

北陸中央病院理念

「人間愛に基づいた医療を通じて
社会に貢献します。」

基本方針

1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
3. 情熱と生き甲斐をもち、常に前進を図ります。
4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
5. 公立学校共済組合員や地域の人々の健康管理事業に力を注ぎます。
6. 健全な経営に努めます。

●発行は、2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12月です。「あいの風ほくり」が発行される月はお休みをいただきます。

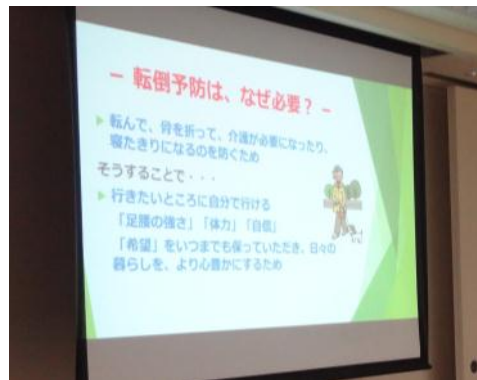
●次回は令和元年9月発行を予定しています。

小矢部市長寿会 学習会



8月20日（火）14時から北陸中央病院講堂にて小矢部市長寿会の「医療と健康の学習会」が開催されました。

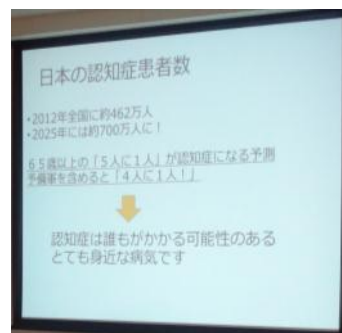
最初に理学療法士の尾畑貴昭さんが「転倒予防について」簡単にできる下半身の筋カトレーニング方法をご紹介します。（4ページ参照）



身近なひとが認知症かも

相談したいときはどうしたらいい？

- ①地域包括支援センター
小矢部市総合保険福祉センター内の健康福祉課（介護保険も）
- ②オレンジカフェ（小矢部市市報参照）
- ③北陸中央病院の地域医療連携センター
- ④電話相談：富山県「シルバー110番」など



次に作業療法士で認知症ケア専門士の資格もある坪利江里さんが「たっしやに過ごすために～『運転』と『認知症』で知っておきたいこと～」と題してお話ししました。

認知症は誰でもかかる可能性があります。一人で抱え込まないで、まずは誰かに相談しましょう。

労働基準法の改正

～年5日の年次有給休暇の確実な取得～



はじめに

第196回通常国会において、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立しました。「働き方改革」とは、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を、自分で「選択」できるようにするための改革です。そして「働き方」と関係するものとして年次有給休暇（以下、年休）があります。年休は労働者の心身リフレッシュを図ることを目的として、原則労働者が請求する時季に与えることとされています。しかし現状は、取得率が低調であり、年休の取得促進が課題となっています。そこで労働基準法が改正され、2019年4月から全ての企業において、年10日以上年休が付与される労働者に対して、年休の日数のうち年5日については、使用者が時季を指定し取得させることが義務付けられました。今回この「年5日の年次有給休暇の確実な取得」について紹介します。

年次有給休暇の付与や取得に関する基本的なルール

労働基準法において、使用者は、労働者が雇入れの日から6か月間継続勤務し、その6か月間の全労働日の8割以上を出勤した場合には、原則として10日の年休を与えなければならないとしています（表1）。またパートタイム労働者など、所定労働日数が少ない労働者については、年休の日数は所定労働日数に応じて比例付与されます（表2）。比例付与の対象となるのは、所定労働時間が週30時間未満、かつ週所定労働日数が4日以下、または年間の所定労働日数が216日以下の労働者です。次に年休取得のさいに使用者が遵守すべき事項とし

て、①年休は労働者が請求する時季に与える（労働者が具体的な月日を指定した場合は「時季変更権」による場合を除き、その日に年休を与える必要がある）、②年休の請求権の時効は2年であり前年度に取得されなかった年休は翌年度に与える、③年休を取得した労働者に対して賃金の減額その他不利益な取扱いをしないようにする、の3点が挙げられます。

表1 原則となる年休付与日数

継続勤務年数	6か月	1年 6か月	2年 6か月	3年 6か月	4年 6か月	5年 6か月	6年 6か月以上
付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18日	20日

