

Kyowasyoji News Letter



選択する前に知りたい「時短勤務」のこと
「脳のオーバーヒート」とは？

Topics

選択する前に知りたい「時短勤務」のこと

育休明けや家庭の事情などで「時短勤務」の活用を考えている方はいらっしゃいますか？
今回は時短勤務を選択する前に知っておきたい注意点や制度をご紹介します。

時短勤務の条件

- 3歳未満の子を養育している従業員
 - 1日の労働が6時間以上であること
 - 1年以上勤務している従業員、雇用契約者※
 - 育児休業中でないこと(育休との併用不可)
 - 労使協定により適用除外とされた従業員でないこと
- ※実質6時間以上・週3日以上働いているパートタイマーも適用対象

基本給の計算

短縮した時間分は
支払われない

$$\text{基本給 (給与月額)} \times \frac{\text{実労働時間}}{\text{所定労働時間}}$$

例) 基本給30万円で8時間 ⇒ 6時間に短縮した場合

$$30\text{万円} \times \frac{6\text{時間}}{8\text{時間}} = 22.5\text{万円} \quad \leftarrow \text{25\%ほどの減少}$$

社会保険料はどうなる？

社会保険料は4～6月の平均給与で決まり、9月から1年間適用されるので、時短勤務になってもすぐに保険料が変わらないことがあります。

収入の減少をなるべく抑えるための対策

育児休業等終了時報酬月額変更届

育休明けに3か月を超える時短勤務をする際に提出すると、4か月目からの社会保険料の負担を減らすことができます。

厚生年金保険 養育期間標準報酬月額特例申出書

子どもが3歳になるまでの時短勤務によって、将来受けることができる年金を減らさないようにします。

2025年4月に新たな給付制度が創設！

育児時短就業給付

支給要件	<ul style="list-style-type: none"> ● 2歳未満の子どもを養育しており、所定労働時間を短縮して就業している。 ● 時短勤務開始前の原則2年間に、雇用保険の被保険者期間が12か月以上ある。
支給額	<ul style="list-style-type: none"> ● 時短勤務中の賃金額の10% <p>ただし、賃金と給付金の合計が時短勤務前の賃金を超える場合は調整されます。</p>

Topics

「脳のオーバーヒート」とは？

頭を使い過ぎた時に、のぼせや疲労感、頭痛が起きた経験はありませんか？それは「脳のオーバーヒート」かもしれません。

脳は活動で常に発熱しており頭蓋骨に囲まれているため、熱がこもりやすい状態です。



脳をオーバーヒートさせる原因

環境

脳に負荷をかけない室温は22～24℃。夏や冬の温度管理には注意しましょう。

ストレス

心身のストレスは自律神経に負担をかけ、脳が熱を発しやすくなります。

オーバーヒートを防ぐには？

休憩・ストレッチ

同じ姿勢を長く続けず、1時間ごとに休憩をはさみ、軽いストレッチや水分補給をすると◎

冷やす

思考で熱がこもったら、濡れタオルで顔を冷やすと、気持ちよくクールダウンできます。

仕事や勉強に集中しがちですが、効率UPのためにもオーバーヒートに気を付けてこまめにケアしたいですね♪