



まにしす



処遇改善加算管理システム

こんなことでお困りではないですか？

Excelで計算しているが合っているのか不安・・・

様式の数字の計算方法がよく分からない・・・

法定福利費の計算が分からない・・・

Excelは担当者しか分からないから引き継げない・・・

法改正に伴う考え方や様式の変更についていけない・・・

頑張って作った計算式が壊れたらどうしよう・・・

受け取った額を本当に上回って支払えているのだろうか・・・

過去の根拠資料がないから説明できない・・・

計画申請、実績報告、また残業だな・・・



そのお悩み、
まにしすが解決します！

・ ・ ・ の前に、処遇改善加算制度のこと
どのぐらいご存じですか？

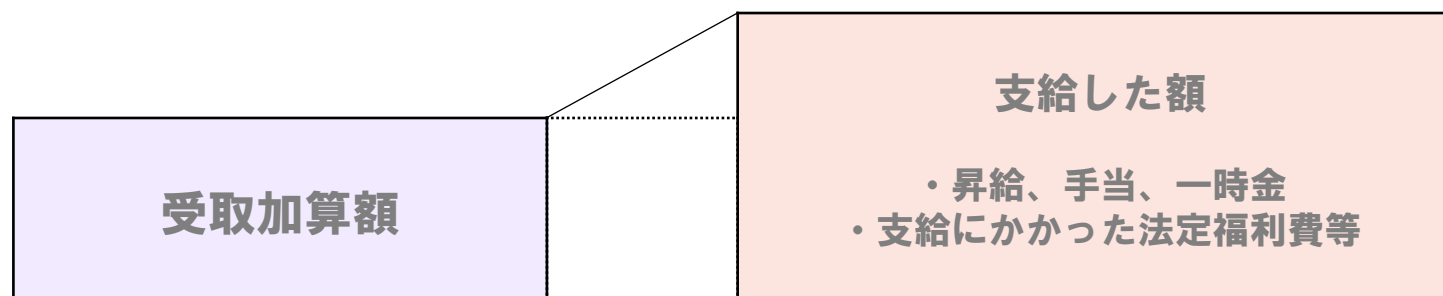
基本的な処遇改善加算のルール

①受け取った加算額より1円でも多く賃金として従業員に支払うこと。

支給方法：昇給・手当（手当の増額含む）・一時金

※ベースアップ加算は加算額の2 / 3以上を毎月支払われる昇給や手当に充てることが要件

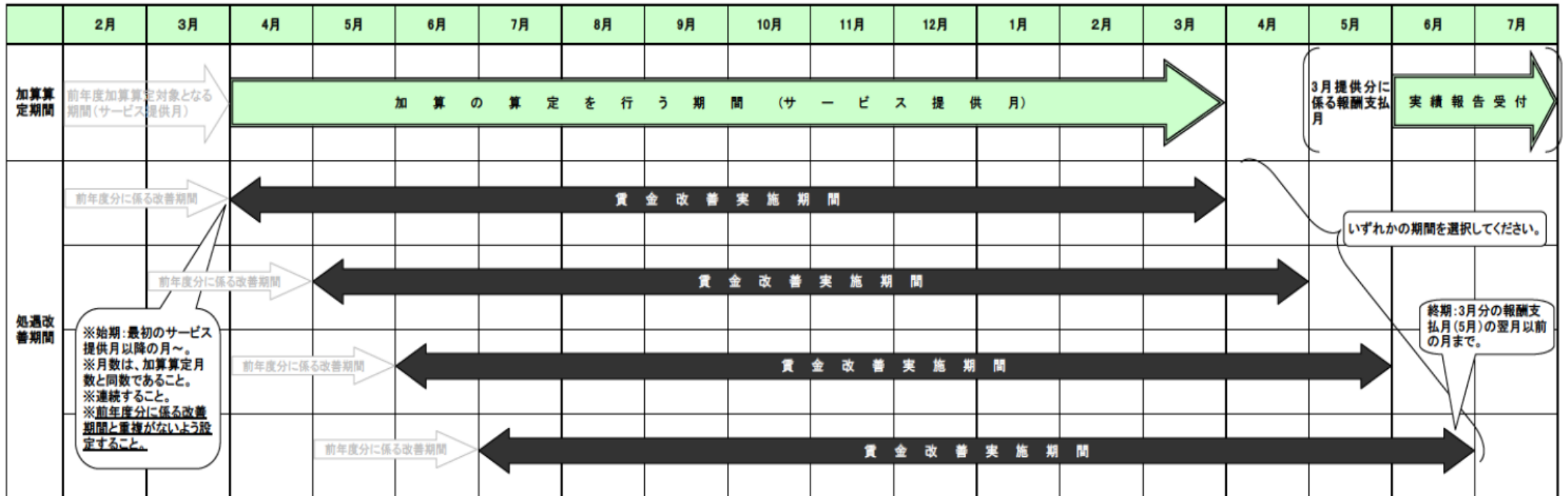
※加算による賃金改善に伴う法定福利費等の事業主負担の増加分を含むことができる。



②受け取った加算額は賃金改善実施期間内に支払いきること。

例：賃金改善実施期間が4～3月・給与は翌月払いの場合、3月分4月支給～2月分3月支給で全て支払うこと。

年度当初(4月)から加算を算定する場合



③職員の賃金を改善するための制度です！

元々加算をつかわずに会社負担で支給していた手当等を処遇改善加算で支払うことはNGです。

必ず新設した手当・一時金や、基本給・手当または賞与の増額分として支払うようにしましょう。

④会社持ち出し分と処遇改善の各加算での支給額ははっきり区別すること。

「処遇改善加算」「特定処遇改善加算」「ベースアップ等支援加算」

それぞれの加算ごとに受け取った額を超える支払が必要です。

そのため、1. 加算ごとに

2. 会社負担分ともしっかり分けて、管理する必要があります。

NG! 「処遇改善手当」で全部まとめて支給しているので

加算毎の金額となると分からない・・・

賞与として会社持ち出し分と合わせて出しているのでは内訳は知らない・・・

★原則毎月の給与明細には、処遇改善加算の項目は別立てして記載されていないといけません。



しっかり計算



できていますか？

⑤職員に周知している

