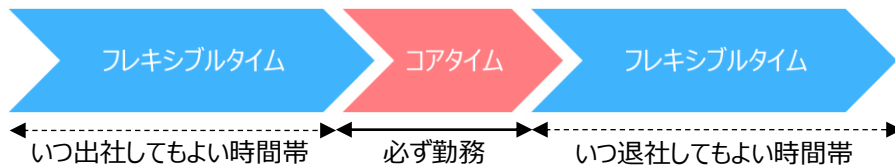


労務 ROAD

■働き方改革 Q&A ②フレックスタイム制について

【Q1】フレックスタイム制とは？

- ▶A1：一定の期間についてあらかじめ定めた総労働時間の範囲内で、労働者が日々の始業・終業時刻、労働時間を自ら決めることのできる制度です。
毎週の会議や忙しい時間帯など、必ず全員に出勤してほしい時間帯については「コアタイム（＝労働者が1日のうちで必ず働かなければならない時間帯）」を定めることも可能です。



【Q2】フレックスタイム制のメリットは？

- ▶A2：労働者にとっては、日々の出退勤時刻や労働時間を労働者が自由に決定することができるため、日々の都合に合わせてプライベートと仕事とのバランスがとりやすくなります。
企業にとっても、残業の軽減による人件費の削減や、優秀な人材の採用や定着の向上につながるなどのメリットがあります。

【Q3】フレックスタイム制を導入するには？

- ▶A3：①就業規則等への規定 ②労使協定で所定の事項を定めること
この2点を満たしていればフレックスタイム制を導入することができます。

★導入の具体的な方法や運用上の注意点については、お気軽にご相談ください。

【厚生労働省 フレックスタイム制のわかりやすい解説&導入の手引き より】

■ドライアイの症状、いくつ当てはまりますか？

ドライアイとは、涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態のこと。現在、日本では、オフィスワーカーの3人に1人がドライアイという報告もあり、年々増加傾向にあります。

●ドライアイチェックリスト

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

●ドライアイを防ぐためにオフィスでできる対策

- ①湿度を上げ、目の乾燥を防ぐ
冷房や除湿によって乾燥したオフィスでは、目も乾燥しやすくなります。
卓上タイプの加湿器をデスクに置くなど、湿度を上げる工夫をしましょう。
- ②目薬をさす
コンタクトレンズ装着の際は、とくに頻繁に目薬をさすようにしましょう。
- ③まばたきを意識して行う
集中して事務作業をしていると、まばたきの回数が少なくなりがちです。
意識的にまばたきをして涙の分泌量を増やしましょう。

【日本眼科学会 より】

VOL.652
(1907-3)



河本社労士事務所

〒541-0056
大阪市中央区久太郎町
1-9-26 船場 IS ビル 5F
TEL:06-6264-6264
FAX:06-6264-6265
編集担当：矢尾・君野・川端

社長が入れる
労災保険のことなら

「葛城経営研究会」

詳しくは、
06-6264-6543 まで！

昨日は海の日でしたが、皆様は今年海に行かれるご予定はありますか？

関西周辺の海でも7/1～先週末くらいにかけて海開きしているビーチが多いようです。これからどんどん暑くなっていくので、お休みの日は海水浴やバーベキューに行くのもいいですね！（矢尾）

SNSでもお役立ち情報
配信中です



【アカウント】

Facebook: 河本社労士事務所
Instagram: @ksj_koumoto
Twitter: @ksj_koumoto