

いつもご購入いただき誠にありがとうございます。

社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 メールマガジンをお送りいたします。

2014年3月号

\*.☆

【目次】

▼不定期連載 社会保険労務士 島 麻衣子のアテンション・プリーズ  
(社会保険労務士 島 麻衣子事務所)

▼大槻事務所だより 3月号

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol60.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol60.pdf)

▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第19回目) 小島 敏幸 編

▼社労士Q&A

▼3月セミナーのお知らせ

---

▼不定期連載 社会保険労務士 島 麻衣子のアテンション・プリーズ

平成26年4月実施の年金制度改正について

平成24年8月に公布された「年金機能強化法」(公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化のための国民年金法等の一部を改正する法律)による改正事項の一部が、平成26年4月より施行されます。改正事項のなかでも特に知っておきたい事項をまとめました。

【1】遺族基礎年金の父子家庭への支給

現在の制度では、遺族基礎年金は夫を亡くした「子のある妻」または「子」に対して支給されますが、妻が死亡したとしても夫には支給されません。改正後は、妻死亡後の「子のある夫」、いわゆる父子家庭にも支給されるようになります。

【2】産前産後期間中の保険料負担を免除

現在、育児休業期間中について実施されている保険料免除と同様に、産前産後期間(産前6週間[多胎妊娠の場合は14週間]、産後8週間)中についても健康保険・厚生年金保険料が免除されるようになります。

また、産前産後休業終了後に、育児休業を取得せずに復職し、復職後の報酬が低下した場合は、

終了後 3 カ月間の報酬をもとに標準報酬月額を改定することができるようになります。

### 【3】70歳以降の繰り下げ請求をした場合の取扱いの見直し

現在は、70歳を過ぎてから老齢基礎年金・老齢厚生年金の繰り下げ請求をした場合は、請求した月の翌月分以降しか受給できませんが、平成26年4月以降は、70歳を過ぎて請求をした場合でも、さかのぼって70歳の翌月分からの年金が支給されるようになります。

### 【4】障害年金の額改定請求する場合の待機期間の一部緩和

障害年金の受給者の障害の程度が重くなった場合、1年の待機期間を経ないと額改定請求することができませんでしたが、改正後は明らかに障害の程度が増進したことが確認できる場合は、1年を待たずに額改定請求ができるようになります。

### 【5】未支給年金の請求範囲の拡大

年金を受けている人が亡くなり、その人に支払われるはずの年金が残っている場合などは、遺族が「未支給年金」として請求できます。この遺族の範囲は、現在は生計を同じくしていた「配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹」ですが、改正後は、3親等内の親族（甥、姪、子の妻等）に拡大されます。

### 【6】国民年金保険料免除期間に係る保険料の取扱いの改善

(1) 国民年金保険料を前納した後に、各種保険料免除（法定免除、申請免除、一部免除、学生納付特例、若年者納付猶予）に該当することとなった場合には、前納した保険料の内、免除に該当した月以降の保険料について還付が受けられるようになります。

(2) さかのぼって法定免除になった場合、すでに納付されていた保険料は還付される取扱いになっていますが、希望をすれば還付を受けずに、保険料を納付したままとすることができるようになります。さらに、法定免除該当後も保険料の納付や前納が可能になります。

### 【7】国民年金保険料免除の遡及期間を過去2年に拡大

国民年金保険料の免除を過去にさかのぼって受けることができる期間は、免除申出の直前の7月までですが、改正後は、過去2年分までさかのぼって免除を受けることが可能になります。

### 【8】所在不明の高齢者に係る届出の義務化

年金受給者の所在が不明の場合は、その旨の届出をすることが同居の親族等に義務付けられます。  
また、受給者の生存確認等ができない場合は、年金支給の一時差止めを行うことになりました。

以上

社会保険労務士 島 麻衣子事務所

---

▼大槻事務所だより

今月の特集は 先月のメンタルヘルスケアに続いて「スムーズな職場復帰に向けて」 です！

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol60.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol60.pdf)

---

▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第 19 回目) 小島 敏幸 編

～達成感を味わう運動で入所以来、無遅刻無欠勤を継続中！～

大槻経営労務管理事務所のメルマガをご覧の皆様、こんにちは。入所8年目、小島敏幸と申します。

私が皆様へお勧めするのは、「達成感を味わう運動」です。

私は大槻経営労務管理事務所へ入所以来、無遅刻無欠勤を継続しているのですが、その無遅刻無欠勤を継続するための体力の源になっているのは、1週間に3日以上は必ず行うスポーツジムでの運動です。

スポーツジムでの運動の種類としては、筋力トレーニング、ランニング、エアロビクス、ダンス、ヨガなど様々なものがあります。そして運動には、ダイエットやリフレッシュなど様々な良い効果があると考えられています。

