知って役立つ 情報の社

有限会社 あゆみ企画

TOPIC

ながらスマホの厳罰化

危険及ぼす場合は反則制度の適用除外で刑事罰も!!

道路交通法の改正に伴って、2019年12月1日から、車両運転中の「ながらスマホの厳罰化」がスタートしました。2018年中に携帯電話の使用等に伴う交通事故の発生件数が2,790件と過去５年間で約1.4倍に増加したことや、携帯電話などを使用中に運転者が起こした死亡事故の発生割合が未使用時に比べ約2.1倍と高くなったことが背景にあります。

反則金や違反点数が法改正後は３倍、即時免停の可能性も！

運転中の携帯電話の使用や保持・注視などでは法改正前においては反則金が6,000円で違反点数が１点でしたが、法改正後は反則金が18,000円で違反点数が３点となり、法改正前の3倍となりました。

また、運転中の携帯電話の使用などによって交通の危険を及ぼした場合には法改正前では反則制度のもとで反則金が9,000円でしたが、法改正後は反則制度の適用が除外され、刑事罰の適用となります。これはながらスマホの厳罰化の真骨頂ともいえるとても厳しくなったところです。さらに２点だった違反点数が法改正後は３倍の６点となり、即時免停と非常に厳しい法改正となっています。

（一般社団法人 日本チームマネージメント協会より）

「自分だけは大丈夫！」は間違い！ 高い携帯電話使用中の死亡事故発生率！

道路交通法の改正に伴って「ながらスマホの厳罰化」が図られましたが、走行中の車両を見ると、運転者が携帯電話を使用しながら運転している場面はそれなりに見かけることがあります。かかってくる電話に反射的に出てしまったり、ゲームに興じたいという思いに駆り立てられたりしているのでしょうか。

人には正常化バイアスが働き、「自分だけは大丈夫」と思考し行動してしまいます。しかし、携帯電話などを使用した場合に死亡事故発生率が高くなることを考えると、いつでも危険と隣り合わせであり、携帯電話などを使用しての運転はリスクとなることを自覚する必要があります。

豆事典 **「交通事故による刑（事）罰」とは？** 刑法および自動車運転処罰法などにより刑罰が規定されています。交通事故で刑法が適用されるのは、基本的には悪質な運転による人身事故による場合です。

公的保険について知ろう!!

～遅らせると増える年金（繰下げ）の考え方！～

株式会社アセット・アドバンテージ　代表取締役　山中 伸枝

公的年金は原則65歳が「支給開始年齢」ですが、「受給開始年齢」は60歳から70歳の10年間でいつでもご自身で選ぶことができます。当面の老後資金に余裕があれば、受給開始年齢を繰り下げるのも一つの方法です。

■年金は１か月繰下げるごとに0.7%増額、繰上げは0.5%減額！

よく年金は70歳まで受け取れなくなるのでは、などと誤解されている方もいますがこれはあくまでも自由選択です。70歳まで受け取れないのではなく、70歳まで据え置いても良いという意味です。

受給は65歳より早く受け取ることを「繰上げ」と呼び、早く受け取る分、1か月繰上げるごとに0.5％年金が減額されます。仮に100万円の年金を受け取る予定の方が60歳から年金を繰り上げて受け取ると70万円になります。この減額率は一生続きます。

一方、65歳より遅く受け取ることを「繰下げ」と呼び、遅く受け取る分、1か月繰下げるごとに0.7％年金が増額されます。仮に100万円の年金を受取る予定の方が70歳から年金を繰下げて受け取ると142万円になり、この増額率は一生続きます。

年金の話になるとどうしても損得を考える方も多いのですが、早く受け取っても、遅く受け取ってもおおよそ75歳時点で受取総額が同じになり、100歳まで生きると70歳まで繰下げたケースが最も受取総額が多くなります。

■受給開始までの生活資金を用意して受給開始を遅らせる?!

