

せきね 知っ得! 通信 春号

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所

〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL 0258-83-3048 FAX 0258-83-3049

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

発行：2025年4月

2025

東京の桜は終わったようですが、地元の桜はこれから！楽しみです～

令和7年度の年金額 1.9%引き上げ

年金額は、賃金や物価の変動に応じて毎年度改定が行われています。
令和7年度の年金額は令和6年度より1.9%の引上げとなりました。



(1) 物価変動率と賃金変動率を比べ

前年の消費者物価指数 (CPI) の変動率

↓ **【+2.7%】** (令和6年)

物価変動率

【+2.7%】

2～4年度前 (直近3年度平均) の実質賃金変動率

+ **【▲0.4%】** (令和3～令和5年度平均実績値)

前年の消費者物価指数 (CPI) の変動率

↓ **【+2.7%】** (令和6年)

名目賃金変動率

【+2.3%】

物価 > 賃金のため
賃金変動率を用いる

(2) マクロ経済スライドによる調整 **【▲0.4%】**

【▲0.4%】 …令和7年度のマクロ経済スライド調整率 (▲0.4%)

= 被保険者数の変化率 (▲0.1%) + 平均余命の伸び率を勘案した一定率 (▲0.3%)

年金額改定率 **【+1.9%】**

年金受給額の比較

物価高には追いつきませんが、年金受給額は増えます。

年金月額の比較	令和6年度	令和7年度
国民年金 (満額1人分)	68,000 円	69,308 円 (+1,308 円)
厚生年金 (夫婦2人分平均)	228,372 円	232,784 円 (+4,412 円)

国民年金保険料

令和6年度は 16,980 円でしたが、令和7年度は **17,510 円**
(前年比+530円)となりました。負担感を強く感じそうです。

在職老齢年金の停止の基準額は？

$\text{厚生年金月額} + \text{月額賃金等} =$ の合計が基準額を超えると、年金の一部や全部が支給停止になる仕組みがありますが、**R7年4月から基準額は51万円**になります。

働くことで年金が減らされるケースはますます少なくなりそうです。

参考になれば幸いです！

トピックス

デザイナーの時間管理の本が 非常に面白かったので紹介します！

時間術のキモは「習慣化」

年間 200 冊のブックデザインをこなす著者。それもアシスタントなしで常時 30～50 件ほどの仕事を同時進行で進めています。普通なら 4～5 人で分担する仕事量らしいです。

そんな中で、毎日 1 冊本を読み、映画館に足を運び、ランニング・筋トレを行い、最新のドラマとアニメを見て、好きなゲームをプレイし、原稿も日記も書き、飲みに出かける…（実際やっていることはもっと多い）そんな超人的な生活を送っています。

同じ 24 時間 365 日なのにどうやっているかというポイントは「習慣化」だそう。



習慣化のキッカケは、なんとゲーム!?



フリーになって数年後、仕事が増えすぎて気づいたら体はボロボロ。救急病院に駆け込んだこともあったそう。もう仕事を減らすしかないかと思ったが、減らしたくない。その上で映画もアニメも見たい、運動もしたい、飲みにも行きたい…と悩んでいるとき、あることに気づいた。



それは、どんなに忙しくても病気になっても「どうぶつの森」というゲームは毎日やっているということ。なぜやっているかというそれは「習慣」だから。

最初は、朝起きてゲームした後に当時長続きしていなかった日記を書くことにした。しばらくすると、この「セット」にあとから付け足していくことによってどんなことでも続けられてしまうことに気づいたのだそう。

習慣化するコツ いくつかやろうのいくつかは永遠に來ない

本書では、習慣化する 6 つのコツや「鬼速でやる」「締め切りを支配」「朝の活用」などを紹介していますが、私が特に印象に残ったのが下記の 2 つです。



コツ① 毎日やる やる日とやらない日があって、「今日はどうしよう？」などといちいち考えているようでは「習慣」とは言えない。もちろん、本当にできないときはやらなくてもいい。大切なのは「毎日やる」と決めてしまうこと。

コツ② 小さくやる 毎日やるのは大変だ、と感じないで済むようにするには、1 日の負担を減らしてそのかわり必ず毎日続けるといい。おすすめは、1 日 5 分でできることで考えること。負担を大きくするのは、慣れてきてからにしよう。

