

CONTENTS

令和4年4月以降の掛金率について	P1
貸付利率の変更について	P2
令和4年度事業計画及び予算に対する要望事項の検討結果	P3
令和4年度保健事業のお知らせ	P4
グループ保険等の募集について	P6
ベネフィット・ステーションが新しくなります！	P8
「仕事を抱え込んでしまう」を改革	P9
「ON・OFFが切り替えられない」を改革	P10
「やりたいことは時間ができたら」を改革	P11
「段取りが悪い」を改革／共済CLIPについて	P12

令和4年4月以降の掛金率について

令和4年4月1日以降の掛金率は次のとおりです。

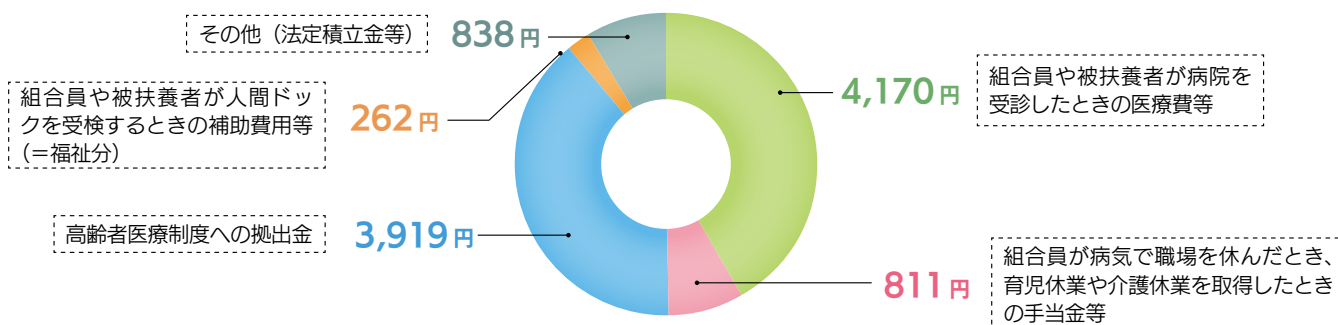
(標準報酬等級別の掛金等の額については、最後のページにある共済組合掛金等早見表をご覧ください。)

● 短期掛金率 ● (福祉分 ● 1.01/1,000を含む)	令和4年3月まで	▶	令和4年4月から	変更なし
	38.56 / 1,000		38.56 / 1,000	

現在の掛金率を維持しても、令和4年度の支出をまかなえることが見込まれることから、現在の掛金率を維持することになりました。

なお、短期掛金の使いみちについては、次の円グラフをご覧ください。

短期掛金1万円当たりの使いみち (令和4年度見込み)



今後の短期経理 (福祉分を除く。) の見通しについて

当共済組合を含む医療保険者は、高齢者の医療費に充てるための拠出金を負担しています。この拠出金は、上記グラフからもわかるように、短期経理の支出のうち大きな割合を占めています。

今後の短期経理の収支について、令和4年度はこの高齢者医療制度への拠出金の一時的な減少を主な要因として、黒字幅を増加させる見込みです。しかし、令和5年度以降の収支は、高齢者医療制度への拠出金が再び増加することを主な理由として赤字に転じ、同年度以降、赤字額が増加していくことが見込まれています。

介護掛金率

令和4年3月まで
9.35 / 1,000



令和4年4月から
9.03 / 1,000

0.32%
の引下げ

令和4年度については、当共済組合が負担すべき介護保険制度への拠出金（介護納付金）が一時的に減少することが見込まれるため、介護掛金率を0.32%引き下げることになりました。

しかし、この減少はあくまで一時的なものであると考えられ、介護納付金をめぐる情勢として、介護保険サービスの利用自体が増加していることに加え、令和2年度に介護納付金の算出方法が加入者割（加入者の人数に応じた負担をする仕組）から総報酬割（報酬額に応じた負担をする仕組）へ完全移行したことを受け、令和5年度以降は、当共済組合が負担すべき介護納付金の額は高い水準で推移することが見込まれます。

介護保険 制度とは

高齢化の進展に伴い、介護を必要とする方が増加し、また、介護期間も長期化するなど介護への需要は年々高まってきました。一方で、核家族化の進展に伴い、家族が十分な介護をすることができない、介護のために離職せざるを得ない等の家族をめぐる状況の変化も社会問題となりました。このような状況を背景として、介護を必要とする方の家族の負担を軽減し、「介護」を社会全体で支え合うという目的のもとに平成12年に創設された制度が介護保険制度です。

