みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

コロナ禍で進むオンラインの活用！

サイバーリスク対策は万全ですか？

新型コロナウイルスの感染拡大の影響でテレワークなどでの活用が進むオンラインですが、それに伴ってサイバー攻撃への懸念が広まっています。2020年12月に損害保険協会が国内企業1,535社に対して行った「サイバーリスク意識・対策実態調査2020」では13.4%、205社の企業が過去にサイバー被害を受けたことがわかりました。

セキュリティ対応に苦慮する中小企業！

被害を受けた205社のうち、116社は中小企業であり、そのうち53社は複数回の被害を経験したと回答しています。

サイバーリスク対策における課題について最も多かった回答は「現在行っている対策が十分なのかわからない」というものでした。また、「対策をする費用が足りない」と回答した企業は、中小企業の比率が高く、中小企業では費用面もネックになっていることがうかがえます。

2020年6月には個人情報保護の改正法が公布されました。これが施行されると、企業において個人情報の漏えい等が発生し個人の権利利益を害するおそれがある場合には、個人情報保護委員会への報告および本人への通知が義務化されます。悪質な場合は社名も公表されるなど、企業に対する規制が強まることから、サイバー事故への対策がますます高まっているといえます。

■サイバー攻撃による被害事例（経済産業省調べ）

古いOSの使用	私物端末の利用	ホテルWi-Fiの利用	サプライチェーン攻撃
▶社内プリンタ使用のために、社内LANに接続したことで、意図せずにインターネット接続状態になり、マルウェアに感染。	▶社員の私物iPhoneが会社のWi-Fiに無断で接続されていたことが判明。 ▶私物iPhoneは、過去にマルウェアやランサムウェアの配布に利用されている攻撃者のサーバと通信していた。 ▶検知・駆除できていなかった場合の想定被害額は4,925万円。	▶社員が出張先ホテルのWi-Fi環境でなりすましメールを受信し、添付されたマルウェアを実行したことでEmotetに感染。 ▶感染により悪性PowerShellコマンドが実行され、アドレス情報が抜き取られた後、当該企業になりすまして、取引先等のアドレス宛に悪性メールが送信された。	▶実証参加企業でマルウェア添付メールを集中検知。 ▶取引先のメールサーバがハックされてメールアドレスが漏えいし、それらのアドレスからマルウェア添付メールが送付されていた。 ▶メールは賞与支払い、請求書支払い等を装うなりすましメールであり、サプライチェーンを通じた標的型攻撃であった。

サイバー保険の加入も有効な対策！

企業だけでなく、個人間でもさまざまなオンライン会議システムを使ってのコミュニケーションの機会が増えています。個人や企業ができる対策の一つはセキュリティソフトを導入することです。それにより、ウイルス感染や不正アクセスなどによる情報漏洩が防止できるようになります。また、企業についてはサイバー攻撃や不正アクセスによる損害賠償などを包括的に補償するサイバー保険に加入することも有効です。

■日本代協ＰＲ動画特設サイトを開設！

2021年1月1日から公開しています！（4面に詳細）

https://nihondaikyo-pr.jp

豆事典 **「サイバー保険」とは？** サイバー保険はサイバー事故により企業に生じた第三者に対する損害賠償責任のほか、事故時に必要となる費用や自社の喪失利益を包括的に補償する保険です。

交通安全シリーズ！

～事故削減は徹底した睡眠管理するだけで効果的！～

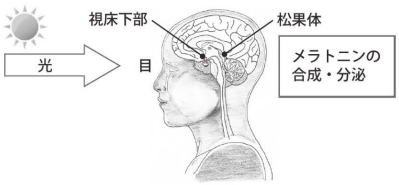
一般社団法人　日本チームマネージメント協会　代表理事　本多 正樹

交通事故の要因は概ね90％がヒューマンエラーです。今回は、その大きな要因の一つとして考えられる〝睡眠不足状態〟でのヒューマンエラーに着目してみます。

■午前中に潜む魔の時間

皆さん、朝はスッキリ目覚めていますか？　目覚めがスッキリしない状態での車の運転や作業は集中力の低下を招き、ヒューマンエラーを起こす可能性を高めます。これは夜間の睡眠の質が低く睡眠不足傾向にあると起こります。