処遇改善については職員へ周知することも要件のひとつです。



まにしすをご利用いただくにあたって 必ず事前に把握しておいていただきたいこと

※制度の理解が不十分の場合、当システムをご利用いただいても正しく管理することはできません。

- 一度は処遇改善加算に関する厚労省発出の「介護最新情報」を読んでいる。
- 基本的な処遇改善のルールは把握できている。
- 「処遇改善加算、特定処遇改善加算、ベースアップ加算」それぞれの加算を誰にいくら支給しているか明確に把握できている。 ※指導の際に給与台帳も併せて自社の加算の取り扱いについて説明が必要な可能性があります。
- 特定処遇改善を取得している場合、全職員をA・B・Cにグループ分けができている。
- ベースアップ加算を取得している場合は全職員を（福祉）介護職員とその他の職員にグループ分けができている。

※処遇改善加算の制度についてのご不明点は必ず指定権者へご確認ください。

各指定権者によって細かな考え方等が異なりますので、弊社ではお答えできません。

まにしすができること

まにしすとは？

データを入力するだけで頭を悩ませていた複雑な計算を自動で行い、様式に転記できるシステムです。受け取った加算を1円でも上回った支払いができているか、一目で分かる判定機能もあり管理も簡単。

処遇改善管理システム

まにしす

導入～毎月のご利用イメージ



HPからお申込み
ID/パスワードの設定
アカウントの発行

※概ね4営業日以内に
利用開始いただけます。



初期設定
基本情報の入力

会社情報、事業所情報、
従業員の方の入退社や
保険加入状況等が分かる
書類をご準備ください。



様式出力まで一括してシステムで作業完結

① 情報入力

まにしす **実績給与・手当入力 - 2023年度（令和5年度） -**

給年の支払月に入力して下さい
「ユーザーチェック表（毎月用）」でチェックを行なって下さい

2022年4月

2023年4月

No	コード	氏名	給年額欄	基本給	うちペア加算基本給	うち独自基本給	時給×労働時間	時給（うちペア加算時給）×労働時間	時給（うち独自時給）×労働時間	残業手当	賞与	処遇改善一時金	ペア加算一時金	手当
1	58	青森信行												
2	51	秋田紗苗												
3	80	茨城利江												
4	50	岩手昭男												
5	65	群馬峰子												
6	66	埼玉智香												

