

# せきね 知っ得! 通信

1

January

2015

せきね FP 社会保険労務士事務所

〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049

メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.office-sekine.com>

発行: 2015年1月

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 今年はどうな年に?



皆さん、2015年の自分計画は立て終わっていますか？  
最近つくづく思うのが、1年がアツという間だということ。

きちんと目標を立て、計画しないと「活動のワナ」にハマってしまう可能性があります。

「活動のワナ」とは、毎日ただ忙しく過ごすことで充実していると勘違いし、やっていることそのものに意味があるかどうかを考えなくなってしまうことです。

今年は、未年の年女で、「せきね FP 社会保険労務士事務所」は十周年を迎える区切りの年です。  
年末に振り返ったとき「多くの達成感」を思い出せるようにしたいと思っています。

## 年間計画の前提 人生のテーマ

私は毎年、仕事や学び、健康、家族などテーマ別に目標を決め、計画を立てています。  
しかし、その年間目標の前提としての「人生のテーマ(ミッション)」はずっと変わっていません。  
この前提が明確になっていると、それぞれの目標の最終目的地がわかり、いつも正しい方向に向かって進むことができます。道に迷ったり、立ち止まることもありますが、その度に「人生のテーマ(ミッション)」を確認することにしています。

ちなみに、私の「人生のテーマ(ミッション)」では、前述の「達成感」と「豊かな心」という言葉がキーワード。

忙しい中でもその時その時集中して真摯に取り組まないと「達成感」は得られません。

このテーマはいつも私の背中を押してくれます。

また、仕事が趣味でストレスに弱いタイプの私でしたが、「豊かな心」というテーマを掲げたことで文化や芸術、スポーツ、新しい仲間作りなどを意識し、楽しむことが出来るようになってきました。

## 今年の目標を宣言

今年は、専門誌・実務書を含め月に4冊以上の本を読み、年間4つ以上の各種試験を受検します。これによって、これまでより質の高い情報発信が出来ると考えています。

また、週1回は4km以上のランニングをして、年間5回のマラソン大会に出ます。そのためには、「遅いし格好悪いから知人と会いたくない」というネガティブな気持ちを乗り越え、混んでいる日曜の地元体育館に足を運ばなければなりません。これが一番ツライかも。

さらに、小千谷縮・紬などの和服を年50回以上身に着けます。2020年東京羽光パルクへの小千谷縮アピール活動協力も兼ねて、日本文化に親しみたいと思っています。

年末に良い報告ができますように!

健康保険などの医療保険制度に加入している方については、原則として、自己負担3割で医療が受けられます。さらに、1か月当たりの自己負担の額が一定の限度額を超えた場合には、その超えた金額が支給される「高額療養費制度」があります（事前に限度額適用認定証を発行してもらうと、窓口での支払いが限度額までとなります）。

この制度について、平成27年1月から、70歳未満の方に適用される限度額が改正されます。

◆◆ 70歳未満の高額療養費の自己負担限度額の改正 ◆◆◆

改正前			改正後	
区分	標準報酬月額	月単位の上限	区分 標準報酬月額	月単位の上限
A 上位所得	53万円以上	150,000円+ (医療費-500,000円)×1% 【多数回該当*：83,400円】	ア 83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% 【多数回該当*：140,100円】
			イ 53~79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% 【多数回該当*：93,000円】
B 一般	区分 A、C 以外	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回該当*：44,400円】	ウ 28~50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回該当*：44,400円】
			エ 26万円以下	57,600円 【多数回該当*：44,400円】
C 低所得	市町村 民税非 課税	35,400円 【多数回該当*：24,600円】	オ 市町村民税 非課税	変更なし（同左）

※表中の【 】の多数回該当とは、医療を受けた月以前1年以内に、すでに3回以上高額療養費を受けている場合をいいます（4回目から自己負担限度額を減額）。

★従業員が入院するときは、『限度額適用認定証』を発行しましょう。

限度額適用申請書と保険証の写しをけんぽ協会に送付。1週間程度で発行されます。

これを医療機関に保険証と一緒に提出すれば、一時的でも高額な医療費を立て替える必要がありません。

申請書は、協会けんぽのホームページからダウンロード可能。また近くの年金事務所にもおいてあります。

# トピックス

## 「障害基礎年金」不支給割合の地域間格差の実態

障害基礎年金について新規に申請を受けて決定を行った事例のうち、不支給と決定された件数の割合が都道府県間で異なることから、障害基礎年金の認定事務の実態を調査したものです。