表2 所定労働日数が少ない労働者に対する付与日数

週所定労働日数	1年間の所定労働日数	継続勤務年数						
		6か月	1年 6か月	2年 6か月	3年 6か月	4年 6か月	5年 6か月	6年 6か月以上
4日	169日～ 216日	7日	8日	9日	10日	12日	13日	15日
3日	121日～ 168日	5日	6日	6日	8日	9日	10日	11日
2日	73日～ 120日	3日	4日	4日	5日	6日	6日	7日
1日	48日～ 72日	1日	2日	2日	2日	3日	3日	3日

◇ 表中太枠で囲った部分に該当する労働者は、「年5日の年次有給休暇の確実な取得」の対象となります。

「年5日の年次有給休暇の確実な取得」とは

まずはその対象者です。法定の年休付与日数が10日以上労働者に限りその対象となります。この中には管理監督者や有期雇用労働者も含まれています。使用者は対象となる労働者ごとに、年休を付与した日（基準日）から1年以内に5日について、取得時季を指定して年休を取得させなければなりません（図1）。ただし、取得時季の決定には、労働者の意見を聴取しなければなりません。そして、できる限り労働者の希望に沿った取得時季となるよう、聴取し

た意見を尊重するよう努めなくてはなりません（図2）。また、既に5日以上の子休を請求・取得している労働者に対しては、使用者による時季指定をする必要はなく、時季指定することもできません。つまり、「使用者による時季指定」、「労働者自らの請求・取得」、「計画年休※」のいずれかの方法で労働者に年5日以上の年次有給休暇を取得させればこと足りるということてす。

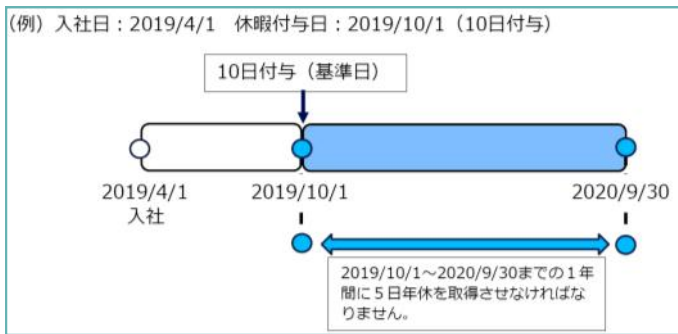


図1 基準日と取得の期間(1年)の一例

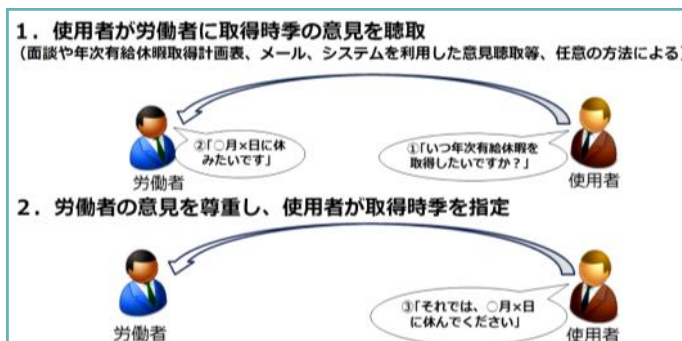


図2 時季指定のイメージ

※計画年休：計画的に取得日を定めて年休を与えることが可能な制度。ただし、労働者が自ら請求・取得できる年休を最低5日残す必要がある。また、計画年休の導入には、就業規則による規定と労使協定の締結が必要となる。

相談窓口などホームページ

◎都道府県労働局

<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

◎働き方改革推進支援センター

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000198331.html>

◎医療勤務環境改善支援センター

<https://iryoin-kinmukankyou.mhlw.go.jp/>

本記事の参考資料

◎厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署「年5日の年次有給休暇の確実な取得 わかりやすい解説 働き方改革関連法解説（労働基準法/年5日の年次有給休暇の確実な取得関係）（2019/03）」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000463186.pdf>

◎厚生労働省ホームページ（年次有給休暇の時季指定）

<https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/salaried.html>

その他気をつけること

使用者は、時季、日数及び基準日を労働者ごとに明らかにした年次有給休暇管理簿を作成し、当該年休を与えた期間中及び当該期間の満了後3年間保存しなければなりません。さらに、休暇に関する事項は就業規則の絶対的必要記載事項（労働基準法第89条）です。このため使用者による年休の時季指定を実施する場合は、時季指定の対象となる労働者の範囲及び時季指定の方法等について、就業規則に記載しなければなりません。また、会社独自裁量の休暇である特別休暇等、本制度の5日の対象とならない休暇もありますので注意が必要です。