老後の生活設計をするにあたり、70歳まで年金を繰下げるとキャッシュフローが改善する方が少なくありません。改善どころか、繰下げをすれば老齢年金の範囲で十分生活が可能になる方も結構いらっしゃいます。そのため、公的年金はできるだけ遅らして受給開始までの生活に必要な資金を具体的に用意する方法を考えた方が賢明です。

■繰下げ中でもいろいろな選択肢がある！

「70歳まで繰下げて71歳で亡くなったら損ですよね」これもよくある質問ですが、その通りです。そもそも老齢年金は長生き保険ですから、ご長寿を不安なく過ごすためのお金だからです。それでも気になる方のために2つの選択肢をお伝えします。

例えば68歳で大きな病気をしたとする場合、次の選択肢が可能です。

〔選択肢１〕

68歳から125.2％（0.7％×36か月）増額された年金の受給をスタートする。

〔選択肢２〕

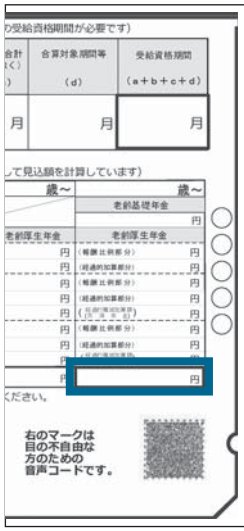
過去３年分の未受給分を一括で受け取り、68歳からは増額されていないもともとの年金を終身で受け取る。

このように国の制度はさまざまな観点で配慮されています。受給方法やタイミングは自己判断するのではなく、年金事務所などでご自身の年金についてきちんと理解されると良いと思います。

■「ねんきん定期便」で繰下げた場合の年金受給額をチェックしよう！

もちろんご自身の年金額を知るには「ねんきん定期便」が必要です。例は50歳以上の方のねんきん定期便ですが、この右下の線で囲んだ部分が65歳からの年金見込み額ですから、この数字を使って、受取時期を遅らした場合の年金受給額を試算してみることをお勧めします。

50歳以上のねんきん定期便の例



繰り下げ

65歳 ⇒ 70歳

増額率　⇒　0.7%（月あたり）

受給開始年齢	受給率
66歳	108.4%
67歳	116.8%
68歳	125.2%
69歳	133.6%
70歳	142.0%

豆事典　**「ねんきん定期便」とは？**　日本年金機構が公的年金の保険料納付実績や将来受給できる年金額の見込みなど、年金に関わる情報を、国民年金・厚生年金保険の被保険者に毎年郵送する通知書です。

企業におけるリスクマネジメント
ワンポイント講座

損害保険代理店活用シリーズ

社会保険労務士法人 あい事務所　特定社会保険労務士　　福島　紀夫

年次有給休暇は必ず取得させなければいけません！

働き方改革では、どのように休みを多く取るかも重要になっています。これからは、日本の企業文化、日本人のライフスタイル、日本の働くということに対する考え方そのものに手を付けていく改革を行い、余暇を楽しむことを会得していきたいものです。今回は余暇を楽しむための休暇の取り方について考えてみます。

●年次有給休暇の法律改正

日本人は休暇を惜しんでまで働く傾向がずっと続いてきました。こういった背景が今の日本を形成したと言っても過言ではないでしょう。しかし、その考え方も数年前から曲がり角に来ています。

2019年の労働基準法の改正によって、年間10日の年次有給休暇（以下「年休」）がある方は、１年間の中で５日間は必ず取得しなければならないと改正されました。

これまでは、労働者が休む日を指定する方法だったものが、休みを取れていない方に対して事業主から休むように指定する、いわば双方向での取得体制になりました。この年休５日の取得義務は中小企業には非常に大きな問題となっています。人材が限られた中でも、５日間は休ませなければならないことが、事業主には大きな課題となってきています。

●「休む」ことにもそれぞれの意味がある！

休みとひと言でいっても、様々な形態（定義づけ）がありますので整理しておきます。

休憩	労働時間の途中に与えるもので、６時間を超えて労働させる場合は少なくとも45分、８時間を超えて労働させる場合は少なくとも１時間以上の休憩を与える
休日	元々労働義務が課せられていない日をいい、公休日や日曜日などが該当
休暇	元々労働日だった日を休みにして労働を免除される日をいい、年休や慶弔休暇などが該当
休職	一定期間働くことができなくなった場合（病気休職など）に、その該当する期間労働を免除される期間

