



な か む ら 労 務 だ よ り

まもなく！ 2020年4月より適用になるアレコレ！

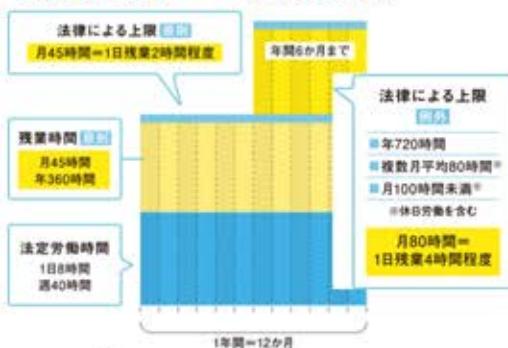
1. 時間外労働時間の上限規制

これまで36協定を締結し、労基署に提出すれば、時間外労働の上限に規制がありませんでした。今後は事業主に対する罰則付きの上限規制が開始されます。

提出する36協定の
様式も変わります！

時間外労働の上限の原則

月45時間・年360時間



※臨時的な特別の事情があり、労使が合意する場合は、

36協定に原則を超える旨の特別条項を追加します。

※改正後は特別条項を結んでも下記は守らなければなりません。

- ①時間外労働（休日労働含まない）……………年720時間以内
- ②時間外労働と休日労働の合計……………月100時間未満
- ③時間外労働と休日労働の合計の平均
(2、3、4、5、6か月平均いすれも)……………月80時間以内
- ④時間外労働が月45時間超え……………年6か月まで

働き方改革の一環として取り組んでみてはどうでしょうか。

- ①タイムカードを活用して労働時間を適正に把握 → 隠れ残業や未払残業代のリスクを回避
- ②業務工程や無駄なルーティンワークの見直し、適切な人員配置、ITソフトやアウトソーシングの活用を検討

2. 64歳以上の被保険者 雇用保険料の免除終了

これまで64歳以上の被保険者雇用保険料の支払いが免除されていましたが、4月分より年齢にかかわらず徴収されます。保険料は64歳以上でも、他の被保険者と同様に、総支給額に雇用保険料率を掛けて算出します。

3. 社会保険料の決定

3月分（4月に支払う給料）より社会保険料が改定されました。静岡県は下記の通りです。

健康保険 9.75% → 9.73% (0.02%↓)

介護保険 1.73% → 1.79% (0.06%↑)

全体としては保険料が増加しています。保険料の決定は加入者の医療費に基づいて算出されます。

したがって医療費がかかった分保険料が増える仕組みとなっています。今後も保険料が増加する傾向ですので、医療費の抑制が今後の課題と言えるでしょう。ジェネリック医薬品を使用したり、軽度の症状での休日・夜間診療の受診を控えたり、救急電話相談を使用するなど皆さんで医療費の削減を目指してみませんか？

4. 社会保険扶養者要件の追加

4月より扶養者の国内居住要件が追加されます。

原則

日本国内に住民票があること

例外 留学生

外国に赴任する被保険者に同行する者
就労以外の目的での一時的な海外渡航者
赴任中に生まれた家族



5. 受動喫煙防止対策～求人票への明記事項の追加～

「望まない受動喫煙をなくす」という考え方のもと、健康増進法の改正により、受動喫煙対策として4月よりハローワークの求人票へ受動喫煙防止措置を明示しなければならなくなりました。具体的には受動喫煙を防止するための措置の「有無・対策・特記事項」欄の追加となります。

6. 賃金等の請求権の時効が2年から3年へ

4月施行の改正民法で、お金をさかのぼって請求できる期間が「原則5年」になることを受け、未払等賃金についても同じ5年に延ばすよう議論していましたが、企業側の負担が大きいので請求権を「当分の間は3年」としました。4月以降からの支払賃金から適用されます。

扶養の異動がないか確認しましょう

お子様の進学・就職等による扶養の異動が増える時期です。住所が変更した場合は必ず住民票も変更しましょう（扶養異動の手続き時に申告する住所と住民票の住所が異なると手続きが滞ってしまいます）。

また、所得税と社会保険（健康保険）の扶養は以下の通り異なりますので注意しましょう。

	所得税	社会保険
収入条件	年間所得が48万円以下（R2年より） ① 紙与収入のみの場合 103万円以下 ② 紙与と年金をもらっている場合 次のa+bが48万円以下 a. 紙与収入-55万円 b. 年金収入-110万円（65歳未満の場合60万円）	年間収入130万円未満 (60歳以上又は障害者は180万円未満) 公的年金や失業等給付、傷病手当金なども含む。 失業等給付などの給付金は日額3,611円以下。
判定の仕方	年末調整や確定申告の際に その年1年間に実際に受けた所得 により決定。	被扶養者に 該当及び認定された日以降からの1年間の見込み収入額 で判断。

※収入に関わらず1ヶ月の所定労働日数及び1週間の所定労働時間が正社員の4分の3以上ある場合は、扶養でなくご自身で勤務先の社会保険に加入する必要があります。

身体と心の疲労回復

アクティブレストは疲労している時に身体を軽く動かすことで血流の改善を図り、体内の疲労物質を体外に排出することで疲労回復の効果を高めるという考え方で「積極的休養」と呼ばれ、安静や休養、睡眠などといった「静的休養」と対になる考え方です。

アクティブレストは、プロスポーツの世界ではかなり浸透しているという言っています。試合の翌日など「完全休養日」とすることが常でしたが、このごろでは試合の翌日にメンバーに集合をかけ軽い運動に取り組むチームが多いといいます。アクティブレストがチームに定着するにつれて選手のコンディションは向上し、怪我も減ってプレイの質も向上するという好循環が生まれていったそうです。

職場や生活の中での実践として

- ①パソコン等の作業中簡単にできる体操を取り入れてみる。
 - ②プリントアウトの書類を取りに行く時、簡単なストレッチをする。
 - ③エレベーターを先ず、ワンフロアだけでも階段を昇ってみる。
 - ④入浴の時、手のひらで石鹼を泡立ててマッサージをしてみる。
- など少しの工夫でアクティブレストが実践できます。「健康」は自分で作るものですね。一つでも取り入れてみようではありませんか。

