



～お知らせ～



会計年度の事務処理も終わり新年度の仕事が本格的に稼働したのではないのでしょうか。暑さも日に日に厳しくなって来ました。体には十分気を付けてください。

昨年度から本社を中心に取り組んできた能登半島地震による公費解体支援業務は、ピークが過ぎたと言うものの未だ年度越しでの対応が求められています。被災者の皆様のご苦勞を考えると一日でも早い復興が願われます。早く元の生活に戻られるよう私たちも頑張ります。

本社で16日に用地補償検討会を開催しました。検討課題は「消費税と補償について」。用対連研修で講師を務めた渡邊補償部長が研修資料を基に問題点等の抽出を行い課題の検討を行いました。具体的な課題としては、1. 消費税等の補償には、消費税等の価額加算の補償と、消費税等相当額の補償とがあること。2. 令和5年10月から導入されたインボイス制度導入に伴って令和5年9月20日に最新改正された「中央用対第4号 別添—5参考の要否判定フロー（標準）」と2割特例の適用の場合の対処方法。3. 消費税等相当額の補償は、仕入れ税額の控除が可能か否かで判断すべきであり、免税事業者、簡易課税制度（2割特例適用の場合もこれに準じる）の適用が想定される場合は補償することになること。また、2割特例の適用、簡易課税制度の選択は、基準期間の課税売上高等に一定の要件はあるものの、適用を受ける課税期間の初日の前日までに届出書を提出（2割特例は申告書に付記すること）となっていることの確認でした。疑義がありましたら渡邊補償部長にお問い合わせください。

北陸地方は向こう1週間、前線や湿った空気の影響で曇りや雨の日が多くなる見込みで、气象台は10日、「北陸地方が梅雨入りしたとみられる」と発表しました。北陸地方の梅雨入りは平年より1日、去年より12日、いずれも早くなりました。梅雨明けは、例年であれば7月23日頃になります。

梅雨時期になると気が滅入ったり体調を崩したりしませんか。その原因と対策を調べてみました。

1. 低気圧による自律神経の乱れ
天候が不安定になり、気圧が低下しやすくなります。低気圧が続くことで自律神経のバランスが崩れ、頭痛やめまい、倦怠感、不眠などの症状が出やすくなります。特に女性はホルモンバランスの影響も受けやすく、体調の変化を強く感じる人が多いです。
2. 湿度による体温調整機能の低下
湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、体温調節がうまくいかなくなります。その結果、熱が体内にこもり、疲労感や頭痛、集中力の低下といった症状が現れやすくなります。
3. 脱水症状にも注意が必要
梅雨といえば雨ばかりで水分補給を怠りがちですが、実はこの時期でも脱水症状に陥るリスクがあります。湿度が高いと汗をかいても気づきにくく、知らず知らずのうちに体内の水分やミネラルが失われてしまいます。特に室内に長時間いると、エアコンによる乾燥でさらに脱水が進むこともあるため、注意が必要です。

それではこの不調を改善する5つの方法をご紹介します。

1. 規則正しい生活で自律神経を整える
自律神経の乱れは、生活リズムの乱れと密接に関係しています。毎日の起床・就寝時間を一定に保ち、バランスの取れた食事と適度な運動を心がけることで、自律神経の安定につながります。特に朝の光を浴びることは体内時計を整えるのに有効です
2. 天気に応じて行動パターンを調整する
低気圧が近づく日は無理をせず、体をゆっくり休めるスケジュールを意識的に組むことが大切です。雨が多い日は室内での軽いストレッチや深呼吸、ヨガなどを取り入れ、心身のリラックスを促しましょう。
3. 水分とミネラルをこまめに補給
梅雨時期は、ジメジメと湿度も温度も高い時期ですので、自分が思っている以上に汗をかいている人が多いです。1日1.5～2リットル程度の水分補給を意識し、スポーツドリンクや麦茶、味噌汁などミネラルを含む飲料や食品を取り入れましょう。カフェインやアルコールは利尿作用があるため、過剰摂取は避けてください。
4. 湿度と温度の管理を徹底する
自宅や職場では、除湿器やエアコンの除湿機能を活用して、湿度を50～60％程度に保つことが理想的です。高湿度を避けることで、体のだるさや不快感を軽減できます。空気の循環を良くするため、換気扇や扇風機の併用もおすすめです。
5. 栄養バランスの良い食事で体調維持
ビタミンB群やビタミンC、マグネシウムなどは、自律神経を整えたり、疲労感を回復するのに効果的な栄養素です。納豆、バナナ、豚肉、緑黄色野菜、海藻類、梅干し、レモンなどを積極的に取り入れた食事で、体調を内側からサポートしましょう。 HPより

参考にしてください。さあ、みんなでこの鬱陶しい梅雨を乗り切りましょう ！

暑くなってきました。熱射病にご注意を ！



「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ①昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ②休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥イブニング・ノーリクエスト（R5. 6から）

〇必見！ ホームページをご覧ください！ 新たな情報等があれば教えて下さい

www.hokurikuyouchi.co.jp

〇お願い！ 「クロジカ」（旧Aipo）を活用しましょう

