

# みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

あんしんの匠 大日の出プランニング

TEL:042-442-3399

FAX:042-442-3397

## TOPIC

### 働き方改革は休み方改革

(一社) 公的保険アドバイザー協会 特定社会保険労務士 福島 紀夫

## ワークライフバランスが改善する働き方を！

本年4月からスタートした「働き方改革」ですが、みなさまの会社、家族間ではどのようなとらえ方をしていますか。長時間労働による健康被害を少なくするためにも、効率的な働き方や効果的な休み方が重要な時代になってきます。ワークライフバランスをうまく活用する意識づけをすることも大切です。



### 時間外労働の上限規制、年次休暇の5日間の取得義務が！

働き方改革の内容は、表で示した通りの項目でスタートしています。大きなテーマとして、時間外労働の上限規制や、年次有給休暇（以下「年休」）の5日間の取得義務があげられます。時間外労働の規制については、日本は働き過ぎといわれることが多く、欧米諸国と比較しても大きな差が見受けられます。それに伴って健康被害やメンタル面での被害などが多く、数年前の広告代理店の事故を引き金にして規制を強める機運は高まったといえます。

今回の改正の大きなテーマの一つでもある時間外労働の上限規制は、中小企業は大企業と比べて1年遅れでの適用ですが、1か月45時間、1年間で360時間の上限に達しない働き方の効率化を目指さなければなりません。

また、36協定（時間外労働等に関する労使協定）の届け出も強化されます。大企業の多くは36協定を毎年締結して届け出をしていますが、中小企

項目名	規制の概要	大企業	中小企業
時間外労働の上限規制	原則として月45時間、年360時間等とする罰則付きの上限規制を導入	2019.4.1から適用	2020.4.1から適用
割増賃金率	月60時間を超える時間外労働に係る割増賃金率を50%以上とする	(既に適用あり)	2023.4.1から適用
年次有給休暇	10日以上年次有給休暇が付与される労働者に対して、5日について、毎年時季指定して与えなければならない(労働者が時季指定したり計画的付与したものは除く)	2019.4.1から適用	
労働時間の状況の把握	省令で定める方法(現認や客観的な方法となる予定)により把握をしなければならない	2019.4.1から適用	

業になると約50%強の事業所しか締結しておらず、時間外労働削減の意識とともに改革が必要です。

休み方改革では、年休の取得義務が大きいと思われます。これは全企業、今年の4月一斉スタートの項目です。年休の取得率は全国平均で約49%（2017年厚生労働省発表）と低く、国はこれを2020年までの目標として70%を掲げています。今年の超大型連休も、10連休が取れた企業は約4割程度、もちろん職種にもよりますが、将来的には余暇を十分楽しむための制度にしていきたいものです。

### 男性の育児休暇が今後のワークライフバランスの重要なテーマに！

ワークライフバランスのテーマで今後重要になることは、男性の育児休業の取得です。家事をするから、または育児をするから良い父親ではなく、家族のことを考えて中長期的に休みを取る、父親として積極的に育児に加わることで、単に育児というテ

マだけでなく、第2子、第3子への期待にもつながると考えます。

職場でも家庭でも、働き方・休み方を社会全体で考えていくことが、次世代の子供たちが明るい未来図を描くことにつながると考えます。



「男性の育児休業の現状」 10年前の1.56%に比べて、2017年度は5.14%に上昇していますが、まだまだ高いとはいえません。国は2020年までに13%の達成を目指して取り組んでいます。

# 公的保険について知ろう!!

## もしもの時の国からの給付 ～会社員(男性)の遺族年金を知ろう!～

株式会社アセット・アドバンテージ 代表取締役 山中 伸枝

長生きの時代とは言え、万一が起こることもあります。国の年金制度は、歳をとった時の生活保障というイメージが強いですが、実は「万一」に給付される遺族年金もあります。今回は、会社員(男性)が亡くなった場合の遺族年金の具体的な計算の仕方を、ねんきん定期便を用いてご紹介します。

### ■子どもが18歳になるまで遺族基礎年金が支給される!

例えば、夫30歳、妻30歳、お子さん0歳のご家族を例に、万一ご主人が亡くなった時の遺族年金を計算してみましょう。右上は、会社員であるご主人のねんきん定期便です。

会社員(厚生年金加入者)が亡くなると、国から2種類の遺族年金が支給されます。国民年金からは18歳までの子どもに対し年間約100万円の遺族基礎年金が支給されます。この例ではお子さんが0歳ですから、18年間で合計1,800万円の遺族基礎年金となります。