●パートタイマーにも年休はある

よく、うちはパートタイマーだけなので年休という制度はないという事業主に出会うことがあります。お気持ちはわかるのですが、年休は労働者に与えられた権利ですので、短時間のパートタイマーでも同じことになります。ただ、労働日数や労働時間に応じて日数は少なくなります（比例付与制度）。仮に、就業規則にパートタイマー等に比例付与の定めをしていたならばその日数で付与することができますが、正社員の日数しか就業規則に記載していないときは、週３日勤務の職員がいたとしても正職員と同じ日数の有給休暇を与えることになってしまいますので、パートタイマーを採用している場合は注意が必要です。

●休ませられないではなく、休ませる対策を

人員が限られる中小企業では、年休の法律改正に追いつけないところも多くあります。しかし、人材不足の時代に人が集まる企業は、働くことや休むことを真剣に考え取り組んでいます。人が足りないから休ませることができないのではなく、休ませる方策を考えなければ罰則の適用になってしまうこともありますので対応を考えてまいりましょう。

豆事典　**「違反した場合の罰金」とは？**　法律の改正により、年間５日の年休を取得しなかった場合、30万円未満の罰金が課せられることになりました。

健康に役立つトレーニング

「腹筋運動②」～ポッコリお腹を解消！

～腰痛予防にも効果的～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表　川村　護
（健康運動指導士）

横腹にある「腹斜筋」を鍛えよう!!

前回は「シットアップ」という動的な腹筋のトレーニング方法をご紹介しました。今回は動的なトレーニングにも静的なトレーニングにも活用できる「サイドエルボーブリッジ」について説明します。

理想的なボディラインと内臓の働きを活性化！

お腹周りには腹直筋や腹横筋などの多くの筋肉があり、これらの筋肉が協力しあって体幹部を支えています。その中には俗に言う「横腹」の箇所にある『腹斜筋』も含まれています。腹斜筋はさらに二種類に分けられていて、「外腹斜筋」と「内腹斜筋」の二つの筋肉が腹壁を作っています。

横腹にコルセットのように巻き付き、体幹を安定させたり、排便を助ける働きを担ったりしているのが内外腹斜筋です。この腹斜筋を鍛えると横腹が引き締まり、ウエストにくびれができ男女に関わらず理想的なボディラインを作ることができます。また、内臓を正常な位置に戻し働きを活性化させることもできます。

ぜひとも生活の中に取り入れてみて下さい。

【サイドエルボーブリッジ】

①膝を伸ばして身体を真っ直ぐの状態にして肘を肩の真下について横向きに寝ます。（写真上）

②腰を持ち上げ、肩から足までが一直線の状態になったら静止します。（写真下）

- 動的トレーニングの場合
  1秒で上げ1秒で下すペースで10回～30回を目安に行います。
- 静的トレーニングの場合
  腰を持ち上げた状態を30秒キープします。

※どちらも休憩を30秒はさみ3回繰り返してみましょう。

全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演！
47都道府県リレー！
各代協加盟代理店が解説
3分でわかる
保険のことば
たくさんある保険のことばも繋げてみれば
わかりやすい

YouTubeで好評連続配信中！
「一般社団法人日本損害保険代理業協会」にアクセス
既に公開された動画もYouTubeチャンネルでご覧いただけます！
https://goo.gl/vbqcjp

保険のプロが47都道府県をリレー形式で「保険のことば」をわかりやすく解説します

損害保険トータルプランナーは、保険のプロとして、あなたの近くで日々の安心のために活躍しています。日本代協・各代協加盟代理店の信頼が地域の力となり、全国の力になれるよう「言葉でつなぐ信頼のリレー」を通じて、47の保険用語について解説いたします。

Sonpo Total Planner
保険のことは、
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』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。

どんな保険をおさがしですか？ あらゆる保険のライフリスクコンサルティング

あ
AYUMI PLANNING
ライフリスクマネジメント

有限会社 あゆみ企画

〒634-0078　奈良県橿原市八木町3丁目3-36
通話料無料（フリーダイヤル）0120-52-5335
TEL.0744-22-5335　FAX.0744-22-6335

E-mail ayumi-p@nifty.com
ホームページ http://www.ayumikikaku.com/

Fun to Share
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 https://www.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。
★ご意見・ご要望をお聞かせください。
編集協力：新日本保険新聞社（2020.4）