給与・手当・賞与・一時金

まにしす **実績受取加算額入力 - 2022年度（令和4年度） -**

「ユーザーチェック表（毎月用）」でチェックを行なって下さい

2022年4月

登録	事業所名	月	現行加算	現行加算の実費	ペア加算	ペア加算の実費	特定加算	特定加算の実費
		2022年4月サービス提供分	70,000円		210,000円			
		2022年5月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年6月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年7月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年8月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年9月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年10月サービス提供分	70,000円		30,000円			
		2022年11月サービス提供分						
		2022年12月サービス提供分						
		2023年1月サービス提供分						
		2023年2月サービス提供分						
		2023年3月サービス提供分						
		計	490,000円	0円	390,000円	0円	0円	0円

受取加算額

まにしす **常勤換算登録**

No	コード	氏名	特定グループ 介護* 障害*	訪問介護まにしす（訪問介護）	介護老人保健施設まにしす（老健）	介護老人保健施設まにしす（予防・短期老健）	訪問介護まにしす（重症）	計
1	58	青森信行	B B	常勤換算: 0.30 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.4
2	51	秋田紗苗	B B	常勤換算: 0.40 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.5
3	80	茨城利江	A A	常勤換算: 0.80 介護率: 100%			常勤換算: 0.20 介護率: 100%	1
4	50	岩手昭男	B B	常勤換算: 0.60 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.7
5	65	群馬峰子	B B	常勤換算: 0.40 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.5
6	66	埼玉智香	B B	常勤換算: 0.50 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.6
7	61	栃木早百合	B B	常勤換算: 0.30 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.4
8	60	福島ルミ	B B	常勤換算: 0.50 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.6
9	42	北海道昌代	A A	常勤換算: 0.80 介護率: 100%			常勤換算: 0.10 介護率: 100%	0.9

常勤換算

※CSV機能あり

②自動集計

実績支払額集計 > 【現行加算用】実績支払額集計（介護）

【現行加算用】実績支払額集計（介護） - 2022年度（令和4年度） -

7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

【愛知幸子（13） B】

月	給与総額	基本給 (処遇改善部分のみ)	常勤換算・介護率	基本給改善額	手当	一時金	計
4月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
5月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
6月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
7月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
8月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
9月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
10月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
11月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
12月	100,000円	0円	介護老人保健施設まにしす（老健） 常勤換算：0.5 介護率：100%	0円	13,000円	0円	13,000円
1月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
2月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
3月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
小計	900,000円			0円	117,000円	0円	117,000円
法定福利費							
合計							

【合計】

No	指定権者	事業所名	特定加算のグループ	処遇改善 支払額	法定福利費
1	香川県	1700000001 介護老人保健施設まにしす（老健） 介護老人保健施設	A	720,000円	80,112円
			B	1,521,000円	6,231円
			小計	2,241,000円	86,343円
計				2,241,000円	86,343円
2	石川県	1770000000 訪問介護まにしす（訪問介護） 訪問介護	A	1,080,000円	172,998円
			B	1,917,774円	7,458円
			小計	2,997,774円	180,456円
計				2,997,774円	180,456円
総合計			A	1,800,000円	253,110円
			B	3,438,774円	13,689円
				5,238,774円	266,799円

【現行加算用】実績支払額集計（介護） - 2022年度（令和4年度） -

月	基本給改善額	手当	一時金	小計	法定福利費	合計	支給
8月	0円	582,086円	0円	582,086円	29,476円	611,562円	加算 670,000円 実費 0円 計 670,000円
9月	0円	582,086円	0円	582,086円	29,476円	611,562円	加算 670,000円 実費 0円 計 670,000円
10月	0円	582,086円	0円	582,086円	29,981円	612,067円	加算 670,000円 実費 0円 計 670,000円
11月	0円	582,086円	0円	582,086円	29,981円	612,067円	加算 0円 実費 0円 計 0円
12月	0円	582,086円	0円	582,086円	29,981円	612,067円	加算 0円 実費 0円 計 0円
1月	0円	0円	0円	0円	0円	0円	加算 0円 実費 0円 計 0円
2月	0円	0円	0円	0円	0円	0円	加算 0円 実費 0円 計 0円
3月	0円	0円	0円	0円	0円	0円	加算 0円 実費 0円 計 0円
計	0円	5,238,774円	0円	5,238,774円	266,799円	5,505,573円	4,690,000円