この介護保険制度を支えるため、40歳から64歳の方（介護保険制度における「第2号被保険者」の方）からは、毎月の給与や期末手当等から介護掛金を徴収しています。

貸付利率の変更について

特別貸付の利率を1.76%から1.16%に引き下げ、住宅貸付及び特別住宅貸付の利率を1.31%から1.33%に引き上げました。

その他の利率を含めた令和4年4月1日現在の貸付利率は下記表のとおりです。

特別貸付、住宅貸付、
特別住宅貸付の
利率を変更しました！

貸付利率

貸付種類	R 4. 3.31 まで	R 4. 4. 1 から	備考
普通貸付	4.26%	4.26%	変更なし
特別貸付	1.76%	1.16%	引き下げ
住宅貸付	1.31%	1.33%	引き上げ
特別住宅貸付	1.31%	1.33%	引き上げ



令和4年度事業計画及び予算に対する 要望事項の検討結果

共済組合では、組合員の皆さまからの共済組合事業に対する要望について、次年度の事業計画を策定する際の参考とし、運営審議会において議論を行っています。

令和4年度事業計画及び予算に対する要望事項について検討した結果は、次のとおりです。

今後も、共済組合事業に対するご理解、ご協力をお願いいたします。



短期経理

要望事項 1 短期掛金率を下げしてほしい。

検討結果

短期経理の収支については、令和4年度まで黒字を計上するものの、令和5年度以降は後期高齢者支援金（※）の増加を主たる要因として赤字に転じることを見込んでいます。さらに、令和7年度には、いわゆる団塊の世代が全て後期高齢者となるため、後期高齢者支援金の額が大幅に増加する可能性もあります。

このような状況からすると、軽々に短期掛金率の引下げに踏み切るとは相当でなく、現状においては、高齢者医療制度への拠出金の推移を注視しつつ、今後の医療保険制度改革に関する情報収集に努めたいと、適正な掛金率の設定について慎重に検討を行う必要があると考えています。

※後期高齢者支援金：75歳以上の後期高齢者が加入する後期高齢者医療制度に対する拠出金



保健経理

要望事項 2 裁判所共済組合ホームページを充実させるとともに、組合員所有のパソコン及びスマートフォンからでも閲覧できるようにしてほしい。

検討結果

共済組合の制度や事業に関する情報全般について、組合員に対して、迅速かつ容易に情報提供を行うことを目的として、平成21年3月から共済組合ホームページを開設しましたが、J-NET内にサーバーがあったことから、職員貸与端末からしかアクセスできず、「他の端末等からでもアクセス可能となるようにしてほしい。」との要望が多くありました。

その点については、組合員からの要望を踏まえ、令和4年4月から裁判所の施設外にサーバー等を新たに設置し、J-NET回線から切り離すことで、組合員やその家族等のパソコンやスマートフォンから閲覧できるようにするとともに、内容面についても共済組合から組合員への情報発信ツールとしての役目をもたせながら、必要な情報が検索しやすくなるようリニューアルする予定です。

また、新たに児童手当・財形貯蓄及びiDeCoといったいわゆる国の事務についても手続きを記載することとしました。今後も引き続き、執務資料の充実、運営審議会の広報のあり方を含め、内容の充実が図られるよう検討していきます。また、組合員の要望については、毎年、意見聴取を行い、結果を集約しており、可能な限り要望の反映に努めたいと考えています。

要望事項 3 特定健康診査・特定保健指導の受診率を向上させるため、広報の充実などの方策をさらに講じること。

検討結果

広報の充実については、共済組合ホームページや共済CLIPに記事を掲載するほか、対象者に交付する受診券（利用券）に案内文を載せたり、できるだけわかりやすい内容となることを意識した勧奨パンフレットを同封して発送するなどの方法により、組合員や被扶養者への制度趣旨、目的の周知や対象者への勧奨を行っています。

各支部の共済組合事務担当者に対しては、支部別の実施率等の実施状況や対象者全員に対する個別の勧奨、職場近くの受診可能な病院の紹介や申込の斡旋など他の支部における受診率向上のための取組みの実例を紹介するなどしています。

最近の2年間は、コロナ感染症拡大の影響により、受診が困難な状況にあり、特に特定保健指導については、実施率の低下が著しい状況にありますが、この状況が続くと後期高齢者支援金の加算対象となるため、改めて、対象者に対して特定保健指導等の制度趣旨や受診の必要性等を周知していくとともに、実施率向上のための新たな取組みを検討していきます。

