



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

人間生活にはムダなものがあるが、そのムダなもののために情緒が生まれ、うるおいができ、人の心がなごむようなものがある。
遠藤周作

この号の内容

- 1 旬な食べ物
- 2 休日と休暇の違い
- 3 就業規則の絶対的記載事項のなかの休暇
- 4 慶弔休暇



1 旬な食べ物！

立春も過ぎ、梅の花がところどころで、咲きはじめ少しずつ春を感じるようになってきました。川上のり子です。

とは言っても、まだまだ寒い日が続きます。旬の食べ物を食べて、元気に健康を管理しましょう！

旬の食べ物には、体調を整える働きがあります。季節ごとの食材を知り、料理に上手に取り入れてみましょう！

品名	効果
グリーンアスパラガス	体内でビタミンAに変化するベータカロテンやルチン、ビタミンE、ビタミンCなどのビタミン類が豊富です。これらのビタミンは抗酸化作用があることで知られています。 新陳代謝を促し、滋養強壮、疲労回復、ダイエットに効果的です。 また、様々な病気の予防や老化防止と美容に有効だと言われています。 茹でると、栄養素が溶け出してしまうため、焼いたり、炒めたりすると効率的に栄養を摂取できます。
キャベツ	ビタミンCとビタミンU、グルコシノレートが含まれています。 細胞の酸化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。胃壁を強くする働きがあり、肝機能を高め、血液をさらさらにする働きもあります。しかし、熱に弱いため、生で食べるか？スープにする場合は、煮汁は残さずに飲むのが良いでしょう。
小松菜	ほうれん草の5倍のカルシウムを含み、その他にカリウム、ビタミンA、B、C、E、K、鉄、イソチオシアネート、食物繊維葉緑素、プロリンなどの栄養成分を含んでいます。 骨粗しょう症を予防したり、抗ストレス効果もあります。その他、がんの予防、美容効果、脂肪燃焼効果、天然保湿成分もあり、皮膚に潤いを与えます。 食べ方は、アクが少ないため、生食がお勧めです。

食材の栄養成分と効能ガイドより

2 休日と休暇の違い

「休日」とは、「労働義務がない日」をいいます。「休暇」とは、「本来仕事をしなければならない日を免除する日」をいい、大きく意味が異なります。

3 就業規則の絶対的記載事項の一つである休暇

休暇については、「法律上の休暇」と「会社で決めた休暇」の2種類に分けられます。

「法律上の休暇」とは、労働基準法などの法律に定められた「休暇」をいいます。

年次有給休暇（労働基準法第39条）
生理休暇（労働基準法第68条）
産前産後の休暇（労働基準法第65条）
育児休業（育児休業法）
介護休業（介護休業法）

法定休暇は、労働者が請求した場合には、必ず与えなければならないのに対し、

「会社で決めた【法定外】休暇」は、就業規則等で会社が独自に定めた休暇になります。

慶弔休暇
リフレッシュ休暇
特別報奨休暇
ボランティア休暇 等があります。



会社が決める休暇は、請求条件、有給か無給か等は、独自に決めることができます。

出来るだけ従業員の士気向上につながるような休暇システムを導入し、業績アップに繋げるようにしましょう！

4 慶弔休暇

慶弔休暇は、任意の休暇ですが、設けている企業が多く、該当範囲や法定休日との関係をきちんと定めておくことにより、トラブル防止につながります。

結婚・出産をしたとき・親族が亡くなったとき

□ 該当範囲は、どこまでが対象となるのか

本人の場合

親族の場合

配偶者が出産した場合

子供が産まれた場合

一親等が亡くなった時

二親等が亡くなった時

遠縁の親族が亡くなったとき 等

□ 法定休日を間を含むのか否か？

連続か、分割か？

□ 起算日はいつか？

例えば、入籍の日・亡くなった日からなのか？

結婚式の日・告別式の日からなのか？

いつまでの間に取らなければ、失ってしまうのか？ 取得できなかった場合はどうするのか？

□ 何回取得できるのか？

例えば、密葬と本葬をする場合はどうするのか？

□ 有給か無給か？

□ 取得対象者が、集中する場合の制限

具体的に、自社の実情に合った慶弔休暇の決まりを、就業規則等に盛り込んでおくと、よいでしょう！