



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

あなたの持てるものの中から、あなたのいる場所で、あなたのできることをせよ。 セオドアルーズベルト

この号の内容

1. 体内時計は 1 日 25 時間
2. 睡眠効果を高めるには、就寝 2～3 時間前
の入浴
3. 欠勤・休業時の賃金
4. 賃金の 5 原則



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

新年明けて早々、インフルエンザB型にかかりました。こんなに辛いと感じる風邪は、久しぶりにかかりました。回復してくると、そんなことはケロッと忘れてしまいそうな感じですが、辛いときには、普段の自分が見ている空気、窓の外の空が違って見えていました。考えることも、違います。部屋の中に飛んでいる小さな埃がとても気になり、少し起き上がっては、横になりたくなる。健康であることが何よりであるという月並みな言葉をしみじみと感じた数日間でした。運動している時が一番の楽しみなので、その楽しみがあることだけでも、とても幸せですが、今年はますます楽しんでいきたいとおもいます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

1 体内時計は、1 日 25 時間

人間には、一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。意識をしなくても、日中は、活動状態に、夜は休息状態に切り替わります。夜更かしや交代勤務等の 24 時間社会は、生活リズムを乱しやすく、体内時計（睡眠覚醒リズム）の乱れを生じさせ、不眠を引き起こす原因となることもあります。

安全衛生法では、夜勤交代勤務者は、年 2 回の健康診断が義務付けられていますね。夜勤交替勤務者は、日勤者に比べて、2.14 倍、睡眠の質が悪いとの報告もあります。（シフトワークチャレンジ 労働科学研究所より）

しかし、夜勤勤務が必要不可欠な仕事は、ありますので、極力夜勤勤務を月 8 日までに抑えるというガイドラインを守るようにしたいものです。

体内時計は、1 日 25 時間周期で出来ています。朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。脳の松果体から分泌される メラトニン というホルモンの分泌が止まるのです。

メラトニンとは、睡眠ホルモンとも言われ、夜暗くなってくると分泌量が増えます。脈拍、体温、血圧などを低下させることで、睡眠の準備ができたと身体が認識し、睡眠に向かわせる作用があります。朝日を浴びて、体内時計をリセットしないとズルズルと生活がずれてしまうのです。

2 睡眠効果を高めるには、就寝 2～3 時間前 の入浴

メラトニンは、起きてから 14～16 時間経つと再び分泌されます。その作用で深部体温（直腸）を下げ、更に抗酸化作用で新陳代謝を促したり、疲れをとってくれる働きもするのです。

就寝前にぬるめの入浴をすることで、体温を一時的に上げ、眠気を感じましょう！

3 欠勤・休業時の賃金

Q：休職期間中の社会保険料について、社員が復職後、一括して給与から控除することはできるのでしょうか？

A：賃金から源泉控除できる社会保険料は、前月分の保険料に限られています。

私傷病休職等、無給の休職期間中であっても、労働者の被保険者資格が継続している以上、使用者は、労働者負担分も併せて社会保険料を納付する必要があります。給与から控除できる社会保険料は前月分の保険料に限られていることから、労働者の復職後に一括控除することはできません。

そのため、労働者は、使用者に対し立替払い相当額の返還債務を負うことになります。債務の弁済に関するトラブルを避けるため、就業規則に精算方法を明記し、労働者が休職する前に説明を行いましょう。

4 賃金の 5 原則

賃金の 5 原則とは、

労働基準法第 24 条

- ① 通貨払いの原則
 - ② 直接払いの原則
 - ③ 全額払いの原則
 - ④ 毎月 1 回払いの原則
 - ⑤ 毎月一定期日、払いの原則
- をいいます。

① 通貨払いの原則

賃金は、原則として、通貨で支払わなければならない。（現物給与を禁止しています）。

※ 銀行振込は、労働者の同意が必要です。

② 直接払いの原則

原則として、直接労働者に支払わなければならない。本人以外の者に支払うことを禁止しています。

※ 賃金債権の譲受人は、使用者に対して、支払いを求めることは許されません。

③ 全額払いの原則

原則として、その全額を労働者に支払わなければならない。

賃金の一部を控除して支払うことを禁止しています。

※ 賃金債権と使用者が労働者に対して有する債権との相殺は、原則だめ。

④ 毎月 1 回以上払いの原則

原則として、毎月 1 回以上支払わなければならない。

⑤ 毎月一定期日 払いの原則

毎月、一定期日を定めて支払わなければならない。

臨時に支払われる賃金、賞与、臨時に支払われる賃金、賞与に準ずるもので厚労省令で定める賃金にはこの規定は適用されない。

※ 年俸制でも、賃金は毎月 1 回以上、一定期日を定めて支払わなければならない。

※ 原則として、とあるように例外があります。