



あなたの働き方が
変わります

働き方改革 スタート!

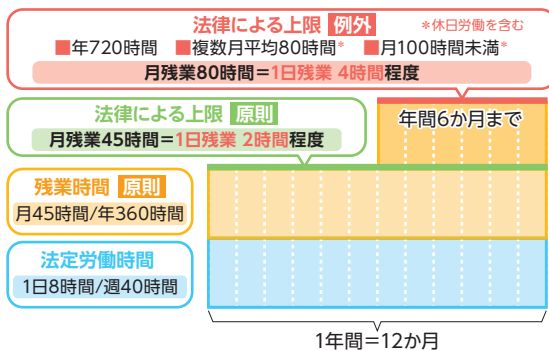


時間外労働(残業)の上限規制

2019年4月1日(中小企業は2020年4月1日)より、「働き方改革」が施行されました。働き方改革の大きな柱のひとつが「時間外労働の規制」です。これまでも残業時間の上限規制はあったものの、労使が合意した特別条項付きの36協定があれば、残業時間数自体は際限なく増やすことができました。

今回の改正では、労使の同意があったとしても、残業時間について段階的に上限規制を設け、違反した場合には『罰則として6か月以下の懲役または30万円以下の罰金が科される』という、厳しいものとなっています(図1)。残業時間の上限を法律で規制することは、1947年に制定された「労働基準法」において、初めての大改革となります。

図1 改正前：法律上は、残業時間の上限なし(行政指導のみ)
改正後：法律で残業時間の上限を規制(労使の合意があっても)



残業減でストレスも軽くなる

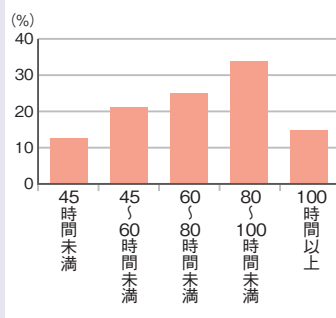
ところで、2017年度にヘルチェックでストレスチェックを受検した方々の残業時間を集計した結果、残業時間が増えるほど高ストレスと判定される者の割合が高くなるという結果が出ました(図2)。長時間勤務が社員のメンタルヘルスに大きく関わっていることを示唆する結果だと考えられます。

また、産業医を務めさせていただいているIT関連の企業では、数年前より社員の残業時間の削減のための取り組みをスタートし、客先との受注契約に残業時間の制限を盛り込む等、「残業が生じない体制」の整備をおこないました。結果、長時間勤務者の減少や、ストレスチェックの結果も改善するなど、成果が出ているという報告がされています。

「働き方改革」に真剣に取り組むことで、社員の心身の健康やワークライフバランスの改善につながることはもちろん、業務のパフォーマンス向上や業績アップなど、企業にとっても、プラスの結果をもたらすチャンスとなるようにしていきたいですね。

(保健師：中野)

図2 残業時間別高ストレス者割合



管理栄養士の
思いやり
レシピ

さやいんげんと にんじんの肉巻き

通常より栄養価が3倍も違うと言われる旬の野菜と、疲労回復に効果的なビタミンB1を含む豚肉を組み合わせた満足感のある一品です。今が旬のさやいんげんや春にんじんは、皮膚や粘膜を保護し、抵抗力を高めるβ-カロテンが豊富です。梅雨や新生活の疲れなどで体調が崩れやすい今の時期から、夏に向けて体づくりをしていきましょう。

断面の色も鮮やかで、お弁当のおかずにもぴったりです!

1人分：エネルギー177kcal

たんぱく質…13.5g 炭水化物…10.1g
脂質…6.7g 塩分…1.4g



材料(2人分)

- ・さやいんげん……………10本
- ・にんじん……………2/5本
- ・豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)…8枚
- ・油……………適量
- 【A】
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・はちみつ……………大さじ1/2

作り方

- ① さやいんげんは端を切り落とし、にんじんは1cm幅の千切りにする。軽くラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 豚肉を4枚並べ、その上に粗熱をとった①のさやいんげんとにんじんを乗せ、巻く(肉を1枚ずつ巻いてもOK)。
- ③ フライパンに油をひき、②を転がしながら中火で焼く。
- ④ 肉に火が通ったらAを入れ、全体にからませながらとろみがつくまで煮詰め、適当な大きさに切る。