平成29年
5月1日　Vol.　48
発行元
札幌リブレ行政書士法務事務所

―行政書士安田大祐とゆかいな仲間たちがお送りする―

3分で読める！ リブレ速報 focus

お役立ち法律トリビア　2017.5.30

個人情報保護法が改正！

中小企業・小規模事業者も対象に！

【いつもあなたのコンシェルジュ】
011-213-0978
info@sapporo-libre.com

今までは、過去６カ月以内で5,000件以上の個人情報を保有する事業者が対象でしたが、今回の改正で5,000件以下の事業者も対象になりました。

個人情報には、顧客はもちろんですが従業員も含まれますので、ほとんどの企業・事業者が対象となってきます。

今まで個人情報に対してある程度の管理はしていても、個人情報保護法に則って管理をしているところは、まだあまりないのではないでしょうか？

それでは、気をつけたいポイントを見ていこうと思います。

そもそも個人情報はどこまでが範囲？

(例)●氏名・生年月日・住所・電話番号
●クレジットカード情報・銀行口座番号
●顔の画像・防犯カメラの画像など

個人が特定される情報を個人情報というだけあって、基本的な情報が範囲となっています。

改正後にはこれらも対象に！ 改正POINT

●指紋認証データ　●顔認証データ
●パスポート番号　●免許証番号
●スマートフォンなどの端末IDや機器の情報　など

今回の改正では、身体的特徴も個人情報として扱われることになりました。免許証番号やパスポート番号は、個人に割り当てられるものなので、本人の特定が可能になりますので、個人情報として扱われるようになります。

改正後に配慮すべき個人情報 改正POINT

●人種・信条・社会的身分
●病歴
●犯罪歴・被害者歴

これらは不当な差別や偏見が生じてしまう可能性があるので、原則として本人の同意を得ることが義務化されています。

安全に個人情報を管理するためには？

個人情報のガイドラインを確認！

●組織的安全管理措置

個人情報の漏えいを防ぐための社内規定を整えます。

- 組織体制の整備
- 規定に沿った運用
- 取扱状況確認のための整備
- 内容評価をして改善
- 事故や違反への対処

●人的安全管理措置

雇用契約時に非開示契約を結ぶ、従業員に対して社内規定など周知・教育等を行うことが必要です。

結構ある!!
転職の時に機密情報を持ち出す…社員を疑いたくはないと思いますが、日頃から社内の教育を徹底させたいですね。

●物理的安全管理措置

入退室の管理や個人データ盗難の防止措置など、個人データそのものの保護のための管理が必要です。

個人データがある場所に誰でも入れないような工夫や鍵付きの棚に保管することなどの対策が望まれます。

●技術的安全管理措置

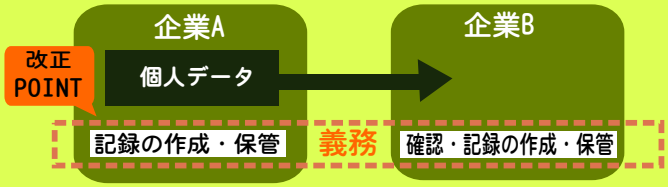
個人データへのアクセス制御や記録、ウィルス対策などが必要です。

IDやパスワードを使用することで誰でもアクセスできないようにしたり、アクセスできる従業員の数を最低限の人数にすることなどがあります。

この他にもガイドラインには細かく記載されていますので、一度確認されることをおすすめします。

個人データを第三者に提供する場合

個人データ提供の記録の作成・保管が義務に！
情報を提供する側だけでなく、情報を受ける場合も必要



不正な利益を目的で第三者に提供・盗用した場合は、1年以下の懲役or50万円以下の罰金が課せられます。

漏えい事故には注意！

1件あたり数千円～数万円の補償が必要となり、信用の低下による損害などもありますので、これまで個人情報保護法の対象ではなかった中小企業・小規模事業者も、情報の漏えいには気をつけていきたいところです。

夏に備えて

服装が薄くなる季節が近づくにつれて、ダイエットをそろそろ始めようかなという人も多いのではないでしょうか？
なんと！春は体が活動しようと切り替わる時期で、ダイエットを始めるのに適している季節なんだとか！
そんな季節にオススメのプチダイエット情報をお伝えしたいと思います。

トイレに行く回数が大事!?

