



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

われわれは時代の編かに適応しながらも、変わらぬ原則を持ち続けなければならない。

ジミー・カーター

この号の内容

1. 疲労を回復する食べ物
2. 労働時間の計算方法



1 疲労を回復する食べ物

残暑お見舞い申し上げます。朝夕は、涼しい風が吹き、秋を感じるようになってきました。まだまだ、日中は暑いですが、体調はいかがでしょう？

夏は、炎天下に長時間いたり、暑い室内での仕事によって、食欲がなくなったり、水分の不足、また、クーラーのきいた室内から、暑い外へ出た時の気温の差等によって、身体が付いていかずに体調

を崩しやすくなっています。

最近、歳のせいもあるのか、以前に比べ疲れやすくなっているように感じます。

そんな時には、栄養価の高い食材を食べて、乗り切りましょう。

例えば、ビタミン B1 を多く含む「にんにく」の効能は、

1. 抗菌、殺菌、解毒を行う効能
2. ビタミン B1 の吸収を高める効能
3. 血栓を作りにくくする効能
4. 活性酸素を除去する効能

があるようです。ビタミン B1 の吸収を高め、体内に貯蔵し、疲労回復に必要なエネルギーを効率的に生産する働きがあるということです。また、抗酸化作用があることで、血流を良くし、体中への栄養供給と老廃物の回収が促進されることで、老化防止の効果もあるようです。フライにしたり、他の野菜等と一緒に炒め物にしたり、色々な調理方法がありますね。是非、お試しください。

2 労働時間の計算方法

まず、労働時間とは、どのような時間を言うのでしょうか？ 労働時間とは「労働者が、実際に労働に従事している時間だけではなく、労働者の行為が何らかの形で、使用者の指揮命令下に置かれているものと評価されている時間」をいいます。

【労働時間とされる場合の例】

1. 貨物を取り扱う事業場で、貨物を積込み、係が貨物自動車の到着を待機して身体を休めている時間帯や、運転手が2名乗り込んで交替で運転する場合の運転しない者が助手席で休憩または仮眠している時間帯（手待ち時間）
2. 休憩時間中に来客当番をさせた時間
3. 労働安全衛生法第59条および第60条で義務付けされている安全衛生教育の実施に要する時間
4. 特殊健康診断（特定の有害な業務に従事する労働者に対して行われる健康診断）の時間

5. 使用者の明示または黙示の指揮命令下で行われる場合の、作業前に行う準備、朝礼、体操、作業後の後始末・清掃等の時間

【労働時間とされない場合の例】

1. トラック等の自動車運転者がフェリーに乗船している時間
2. 就業規則等の制裁による出席の強制がなく自由参加の使用者が実施する教育、研修に参加する時間
3. 休日における自宅等での待機時間
4. 出張中の目的地までの移動時間
5. 一般健康診断の時間

【作業付帯時間】

使用者の指揮命令下での実際に作業を行う実作業時間は、労働となりますが、実作業時間の前後に付帯する時間は、労働時間となるのでしょうか？

これらが、労働時間に該当するかどうかは、その「必要不可欠性」と「強制性」の2つの要素が必要となります。

- 法令により定められており、使用者の指揮命令下で行うもの
- 業務上・作業の性質上、必ず発生する準備や後始末等で、使用者の指揮命令下で行うもの
- 性質上、義務とまではいえなくても、社内規則等で定められているもの。また、習慣上、ルール化されていて、それを怠った場合、処罰されたり、マイナス評価をされたりするもの。

これらの要件が満たされている作業付帯時間は、労働時間と考えられます。

労働基準法で定める労働時間

労働基準法第32条（労働時間）

- ① 使用者は、労働者に休憩時間を除き1週間について40時間を超えて、労働させてはならない。
- ② 使用者は、1週間の各日については、労働者に、休憩時間を除き1日について8時間を超えて、労働させてはならない。

とあります。それを超える場合は、36協定を労使で取り交わし、労働基準監督署へ届出することで、時間外労働をさせることができます。

【1週間とは】

就業規則等に特段の定めがない場合は、「日曜日から土曜日まで」の暦週をいいます。

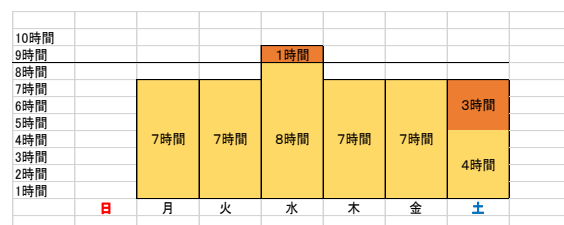
（昭和63.1.1 基発第1号）

【1日とは】

原則 午前0時から午後12時までの暦日を意味しています。

つまり、下記の図のように1日に8時間を超えるところでは、時間外労働となります。

そして、1週間で40時間を超えた3時間も時間外労働となります。



割増率は、

法定労働時間を超えた時：25%以上

休日労働：35%以上

深夜残業：25%以上（50%）