



ごあいさつ

短かった秋が終わり、本格的な冬の到来を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか。

師走を迎え、北海道や東北から雪の便りが届いています。

今年の冬は暖冬と言われていますが突然の大雪が降らないとも限りません。今のうちに雪への備えをする方が良いかも知れません。

今月もよろしくお願いいたします。

2023年も大変お世話になりありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

株式会社 北越アローサービス



また、業務の必要上、勤務終了後継続した休息期間を与えることができない場合、特例として「分割休息」があります。「分割休息」も下記通り改正されます。

<分割休息 改正前後の比較>

	改正前	改正後
継続 休息時間	1回あたり 継続4時間以上	1回あたり 継続3時間以上
合計	10時間以上	2分割:10時間以上 3分割:12時間以上

※一定期間(1ヶ月程度)における全勤務回数の2分の1が限度

先月号で解説した拘束時間が短くなった分、休息期間が長くなりました。

デジタコを用いた管理システムにも改善基準告示を管理できるアプリが標準装備されており、今回の改正内容に対応していく予定です。

法律が改正され、時間計算や管理が複雑化していくなか、システムを活用した運用をお勧めいたします。

ご不明な点やデジタコを活用した具体的なご相談につきましては弊社営業担当までお申し付けください。



2024年4月 改善基準告示 改正 「休息期間 編」

働き方改革関連法により、2024年4月1日より罰則付きの時間外労働の上限規制が適用されることから改善基準告示の改正も行われます。

先月号に引き続き具体的な改正点について解説いたします。今月号は「休息期間」です。

「休息期間」とは使用者の拘束を受けない期間のことで業務終了時刻から次の始業時刻までの時間を指します。

下記に改正前後の比較表を記します。

<休息期間 改正前後の比較>

	改正前	改正後
休息期間	継続8時間以上	継続11時間が基本 継続9時間を下回ることは不可

<例外(新設)>

- ・ 宿泊を伴う長距離貨物輸送※1の場合、週2回まで継続8時間以上とすることができます。
- ・ 一の運行終了後、継続12時間以上の休息期間を与える

※1: 宿泊を伴う長距離貨物輸送とは・・

- 1週における運行がすべて長距離貨物輸送
- 一の運行※2における休息期間が住所地以外の場所
- 一の運行の走行距離が450km以上

※2: 一の運行とは所属する事業場と出発してから当該事業場に帰着するまでの運行

詳しい情報は厚生労働省の

「自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト」をご参照ください

<https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/truck/notice>



矢崎のデジタルタコグラフ

商品名称が変わります

12月1日より矢崎のデジタルタコグラフの商品名が変更となります。

<対象機種>

	旧	新
機種	DTG3α	YDX-3α
	DTG5	YDX-5
	DTG7	YDX-7

今までの商品名「DTG」が「YDX」になります。商品名は変更になりますが機能等の変更はありません。

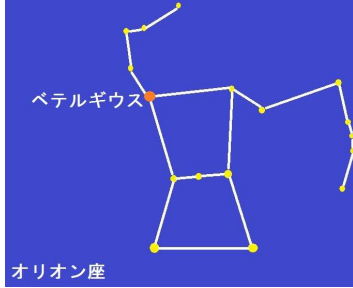
オリオン座 ベテルギウス はいつ爆発か？



この季節、地域にもよりますが夜空を見上げると満点の星空が広がっています。その中でも冬の代表的な星座である「オリオン座」は見つけやすい星座の1つです。

オリオン座を構成している恒星のうち2番目に明るい赤い1等星の「ベテルギウス」をご存じでしょうか。

「ベテルギウス」は赤色超巨星と呼ばれる赤く輝く巨大な星で、半径が太陽の約750倍もあります。ここまで巨大なのは、



死期が近く極限まで膨張しているからです。

2020年頃、明るさが3分の1程度になったことから爆発が起きようとしているのではないかと注目が集まりました。

しかし、暗くなった原因はベテルギウスから放出されたガスが固まって塵となり、光を遮ったためだと最近の研究で明らかになりました。結果、すぐに爆発する状態ではなく、爆発には約10万年もの時間を要するようです。

仮に爆発が起これると3,4カ月間は昼間でもはっきりその輝きを地球でも見続けられるというから驚きです。

もちろんベテルギウスは地球から遙か彼方の存在で光の速さで約530年もかかります。

今見ているベテルギウスの輝く光も530年前に放った光だと思うと宇宙の想像を絶する大きさに驚嘆させられます。



免疫力を上げる「レモン水」

※効果には個人差があります…

気温が下がり年末に向かう忙しいこの時期。身体の疲れで免疫力が下がり、体調を崩してしまいがちになります。



そんな時は「レモン水」を飲んでみてはいかがでしょうか。レモン水は市販されているレモン果汁を水に入れるだけでも効果があります。

レモン水の効果は…

- ・疲労回復効果
- ・免疫力アップ効果
- ・美肌効果
- ・デトックス効果

と良いこと尽くめです。ただし、レモン水は酸性が強いため、以下の注意点もあります。

- ・飲み過ぎない(1日2杯程度)
- ・短時間で飲む
- ・飲んだ直後に歯を磨かない(歯のエナメル質を溶かしてしまう可能性があります)

筆者も先月から朝・夜の2回/日レモン水を飲んでいました。飲むと気分がリフレッシュされ、以前と比べ疲労の蓄積が薄れ、回復しているように感じます。気分の問題かも知れませんが…。

ダイエット効果もあるようですのでしばらくは続けてみようと思います。



年末年始のお知らせ

誠に勝手ながら、弊社では下記の期間を年末年始休業とさせていただきます。



<年末年始休業>

2023年12月29日(金)~2024年1月4日(木)

お電話・メール等でのお問合せは2024年1月5日(金)以降の対応になりますこと、あらかじめご了承ください。休業期間中はご迷惑をお掛けいたしますが、何とぞよろしくお願い申し上げます。



編集後記

先日、石川県金沢市へ旅行に行きました。金沢は豊かな和菓子文化を持つことで有名です。

今回は人生初の和菓子作りに挑戦しました。受付を済ませ、席に着くとお土産用の和菓子が1つ用意されています。挑戦する和菓子は3種類でテーブルに材料と思われる練り菓子が丸めて置いてありました。

体験が始まると、言われた通りに練り菓子を組み合わせ形を作っていきます。しかし、これが大変難しく思い通りになりません。何とかすべてを完成させ、改めて自分の作品を眺めると、初めてにしてはまずまずの出来栄でした(自画自賛!?)。

作った和菓子は持ち帰り、後で食べてみるとあまりの美味しさに笑みがこぼれました。



<お土産と練り菓子>



<作品 見本>



<和菓子体験 初作品>

お問合せ・ご相談は…

TEL:025-286-1424 FAX:025-287-0065

<FAXでのお問合せ>

①対象商品

デジタルタコグラフ

デジタコ関連システム

(勤怠システム/運行指示書/クラウド点呼システム)

②ご要望

製品紹介

資料送付希望

御見積依頼

補助金についての説明

貴社名	
お名前	
ご連絡先	