水分を十分にとって、尿を排出することで毒素や老廃物を出し切ることで代謝が良くなる→痩せやすくなるということなのですが、１日にトイレに行く回数が８回以下の人は毒素や老廃物が出し切れていないようです！
これだけで劇的に痩せることはできませんが、代謝を上げることで痩せやすい体を作るのに最適！運動が苦手な方にオススメです。

★1日９回トイレに行くためのPoint★

1. 寝る前にコップ1～2杯のお湯(50℃前後)を飲む
2. 朝起きてトイレに行った後にお湯を1～2杯飲む
3. トイレに行くたびにコップ1杯のお湯を飲む

（お湯を作るのが面倒であれば常温の水でも○、しかし効果はお湯よりも↘）
※過剰な水の摂取には注意です。

1キロ痩せるためには？

脂肪1キロ燃焼するために必要な消費カロリー→7000KCal
フルマラソン1回=約3000KCal(!!)

1キロ痩せるためにはフルマラソンを2回以上必要という事になります・・・なかなか痩せないわけですね。
また、15分以上走り続けなければ脂肪は燃焼せず、継続しなければ意味がない!!
1キロ増えるのは簡単ですが、1キロ燃焼させるためにフルマラソン2回以上と考えると、1キロ増やさない努力をする方が簡単かもしれません。

ちょっと待って！！それを食べたら・・・

- ポッキー10本＝ウォーキング30分
- ポテトチップス11枚＝水泳15分
- バニラアイス1カップ＝サッカー60分

これだけの運動が必要です。

明るい場所で寝ていませんか？

暗いところで寝るよりも肥満の確率が上がってしまいますよ！！

なんと 1.9倍！

その理由は・・・
眠りが浅くなる
↓
空腹を感じるホルモン増加
↓
食欲増加

絶対太るわけではありませんが、できれば暗い所で寝たいですね。

ホラー映画でダイエット!?

海外のとある大学の実験で、ホラー映画を見た場合と何も映っていない画面を見た場合で、ホラー映画の方が約40%カロリー消費量が増えたのだそうな。
ホラー映画＝30分間ウォーキング
ホラー映画が好きな人にはオススメです！
怖ければ怖いほどカロリー消費量は増えるそうですよ。

同じ消費カロリー!!

信田です！

【代表プロフィール】
■自己紹介
行政書士　安田大祐(やすだだいすけ)
出身：札幌市南区真駒内生まれ
東区東苗穂育ち
趣味①：音楽活動
趣味②：海外バックパッカー
■略歴
・札幌開成高等学校卒業
・北海道大学教育学部卒業
・札幌市内医療法人にて勤務後　独立

2. 信田(アシスタント)コメント

何も考えずにお菓子をボリボリ食べていましたが、ポッキー１０本でウォーキング３０分しなければならないことを考えると、ポッキー1箱やポテチ1袋食べてしまった日には、どれだけ運動しなければならないかを考えるとちょっと怖いです。
少しだけと思っていたら、ついつい止まらなくなってポテチが1袋あいていた…なんてことはよくありますが、お菓子を食べる時には思いだして、食べすぎないように気をつけたいものです。

3. 代表安田のつぶやき

４月は当事務所の注力分野である介護福祉系事業の法改正があったり、新年度によるお客様の会社での新規事業へ向けた活動の支援などが重なり、お陰様で多くのワクワクするお話に携わらせていただけましたが、その分事務所のスタッフのみんなには負担も掛けてしまいましたので、今週、お疲れ様会として焼肉を食べにいくことになりました。普段よりも（？）ちょっと良いお肉を食べにいくのでとても楽しみです！（みんなには感謝です）
（※カロリーは気にしない）

【事務所データ】
札幌リブレ行政書士法務事務所　（代表・行政書士　安田大祐）
住所：〒060-0034　北海道札幌市中央区北４条東２丁目８番６号札幌ユニオンハイツ５Ｆ
電話：011-213-0978　／メール：info@sapporo-libre.com　／HP：http://www.sapporo-libre.com
札幌リブレ　検索

【取扱業務】
▼企業支援（法人設立…株式会社、合同会社、NPO法人、一般社団法人など／許認可申請など）
▼介護事業・福祉事業開業支援（デイサービス、訪問介護、ケアマネージャー、障害者の就労支援事業所の開業手続きなど）
▼外国人ビザ・滞在手続き支援（在留資格に関する手続き／外国人が日本に適法に滞在するための手続き）