

今月の言葉

元気な挨拶をしましょう

管理部

社会保険料の定時決定

社会保険の保険料は原則として、被保険者と会社が折半して負担します。保険料額は、給与をもとに決定した標準報酬月額に保険料率を乗じて計算します。この標準報酬月額は年1回見直しを行います。その年の4月・5月・6月の給与総額の平均額をもとに標準報酬月額を算定し、9月分保険料(10月給与控除分)から変更されます。また、厚生年金保険料率は平成29年まで毎年0.354%ずつ引き上げていくことが法律で決まっています。平成26年の保険料率は17.12%(本人負担は8.56%)ですが、平成29年までに18.3%まで引き上げられます。

ビザは命!! 在留期限を必ず守りましょう!!

在留期限が一日でも過ぎてしまうとオーバーステイ(不法滞在)になります。オーバーステイになってしまうと、入管へ出頭し、色んな審査が行われ、最悪の場合は強制送還になります。自分のビザ期限は言うまでもなく、【家族】特に子供のビザ期限も忘れないようにして必ず更新期限を守りましょう!!! ビザは日本で働く外国人にとっては命と一緒にです。ビザがなければ、日本で働くことができなくなります。ですから、「少しくらい過ぎて大丈夫」という考えは辞めましょう。申請は2カ月前からできるので早めに準備し、申請へ行きましょう。



頭痛、吐き気、喉痛、だるい、胃痛、下痢など症状は・・・

夏の暑さで!! 自律神経が乱れているのかも!!

以下のようなことが考えられます。

★**エアコンによる冷えた室内と外気の温度差** 外気と室内の温度差により、かなりの体力を奪われてしまいます。特にエアコンにより冷え切った室内の温度で体は激しいストレスを感じ、自律神経の働きが鈍くなり、食欲不振やむかつきなどの胃腸の不調を招いてしまうのです。

★**発汗異常** 夏の暑さにより高温多湿の状況が続くと多量の発汗により、汗の出口周りが詰まってしまう、上手く汗をかけなくなってしまい体温調整に不調をきたしてしまいます。また、暑さにより多量の発汗をすることで体内の水分不足を引き起こし夏バテになってしまうのです。

★**暑さによる睡眠不足** 熱帯夜などにより気温の下がらない室内では、睡眠不足を引き起こしてしまいます。睡眠による体力の回復がままならなくなり残った疲れにより夏バテを引き起こしてしまいます。



定期健康診断のお知らせ

伸栄総合サービスでは、平成26年10月11日・18日・25日(いずれも午前中)に定期健康診断を実施します。この健康診断は法律により定められたものです。従業員の皆様も、この機会に必ず受診しましょう。健康診断の各種検査により自覚症状として現れない病気の早期発見ができます。詳細は後日、問診表と一緒に配布します。

