



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

自分の仕事上の強みと趣味を融合させることで自分だけの新しい価値が生まれる。

この号の内容

1. 脂肪を燃やそう！
脂肪燃焼の脂肪とは
2. 褐色脂肪細胞を減らす方法
3. 脂肪燃焼の運動時間と運動量は？
4. 労働時間の適正な把握

今年もあとわずかになりました。1年間あっという間でした。今年1年良かったこと、改善したいこと等色々あると思います。思いついたことを全て、紙に書き出して、来年の宝にしましょう！

一つ一つゆっくりでも、出来たらよし！とします。今年は、ロードバイクを購入し、まだそんなに乗っていませんが、この楽しみを来年も増やしていきたいですね。



1 脂肪を燃やそう！脂肪燃焼の脂肪とは

普段忙しく、身体を動かさないでいると、何となく運動不足感があり、肩凝りやけだるい感じになることがあります。そんな時は、筋トレ、サイクリング、ジョギング、スイミング、ウォーキング、ストレッチ、ヨガ等をして、身体を動かし、リフレッシュしましょう。

寒いと身体を動かしたくなくなり、脂肪をためこみやすくなります。

脂肪には、「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」があります。

白色脂肪細胞は、体内で過剰となったエネルギーを中性脂肪として身体に蓄積する脂肪細胞です。下腹部、内臓の周りに多く存在します。

褐色脂肪細胞は、熱を作りだして、体温を維持したり、食事からとり入れたエネルギーを燃やす働きがあります。首の周りや肩甲骨付近に存在します。

2 褐色脂肪細胞を減らす方法

- ① 寒冷刺激を与え、褐色脂肪細胞を活性化させる。
- ② 褐色脂肪細胞の活性化作用がある食物をとる。

茶カテキン、しょうが、唐辛子、キムチ、ニンニク等です。

3 脂肪燃焼の運動時間と運動量は？

脂肪を燃やすためには、どのくらいの運動量が必要でしょうか？

適度な運動時間と運動強度が必要になります。

運動の頻度はできれば毎日、少なくとも週3日以上、運動量は30分以上、強度は最大酸素摂取量の約50%の有酸素運動（ややきつい）が一般的に勧められています。（厚生労働省）

筋肉は、エネルギーを消費して身体を動かすエンジンのようなもので、筋肉が多ければ多いほど消費するエネルギーも多くなります。

4 労働時間の適正な把握

事業者は、労働時間の適正な把握と管理をする責務があります。労働時間を適正に把握して管理する目的とは、

1. 労働時間を抑制する
 2. 健康管理
 3. 働き方を見なおす
- だと思えます。

労働時間を管理することで、無駄な残業を減らし、減らした時間を労働者の時間に使う。例えば、趣味、健康のための運動、自己啓発に使えます。そして、繁閑に合わせて、人員配置を行うことが出来るのです。

Q：労働時間の定義をご存知でしょうか？

A：労働時間とは、

労働者が使用者の指揮命令下において、労務を提供している時間 のことをいいます。

Q：使用者の指揮命令下で実際に作業を伴う時間が労働時間となることは、明白ですが、では、出張の移動時間や訪問介護のための移動時間、会社が催す研修時間、運動会等は、労働時間に当たると思えますか？

A：ご質問の時間が労働時間にあたるか否かは、その「必要不可欠性」と「強制性」の2つが判断ポイントとなります。

- ① 法令上の必要不可欠性
 - ② 業務上・性質上の必要不可欠性
 - ③ 社内規則上・慣習上の必要不可欠性
- これらの「必要不可欠性」+「強制性」があるならば、「労働時間」になると考えられます。

労働時間とされる場合の令

1. 貨物を取り扱う事業場で、貨物の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。
2. 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ものが助手席等で休憩または仮眠している時間帯
3. 休憩時間中に来客当番をさせた時間
4. 労働安全衛生法第59条及び第60条で義務付けられている安全衛生教育の実施に要する時間
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・掃除等の時間
6. 事業所、集合場所、利用者宅の相互間を移動する時間。事業者が必要な移動を命じ、当該時間の自由利用が保障されていないと認められる場合。
7. 事業者が急な需要等に対応するために労働者に待機を命じ、労働者の自由利用が保障されていないと認められる時間
8. 業務に関する情報を複数の労働者が共有する等、業務上必要であり、事業者の指揮監督に基づき実施する場合の引継時間。
9. 業務規定等により業務上義務付けられている業務報告書等を事業者の指揮監督に基づき、事業所や訪問先等において作成する時間
10. 業務上必要（強制）であり、事業者の指揮監督に基づき実施される行事等の時間
11. 事業者の明示的な指示に基づいて行われる場合の研修時間、指示がない場合でも、研修を受けないと制裁等の不利益な取り扱いがある場合の研修。研修内容と業務の関連性が強く参加しないと本人の業務に支障が生ずる場合など実質的に強制があると認められる場合の研修時間