

# パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 58 2010年9月発行

## ◇「処遇改善手当金」実施結果のお知らせ

昨年から東京都の助成制度で「処遇改善助成金事業」が始まりました。支給結果をご報告します。

報告対象期間	2009年11月から2010年8月まで
助成金金額	10,887,876円
処遇改善手当	7,759,468円
賞与	3,128,408円

当社では、給与規定を改定し「処遇改善手当金」を設けています。全従業員に対して、基本給と深夜割増に一律10%の金額を手当金として払っています。

続いて、平成21年4月報酬改定後の処遇改善費用（施設改修費用）の報告です。

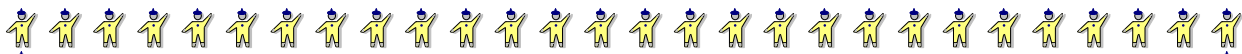
トイレバリアフリー化に伴う費用	約213万円
エアコン、PC、オフィス家具等の購入費用	約138万円
就業規則変更費用	80,000円
従業員研修の講師費用	115,000円

## ◇衛生委員会報告～睡眠について～

睡眠に費やす時間は人生の3分の1に及ぶと言われています。体や脳を休息させるために睡眠は必要不可欠なものです。睡眠中は脳下垂体から成長ホルモンが分泌され、疲労回復や細胞損傷の修復、子どもの身体の成長促進に重要な役割を果たしています。又、人の体は外部から侵入したウイルスに対し免疫物質などで対抗しますが、睡眠と免疫物質は相互作用の関係にあります。風邪を引いた時によく眠くなったりしますが、これは風邪のウイルスと戦う免疫物質が睡眠を促進する働きをするためです。そして、睡眠中は免疫物質が多く分泌され免疫能力を高めています。

睡眠は人間にとって重要な役割を担っていますが、ストレス社会と言われる現代では5人に1人が何らかの睡眠障害を抱えていると言われています。睡眠障害に分類されるものの中に、心理的・身体的原因による内在因性睡眠障害、睡眠に適さない寝室環境や薬物・アルコールの使用に伴う睡眠障害など身体以外の原因による外在因性睡眠障害、1日の中で何時から何時に睡眠を取るかなどの睡眠のタイミングに関連した概日リズム睡眠障害があります。

概日リズム睡眠障害には、交代勤務や夜勤により睡眠時間帯が生体リズムとずれることによって生じる交代勤務性睡眠障害といったものがあり、帰宅後に寝ようとしてもなかなか寝付けない、寝ても頻繁に起きてしまうといった方は注意が必要です。対処法としては、朝方に帰宅する際は帽子やサングラスなどで日光を避け、部屋の中をカーテンやシャッターなどで暗くし、目から入っていく光を少なくしていくことにより眠りにつきやすくします。睡眠が不足すると、集中力や注意力の低下など様々な影響を及ぼしますので、より良い生活を送るためにもしっかりと睡眠を取っていきましょう。



h<sup>o</sup>-ソナルアシスタント町田 194-0013 町田市原町田 2-7-19-106 Mail : [pam@w7.dion.ne.jp](mailto:pam@w7.dion.ne.jp) 緊急時:090-1406-9367

