



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

約束をし、それを守るということは、効果性の習慣を身に着けるためおの基本的な行為である。

スティーブン・R・コヴィー

この号の内容

1. 発酵食品
2. 振替休日と代休
3. 就業規則
4. 残業削減



1 発酵食品

梅雨が明け、暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？ ありがとうございます。川上 方子です。

何かしら、やることにわれ、忙しい毎日が続いております。身体が動く限りは、ゆっくりでも動いていたいと思います。

体の免疫機能上げる食品の一つに、発酵食品があります。発酵食品には、どんな効果があるのかといいますと、

1. 栄養の吸収力を上げる。
2. 栄養をさらに上げる。
3. 保存性を上げる。
4. 美味しさを上げる。
5. 腸を元気にする。等の効果があります。どんなものにどんな効果があるのでしょうか？

1. キノコ類 しめじ、エリンギ、舞茸
2. 麹菌 味噌、醤油、甘酒
3. 納豆菌 納豆 血栓を溶解する働き
4. 乳酸菌 ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ、チーズ
5. 酢酸菌お酢、ナタデココ
酢酸は、細胞の中に入るとクエン酸に変わり、疲労回復の効果があります。
6. 酵母菌 ワイン、日本酒、味噌、醤油、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、
7. お通じを促してくれます。これらの食品を積極的にとって、この夏を乗り切りましょう。

2 振替休日と代休

「**休日の振替**」とは、法定休日を他の勤務の日と**あらかじめ交換して**、労働日とし、その代わりに、他の日を休日にするを言います。

従って、もともとの「**休日**」に**労働した日について**は、「**休日労働**」とはならず、**休日労働に対する割増賃金の支払い義務も発生しません**。

しかし、法定休日を出勤日に振り替えたことによって、その週の労働時間を超えてしまう場合には、時間外労働となり、その割増賃金が必要になります。また、振替休日の予定日に勤務した場合には、休日勤務として取り扱わなければなりません。

「振替休日」に対し、「**代休**」は、あらかじめ、勤務日の交換を行わずに法定休日に労働が行われ、その代償として、その日以後の特定の日を休みにすることを言います。したがって、**休日労働に対する割増賃金を支払う必要があります**。

法定休日労働は、1. 35倍の給与を支払う必要があります。この法定休日に、さらに深夜労働が行われれば、1. 6倍の割増加算をする必要が

あります。

- **法定休日は、他の休日と違うのでしょうか？**

- **法定休日は、週 1 日**

- 日曜日にすることもできますし、就業規則に他の日を法定休日と定めることもできます。

労働基準法において、週に 1 日は、法定休日を付与しなければならない旨規定されています。

ただし、特定しなければならないとまでは、求めています。しかし、割増賃金を計算する場合に、とても重要な要素になります。

1 日 8 時間を超えただけではなく、週 40 時間を超えて労働させた場合には、使用者は、割増賃金を支払わなければなりません。

週の起算日は、就業規則その他にさだめがない限り、日曜日から土曜日までの暦週をいいます。最後の日が法定休日となります。月を跨いだとしても、その週の 40 時間以上の時間外は、翌月に発生します。

振替休日の活用は、従業員を休日に働かせる必要がある場合の残業代削減に効果的です。この制度を、導入するためには、「就業規則」等において、「業務の必要性に応じて、休日を振り返ることがある」旨を定める必要があります。

3 就業規則

就業規則やその他の諸規程等に定める労働条件は、使用者と労働者の労働契約内容となり、お互いに履行義務を負担することになります。何も規定していなければ、履行義務を議論するトラブルになる恐れもあります。

自分との約束を心の中で、こうしよう！と思ったとしても、出来ないかもしれない場合、「ま、いいか」なんて、思ったりします。でも、目標なり、自分との約束でも、人に言うと、人

は、言ったからには、守らなければならない。と思うのです。

就業規則は、使用者と労働者との約束事であり、その約束事は、守られるものという信頼性もあります。また、咄嗟のトラブルが発生して、どうしてよいか分からない時には、その通りに行えばよいのです。

4 残業削減

残業をしないことは、私は、逆にプレッシャーに感じたりもしますが、でも、やはり、残業はない方が、その時間を他の時間に使えます。

スポーツでリフレッシュしたり、家族サービスや家の片づけ、頭を仕事から解放することで、仕事の悩みを解決する案が浮かんじたりもします。また、良いイメージをすることで気持ちも明るくなります。

ちょっとした工夫をしてみましょう。

1. 残業の事前申請を出す。
2. 上司の近くにタイムカードを置く。
3. パソコンの業務以外の使用を禁止する。
4. 上司が先に退社をする。
5. 1 日の行動計画を発表する。
6. 光熱費削減運動をする。
7. ノー残業デイを設ける。
8. 業務効率を評価の項目に入れる。
9. 業務のローテーション化をする。
10. 一つ一つの業務にかかる時間を把握する。
11. 業務マニュアル作成して、シェアする。
12. 休憩時間は、しっかり休憩をとる。
13. 分からない仕事、時間がかかる仕事をフォローする人を一人配置する。

