

2019年 10月1日から消費税の軽減税率制度が実施されます。

2019年10月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。

《軽減税率の対象となる飲食料品の範囲》



軽減税率制度に関するご相談

消費税軽減税率電話相談センター (軽減コールセンター)

0570-030-456 9:00~17:00 (土日祝除く)

(高松税務署) 087-861-4121 (音声ガイダンス3)

軽減税率対策補助金の詳細

軽減税率対策補助金事務局

0570-081-222 9:00~17:00 (土日祝除く)

働き方改革関連法

2019年4月1日から施行の主な内容は以下のとおりです。

① 時間外労働の上限規制が導入されます！

(※中小企業は

2020年4月1日～)

<時間外労働の上限> (原則) 月45時間、年360時間

(臨時的な特別な事情がある場合) 単月100時間未満

年720時間 (休日労働含む) 複数月平均80時間 (休日労働含む)

② 年次有給休暇の確実な取得が必要です！

毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

対象：10日以上有給休暇が付与される全ての労働者

以下、順次施行されます

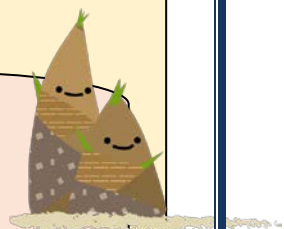
2020年4月1日～ ③雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保

(※中小企業におけるパートタイム・有期雇用労働法の適用は2021年4月1日～)

2023年4月1日～ ④割増賃金率の引き上げ

※上記、①②④問い合わせは 香川労働局労働基準部監督課(TEL)087-811-8918

※上記、③についての問い合わせは 香川労働局雇用環境・均等室(TEL)087-811-8924



事業主の皆様へ

健康都市 高松

始めよう！ウォーキングで健康づくり

生活習慣病の発症及び重症化を予防するために、適度な運動を継続することが大切です。ウォーキングを始めとする運動習慣を身につけ、健康づくりを推進することを目的に企業及び事業所に対し、**健康運動指導士を派遣**します。
また、「階段でだんだん健康プロジェクト」を推奨し、職員の健康づくりに取り組みましょう。

運動～ウォーキングによる健康づくり～出前講座

<内容>

- ◆ウォーキングの講義と実技指導
 - ◆健康づくりウォーキングマップの紹介
 - ◆生活習慣病と運動の話
 - ◆運動時の水分補給について など
- ☆目標：プラス1,000歩/日



～始めよう！健康経営～

☆ウォーキングの正しい姿勢☆

少し前を見るように

腕は左右バランスよく振る

つま先はまっすぐ足の力を抜いて自然に着地



身体の中心軸をまっすぐ

FUN + WALK

PROJECT



ファンプラスウォーク プロジェクト
「FUN+WALK PROJECT」は、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的にするスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。
毎日に「歩く」を足してハッピーになろう！

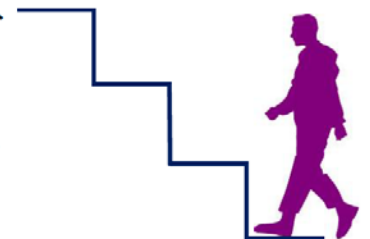
☆階段でだんだん健康プロジェクト☆

<ウォーキングの工夫・効果>

- 歩きやすい靴、歩きやすい服装で出勤！
 - ・駅一つ分くらい余分に歩く
 - ・出勤時でも帰宅時でもOK
 - ・少し負荷をかけて早歩き
- まずは「ちょっと」歩いてみる
- 歩くといイことがいっぱい
 - ・やる気アップ
 - ・よく眠れる
 - ・身体が軽くなった
 - ・冷えが改善した
 - ・ボディラインが変わった など

健康階段
川柳劇場

あなどるな
階段昇って
健康増進



「階段でだんだん健康プロジェクト」

お問い合わせ先：高松市保健所保健センター地域保健係

TEL 087-839-2363

FAX 087-839-2367



※毎日、階段昇降を10分間続けると、約4か月後に体脂肪が1kg燃焼し、若々しいボディに変身！

ホームページ：もっと高松

⇒ 始めよう！ウォーキングで健康づくり

検索