令和4年度保健事業のお知らせ

福利厚生パッケージサービス

事業内容	全国の宿泊施設、健康関係、育児、介護、レジャー施設、ライフサポート、自己啓発等、委託会社が提供する福利厚生に関するさまざまなメニューが割引価格で利用できるサービスです。
委託会社	株式会社ベネフィット・ワン (サービス名 ベネフィット・ステーション)
利用対象者	組合員(任意継続組合員を含む)、組合員の被扶養者及びそれぞれの2親等以内の親族
利用期間	令和3年4月1日～令和5年3月31日
利用方法	会員IDを利用してベネフィット・ステーションに登録後、インターネット、スマートフォンアプリ等による申込みのほか、対象施設において会員証又はクーポンを提示する方法により利用ができます。 ベネフィット・ステーションホームページ https://www.benefit-one.co.jp/

健康ダイヤル24 (24時間無料電話健康相談)

事業内容	健康や育児に関する相談を24時間フリーダイヤル(無料)で受け付け、医師や看護師などのスタッフが電話やメールにより対応する24時間電話健康相談や、心理カウンセラー等によるメンタルヘルスのカウンセリングサービス、専門医の手配紹介が可能なセカンドオピニオンサービスが利用できます。プライバシーは厳守されており、他に知られることはありません。						
委託会社	ティーベック株式会社						
利用対象者	組合員(任意継続組合員を含む)及びその被扶養者						
利用期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日						
利用方法等	<table border="1"><tr><td>24時間電話健康相談サービス</td><td>●24時間、年中無休で相談を受け付けています。TEL 0120-384-943 ●Eメールによる相談も可能です。下記URLにアクセスし、ユーザー名とパスワードを入力してください。 https://t-pec.jp/websoudan (ユーザー名 kyouzai パスワード kyouzai)</td></tr><tr><td>メンタルヘルス カウンセリングサービス</td><td>●電話、Web、面談によるカウンセリングを実施しています。TEL 0120-384-943 ●電話カウンセリング受付時間 9:00～22:00(年中無休) ●面談カウンセリング予約受付期間 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00(祝日、12/31～1/3を除く)</td></tr><tr><td>セカンドオピニオン サービス</td><td>●電話、面談による相談が可能です。TEL 0120-384-214 ●受付時間 9:00～18:00(日曜祝日、12/31～1/3を除く)</td></tr></table>	24時間電話健康相談サービス	●24時間、年中無休で相談を受け付けています。TEL 0120-384-943 ●Eメールによる相談も可能です。下記URLにアクセスし、ユーザー名とパスワードを入力してください。 https://t-pec.jp/websoudan (ユーザー名 kyouzai パスワード kyouzai)	メンタルヘルス カウンセリングサービス	●電話、Web、面談によるカウンセリングを実施しています。TEL 0120-384-943 ●電話カウンセリング受付時間 9:00～22:00(年中無休) ●面談カウンセリング予約受付期間 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00(祝日、12/31～1/3を除く)	セカンドオピニオン サービス	●電話、面談による相談が可能です。TEL 0120-384-214 ●受付時間 9:00～18:00(日曜祝日、12/31～1/3を除く)
24時間電話健康相談サービス	●24時間、年中無休で相談を受け付けています。TEL 0120-384-943 ●Eメールによる相談も可能です。下記URLにアクセスし、ユーザー名とパスワードを入力してください。 https://t-pec.jp/websoudan (ユーザー名 kyouzai パスワード kyouzai)						
メンタルヘルス カウンセリングサービス	●電話、Web、面談によるカウンセリングを実施しています。TEL 0120-384-943 ●電話カウンセリング受付時間 9:00～22:00(年中無休) ●面談カウンセリング予約受付期間 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00(祝日、12/31～1/3を除く)						
セカンドオピニオン サービス	●電話、面談による相談が可能です。TEL 0120-384-214 ●受付時間 9:00～18:00(日曜祝日、12/31～1/3を除く)						

引越システム

事業内容	組合員及び被扶養者の引越に際し、割引による利用ができるシステムです。
利用可能業者	●三八五(みやご)引越センター ●日本通運 ●全国引越専門共同組合連合会(ハトのマーク) ●日本旅行(日旅引越システム)※指定運送会社:アート引越センター ●サカイ引越センター
利用対象者	組合員及び被扶養者
利用方法等	業者によって利用方法が異なりますので、裁判所共済組合ホームページで確認してください。

★新引越しサービス

福利厚生パッケージサービスには、3社の詳細な見積書が取得できる新引越しサービスの取扱いもあります。

法人カード

事業内容	組合員の旅行や出張先での費用の支払い等の便宜を図るため、法人カードの利用ができるシステムです。
カードの名称 カードの発行会社	●JCB ビジネスカード(株式会社ジェシービー) ●三井住友VISA JRコーポレートカード(三井住友カード株式会社)
利用対象者	組合員及び配偶者(再任用短時間勤務職員及び任意継続組合員を除く。)
利用期間	組合員の在職中
利用方法等	カード発行会社によって利用方法が異なりますので、裁判所共済組合ホームページで確認してください。

