

# 中村会計だより...1.2月号.....

## 『風邪の予防とインフルエンザ対策』

冷え込む日が多くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？寒くなるにつれて、風邪もはやっていますが、体調など崩されていないでしょうか？また昨年ほどではないですが、インフルエンザの流行も気がかりです。今号ではちょっとしたことが役に立つ、「風邪の予防とインフルエンザ対策」をご紹介します。

### 1. 予防について

#### ① 手洗いとうがいの徹底

当たり前のことかもしれませんが、実は最も効果がある対策だと言われています。今から50年ほど前の日本ではごく普通の習慣でしたが、感染症の恐ろしさが減少するにつれて、生活の場から消えていった「手洗いとうがい」を今一度生活習慣に取り入れることで、予防につながります。

#### ② マスクの着用



風邪やインフルエンザにかかった場合、他人に感染させないためにマスクを着用することが大切になります。そもそもインフルエンザにかかった場合には、従業員を会社に出社させないことが必要ですが、職場復帰させる時に、1週間ほどマスクの着用を義務付けることも大事なことです。また、外出する際に必ずマスクを着用すること、常にカバンにマスクを携帯し必要に応じて着用することも必要ですね。

#### ③ 消毒液の設置

昨年の新型インフルエンザの流行では、消毒液を設置する会社やお店が数多く見受けられましたが、外からウィルスを持ち込まないという観点からも、有効な対策の一つです。人の出入りの多い会社では、すでに実施しているところも見受けられます。

### 2. 新型インフルエンザのワクチンの接種

#### ① ワクチンの接種前に



インフルエンザワクチンは、重症化の防止に一定の効果がありますが、感染防止の効果は保証されていません。また、接種後に副作用として、接種した部位（局所）の発赤・腫脹、疼痛や発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などが見られます。さらに、まれにワクチンに対するアレルギー反応（発疹、じんましん、発赤と掻痒感）が見られることがあります。これらのことを踏まえ、接種するかどうかは、医師からの説明を受けて御自分で御判断ください。（接種に当たっては、本人又は保護者の同意と署名が必要です）

#### ② 接種回数

13歳未満 2回      13歳以上 1回

#### ③ 接種費用、接種実施医療機関

接種費用については、各市町村で設定することになっています。詳しくは、お住まいの市町にお問合せください。  
新型インフルエンザ予防接種担当窓口

市町村名	担当課名	TEL	FAX
浜松市	健康増進課	053-453-6119	053-453-6133
磐田市	健康増進課	0538-37-2012	0538-35-4586
掛川市	保健予防課	0537-23-8111	0537-23-9555
袋井市	健康づくり政策課	0538-42-7275	0538-42-7276
森町	保健福祉課	0538-85-6330	0538-85-1294

# 『メンタルヘルスについて』

企業を取り巻く経営環境がまだまだ厳しい中、各企業においては生き残りをかけて必死になっている状況です。人員を削減し、従業員一人ひとりにかかる負荷が増えている企業もあり、仕事や職業生活に関して強い不安や悩み、ストレスを感じている従業員が増えているようです。ここでは職場における問題点と企業のメンタルヘルスの取り組みについてご紹介します。

## 1. 職場における問題点

従業員が持っているストレスには「職場の人間関係の問題」、「仕事の量、質の問題」などが挙げられます。従業員一人への負担が増える中、他人に配慮する余裕が無く、従来のようなお互いの業務の協力関係が無くなりつつあります。これにより、相互に話をする機会を失い、職場の中で孤立して、さらに従業員の不安を高めてしまうという現状があります。



## 2. 企業のメンタルヘルスの取り組み

このような現状のもと、企業側の取り組みとしては、「従業員からの相談対応の体制整備」、「従業員への教育研修・情報提供」が挙げられますが、仕組みが十分でない場合が多いようです。「専門スタッフがいない」「何から手をつけていいかわからない」ということで、仕組みが機能していないケースが見受けられます。一方でメンタルヘルスに対して身近なところから始めている企業もありますので、ご紹介します。

- (1) リーダーや職場長が、職場での声かけを頻繁に行い、仕事を共有する。
- (2) 部下の性格や行動を日頃から把握し、その変化に注目する。
- (3) リズムある日常生活を行うよう、啓蒙ポスターなどを貼る。

また、仕組みや体制づくりを検討されるようでしたら、以下のホームページを参考にして頂ければと思います。  
事業場の心の健康づくりアドバイス

[http://www.jisha.or.jp/mental\\_health/advice/index.html](http://www.jisha.or.jp/mental_health/advice/index.html)

メンタルヘルス対策支援センター

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/index.html>



## 第4回 経営者塾開催



日頃は、私ども中村会計事務所をご支援、ご愛顧賜りまして厚く御礼申し上げます。  
今年で第4回を迎えることとなりました「第4回経営者塾開催」のご案内をいたします。  
ご参加お待ちしております。

日時 : 平成23年1月12日(水)スタート  
19:00 ~ 21:30  
(9回講座 毎月第1、3水曜日)  
会場 : 中村ビル 4階 (駐車場有)  
浜松市中区北寺島町 125-23  
定員 : 16名(定員になり次第終了)  
参加費 : 40,000円  
講師 : 税理士 中村利明  
監査部長 森下雅文

1月12日 簿記の基礎  
1月19日 簿記の基礎と決算書  
2月2日 決算書の見方  
2月16日 変動損益決算書①  
3月2日 変動損益決算書②  
3月16日 税務の基礎  
4月6日 経営戦略の立て方  
4月20日 経営計画の作成  
5月11日 経営者としての心構え