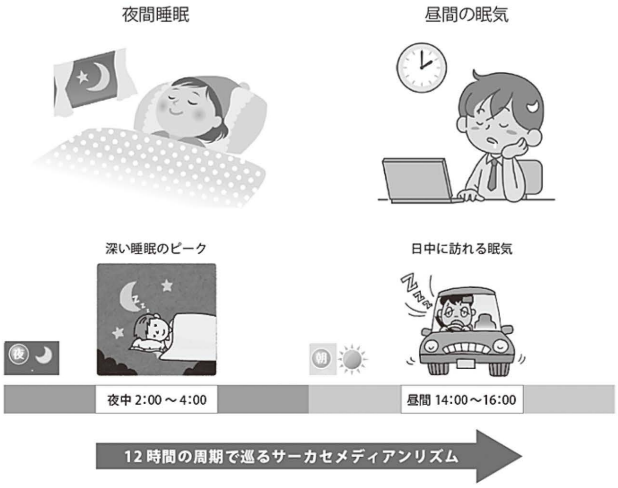
また、目覚めと共に日の光を見ないと覚醒が上がりません。目覚めの効果は、目から入る日差しが脳にある視交叉上核を刺激して松果体で覚醒物質を分泌することで上がると言われています。



■昼過ぎに潜む魔の時間

昼食後に眠くなることがあります。実は食事による眠気は2次的要因で、体内時計によるものが大きな要因と考えられています。

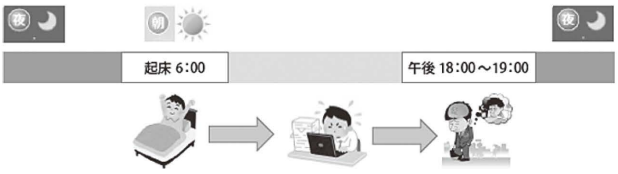
私たちの体内時計にはサーカディアンリズムという24時間リズムとサーカセメディアンリズムという12時間リズムがあります。昼過ぎに訪れる眠気はサーカセメディアンリズムです。通常、夜中の２時頃～明け方４時頃まではとても深い睡眠に引き込まれており、この睡眠の力は12時間周期で巡ってきます。そのため、昼間の14時頃～16時頃には再び眠気や集中力の低下が生じるのです。この時間帯は個人差があるものの、昼過ぎになると体内時計による眠気や集中力の低下によってヒューマンエラーの発生リスクが高くなるのです。



■夕方過ぎに潜む魔の時間

私たちは、夕方を過ぎる頃にはパフォーマンスが著しく低下します。これは睡眠学的には恒常性によるものと考えられています。朝起きて身体を使い、思考をすることで脳や身体は疲弊していきます。その疲弊した身体や脳を休ませようとする働きを担うために睡眠物質が加速的に分泌を始めるのです。

通常、起床後に体内時計が**リセットされてから12～13時間程度経過すると**パフォーマンスは低下していきます。



私たち人間のパフォーマンスは朝の起床から12～13時間程度しか持続しないと考えられています。朝６時に起床すれば夕方の18～19時頃にはパフォーマンスは減退していることになります。このような時間帯では集中力の低下などが生じ、ヒューマンエラーが発生しやすくなります。

■睡眠障害による眠気が及ぼすリスク！

睡眠不足に陥る原因には生活リズムの乱れによるものがあります。夜中のゲームや携帯などの使用もそうですが、このような乱れは自己改善が可能です。しかし、睡眠障害による睡眠不足は自己解決が難しくなります。中でも睡眠時無呼吸症候群などは睡眠中にイビキの主訴があり、睡眠中の呼吸停止による睡眠阻害が生じます。このような状態では夜間の睡眠の質が著しく低下するため、日中に著しい眠気や集中力の低下を招きます。特に車の運転においては睡眠時無呼吸症候群の方は健全な方に比べると2.4倍も交通事故の発生率が高くなるとの試算もあります。

睡眠管理を行うことでリスクに備えることができます。睡眠学的な魔の時間と特性を知識として習得しましょう。さらに睡眠を十分に取れるように生活リズムを整え、睡眠がうまく取れないなどの悩みがある場合は睡眠専門医の受診なども積極的に行うなどヒューマンエラーの防止に努めることが大切です。

豆知識　昼過ぎの魔の時間帯対策として、仮眠は有効な手段です！ただし、仮眠の時間は20分以内にとどめることがポイントです。

社会保険労務士法人 あい事務所　特定社会保険労務士　　福島　紀夫

最近の労働基準監督署の調査動向について

働き方改革がスタートした後のコロナ禍ではありますが、監督署の調査はますます厳しくなってきています。長時間労働の削減、就業規則、36協定など整備しなければならない項目は多数。最近の調査の傾向と対策をまとめてみますので、まずはおさえるべき内容を把握してみましょう。

●就業規則、36協定はほぼマスト項目

就業規則は、10人以上の従業員を雇用する事業主に作成と届出義務がありますが、36協定も10人以上の従業員がいる場合と勘違いされている方もいます。36協定は、法定労働時間（1日あたり8時間、1週あたり40時間）を超える残業をさせることがある場合は、年に1回など必ず締結しなければならないものとなっていますので、今一度ご確認ください。