ベビーシッターサービス

事業内容	委託会社の提供するベビーシッターサービス、送迎サービス、産前産後ケアサービス、教育サービス及び病後児保育サービスを割引により利用できるサービスです。
委託会社	株式会社小学館集英社プロダクション
利用対象者	組合員及び配偶者
利用方法等	利用方法、利用対象地域につきましては、裁判所共済組合ホームページで確認してください。

人間ドック等予約精算代行サービス

事業内容	委託業者が提携する全国約 1,100 箇所の医療機関において、人間ドック等の受検予約及び受検費用の補助金精算を委託業者が代行するサービスです。 このサービスを利用すると、医療機関窓口で受検費用の支払は、共済組合からの補助金額を控除した額のみ支払えばよく、また、受検後に共済組合に対して補助申請を行う必要もありません。	
委託会社	ホームネット株式会社	
利用対象者	組合員（任意継続組合員を含む）及びその被扶養配偶者のうち、受検日において 30 歳以上の者	
対象となる検査	<ul style="list-style-type: none"> ●人間ドック（人間ドックと組み合わせて受検したオプションとなる検査（脳ドックを含む。）を含む。） ●脳ドック（脳ドックと組み合わせて受検したオプション検査を含む。） ●PET 検査（陽電子放射断層撮影法による検査） 	
補助金額	対象となる検査のいずれか 1 つの検査について同一年度内に（4 月 1 日～翌 3 月 31 日）1 回に限り上限 30,000 円を補助します。 なお、 オプションとなる検査（腹部超音波検査、胃内視鏡検査及び大腸内視鏡検査等）を単独で受検した場合は、補助を受けることができません ので、注意してください。	
検査結果の提供	40 歳以上 75 歳に達するまでの組合員が受検した人間ドック等の検査結果のうち、「特定健康診査の検査項目」に該当する項目については、委託業者等から共済組合に提供され、特定健康診査の実施に代えています。 以下の「人間ドック早期受検のお願い」もご覧ください。	
利用方法	インターネットによる申込みの場合	健診予約センター（ https://www.hndb.jp/court/ ）から申込みを行ってください。 ※申込みには、初回登録手続きが必要となります。
	FAX による申込みの場合	「人間ドック等申込書」に必要事項を記載のうえ、次の番号へ FAX 送信してください。 FAX 0120-187-773
	郵送による申込みの場合	「人間ドック等申込書」に必要事項を記載のうえ、次の宛先へ郵送してください。 〒163-6011 東京都新宿区西新宿 6 丁目 8 番 1 号 新宿オークタワー 11 階 ホームネット株式会社健診予約センター
	人間ドック等申込書は、共済組合ホームページに掲載してあります。	

人間ドック早期受検のお願い

～人間ドックはできるだけ 10 月までに受検しましょう～



人間ドックを受検された方のうち、40 歳以上 75 歳未満の方については、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、「特定保健指導」の判定を行います。そして、保健指導の対象となられた方に対しては、10 月頃から順次特定保健指導利用券を交付しています。

このため、人間ドックの受検が遅くなってしまうと、特定保健指導の対象となっても利用券の交付が遅くなってしまうたり、**※発券できる期間が過ぎてしまう**ということになり、保健指導を受ける機会を逸してしまいます。人間ドック受検の効果が十分に発揮されるためにも、早期の受検をお願いいたします。

なお、上記の予約精算代行サービスを利用しないで人間ドックを受検した場合であっても、同額の補助を受けることができます。その場合は、一旦、受診後、実施機関窓口で検査費用全額を支払ったのち請求書等を共済組合に提出します。詳しくは裁判所共済組合ホームページをご覧ください。

※特定保健指導の実施率には目標値が定められており、一定の実施率がクリアできない場合には掛金の負担増につながる可能性があります。特定保健指導の対象者とされたのに利用券発券時期が過ぎてしまった場合であっても、対象者としてカウントされることとなるため、特定保健指導の実施率を低下させることになってしまいます。