○調査期間：平成26年9月～12月

○対象：平成22年度および平成24年度に日本年金機構の都道府県の事務センターで決定を行った障害基礎年金のサンプル事例（11,968件）

つまり… 新潟県は障害年金を受給しやすい県なのです。

### ＜各都道府県の不支給割合について＞

【不支給割合が高い】

1. 大分県（24.4%）
2. 茨城県（23.2%）
3. 佐賀県（22.9%）
4. 兵庫県（22.4%）
5. 山口県（21.2%）

【不支給割合が低い】

1. 栃木県（4.0%）
2. 新潟県（5.2%）
3. 宮城県（5.7%）
4. 長野県（5.8%）
5. 徳島県（6.2%）

表1 障害基礎年金の不支給割合  
(平成22年度～平成24年度平均)

ブロック	都道府県	決定件数※	不支給件数	不支給割合	
北海道	北海道	5,127	595	11.6%	
	東北	青森	1,313	136	10.4%
		岩手	1,294	93	7.2%
		宮城	1,706	97	5.7%
		秋田	971	109	11.2%
		山形	944	60	6.3%
		福島	1,556	199	12.8%
		茨城	1,988	462	23.2%
北関東・信越	栃木	1,425	56	4.0%	
	群馬	1,389	123	8.9%	
	埼玉	4,671	759	16.3%	
	新潟	1,825	96	5.2%	
	長野	2,030	118	5.8%	
南関東	千葉	4,629	565	12.2%	
	東京	7,700	797	10.3%	
	神奈川	6,312	455	7.2%	
	山梨	645	79	12.2%	
中部	富山	787	67	8.6%	
	石川	995	67	6.7%	
	岐阜	1,494	129	8.6%	
	静岡	2,775	266	9.6%	
	愛知	4,906	631	12.9%	
	三重	1,481	125	8.4%	

ブロック	都道府県	決定件数※	不支給件数	不支給割合
近畿	福井	565	49	8.7%
	滋賀	1,031	168	16.3%
	京都	2,031	251	12.4%
	大阪	6,865	964	14.0%
	兵庫	4,265	957	22.4%
	奈良	1,181	197	16.7%
	和歌山	945	121	12.8%
	中国	鳥取	564	78
島根		641	42	6.5%
岡山		1,575	215	13.7%
広島		2,427	469	19.3%
四国	山口	1,226	260	21.2%
	徳島	684	43	6.2%
	香川	707	61	8.6%
	愛媛	1,451	139	9.6%
	高知	759	73	9.7%
九州	福岡	4,403	735	16.7%
	佐賀	808	185	22.9%
	長崎	1,369	163	11.9%
	熊本	1,730	169	9.8%
	大分	1,058	258	24.4%
	宮崎	1,126	82	7.3%
	鹿児島	1,718	237	13.8%
沖縄	1,932	340	17.6%	
計(平均)		99,021	12,339	12.5%