また、36協定は2020年4月から中小企業にも厳格に適用されています。原則、1か月あたり45時間を超えることはできず、どうしても45時間を超えて働いてもらう必要がある場合には「特別条項」を締結することが求められています。長時間労働是正のため、過労死ラインともされる1か月80時間の例外などを認めてもらうための特別条項になります。

これまで、なおざりにされていた特別条項発動の手続きも明確に行うように指導が入っています。ただ出しておけば良いものではなく、労働時間管理を意識していただく位置付けとしてお考えください。

●リスクの高い労働時間の過少申告

長時間労働の削減が大きなテーマであることはご理解いただけたと思いますが、その対策としてありがちなものが、労働時間の過少申告を従業員に迫ることです。1か月45時間以内の残業に収めたい事業主の中には、部下に対して効率化を求めるのではなく、働いた分を申告させないことを考える方がいらっしゃいます。これは、「労働時間の適正な把握のために使用者が構ずべき措置に関する基準」に反する行為であり、監督署にとっても悪質事案とされる内容です。

さらに問題なのは、これは部下が勝手にやったものだと逃げるような行為です。仮にそのような言い訳をしたとしても、管理するのは事業主ですので大きな代償となって返ってくることでしょう。

適正な時間管理を効果的に縮めることを考えていかないと、長時間労働の削減は困難となりますので、早急に対策を考えたいものです。

●自己申告の労働時間管理は要注意

タイムカードを使用している事業主も多いと思いますが、エクセルなどで自己申告をさせているところも多くあります。自己申告制は、本来その都度上司などが時間を承認するなど、日々確認することが求められるにもかかわらず省略しているところも多いです。

自己申告制にも過少申告の疑いが持たれることもありますし、その裏付けとしてパソコンのログを提出するケースが増えています。実態との乖離も大きな問題となりますので、時間管理の必要性についても検討しなければならない時代になっています。

豆事典 **労働局の「カトク」とは？**　悪質な長時間労働などの違反を取り締まる「カトク」。「過重労働撲滅特別対策班」の通称です。事業所の調査、摘発まで行える特別司法警察職員として恐れられています。

健康に役立つトレーニング

プラス・テンの運動習慣『寝起きのながら運動』

～今より10分体を動かして健康な毎日を！～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表　川村　護
（健康運動指導士）

運動不足が要因となっている症状の改善に!!

厚生労働省では国民の健康維持のために「プラス・テン」を推奨しています。これは、日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで生活習慣を改善し、病気やケガを予防するための取り組みです。

健康寿命を延ばすために大切な運動習慣！

「何だか体が重い」「慢性的な肩こりに悩まされている」など、運動不足が要因のひとつとなっている症状があります。毎日の適度な運動は、そのような状態の改善をはじめ、生活習慣病やロコモ、うつ病、認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすためにとても大切です。

「運動は苦手で…」「忙しくて時間がない…」という人は、まず自分なりのスタイルでプラス10分の運動を取り入れましょう。日頃から運動習慣のある人は、さらに10分を目指しましょう。

普段、あまり体を動かさない生活をしていると、たった10分でも負担に感じる人も多いかも。しかし、意識して体を動かすと、気分が壮快になり、気力がアップしていくことを実感できます。無理のない10分の積み重ねが、体力の向上や健康増進につながるのです。今回は寝起きのながら運動をご紹介させていただきます。

【仰向け背伸び・くの字ストレッチ】

①仰向けに寝て、両手を頭上に上げて指を組み、足首をまっすぐに伸ばして背伸びをします。腕、肩、背中、わき腹、すねを伸ばします。（写真１）

写真１

②その姿勢から右手で左手を引きながら「くの字」になるように、肩からわき腹にかけて伸ばします。左右を入れ替えて同様に行います。（写真２）

写真２

※背伸び30秒、くの字ストレッチ左右30秒行います。

YouTubeで好評連続配信中！
「一般社団法人日本損害保険代理業協会」にアクセス
既に公開された動画もYouTubeチャンネルでご覧いただけます！
https://nihondaikyo-pr.jp

東日本大震災で被災されたご家族が代協加盟のトータルプランナーとともに日常を取り戻す様子を事実に基づいた物語で構成したイメージ動画のほか、全国都道府県で起こった災害を振り返り、改めて災害リスクに考え備える契機になるよう、各都道府県代協よりメッセージをお伝えします。

Sonpo Total Planner

保険のことは、
都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

Fun to Share
日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。

一般社団法人日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス　https://www.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。
★ご意見・ご要望をお聞かせください。
編集協力：新日本保険新聞社（2021.4）