グループ保険等の募集について

令和4年度のグループ保険と団体傷害保険の募集を6月に行います。

グループ保険等の募集（新規・変更ともに）は、年に1度だけです。この機会を逃さずに、ぜひお申込みください。

このページでは、グループ保険等はどうのような保険か、募集はどうのようなスケジュールで行われるかについて、紹介していきます。

グループ保険等とは？

グループ保険等は、組合員を被保険者として裁判所共済組合が生命保険会社及び損害保険会社と契約している団体保険です。

グループ保険には4種類、団体傷害保険には1種類の、合わせて5種類の保険があります。

グループ保険	新グループ保険	死亡された場合、または所定の高度障害状態になられた場合の保障（組合員の2人に1人が加入しています）
	総合医療保険 ※	ケガや病気等による1泊2日以上入院、手術等に対する保障
	3大疾病保障保険 ※	3大疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）に備える保障
	ライフプラン	在職中に保険料を積立て、財産形成や退職後の生活資金を準備
+		
	団体傷害保険	ケガ・賠償・介護・被害事故等を補償

※総合医療保険及び3大疾病保障保険への加入は、組合員本人が新グループ保険へ加入することが条件となります。

保険の特徴は？

新グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の特徴

1 加入しやすい保険料	加入対象者は、組合員（裁判所職員）、組合員の配偶者及び組合員の被扶養者となっている子どもです。 1か月あたりの保険料は、男性は71円～、女性は47円～（※）と、団体割引が適用されたお手頃な保険料で加入することができます。 ※令和3年度の新グループ保険に、15歳から35歳までの方が保険金額100万円のコースに加入する場合
2 1年単位の自動更新	保険期間は1年単位のため、それぞれの生活環境に合わせて、毎年保障額を見直すことが可能です。また、変更する必要がない場合は、同じ内容で自動更新されるため、申込書を提出する必要もありません（ただし令和4年度は、3大疾病保障保険の商品切替えがあるため、同保険に加入中の方は、申込書の提出が必要です）。
3 退職後も継続加入が可能	一定の条件のもと、退職後も70歳6か月まで継続して加入することができます。
4 剰余金が発生した場合は配当金あり	1年ごとに収支を計算して剰余金が生じた場合には、配当金が支払われるため、保険料の実質負担額が軽減されます（3大疾病保障保険の配当金は、1年ごとに被保険者単位で計算され、加入継続期間によって配当金が異なります。）。

■ 令和2年度（保険期間：R2.10.1～R3.9.30）

	新グループ保険	総合医療保険
配当還元率※	11.2%	23.7%

※配当還元率は、年間の払込保険料における配当金の割合です。
※過去の配当実績に基づくものであり、将来の受取りを約束するものではありません。

ライフプランの特徴

1 着実な積立	月払掛金 3,000 円、賞与払掛金 10,000 円から加入でき、在職中に保険料（掛金から制度運営費を差引いた額）を積立て、退職後に年金として受け取ることができます。
2 税務上の取扱い	保険料は、個人年金コースの場合は個人年金保険料控除の対象に、一般コースの場合は一般生命保険料控除の対象になります。
3 積立金の一部受取り	一般コースについては、在職中に資金が必要になった場合にも対応できます。最低 20 万円、1 万円単位で積立金の一部を受取ることができます。

団体 傷害保険の特徴

1 自転車事故にも対応できる 自転車安心プラン	<p>全国で進んでいる自転車保険の加入義務化にも対応できる「自転車安心プラン」（個人賠償責任補償額：3 億円）に 1 か月 500 円～（※）の保険料で加入できます。自転車事故（個人賠償責任補償）に特化した保険ですが、他のタイプと同様に、日常生活におけるケガや損害賠償事故も補償の対象となっています。</p> <p>※令和 3 年度のパーソナルコースの自転車安心プラン Lite に加入する場合</p>
2 弁護のちから (弁護士費用総合補償特約 セット団体総合保険)	令和 4 年度の募集から、法的トラブルに巻き込まれたときの弁護士費用（ただし、事前に保険会社が承認した費用に限る。）を補償する商品を追加しました。
3 補償対象者を 家族形態に合わせて 選択できます	<p>次の方のうち、被保険者に指定された方が保険の対象となります。</p> <p>パーソナルコース → ◆本人 ◆本人の配偶者 ◆こども ◆両親 ◆兄弟姉妹（以上、同居は問いません。） ◆同居の親族</p> <p>カップルコース → 本人が加入すると、その配偶者も記名不要で同時に同額の補償が受けられます。</p> <p>ファミリーコース → 本人が加入すると、次の方が記名不要で同時に同額の補償が受けられます。 ◆本人の配偶者 ◆本人またはその配偶者の同居の親族 ◆本人またはその配偶者の別居の未婚の子</p>

保険に加入する必要ってあるの？

もしも…の場合を考えてみましょう。

死亡事故、病気やケガでの入院は、意外と身近にあるもので、令和 2 年度の保険金・給付金の支払い実績はこれだけあります。

新グループ保険 → 29 件 (支払総額 4 億 8,000 万円超)

総合医療保険 → 1,039 件 (支払総額 1 億 3,000 万円超)

募集は、どんなスケジュールで行うの？

5 月末頃に、グループ保険等の募集パンフレット・申込書一式を組合員の皆さまへ配付します（なお、今年の募集から既加入者の一部の方について、Web 募集を開始する予定です。）。

加入や保障内容の見直しができるのは、年に 1 度のこの機会のみとなります！

ぜひ募集パンフレットをご覧ください、ご検討ください！



ベネフィット・ステーションが新しくなります!

