

こんにちは。

フォローアップサポート合同会社の藤井です。

メルマガの配信をご希望いただいた方、以前に名刺をいただいた方々に感謝を込めて、配信させていただいております。

土用過ぎの暑い日が続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

台風6号の今後の進路も気になります。皆さん熱中症対策と共に災害への備えも万全にしていきたいものです。

もう8月に入り各地で納涼祭等の予定もあり、昨年までとは違って広島三大祭「すみよしさん」も一昨日、昨日と屋台が出たり、花火が上がったりで多くの人でにぎわっておりました。

今年は、私も花火大会に行きたいなと思っておりますが、皆さんはこの夏、何を楽しまたいでしょうか？

今回は夏バテしないで健康維持をする、効果的な昼寝について、まず「睡眠負債」という言葉からご紹介させていただきます。

—2023年8月2日発行—

本号の主な内容

- 【睡眠負債】日々のパフォーマンス上がってますか？
- 【産業医】産業医のご紹介について
- 【限定】健康づくりアプリの法人向けサービス
- 【事業承継】事業承継の傾向とポイント

睡眠負債

「睡眠負債」とは、自分にとって睡眠時間がとれていないことと、疲労が積み重なり、パフォーマンスが最大限発揮できない状況です。

個人差はありますが一般的に6時間の睡眠が2週間続くと2日間の徹夜した状況までに生産性が低下するといわれます。

また、健康の3大要素は食事、運動、休息（睡眠）ですが、睡眠不足がもたらす影響は、次のような状態といえます。

①疲れが取れない、②集中力・注意力・記憶力の低下、③太りやすくなる、④免疫力の低下

ここで、悪い事ばかりでなく、効果的な方法についても取り上げましょう！！

それは、昼寝です。

①時間は15～20分程度、できればカーテンを閉めて光をシャットアウトするようにしましょう。

②姿勢は机にふせるような姿勢

③タイミングは12～15時までに。それ以降に寝てしまうと、夜寝つきが悪くなる影響が出てきます。

④昼寝前にカフェイン。温かいコーヒーなどを摂取すると、寝過ぎすことも予防出来るでしょう。

正しい理解で日々のパフォーマンスを上げていきましょう！！

そんな私が睡眠について気を付けていることは、0時を超える前に就寝、睡眠時間の記録です。

また、スマートウォッチ等をお持ちの方は、ヘルスケアアプリ等で日々の睡眠の質をチェックすることも良いでしょう。

できることから少しずつ。健康経営とITの活用でお困りごとがございましたら、弊社にご相談ください。

産業医のご紹介について

従業員が50名以上になられた企業様へ

毎年1回、ストレスチェック検査を全ての労働者※に対して実施することを含め、以下対応が義務付けられています。

1. ストレスチェックの実施
2. 産業医の選任
3. 衛生委員会の設置
4. 衛生管理者の選任

産業医をお探してしたら、弊社からご紹介いたします。

当社も厚生労働省のSAFEコンソーシアムに参加し、労働安全衛生の立場からも支援させていただきます。

50名未満の企業についてもストレスチェックを推奨されていますのでお問い合わせください。

●「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

※ 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

健康づくりアプリのご紹介

健康づくりアプリ「ココカラダイアリー」は、カラダの健康を支える3要素「運動・食事・睡眠」をはじめとする10項目の健康データの記録機能とストレス状態のセルフチェック機能により、毎日のココロとカラダの健康づくりをサポート。

法人のお客さまには、歩数ランキングや健康ポイント管理機能に加え、従業員のアプリ利用状況を集計・確認できる専用Webサイトをご提供します。

- ・健康データの記録

- ・ストレス状態の測定
- ・ヘルスリテラシーの向上・・・【お勧め】健康情報「からだケアナビ」、オンライン医療事典「MEDLEY」
特にオンライン医療辞典を搭載しているアプリは他には無いのでお勧めです。
- ・法人向けサービス

※本メルマガをご覧になられた法人様限定で、法人向けサービスを提供いたします。

<https://www.msa-life.co.jp/kokokoradiary/>

- 「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

今週の話題【事業承継の準備】

企業のノウハウをつなぐ事業承継の傾向とポイント

組織の規模は小さくても、優れた技術や知見を持つ企業は少なくありません。貴重なノウハウを将来につなぐためには、経営者自身の引退を見据えた事業承継の準備が大切です。事業承継に関する最近の傾向や、ポイントについて整理しましょう。

●後継者の選定と引継ぎ期間の確保が必須

中小企業庁の「事業承継ガイドライン」によると、2020年における経営者の平均年齢は約60歳となっています。1990年の平均年齢が約54歳だったので、ここでも高齢化が進んだと言えるでしょう。その一方で経営者の交代率は下落傾向にあり、多くの企業で事業承継の課題に悩む現状が見取れます。

実際に休廃業・解散となった企業の約6割が、直前期に黒字だったという状況も続いています。優良な企業が後継者不在によって廃業せざるを得ないのは、雇用や地域経済の観点でも大きな損失です。良い形で事業承継を進めるには、どのようなことに留意すれば良いのでしょうか？

事業承継の検討にあたっては後継者の選定、引継ぎ期間の確保が必須となります。後継者の類型には「先代経営者の親族」「社内役員・従業員からの昇格」「外部招へい」などがあり、身内であるほど引継ぎ期間が長くなる傾向です。特に親族が後継者の場合はその期間が5年超となるケースも多く、現経営者が培ったノウハウや影響力は簡単には吸収できないことを物語っています。

●事業承継の検討ツール活用も有効な手段

近年は事業をとりまく環境変化が著しく、経営のスピード感を加速させるためにも引継ぎを着実にやりたい所です。有力な後継者候補がいる場合でも、本人に承継の意思がなければ計画の前提が崩れてしまいます。まずは後継者候補に対して会社を託す意思があることを明確に伝え、返事を貰ったうえで、下記のような事項を確認・整理していくことがポイントです。

- (1) 財務、税務、人事等で問題やトラブルの種になりそうな要素はないか。
- (2) 経営状況・経営課題等の把握（見える化）がされており、重要な書類関連がまとまっているか。
- (3) 株式や事業用資産を譲渡する場合の買取資金および節税対策案を講じているか。

そのほか中小企業庁では、事業承継の検討を進めるためのツール（自己診断チェックシートや承継計画のひな型等）、相談窓口といった各種の支援策を揃えています。活用することで引継ぎのイメージを具現化できるかもしれません。

【参照】中小企業庁「事業承継ガイドライン」

https://www.chusho.meti.go.jp/zaimu/shoukei/download/shoukei_guideline.pdf

- ★このメールは送信専用メールアドレスから配信されています。
このままご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

メルマガの新規お申し込みはこちらから <https://fup-support.co.jp/mm/>

バックナンバー <https://fup-support.co.jp/bk/>

配信停止（登録解除）の手続き
<https://fup-support.co.jp/stop/>

●ご相談・ご意見・ご質問等はこちら <https://fup-support.co.jp/qa>

発行元：フォローアップサポート合同会社 <https://fup-support.co.jp/>

★健康経営サポートメールマガジンは毎週水曜日に発行しています。

★等幅フォントでご覧ください。

★Copyright (C), 2022-Follow Up Support LLC

許可なく転載することを禁じます。