### ■加入期間が短くても妻は遺族厚生年金を終身受け取れる!

厚生年金からは遺族厚生年金が支給されます。これは亡くなった方の老齢厚生年金(A)の4分の3ですが、厚生年金加入期間(B)が300か月未満の場合は短期要件が適用されます。

例の場合、Bが現時点で60か月であるため、 $A \div B \times 300 \times 3/4$

### 日本年金機構から送付される令和元年度『ねんきん定期便』(50歳未満)裏面

1. これまでの保険料納付額(累計額)

(1) 国民年金保険料(第1号被保険者期間)	円
(2) 厚生年金保険料(被保険者負担額)	円
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1)と(2)の合計	円

この定期便は、下記時点のデータで作成しています。納付に遅れたデータに反映されるまで日数がかかることがあります。

国民年金および一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間(国・地方公務員)	私学共済厚生年金期間(私立学校の教職員)
-----------------	--------------------	----------------------

「ねんきん定期便」の見方は、  
定期便 通知書の見方 検索

2. これまでの年金加入期間(老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)

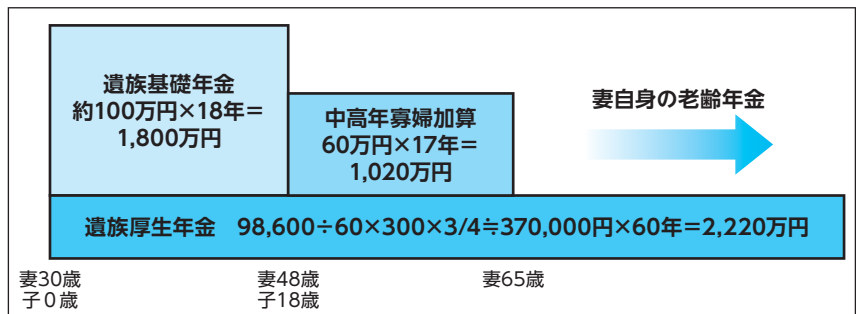
国民年金(a)			船員保険(c)	年金加入期間合計(未納月数を除く)(a+b+c)	合算対象期間等(d)	受給資格期間(a+b+c+d)
第1号被保険者(本納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金計(本納月数を除く)	月			
48月	月	月	48月			
厚生年金保険(b)						
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険計	月	月	108月
60月	月	月	B 60月			

3. これまでの加入実績に応じた年金額

(1) 老齢基礎年金	180,000円
(2) 老齢厚生年金	A 98,600円
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1)と(2)の合計	278,600円

お客様のアクセスキー  
※アクセスキーの有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。



と計算するため、約37万円となります。この遺族厚生年金は妻が終身で受け取りますので、妻が90歳まで生きたとすると約2,220万円の給付となります。

### ■遺族基礎年金終了後は65歳までは中高齢寡婦加算の特別手当が!

また、遺族厚生年金には、中高齢寡婦加算という特別手当があります。これは遺族基礎年金終了後の妻が自身の老齢年金を受け取るまで(65歳)の年金で年間約60万円支給されます。

この例では、妻は48歳から65

歳までの17年間受け取りますので、合計1,020万円となります。つまり、夫が亡くなって子どもが高校を卒業するまでは年間約137万円の遺族年金が支給され、その後は妻自身が65歳になるまでの間約97万円の遺族年金が支給されるということです。

このように遺族年金はねんきん定期便を用いることで、簡単に試算ができます。国の保障額では不足する生活費を民間の生命保険で補うのだと考えていただくと、万一の備え方がすっきり理解できるのではないのでしょうか。



「遺族年金」とは? 国民年金や厚生年金保険等の被保険者が亡くなったときに、その人によって生計を維持されていた遺族が受けることができる年金のことをいいます。

## 風評リスクってなに？ どう対応しますか？

パソコンやスマートフォンで、誰もが情報発信できる現代社会。誰かがあなたの会社にとってよくない情報をSNSなどに投稿すれば、それらはあっという間に人々が目にするようになります。それらの情報が事実であれデマであれ、いわゆる「炎上」状態になってしまえば事業活動に大きな支障をきたすことになります。今回は、そうした「風評リスク」への対応について考えてみましょう。

### ●風評が立つ原因を考えてみよう

風評とはいわゆる「うわさ」のことです。例えば、問題を起こした他の企業と社名が同じだったために誤解されたり、他の事業者が起こした事故・事件であっても、その業界がひとくくりで見られてしまったりするなど、自社の活動と関係のないところで企業イメージが悪くなってしまうことがあります。

一方、自社の商品やサービス、接客対応などに不満を感じたお客様がSNSにその内容を投稿したり、従業員（退職者も含む）が会社への不満や不都合な情報を口コミサイトなどに書き込んだりすることで、悪いうわさが一気に広がることもあります。