2022年5月以降サイトがリニューアルし、会員IDもより便利になります

📢 会員専用サイトがリニューアル

検索スピードUP



検索結果の表示まで
0.5秒!

検索精度UP



利用頻度に応じた
**関連性の
高い結果を
上位表示!**

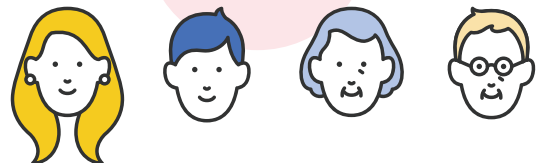
検索結果の表示

Googleの検索結果に
メニューが表示!



パーソナライズ

会員個人の
「趣味趣向」「所在地」「属性」にあわせて
ピンポイントでご紹介!



📢 新会員ID「ベネアカウント」

メールアドレスをログインIDとする、高いセキュリティ機能を備えた新しい会員証です。

高セキュリティ

- ✔️ 不正アクセス防止機能
- ✔️ パスワード変更通知



パスワード即時発行

- ✔️ パスワード不明時の再発行
(再設定) が即時発行



ご家族で利用

- ✔️ 家族それぞれのIDの作成
- ✔️ 利用履歴やベネポも各個人へ



ベネアカウントの登録で安心・安全にご利用いただけます。
ますます便利になるベネフィット・ステーションをぜひご利用ください!



「仕事を抱え込んでしまう」を改革

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。そのままではメンタルヘルス不調に陥る可能性があります。

自分の健康は自分でしか守れません。自分の働き方を見直してみましょう。



優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意

優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまうため、また仕事を任せられ…となりがちです。そのうえ、「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」「誰かがやらないといけないから自分が」と考える傾向があると大量の仕事を抱え込みやすく、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためてしまいます。

しかも、このタイプは仕事がうまく回らなくなると、やり方の問題ではなく、自分の努力が足りないと思い、さらにはがんばります。そのため、体力や気力が尽きるとうつ病に陥りやすく、回復に時間がかかる場合が多くみられます。

【じぶん働き方改革のポイント】

優秀であるがゆえに仕事を抱え込んでしまう人は、ほかの人に仕事を任せるのが苦手な傾向があります。しかし、自分がやるべきことや今できることを見極め、ほかの人を信頼して任せることも大事なスキルです。また、ストレスや疲労がたまっていても気づきにくいので、「早めに帰宅する」「十分な睡眠をとる」などを心がけることも大切です。

仕事を細分化してほかの人に振る

まずはこれ

仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

次はこれを

自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。

仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

仕事をほかの人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠





「ON・OFF が切り替えられない」を改革

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうした ON・OFF が切り替えられない状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFF をつくる働き方に変えていきましょう。



ON・OFF が切り替えられない人は過緊張かも

過緊張とは、ストレスによる緊張で自律神経の交感神経が過剰に優位になった状態。ストレスを感じる場面を離れても緊張がつづき、リラックスできません。

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れず、ON・OFF が切り替えられない人は過緊張かもしれません。過緊張がつづく、寝つきが悪い、眠りが浅くなるなどの不眠に陥りやすくなります。疲労感や気分の落ち込みにもみまわれ、うつ状態に発展することがあります。

過緊張が疑われる人は、自律神経の乱れを整えることが大切。そのうえで、ON・OFF の切り替えを実践していきましょう。

【じぶん働き方改革のポイント】

ON・OFF を切り替えるには、会社を出たら仕事のことを忘れること。自律神経の乱れを整えたり、仕事以外のことをする時間を持ち、意識的に仕事モードを OFF にすることからはじめましょう。仕事以外の時間が豊かになれば、心の健康も人生の質も高まります。

意識的に仕事モードを OFF にすることからはじめる

まずはこれ

自分で自律神経の乱れを整える唯一の手段が呼吸。腹式呼吸を意識して、2秒かけて鼻から息を吸い、4秒かけて口から息を吐く。

次はこれを

会社帰りや帰宅後、休日にやることをもつ。読書や散歩など手軽にできることや、家事でも OK。大事なものは集中して取り組むこと。仕事のことを忘れるトレーニングになる。