※28名

【判定】
実績受取加算額の合計（4,690,000円） < 処遇改善の合計（5,505,573円） → ○（815,573円）

法定福利費も
自動計算！！

③要件の確認

3月	0円	0円	0円	0円	0円	0円	0円	3月サービス提供分	加算0円 実費0円 計0円
計	0円	5,238,774円	0円	7,777円	266,799円	5,505,573円			4,690,000円

※28名

【判定】

実績受取加算額の合計 (4,690,000円) < 処遇改善の合計 (5,505,573円) → ○ (815,573円)

計	0円	824,997円	75,000円	899,997円	68,269円	968,266円	975,000円
計 (6カ月)	0円	359,061円	75,000円	434,061円	29,167円	463,228円	75,000円

※35名

【判定】(6カ月分)

実績受取加算額の合計 (75,000円) < 処遇改善の合計 (463,228円) → ○ (388,228円)

No	指定業者	事業所名	I) 介護職員の賃金改善見込額 [円]	左記のうち、ベースアップ等による賃金改善の見込額 [円]	II) その他職種の賃金改善見込額 [円]	左記のうち、ベースアップ等による賃金改善の見込額 [円]
1	香川県	1700000001 介護老人保健施設まにしす (老健) 介護老人保健施設	45,111円	135,000円	21,111円	21,000円
2	石川県	1770000000 訪問介護まにしす (訪問介護) 訪問介護	296,152円	278,061円	0円	0円

【判定】(3分の2以上ベースアップ)

I) 左記のうち、ベースアップ等による賃金改善の見込額 (413,061円) ÷ 介護職員の賃金改善見込額 (442,117円) → ○ (93.42%)

II) 左記のうち、ベースアップ等による賃金改善の見込額 (21,000円) ÷ 介護職員の賃金改善見込額 (21,111円) → ○ (99.47%)

要件に沿った
判定機能も充実

まにしすの機能

【特定加算用】実績報告額集計【介護】 - 2023年度 (令和5年度) -

0円	0.00	0円	0円	0円
Aグループ平均賃金改善額より少ない = (Aグループ平均賃金改善額 - 1)		-1円	判定	→ ×超過

【判定】 Cグループ：その他の職種(常勤換算)

本年度の賃金額	常勤計	本年度の平均賃金額	前年の賃金 【基準額3】	平均賃金改善額
0円	0.00	0円	0円	0円
Bグループ平均賃金改善額の2分の1 =		0円	判定	→ ○

【判定】 Cグループ：その他の職種(実人数)

本年度の賃金額	常勤計	本年度の平均賃金額	前年の賃金 【基準額3】	平均賃金改善額
0円	84人	0円	0円	0円
Bグループ平均賃金改善額の2分の1 =		0円	判定	→ ○

【条件④】 Aグループ内で1人以上は定められた賃金改善が見込まれること

Aグループ内で1人以上は賃金改善見込額が月額平均8万円以上又は賃金改善後の年収が440万円以上となる。

◆特定加算の賃金改善見込額【判定】

Aグループ内で、定められた賃金改善が見込まれる人数 (0人)

≧ 特定加算を算定した事業所数 (0) → ○

【条件⑤】 Cグループの賃金改善見込額が上限を上回らないこと

Cグループの賃金改善後の賃金見込額が年収440万円を上回らない。

◆Cグループの賃金改善見込額の上限判定【判定】

Cグループ内で、賃金改善後の賃金見込額が年収440万円を上回らないことの判定 → ○

④ 様式への自動転記

↓ 処遇改善報告書 -2022年度(令和4年)-

コピー

②「貼り付け」をクリック

①A1セルを選択

データが貼り付けされる

法人名	フリガナ 名称	フリガナ 住所	住所1(番地・住居番号まで) 住所2(建物名等)	法人代表者 職名	書類作成担当者 氏名	連絡先 氏名 電話番号 FAX番号	事業所の所在地	市区町村	事業所名	サービス名	一月あたり 介護報酬単位数(a) [単位]a)	1単位あたりの 単価(b) [単位]b)
香川県	香川 花子	香川 花子	カガワシロウ 香川太郎 111-111-1111 111-111-1111	香川 花子	カガワシロウ 香川太郎 111-111-1111 111-111-1111	香川 花子 カガワシロウ 香川太郎 111-111-1111 111-111-1111	香川 香川 香川 香川	香川 香川 香川 香川	香川 香川 香川 香川	香川 香川 香川 香川	香川 香川 香川 香川	香川 香川 香川 香川

