

-title-

川口総研メールニュース vol. 162 【ひとことコラム】カツオを食べると寿命が延びる？

-contents-

—— Kawaguchi Souken —————2016/4/11 配信



川口人事労務総研 メールニュース vol. 162

<http://www.k-sk.com>

このメールニュースは、川口人事労務総研の情報コンテンツの一環としてお送りしております。

弊所とお取引いただいている関与先様、弊所職員がお会いして名刺交換をさせていただいたお客様にお送りしています。

◆ひとことコラム

GWもひと段落、木々も青々とさわやかな季節になりましたね。この時節の風物詩のひとつとして『目には青葉、山ほととぎす、初鰹』というものがありますが、初鰹に関しては、昔から「女房を質に入れても初鰹」という言い回しがあるほど高価で粹なものとして取り扱われており、現在の価値に換算すると一尾なんと10万円にもなったとのこと。

また鰹の初物を食べると75日余分に長生き出来ると信じられ、江戸っ子は、初鰹を好んで食べたとのこと。

75日余分に長生きできるとは言えませんが、鰹は現代ではある健康効果に期待されています。さて、どんな健康効果でしょう？

1. 動脈硬化予防の効果
2. 若返りの効果
3. 疲労回復の効果

※答えはメールニュースの最後に掲載

◆ 目次

・ 今月のトピックス

1. 衛生管理者の役割と衛生委員会の運営について
 2. 雇用保険および労災保険のマイナンバーについて
-

・ 人事・労務Q & A

『賃金はどう計算する？ ～法定労働時間内の残業』

・ 経営のヒントとなる言葉

小澤征爾（指揮者）

・ お知らせ

『らくらく助成金診断』のご案内

◆ 今月のトピックス（マルチインフォメーション記事見出し）

・ 衛生管理者の役割と衛生委員会の運営について

平成 27 年 12 月よりストレスチェック制度が施行され、企業における安全衛生管理はますます重要なポイントとなっています。今回は、企業の安全衛生管理において要職を担う「衛生管理者」および「衛生委員会」についての概要をご案内いたします。

<http://www.k-sk.com/news/?id=1459498492-315516>

・ 雇用保険および労災保険のマイナンバーについて

平成 28 年 1 月より雇用保険、労働者災害補償保険での各種届出書類等にマイナンバーの記載が必要となりました。今回は事業主が、マイナンバーを記載して提出する書類について列挙すると共に、取扱上の留意点を確認してまいります。

<http://www.k-sk.com/news/?id=1459499147-352310>

◎詳細は、上記の URL アドレスから。

マルチインフォメーション4月号でもご覧いただけます。

◆ 人事・労務Q & A

『賃金はどう計算する？ ～法定労働時間内の残業』

Q. ワークシェアリングを進める関係で、所定労働時間を8時間から7時間に変更します。従来は、1日の所定労働時間を超えると法定労働時間の8時間も超え、残業代はすべて「2割5分増し」で給与計算をしていましたが、変更後は1時間「法定内」の残業時間ができるため、どう扱うべきか迷っています。

A. 法の規定なく契約でも可能

法定労働時間を超える労働の対価としての賃金は、最低限の割増率や計算の基礎とする時給換算額が法令で具体的に定められています(労働基準法)。月給制の賃金なら、月によって定める賃金額を1年間における月の平均所定労働時間で除した金額を、計算の基礎とします。

ところが所定労働時間は超過するものの、法定労働時間内である場合の時給換算額には明確な定めがなく、労働契約や就業規則で定めた額でも差し支えないとされています。つまり前記の方法で計算する義務はなく、裁量の余地があります。もっとも1日の労働時間の中でまず所定労働時間が超過し、続いて法定労働時間の超過が発生しますので、計算の基礎は両方で揃えたほうが実務的にはシンプルで分かりやすいと思われます。

提供：労働新聞社

◆ 経営のヒントとなる言葉

小澤征爾（指揮者）

「だいたい指揮者という商売は、自分一人ではどんな音だって出せない。演奏家や歌手がいて初めて音楽が生まれる。」

一流のオーケストラ指揮者に見るトップダウンとボトムアップのリーダーシップ発揮の要点とは…

続きはマルチインフォメーション4月号でご覧いただけます。

◆ お知らせ

『らくらく助成金診断』のご案内

記入時間は、約5分！診断実績多数！
簡単なアンケートにYES・NOでお答えいただくだけで、
おすすめの助成金をご案内いたします。
是非、ご利用下さい。

今月号のマルチインフォメーションにご案内を同封させて
いただいております。是非、ご検討下さい。

◎【ひとことコラム】問題の答え

正解は、1. 動脈硬化予防の効果
2. 若返りの効果
3. 疲労回復の効果 のすべて！

鰹にはDHAが豊富に含まれていることは有名ですが、血液
をサラサラにするEPAも含まれているため、動脈硬化の予防
が期待できます。
また、タウリンやHDLを摂取できることから若返り効果や、
疲労回復効果もあります。

『女房を質に入れても初鰹』というよりは『女房に鰹食わせて
若返り』の方が現代にあっているかもしれませんね。夏に向け
て鰹を食べて英気を養い頑張ってください。



このメールニュースに関するお問い合わせは、
下記連絡先までお願いいたします。

社会保険労務士法人 川口人事労務総研

tel : 03-5827-3345(代)
mail: info@k-sk.com

メールニュースの配信停止を希望される場合は、
「配信停止希望」として本メール宛てにご返信
ください。