1分間でもいいので、毎日休憩時や寝る前などに行う

どうしても仕事のことを考えるときは、1時間だけなど時間を決める





「やりたいことは時間ができたら」を改革

毎日、仕事や家事、子育てで忙しいからと、やりたいことを先送りにしていませんか。そのままでは不満やあきらめの気持ちで心がモヤモヤしつづけ、ストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。



「やりたいこと」を後回しにしていると、順番は回ってこない

やりたいことは時間ができたらやる。そう思っている人は、自分の「やりたいこと」より、仕事や家事、育児などの「しなければいけないこと」のほうが優先順位が高いはず。

しかし、「やりたいこと」の優先順位を上げなければ、いつまでたっても順番が回ってきません。「やりたいこと」をする時間をまずとり、残りの時間で「しなければいけないこと」をする。この考え方の転換が必要です。

残りの時間で「しなければいけないこと」をするとき、やることはそのまま、時間だけ減らそうとすると心身が疲弊します。やることをそぎ落として生産性を上げて、かかる時間を減らすことが大切です。

【じぶん働き方改革のポイント】

「やりたいこと」⇒「しなければいけないこと」の順に時間を割り振る

自分が「やりたいこと」を明確にし、スケジュール帳やカレンダーに「この時間にこれをする」と書き込む。

残りの時間で「しなければいけないこと」を終わらせる方法を考える。がんばるよりも「そぎ落とす」ことで生産性を上げる。

そぎ落とすコツ

- 気乗りしないことや義務感でやっていること、ダラダラとやっていることはやめる。または、時短のできる策を練る。
- すべてを完璧にこなそうとしない。





「段取りが悪い」を改革

働き方改革で残業規制が厳しくなりました。段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。



段取りよく仕事をするカギはシミュレーション

段取りベタな人の特徴として、仕事の優先順位が適切につけられない、やらなければいけないこととその所要時間が把握できていない、自分だけのこだわりが強い…などがあげられます。

これらを改善するカギはシミュレーション。案件ごとに、仕事にとりかかる前に必要な作業を洗い出し、スケジュールと照らし合わせて工程と各作業の所要時間を決め、仕事の進め方をシミュレーションします。

それにのっとって1日の仕事もシミュレーションし、実行に移す。これが段取りよく仕事をし、心身の健康を守ることに繋がります。

【じぶん働き方改革のポイント】

適切にシミュレーションし、それをもとに段取りよく仕事をするために欠かせないのが、自分の作業時間の把握。それができていないとシミュレーションが絵に描いた餅になります。また、スケジュールに沿って仕事を前に進めるためには進行管理も大切です。

自分の作業時間を把握→シミュレーション→実行

まずはこれ

自分は何をどんな手順で、どのくらい時間をかけてやっているか、できるだけ正確に把握したうえでシミュレーションし、実行に移す。

次はこれを

シミュレーションが適切でも、そのとおりにいかないことが。早めに作業方法を見直したり、上司や関係者に相談するなどして、スケジュールどおり進むように進行管理をする。

時間がかかっていることは、やり方を改善して効率UP

すべて1人でやろうとせず、周囲の人に協力を頼むことも大切



共済CLIPについて

これまで長い間ご愛読いただいた共済 CLIP は、今回が最終号となりますが、4月以降も、本ホームページ上で、組合員の皆さまに必要な情報は変わらず提供していきますので、引き続きよろしくお願いたします。

※過去の共済 CLIP (2020年4月以降のもの) については、ホームページの「共済 CLIP バックナンバー」欄で引き続き閲覧することができます。

共済組合掛金等早見表

共済組合の掛金等は、月次の給与から徴収する額及び期末手当等から徴収する額の合計である。

1 月次の給与から徴収する掛金等

(算出方法) 標準報酬月額×掛金・保険料率(短期、介護及び厚生年金等)

(単位:円)