私は今、朝のテレビ体操の後、掃除機かけを「セット」にして習慣化すべく挑戦中です。

参考になれば幸いです！

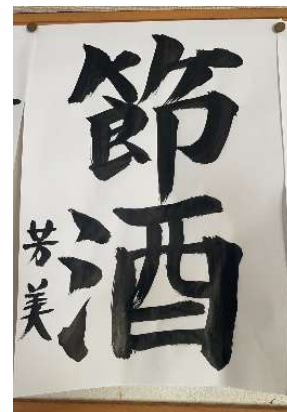
恒例の書初め 2025 年



毎年恒例の魚沼の実家の新年会で書初めをしてきました。
結婚や出産で年々増えて総勢 25 名の大集合。

私は、節酒(断酒は無理)。
酒量を減らし、ウォーキングやランニングで健康維持に努めます！

それぞれの今年
の目標に心地よい
刺激を受け気持ち
も新たな年明け
でした。



2025 年 3 月 24 日から、「マイナ免許証」がはじまりました！

免許証は選べる3タイプ



免許証
のみ



マイナ免許証
(免許情報が記録されたマイナンバーカード)
のみ



両方

※ 運転の際は、免許証又はマイナ免許証のいずれかを携帯

- ◎更新手数料は、運転免許証のみは 2,850 円
マイナ免許証のみは 2,100 円
2枚所持は 2,950 円

- ◎講習手数料は、会場受講の場合、優良 500 円、一般 800 円に対し
オンライン受講は 200 円



マイナンバーカードの有効期限は、18 歳以上は 10 年、18 歳未満は 5 年とされていますが、
マイナ免許証の有効期間は異なります。この有効期間はマイナンバーカードの券面には表記され
ず、マイナポータル等で確認するため、失効に注意が必要です！

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

成瀬は信じた道をいく

宮島 未奈

2024 年本屋大賞を受賞した「成瀬は天下を取りに行く」の続編。受験を経て大学生となった成瀬あかりを中心に、成瀬ファンの小学生、成瀬の父、クレマーの主婦、観光大使の女子大生などが織りなす物語を描いた短編集です。最後の章では、幼馴染みで漫才コンビを組んだ島崎みゆきも登場します。

私は特に、登場人物全員集合の最後の章が楽しかったです。年代や立場を問わず対等に交流を深め、独自の「目標」に努力を惜しまない成瀬。たくさんのチャレンジの中で一つでも成功すればよいという前向きな考え方に励まされます。

サクッと読めて読後爽快！おススメです。



書籍

DIE WITH ZERO

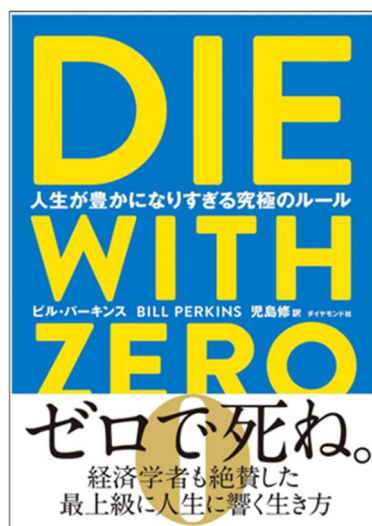
ビル・パーキンス

あの世にお金は持っていけない。だからこそ死を意識し、「ゼロで死ぬ」を実践すべきだと説く。

そのためには、まず、喜びを先送りにしてはいけない。人は人生が永遠に続くかのように日々を生き、老後に備えて貯金している。そしてほとんどの人が貯金の多くを使わずに旅立つ。やりたいことには「賞味期限」があるため、限られた時間の中で幸福を最大化するためには、人生の早いうちに良質な経験をするのが大切であるとし、その方法を提案している。

また、「ゼロで死ぬ」に対しての反論のひとつに、「自分勝手だ。子どもに対してはどうするのだ?」というものがある。それに対する回答は、「死ぬ前に財産を与える」とし、「寄附」についても同様の主張をしている。

著者はアメリカ人で、想定読者もアメリカ人のため、統計データや金銭に対する感覚も日本人とは異なる点がありますが、非常に興味深い内容でした。



書籍

傲慢と善良

辻村 深月

婚活で知り合った真美がストーカー被害に合い、恋人のカケルに必死に助けを求めるという場面からスタート。その事件をきっかけに同棲し、結婚の準備を進めていた二人。しかしある日、忽然と真美が居なくなってしまう。