さいごに

以上、「年5日の年次有給休暇の確実な取得」について簡単に紹介しました。しかし、本制度や「働き方改革」を実際に進めて行くにはさらに詳細な制度の確認が必要です。様々な疑問・課題があると思われる。そのために、以下のような相談窓口を厚生労働省では紹介しています。また、本記事の参考資料も提示しますのでご活用下さい。

転倒予防について

理学療法士 尾畑貴昭

北中かわら版

発行日：令和元年8月30日

編集：広報委員会



公立学校共済組合
北陸中央病院

〒932-8503

富山県小矢部市野寺123

電話 0766(67)1150

FAX 0766(68)2716

おやベケーブルテレビ 「健康サポート」番組

第17回は看護師の
相川智優紀が
「足のお悩み解決します」
一生歩ける足のケアと題し
てお話ししました。

放送は8月19日(月)
～8月25日(日)でした。

見逃した方は、北陸中央病
院のホームページで近日中
にご覧頂けるようになります。



収録の様子



高齢者の転倒の原因とは？

転んだ場所

- 1位 ふつうの道(屋外)
- 2位 階段(屋外・屋内)
- 3位 部屋の中(屋内)

転び方

- 1位 つまずいた
- 2位 すべった
- 3位 足がもつれた

出典：医療情報、医療情報の活用(編集)「認知症にならぬために」暮らしの手帳、2009、pp29-31。

何をはいていたか？

▼家の外

- 1位 運動くつ
- 2位 革くつ
- 3位 サンドル

▼家の中

- 1位 くつ下
- 2位 スtocking
- 3位 スリッパ

転んだ方向は？

- 1位 前
- 2位 横

出典：医療情報、医療情報の活用(編集)「認知症にならぬために」暮らしの手帳、2009、pp29-31。

**転倒しやすい場所は？
ぜひ覚えてください！**

ぬ **か** **づけ**

ぬれている所は
すべりやすいので、気をつけよう

台所 風呂場 雨の日の横断歩道の上 雨の日のマンホールの上 落ち葉の上

かいだん、段差があるところは
転びやすいので、気をつけよう

目線不自由な方のための点字ブロック

敷居・ふすまのサン 階段 玄関

ちょっとした段差

片づけてない部屋は
つまずきやすいから、気をつけよう

転びにくく、転んでも骨折しにくい“からだ”づくりのために

足の筋肉をつけましょう！

1. かかとあげ
→**下腿三頭筋**を鍛える

- ①椅子に座ります。
- ②息を吐きながら、つま先を床につけたまま、かかとを上げられるところまで上げます。
- ③かかとを下ろして床につけます。

10回～20回 1セット～3セット

※慣れてきたら立った状態でやってみましょう

2. つま先上げ
→**前脛骨筋**を鍛える

- ①椅子に座ります。
- ②かかとを床につけたまま、つま先を上げられるところまで上げます。
- ③つま先を下ろして床につけます。

10回～20回 1～3セット

3. もも上げ(股関節の屈曲)
→**腸腰筋**を鍛える

- ①椅子に座ります
- ②膝をできるだけ高く、交互に上げます

片足5回～10回 1～3セット

※慣れてきたら立った状態で足踏みしてみましよう。手すりなどを持って安全に行いましょう。

4. 膝の伸展
→**大腿四頭筋**を鍛える

- ①椅子に座り、背筋を伸ばします。
- ②ゆっくりと足をまっすぐにのばしていき、もとの位置に戻します。
- ③左右同じ回数行います。(片足5～10回ずつ 1セット～3セット)

5. 椅子からの立ち上がり
→**大腿四頭筋・ハムストリングス**を鍛える

- ①背筋を伸ばして座る
- ②胸の前で腕を組む
- ③1.2で立ち上がる
- ④1.2で座る

5回～10回 1～3セット

上肢の支えなく起立できない人は、物につかまって起立してよい。

6. 足指の筋力トレーニング

▶歩行時などバランスを崩したときに足を一歩踏み出せるようなトレーニング。

▶椅子に座り足の下にタオルを置きます。

- ①親指でタオルをつかみ床から持ち上げる
- ②足指だけタオルを手前にたぐり寄せる

1日両足を5～10回程度を目安に