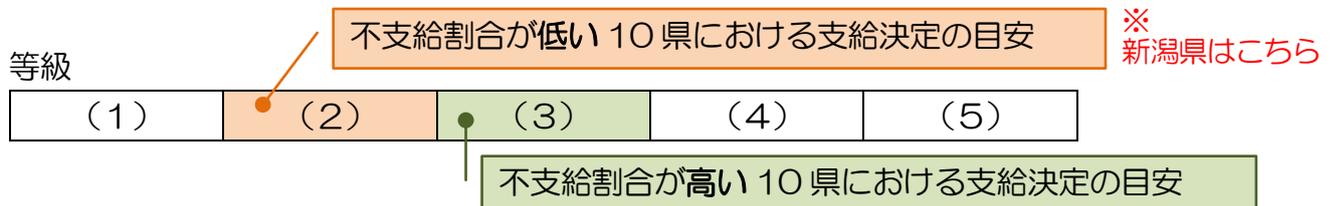
### ＜調査結果のポイント＞

【1】精神障害・知的障害にかかる事例の割合が全体の66.9%を占めていた。

また、不支給割合が高い県は、精神障害・知的障害の等級非該当割合が高く、不支給割合が低い県は、精神障害・知的障害の等級非該当割合は低かった。

【2】障害基礎年金支給決定の目安に差がある。

障害年金支給決定を判断する材料の一つに、『日常生活能力の程度』の評価がある。その評価は5段階で軽いものから（1）となっている。



上記の（2）と（3）の日常生活能力の程度について、

（2）精神障害（知的障害）を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には、援助が必要である。

（3）精神障害（知的障害）を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要である。

今後は、不公平が生じないように、等級判定のガイドラインとなる客観的な指標や就労状況の評価のあり方について、専門家による会合を開催し検討することです。（平成27年2月以降）

## 「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

### 書籍

なぜ一流の男の腹は出ていないのか？

小林一行

ウチの旦那様の枕元にあった本。

読んでみると非常に面白い！「見た目なんか関係ない。中身で勝負！」と思っている中年男性に「あなたの腹は思った以上に見られている」「世間もあなた自身も見た目ですべてを判断している」と指摘します。また、女性から見たメタボ男性の印象も「フットワークが悪い」「怠慢」が上位とバツサリ。

ところで、男性のお腹を凹ませるのは、世間が言うほど難しくないそう。男性の肥満原因の内臓脂肪は、キツイ運動をしなくても血中に溶け出しやすく落としやすいとか。確かに、ランニングは膝を痛める、ストレッチは靭帯損傷する…と、本書では急な運動を勧めていません。

「最初は減らない」を念頭に、「完璧主義」は排除して、日常生活の中で出来る簡単な運動や食事や飲み会での注意点を守りながら、ダイエットを「イベント」ではなく「生活習慣」とすることを説いています。

私は、本の中の「酒では太らない」という部分に、特に納得し勇気づけられました。さて、ウチの旦那様に変化は現れるのか???

なぜ一流の男の腹は出ていないのか？

小林一行

### 書籍

続・自閉症の僕が跳びはねる理由

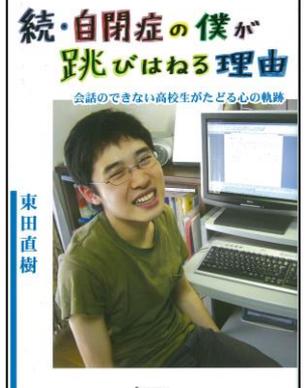
東田直樹

「君が僕の息子について教えてくれたこと」というタイトルのNHKの番組を見ました。衝撃と感動で涙が止まりませんでした。

著者の東田君は自閉症で、私たちと普通に会話をする事は出来ません。しかし、文字盤を使うことを覚えたことで、文字盤を指差しながらなら会話が可能になり、パソコンで胸の内を文章にすることが出来るようになりました。今では、雑誌に連載も持ち、講演活動もしています。

自閉症患者の家族は、コミュニケーションが難しいため、本人が何を考えているのか？どうして欲しいのか？わからず苦しみます。東田さんが自分自身の心の内をエッセイに書いたことで、多くの家族の心が救われました。本を英訳した作家のデイヴィッド・ミッチェル氏自身も自閉症の息子を持ち、この本を読み息子の気持ちがわかってきたと言います。

引きこもりや非常に内気な性格を指して「自閉症」という方がいますが、完全な誤りです。先天性の脳の機能障害で、言葉の遅れや、社会性・対人関係に困難が生じたり、こだわりが強くなる病気です。最近増えている自閉症やアスペルガー症候群という病気…身体の障害を持つ方を思いやるように、それぞれの気持ちを理解しようとするところから始めたいと思いました。



### 観光

山本五十六記念館

長岡市呉服町1-4-1

先日、初めて訪れました。東京の知人から「長岡の記念館に行ってみよう」と言われ、「行ったことがないこと」が非常に恥ずかしかったからです。記念館の中央には、ブーゲンビル島上空で米軍機に撃墜されたとき搭乗していた海軍一式陸上攻撃機の左翼部分が展示されており迫力があります。また、山本元帥が若い頃からいかに勤勉で優秀な人だったかわかります。やはり足を運んでおくべき場所でした。

