれません。

雇用保険料

産前産後休業中、育児休業中、産後パパ育休中、介護休業中に勤務先から**給与が支給されない場合は、保険料負担はありません。**

住民税

住民税は前年の収入により今年度の税額が決定されますので、育児休業中・産後パパ育休中・介護休業中も支払う必要があります。ただし、育児休業給付、介護休業給付は非課税ですので、次年度の住民税の決定を行う上の収入には算定されません。

出産育児一時金

健康保険の加入者が、出産したとき、1児につき42万円（産科医療補償制度加算対象出産でない場合は40万8千円（R3.12.31までは40万4千円））が出産育児一時金として、支給されます。

（詳しくは、協会けんぽ、健康保険組合、市町村等へ）

出産手当金

産前産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の3分の2相当額が支給されます。ただし、休業している間にも会社から給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は、支給されません。

（詳しくは、協会けんぽ、健康保険組合等へ）

育児休業給付金・出生時育児休業給付金

労働者が1歳未満（子が1歳を超えても休業が必要と認められる一定の場合については最長で2歳未満）の子を養育するための育児休業を行う場合に、育児休業給付金が支給されます。（育児休業給付金及び出生時育児休業給付金の支給日数の合計が180日までは休業開始時賃金月額67%相当額、それ以降は50%相当額）

同様に、産後パパ育休の場合は出生時育児休業給付金として休業開始時賃金月額の67%相当額が支給されます（R4.10.1以降）。

介護休業給付金

労働者が家族の介護を行うための休業を行う場合に、介護休業給付金が支給されます。

（休業開始時賃金月額の67%相当額）



参考：厚生労働省 「育児休業、産後パパ育休や介護休業をする方を経済的に支援します」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000103533_00002.html

産前・産後休業
育児休業、介護休業
取得実績

【2018年9月～2021年8月】

- ・前産後休業 …… 9件
- ・育児休業 …… 8件
- ・介護休業 …… 1件



制度に関するお問い合わせ窓口 事務管理課総務

0986-46-0610

育休復帰支援プランを作成し、 育児休業取得者の復帰を支援し ます

当社は、育児休業の取得を希望する従業員に対して、円滑な育児休業の取得及び職場復帰を支援するために、当該従業員ごとに育休復帰支援プランを作成し、同プランに基づく措置を実施する。

なお、同プランに基づく措置は、業務の整理・引き継ぎに係る支援、育児休業中の職場に関する情報及び資料の提供を含むものとし、育児休業を取得する従業員の面談により把握しニーズに合わせて定め、これを実施する。

仕事と子育ての両立を目指して (行動計画期間延長)

当社では、2018年9月より従業員が仕事と子育ての両立を図るための雇用環境の整備や、子育てをしていない従業員も含めた労働条件の整備などの一般事業主行動計画に取り組んで参りました。

今回、行動計画の計画終了期間を2022年5月31日から2023年5月31日（1年）まで、さらに延長し行動計画を策定して参ります。



「ナルホド」シリーズ第55弾 こころの健康

～あなたのこころ、お元気ですか？～

NO.55

人の性格に大きく影響する の仕方とは…

イライラする、やる気が起きない、自信がない、心が緊張でギュッと締めつけられる。そんな経験ありませんか？
ネガティブな感情、息苦しい緊張感、感情そのものをリセットさせてくれる…簡単な方法。
それはなんと…“呼吸そのものを意識する”だけでした。



浅い呼吸は危険！

普段から浅い呼吸をしていると血中の酸素濃度が低くなるため、エネルギーを使うための酸素が不足し、思考が停滞。ネガティブ思考になったり、良い考えが浮かびにくくなります。

- 姿勢が悪く、猫背になっている人や、普段から運動不足で大きな呼吸をしていない人…**背筋を伸ばして、胸を開き呼吸する。**胸周りや呼吸に使う筋肉のトレーニングをすることで、安定した呼吸ができるようになる。
- イライラしやすい人…**吸うより長めに息を吐く**ようにすると気持ちが穏やかになる。
- 元気がない人…**吸う息を大きく強めに吸う**ようにすると元気が出てきます。

不安な状態



浅く、短く、速い不安定な呼吸

リラックス状態



深く、ゆっくりと安定した呼吸

驚愕効果！

深呼吸は脳を活性化し、集中力をアップ！さらに**深呼吸**を約15分続けると究極の幸せホルモン“セロトニン”が徐々に分泌、ストレス回復に飛躍的な効果を発揮してくれます。

ため息を深呼吸に

疲れが溜まっているときなど、ついつい出てしまう“ため息”。ため息と深呼吸、違うのは、吸う・吐く の長さ！
ため息は、無意識に長く吸い、短く吐く。深呼吸は、短く吸い、長く吐く。呼吸は長く吐く方が、身体の緊張を取り除きます。
「ため息も、意図的に長く吐く！！」
すると、勝手に深呼吸に変わり、落ち着きを取り戻せますよ。ちょっとした意識で、**ため息→深呼吸に変えましょう♡**

毎日に幸せをプラスして穏やかな生活を送りたい方は
普段から背筋を真っすぐに、呼吸をしやすい姿勢を保って、大きな呼吸をするように心がけましょう。

2018年1月より
『こころの健康』に
取り組んでいます

次回は…
「食」に
ついてのお話です。
お楽しみに♡

週払い申請

3つの重要な注意事項



①申請のお電話をする前に

- スタッフ番号
- 申請される日の前の週（月曜～日曜）の出勤日数と1日の就業時間を確認

お電話の前に必ず確認を忘れずに。

②電話受付曜日と時間を確認

- スタッフメイト通信に掲載中の「週払いカレンダー」を確認
- 通常の受付時間：月曜・火曜日…18時迄
水曜日…17時迄 ※銀行手続き上、17時以降は受付不可
- 月によっては上記受付が出来ない場合があります。
2022年の週払いカレンダーを必ずご確認ください。



③申請時に、在籍がない場合はお受付できませんのでご了承ください

昼休み時間も随時受け付けております。
時間に余裕を持って申請されると安心ですね★



2022年カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土	給与天引き
7月						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	7月支給分
	10	11	12	13	14	15	16	8月支給分
	17	18	19	20	21	22	23	8月支給分
	24	25	26	27	28	29	30	
	31							
8月		1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	9月支給分
	14	15	16	17	18	19	20	9月支給分
	21	22	23	24	25	26	27	9月支給分
	28	29	30	31				

	日	月	火	水	木	金	土	給与天引き
9月					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	10月支給分
	11	12	13	14	15	16	17	10月支給分
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30		
10月							1	
	2	3	4	5	6	7	8	10月支給分
	9	10	11	12	13	14	15	11月支給分
	16	17	18	19	20	21	22	11月支給分
	23	24	25	26	27	28	29	
	30	31						

※第1・5週目は、週払いの申請はありません！

- 申請日
- 振込日

- ※ の無い週の週払いは出来ません。(連休・長期休暇の週払いは出来ません。)
- 月・火曜日は18:00まで水曜日は17:00までの申請受付です。
この時間以降の受付は出来ませんのでご注意ください。
- ※週払いのお問い合わせ ☎0120-45-0608
- ※8月の第2週は木曜日が祝日の為、月曜日は18:00まで、火曜日は17:00までの受付となります。
- ※9月の第4週は祝日が重なる為、週払いの受付は出来ません。