私は運動のリフレッシュ効果に注目しています。

そして、その効果を大きく得る方法が「達成感を味わう運動」であり、心と体に元気をもたらすものであると考えておりますので、皆様へ紹介させていただきます。

私がお勧めする「達成感を味わう運動」では、次の2つが欠かせません。

1. 無理をしないで達成することが可能な目標を立てること

## 2. 目標を達成したら自分をとことんほめること

1の「無理をしないで達成することが可能な目標を立てること」というのは、楽な目標を立てて達成すれば良いということではなく、自分の体力に相応する目標を立てて達成し、徐々に目標の水準を上げていくということです。

私の失敗談ですが、スポーツジムに通い始めた頃、「毎週火曜日のスポーツジムの休館日を除き、毎日40分以上かつ8km以上ランニングをして、1週間に2回以上は筋力トレーニングを行う」という、当時の私の体力では、かなり無理をしなければ達成できない目標を立ててしまい、1週間もたずに挫折してしまいました。

せっかく運動の良い効果を求めてスポーツジムに通い始めたのに、挫折による悪い効果を得ては意味がありません。

そこで無理をしないで達成することが可能な目標として、「毎週火曜日のスポーツジムの休館日を除き、平日は1日以上、時間も距離も決めない軽いランニングと筋力トレーニングを行い、土日の休日は、40分以上かつ7km以上のランニングと筋力トレーニングを行う」に変更をしたところ、その目標は達成することができました。現在は自分の体力の伸びに比例して、目標の水準を平日はそのまま「土日の休日は、50分以上かつ10km以上のランニングと筋力トレーニングを行う」としています。

続いて2の「目標を達成したら自分をとことんほめること」というのは、「今日は10kmも頑張って走ってくれてありがとう」や、「運動後のお風呂で爽快感を感じるのは、頑張って運動したからだよ。ありがとう」など、自分の行動に対して、肯定的な言葉を繰り返しかけるとということです。

私は言葉には強力な暗示力があると考えていて、自分の行動に対する肯定的なセルフトークを繰り返すことは、達成感を得るだけでなく、次の目標への原動力となります。運動後にスポーツジムのお風呂で自分を褒めていると、お風呂の爽快感と共に不思議と笑顔になりますし、私が現在もスポーツジムでの運動を継続できている理由の一つです。但し、周囲に迷惑をかけないように、小声で行うようにしています。

さて、私自身の経験から「達成感を味わう運動」は、運動のリフレッシュ効果を最大限に得ることができ、心と体に元気を与えるものであるとお話しをさせていただきました。

私は医師ではないので医学的な根拠に基づく説明はできませんが、目標を立てて達成し、自分を褒めて自己評価を高め、新たな目標へ挑戦するという循環が、プラス思考を生み出しています。

このメルマガをきっかけに運動を始められる方、すでに定期的に運動をされている方の心と体の健康に「達成感を味わう運動」がお役に立てれば幸いです。

<小島 敏幸プロフィール>

2007年2月入所。日本橋分室所属。趣味はスポーツ全般。

---

#### ▼社労士Q&A

Q. 妻が死亡した場合、夫も遺族基礎年金をもらえるのでしょうか

A. 平成26年4月から遺族基礎年金の支給対象が父子家庭にも拡大されるため、もらえるようになります。

現在の遺族基礎年金の支給対象は「夫が死亡した場合に夫に生計を維持されていた子のある妻または子であること」となっていますが、夫と妻を配偶者と読み替えることにより父子家庭も支給対象に加わるようになります。

なお、ここでいう子とは18歳になった後の最初の3月31日まで、もしくは1級または2級の障害の状態にある20歳未満の子が対象となります。

大槻事務所 年金プロジェクト

---

#### ▼3月セミナーのお知らせ

◇◇◇ 3月 ◇◇◇

労務管理セミナー

【題 名】 そのM&A 大槻事務所が調査します！ ～社会保険労務士からみたM&Aのポイント～

買収後のトラブル発覚は、多額の債務につながります。

「未払い残業が発覚した！」

「年金の未加入者が大勢いた！」

買収直後、行政の調査により数千万円の負債が発覚する事も・・・

合併前に大切なこと

それは、まず買収企業の債務を徹底的に洗い出すことです。

特に、労務問題や労働・社会保険の手続きの瑕疵等は、法律や実務を熟知していないと見逃してしまいます。

M&Aのポイントを社会保険労務士の視点から分かりやすく解説致します。

※セミナー終了後、ご希望の方には個別に無料労働相談を予定しております。

(30分程度を予定)お申込み順となります。相談開始時間は未定となりますことをご了承ください。