法改正による
様式変更にも対応

集計画面や入力画面を保存しておけば運営指導の際の根拠資料にも！

【現行加算用】実績支払額集計【介護】 - 2022年度（令和4年度） -

【愛知幸子（13） B】

月	給与総額	基本給 (給与改算部分のみ)	常勤換算・介護率	基本給改善額	手当	一時金	計
4月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
5月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
6月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
7月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
8月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
9月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
10月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
11月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
12月	100,000円	0円	介護老人保健施設にします(老健) 常勤換算:0.5 介護率:100%	0円	13,000円	0円	13,000円
1月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
2月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
3月	0円	0円		0円	0円	0円	0円
小計	900,000円	0円		0円	117,000円	0円	117,000円
合計							

【現行加算用】実績支払額集計【介護】 - 2022年度（令和4年度） -

2 実績報告<共通>

	介護職員処遇改善加算	介護職員等特定処遇改善加算	ベースアップ等加算
① 令和4年度分の加算の総額	4,690,000円	0円	75,000円
② 資金改善附帯額 (I - II) (借債の返済に充てられた額を正しく)	5,505,573円	0円	463,228円
i) 加算の算定により資金改善を行った資金の総額 (a)-(b)-(c)	26,342,938円	-5,665,000円	26,647,497円
(a) 本年度の資金の総額	27,254,188円	0円	27,317,497円
(b) 介護職員処遇改善加算の総額		4,690,000円	670,000円
(c) 介護職員等特定処遇改善加算の総額 (その他の職員への支給分を除く)	0円		0円
(d) 処遇改善支援補助金による資金改善の総額	911,250円	975,000円	
ii) 前年度の資金の総額 (※#1) (※#2) (※#3)	20,837,365円	-5,665,000円	26,184,269円

【現行加算 判定】
 実績受取加算額の合計 (4,690,000円) < 処遇改善の合計 (5,505,573円) → ○ (815,573円)
 【特定加算 判定】
 実績受取加算額の合計 (0円) ≧ 処遇改善の合計 (0円) → × (0円)

【特定加算 判定】(6ヶ月分)
 実績受取加算額の合計 (75,000円) ≧ 処遇改善の合計 (463,228円) → ○ (388,228円)

No	コード	氏名	特定グループ 介護率 障害率	訪問介護にします(訪問介護)	介護老人保健施設にします(老健)	介護老人保健施設にします(予防・短期老健)	訪問介護にします(重症)	計
44	77	広島正子	B				常勤換算: 介護率:	0
45	75	福岡智香	B				常勤換算: 介護率:	0
46	69	宮崎悦子	B				常勤換算: 介護率:	0
47	73	山口大作	B				常勤換算: 介護率:	0
3月常勤換算合計				0.00	0.00	0.00	0.00	
3月常勤換算×介護率合計				0.00	0.00	0.00	0.00	
3月常勤換算Aグループの合計				0.00	0.00	0.00	0.00	
3月常勤換算Bグループの合計				0.00	0.00	0.00	0.00	
3月常勤換算Cグループの合計				0.00	0.00	0.00	0.00	
3月常勤換算×介護率 12カ月計				53.10	53.10			
訪問介護にします(訪問介護)				53.10	53.10			
介護老人保健施設にします(老健)				110.70	110.70			
介護老人保健施設にします(予防・短期老健)				0.00	0.00			
訪問介護にします(重症)				83.70	83.70			

	資金改善を実施したグループ	前年度の平均資金額(月額)【基準額4】	本年度の平均資金額(月額)	平均資金改善額 (配分比率)	改善後の資金が最も高くなった者の資金(月額)
A. 経験・技能のある介護職員	✓	0円	0円	0円 (1.00)	
B. 他介護職員	✓	0円	0円	0円 (-)	
C. その他の職種	✓	0円	0円	0円 (-)	0円

④ 月額平均8万円又は改善後の資金が月額440万円となった者<特定>

いずれかに該当する人数 0人

②ベースアップ等加算による資金改善の見込額(内訳)

介護職員	i) ベースアップ等加算による資金改善の見込額	442,117円	93.42%
うち、ベースアップ等(基本給又は毎月決まって支払われる手当の引上げ)による資金改善の見込額(年額)		413,061円	
その他の職員	ii) ベースアップ等加算による資金改善の見込額	21,111円	99.47%
うち、ベースアップ等(基本給又は毎月決まって支払われる手当の引上げ)による資金改善の見込額(年額)		21,000円	