真美の失踪にストーカーの犯行を疑い、警察に行くが「事件性なし」と取り合ってもらえない。カケルは、実家の前橋に通い、家族や知人などをツテに真美を探し続ける。

最初から一気に辻村ワールドに引き込まれます。「傲慢と善良」というテーマに考えさせられました。去年映画化されたそうです。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

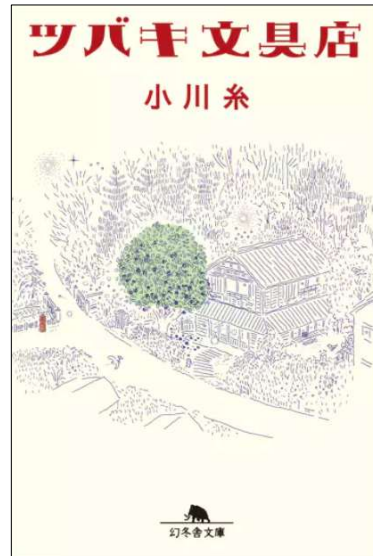
ツバキ文具店

小川 糸

先代である祖母から鎌倉の「ツバキ文具店」を引き継いだ鳩子は、手紙の代書を請け負う代書屋として働いています。

鳩子のもとには、離婚の報告の手紙や友人への絶縁状、両思いだったが結ばれることのなかった幼馴染みへの近況の手紙など、様々な代書の依頼があり、依頼人の心に寄り添いながら手紙を書いていきます。代書屋の仕事をこなしていきつつ、周りの人たちとの親交を深めていく鳩子は、絶縁状態にあった先代である祖母が何を考え、鳩子をどのように想っていたのかを知ることになります。

じわじわと心が温まるストーリーです。最近、手紙を書くこと自体がなくなってきましたね。この本で知る手紙の書き方のマナーや紙や文具の知識はとても新鮮。誰かに手紙を書いてみたくなりました。



劇団四季 アラジン 電通四季劇場 [海]

母と妹たちと久々に東京に遊びに行ってきた。砂漠に囲まれた神秘と魅惑の都アグラバー。その下町にアラジンという青年が暮らしていた。貧しい生活の中、市場で仲間たちと盗みを繰り返す日々。一方、アグラバー王国の王女ジャスミンは、王宮での生活を窮屈に感じ、とうとう王宮を抜け出してしまふ。偶然の出逢いの後、アラジンは魔法のランプを手にする…。

もうすぐ 80 歳になる母は、行きの新幹線で「東京に遊びに行くのはこれで最後かも」と言っていました。しかし、初めて見るミュージカル「アラジン」の舞台や衣装の豪華さ・楽しさ・素晴らしさに、帰りの新幹線では「次は、いつ行く？」でした！



健康づくり 第 34 回 はるな梅マラソン(5 キロ) 3/9(日) 高崎市

冬の間の運動不足解消のためにエントリー。貧乏性のため、参加費を払った途端、嫌々ながらも体育館に週 2 で通いランニング練習できました。

アップダウンの多いコースで、登り坂では足踏みしているよう 😓 たった 5 キロなのにヘロヘロになりながら、やっとゴールしました 🏆 会場はお祭りのような盛り上がりで楽しかったです。

完走後のいちごスムージーが美味し過ぎて忘れられません。



🐱 最近のさぶろく (8歳7ヵ月) & 🐱 ろくいち (2歳) 冬→春



さぶろくさんが
いつも爪を研いで
いる柱。
年々削られて
いつかは
家が傾く??



ファンヒーターを背
にめくめくと寝る姿
は癒されます。あご
のせが一段と可愛
いのです。
家の中で一番温か
い特等席にいる
ろくいちくんです。

寒い雪の日が続き
さぶろくさんの散歩もおあずけです。
春が待ち遠しいですね。



脱ぎ捨てたダウンジャケットの中に
隠れていたろくいちくん。
温かい場所を知っています。



さぶろくさん
待ちに待ったお散歩の季節が
やってきました!



ねこあるある、ですね。
ろくいちくん
お気に召したようでした。

