



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

神よ、変えることのできないものを受入れる心の平静さを、変え得るものを変える勇気を、
そしてその両者の違いを知る知恵をわれらに授けたまえ。 ラインホルト・ニーバー

この号の内容

1. 筋肉増強の食事
2. 有給休暇
について II



1 筋肉増強の食事

今年もあと1か月とちょっとになりました。今年やり残したことは、ありませんでしょうか？ありがとうございます。川上 方子です。 今年、社会保険労務士会の役員、市の労働相談員として活動をさせて頂き、反省点や改善点等ありますが、来年へ向けて、抱負、目標にしていきたいと思います。年の初めに、もしくは期首の初めに、目標をたて、中間で検証し、歳の終わり、もしくは期末に結果を評価することを行っていきましょう。

年末から年明けは、望年会など外食をする機会も多くなり、摂取カロリーも多くなると思いますが、時間を見つけて適度な運動も心掛けたいものです。

筋肉を増やし、基礎代謝を上げたいと思います。

速筋・遅筋とは

筋肉には、速筋と遅筋とがあります。

速筋とは、「瞬間的に大きな力を発揮する筋肉」です。それに対し、遅筋とは、「長時間、力を維持する筋肉」です。

速筋は、糖質をエネルギーとして使うのに対し、遅筋は、脂肪をエネルギーとして使います。

遅筋を増やすためには何をすればよいの？

遅筋は、脂肪をエネルギー源とし、軽いウェイトを利用して、多い回数で同じ動作を繰り返し反復するような有酸素運動を多く取り入れることで、鍛えられます。

速筋を鍛えるには何をすればよいの？

速筋は、糖質をエネルギー源とし、高い負荷でウェイトトレーニングをすると、鍛えられます。

取り入れる食事は、どんなものが良い？

1. 脂質の少ない高たんぱくの赤身の牛肉
亜鉛や鉄、ビタミンBが含まれています。
2. 皮なし鶏肉 疲労回復の効果があります。
3. たまご コリン、ビタミンD、必須アミノ酸9種類
セレンなどが含まれています。
4. まぐろ メチオニン、セレン等が含まれています。



2 有給休暇

普段長時間労働が必要な状態であっても、週の途中で1日休暇が入ることで、長時間労働による心身の負荷がだいぶ緩和されると考えられます。

労働者による不完全な労務提供を受けるとそれに応じた安全配慮義務が使用者には生じてくるので、労働時間の管理には、十分注意が必要です。

Q：有休休暇は、何日ぐらいもらえるのでしょうか？

A：6カ月 継続勤務した場合 → 最低 10日
1年6カ月→ 11日 2年6カ月→ 12日
3年6カ月→ 14日 4年6カ月→ 16日
5年6カ月→ 18日 6年6カ月→ 20日
(最高)

所定労働日数が通常の労働者に比べて、少ないパートタイム労働者

週の所定労働日数が

4日→6カ月継続勤務した場合 7日
3日→6カ月継続勤務した場合 5日
2日→6カ月継続勤務した場合 3日
1日→6カ月継続勤務した場合 1日

Q：有給休暇にももらえる金額について、いくらもらえるのでしょうか？

A：原則 就業規則その他に準ずるものの定めによる場合

① 平均賃金

② 所定労働時間労働した場合に支払われる通所の賃金

例外 労使協定で定めた場合

③ 健康保険法に定める標準報酬日額に相当する金額

平均賃金の算定方法 労働基準法第12条

平均賃金 =
$$\frac{\text{算定事由の発生した日以前} \\ \text{3か月間に支払われた賃金総額}}{\text{算定事由の発生した日以前} \\ \text{3か月間の総日数}}$$

賃金が日給制、時間給制 または出来高払制その他の請負制による労働者の平均賃金

算定事由の発生した日以前
3か月間に支払われた日給制、
① 時給制又は出来高払制等による
平均賃金 =
$$\frac{\text{賃金の総額}}{\text{算定事由の発生した日以前} \\ \text{3か月間の労働した日数 (最低保障額)}} \times \frac{60}{100}$$

原則の式と①とを比較して、高い方の金額

原則の算定方式と①との併用

算定事由の発生した日以前
3か月間に支払われた月給制、
②
$$\frac{\text{週休制による賃金の総額}}{\text{その期間の総日数}} + \text{①の金額}$$

平均賃金 =
原則の式と②とを比較して高い方の金額

平均賃金の算定基礎から除外される期間及び賃金

1. 業務上負傷し、または疾病にかかり療養のために休業した期間
(通勤災害による療養のために休業した期間は、算定除外期間には該当しない)
2. 産前産後の女性が法65条の規定によって休業した期間
3. 使用者の責めに帰すべき事由によって休業した期間
4. 育児介護休業法に規定する育児休業または介護休業をした期間
5. 試みの使用期間

※ 通勤定期券が、労働協約に基づいて支給されている場合には、各月分の前払いとして平均賃金の基礎に参入しなければならない。