【判定】(3分の2以上ベースアップ)
 i) 左記のうち、ベースアップ等による資金改善の見込額 (413,061円) + 介護職員の資金改善見込額 (442,117円) → ○ (93.42%)
 ii) 左記のうち、ベースアップ等による資金改善の見込額 (21,000円) + 介護職員の資金改善見込額 (21,111円) → ○ (99.47%)

計算方法はシステムで一括管理！

データを入力するだけだから引継ぎに困らない！

◀

実績給与登録 - 2022年度（令和4年度） - （2022年4月）

No	コード	氏名	給与総額	基本給	うちペア加算基本給	うち独自基本給	時給	時給（うちペア加算時給）	時給（うち独自時給）	労働時間	残業手当	賞与	処遇改善一時金	ペア加算一時金
37	72	岡山忠明	250,000円							時間				
38	71	香川真広	200,000円							時間				
39	78	熊本遼	250,000円							時間				
40	79	高知祥子	200,000円							時間				
41	68	佐賀成志	200,000円							時間				
42	70	徳島悦子	50,000円							時間				
43	81	長崎恵美	70,000円							時間				
44	77	広島征子	70,000円							時間				
45	75	福岡智香	100,000円							時間				
46	69	宮崎悦子	100,000円							時間				
47	73	山口大作	100,000円							時間				

sample

◀ 実績給与・手当入力 > 実績共通手当登録

実績共通手当登録 - 2022年度（令和4年度） -

（独自手当について）
 独自手当の増額分（新設や既存の手当の増額によるもの）を入力
 基準となる年度の金額と前年度の支払金額の差額を入力
 ※手当が複数ある場合は差額を合計して入力
 ※内訳の情報は今後改めて入力することになるので、必ず保管してください

前月の内容をコピー

[2022年4月] 実績入力 差額入力

No	コード	氏名	現行加算		ペア加算		独自手当	現行加算 計	ペア加算 計	独自手当 計
			処遇改善手当	時給昇給額（処遇改善）	ベースアップ加算手当	時給昇給額（ペア加算）				
1	58	青森佳行	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
2	51	秋田紗苗	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
3	80	茨城利江	50,000円					50,000円	0円	0円
4	50	岩手昭男	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
5	65	群馬峰子	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
6	66	埼玉智香	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
7	61	栃木早百合	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
8	60	福島ルミ	30,000円	3,000円				33,000円	0円	0円
9	42	北海道昌代	50,000円					50,000円	0円	0円

sample



サポートは・・・？
セキュリティは・・・？
使えるか心配・・・

大丈夫です！！

安心のサポート体制！

お電話やメールでのサポートが無料！



※制度に関する内容は指定権者へご相談ください。

クラウドサービスのためどこからでも利用可能！



便利！安心のセキュリティ！

- ・初期設定は不要です。
- ・バージョンアップも一斉に行われます。
- ・RAIDシステムを採用する事でデータは二重化され、自動バックアップ（7日前まで）を行う事で、予期せぬトラブルによるデータ破損・消失被害を防ぐ体制を取っています。
- ・システム利用時のインターネット上の通信データは、暗号化して送受信する仕組みのSSLを採用しています。
- ・データベースへのアクセスにはSQLインジェクション対策を施しています。
- ・ID、パスワード管理が適切に行われていれば情報漏えいすることはありません。

ご利用料金について

	登録職員数	金額
月額利用料金 (税込み) ※月末の登録職員数に応じて計算します。	0～10人	3,465円
	11人目以降1人毎に	+346円
	100人以上	お問い合わせください

※利用月の末日時点の登録職員数に月額利用料金単価を乗じます。

※登録人数が0人の場合でも月額3,465円(税込み)が発生するものとします。

※100人以上の場合は[こちら](#)からお問い合わせください。

お申込みはこちらから

合同経営 処遇改善システム

で検索！！



エクセル管理に限界...。
資料の算出根拠に自信がない...

そんな介護・障害福祉事業所様に朗報！

夢のような
処遇改善加算管理システム

まにしす

こんなシステム、
他にない！



POINT
1

毎月
必要データを
入力するだけ

POINT
2

1円単位で
自動計算

POINT
3

申請が
スムーズ