どちらの場合も、放置すれば企業イメージは悪化の一途をたどるため、迅速な対応が求められます。

実は認めてしかるべき対応を行い、事実と反することであれば毅然とした態度を示す必要があります。

図表に示すように、風評リスクへの対応は「未然防止」と「緊急対応」があります。悪いうわさは早期に発見し、その内容ごとに迅速な対応をとることでダメージを小さくすることが可能です。

### ●大切なのは関係者の「不満」を知り、対処すること

根本的には、お客様や取引先、従業員など、あなたの会社の関係者とのコミュニケーションをしっかりとって率直な意見に耳を傾け、改善すべき点は真摯に取り組む姿勢を維持することが、これらのリスクに対する最も有効な手立てといえるでしょう。

### ●リスク対応はどうすれば？

「人の噂も七十五日」ということわざがありますが、投稿は削除されたとしてもコピーペーストされればネット上に残り続けるため、「いつかは忘れられるから放っておいても大丈夫」というわけにはいきません。

企業として、認めるべき事

(図表) 風評リスクへの対応

対応策	具体的な取組みと注意点
未然防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>Googleなどの検索エンジンで自社名・提供商品やサービスの名称などを定期的に検索、否定的な投稿の有無をチェックする。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>顧客へのアンケートならびに従業員へのヒアリングを定期的にも実施、否定的投稿の芽となる不満等を事前に拾い上げるようにする。</li> </ul>
緊急対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>否定的な投稿が拡大していることを認識したら、自社ホームページなどでそれらの内容に対するコメントを発信する。</li> <li>事実と異なる投稿については、サイト管理者に対し削除依頼を行う。</li> <li>サイト管理者が対応しない場合、名誉棄損等の法的手段を検討・実施する。</li> <li>投稿サイトに反論を書き込んだり、投稿者へ直接削除依頼をしたりすると「火に油を注ぐ」可能性があるため決して行わない。</li> </ul>

スクワットで膝痛の予防改善とダイエット!!

「ふともも」の筋力アップのエクササイズをお伝えさせていただきます。今回は「自重」、つまり自分の体重を活用してのトレーニング方法です。

立ったり座ったりする際に  
必要な大腿四頭筋!

歩く時に膝が崩れないようにする「ふともも（大腿四頭筋）」は立ったり座ったりする際に必要な筋肉です。そして、膝を守るための筋肉でもあるので、膝痛の予防や改善に非常に関係のある筋肉なのです。また、全身の筋肉の7割は下半身に集中しており、その中でも一番大きいのが大腿四頭筋です。

【スクワット】

スクワット運動で太腿やお尻の筋肉を鍛えます。

- ①足は腰幅かやや広めに開き背筋を伸ばします。
- ②イスに座る動作をイメージして、お尻を後ろに引きながら膝を90°まで曲げて戻します。  
(写真)

膝がつま先より前に出ないように注意して下さい。

※4秒で曲げて4秒で伸ばす動作を10回～15回



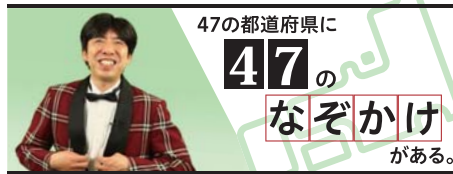
筋肉量を増加させて  
基礎代謝を上げよう!

筋肉の量と基礎代謝には比例関係が成り立ち、筋肉量を増加させることで基礎代謝が上がりダイエット効果も期待できます。ご紹介させていただく『スクワット』で膝痛の予防改善とダイエットの一石二鳥を狙ってみませんか。

全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!



47の顔があり  
それぞれの安心がある。



47の  
なぞかけ  
がある。  
47都道府県47本の、地元損害保険トータルプランナー&ねづっち&女子アナウンサーの共演ムービー



YouTube チャンネル

既に公開された動画も  
好評連続配信中心!

<https://youtube.com/c/daikyo>

「保険を選ぶ前に代理店を選ぶ、  
という考え方」

の大切さを知っていただくために  
各都道府県代協加盟代理店の  
損害保険トータルプランナーが  
それぞれの場所の3つのリスクとそれを  
サポートする保険について  
解説いたします。



保険のことは、  
日本代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ

みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

保険の定期検診 ほけんドック 好評受付中!

あんしんの匠 大日の出プランニング  
ANSHINNO TAKUMI

損害保険トータルプランナーやファイナンシャルプランナーがご相談に対応致します

TEL:042-442-3399 FAX:042-442-3397

〒182-0022 東京都調布市国領町3-10-37 1階 <http://www.anshin-takumi.com/>



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の  
取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会  
ホームページアドレス <http://www.nihondaikyo.or.jp/>