報酬月額	標準報酬		月額(円)	短期掛金			介護掛金 (40歳以上 65歳未満)	厚生年金保険料等	
	等級			合計 38.56 /1,000	内訳			厚生年金 91.50 /1,000	退職等年金 7.50 /1,000
	国共	厚年			短期 37.55 /1,000	福祉 1.01 /1,000			
93,000円未満		1	88,000					8,052	
※ 93,000円以上	101,000	2	98,000	3,778	3,679	99	884	8,967	735
101,000	107,000	3	104,000	4,010	3,904	106	939	9,516	780
107,000	114,000	4	110,000	4,241	4,129	112	993	10,065	825
114,000	122,000	5	118,000	4,550	4,430	120	1,065	10,797	885
122,000	130,000	6	126,000	4,858	4,730	128	1,137	11,529	945
130,000	138,000	7	134,000	5,167	5,031	136	1,210	12,261	1,005
138,000	146,000	8	142,000	5,475	5,331	144	1,282	12,993	1,065
146,000	155,000	9	150,000	5,784	5,632	152	1,354	13,725	1,125
155,000	165,000	10	160,000	6,169	6,007	162	1,444	14,640	1,200
165,000	175,000	11	170,000	6,555	6,383	172	1,535	15,555	1,275
175,000	185,000	12	180,000	6,940	6,758	182	1,625	16,470	1,350
185,000	195,000	13	190,000	7,326	7,134	192	1,715	17,385	1,425
195,000	210,000	14	200,000	7,712	7,510	202	1,806	18,300	1,500
210,000	230,000	15	220,000	8,483	8,260	223	1,986	20,130	1,650
230,000	250,000	16	240,000	9,254	9,011	243	2,167	21,960	1,800
250,000	270,000	17	260,000	10,025	9,762	263	2,347	23,790	1,950
270,000	290,000	18	280,000	10,796	10,513	283	2,528	25,620	2,100
290,000	310,000	19	300,000	11,568	11,265	303	2,709	27,450	2,250
310,000	330,000	20	320,000	12,339	12,015	324	2,889	29,280	2,400
330,000	350,000	21	340,000	13,110	12,766	344	3,070	31,110	2,550
350,000	370,000	22	360,000	13,881	13,517	364	3,250	32,940	2,700
370,000	395,000	23	380,000	14,652	14,268	384	3,431	34,770	2,850
395,000	425,000	24	410,000	15,809	15,394	415	3,702	37,515	3,075
425,000	455,000	25	440,000	16,966	16,521	445	3,973	40,260	3,300
455,000	485,000	26	470,000	18,123	17,648	475	4,244	43,005	3,525
485,000	515,000	27	500,000	19,280	18,775	505	4,515	45,750	3,750
515,000	545,000	28	530,000	20,436	19,900	536	4,785	48,495	3,975
545,000	575,000	29	560,000	21,593	21,027	566	5,056	51,240	4,200
575,000	605,000	30	590,000	22,750	22,154	596	5,327	53,985	4,425
605,000	635,000	31	620,000	23,907	23,280	627	5,598	56,730	4,650
635,000		32	650,000					59,475	4,875
以下は短期掛金、介護掛金及び短期給付に係る標準報酬等である。									
635,000	665,000	31	650,000	25,064	24,407	657	5,869		
665,000	695,000	32	680,000	26,220	25,533	687	6,140		
695,000	730,000	33	710,000	27,377	26,659	718	6,411		
730,000	770,000	34	750,000	28,920	28,162	758	6,772		
770,000	810,000	35	790,000	30,462	29,664	798	7,133		
810,000	855,000	36	830,000	32,004	31,165	839	7,494		
855,000	905,000	37	880,000	33,932	33,043	889	7,946		
905,000	955,000	38	930,000	35,860	34,920	940	8,397		
955,000	1,005,000	39	980,000	37,788	36,798	990	8,849		
1,005,000	1,055,000	40	1,030,000	39,716	38,675	1,041	9,300		
1,055,000	1,115,000	41	1,090,000	42,030	40,929	1,101	9,842		
1,115,000	1,175,000	42	1,150,000	44,344	43,182	1,162	10,384		
1,175,000	1,235,000	43	1,210,000	46,657	45,434	1,223	10,926		
1,235,000	1,295,000	44	1,270,000	48,971	47,688	1,283	11,468		
1,295,000	1,355,000	45	1,330,000	51,284	49,940	1,344	12,009		
1,355,000		46	1,390,000	53,598	52,194	1,404	12,551		

※ 国家公務員共済組合法の報酬月額の下限は、101,000円未満である。

2 期末手当等の額から徴収する掛金等

(算出方法) 標準期末手当等の額×掛金・保険料率(短期、介護及び厚生年金等)

※ 標準期末手当等の額とは、その月について当該組合員が受けた期末手当等の額(期末手当、勤勉手当等)の千円未満を切り捨てた額のことをいう。

※ 標準期末手当等の額は、厚生年金等については、その月について上限が150万円であるが、短期及び介護については、年度における上限が573万円となるようにその月の標準期末手当等の額を決定し、573万円を超えた場合には翌月以降の期末手当等に係る標準期末手当等の額は0となる。