



日本年金機構のページ

事業主の皆さまへ

日本年金機構からの お知らせ

「賞与支払届」を忘れずにご提出ください

被保険者に賞与を支払ったときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」と「賞与支払届総括表」の提出が必要となります。厚生年金保険料等の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、賞与の支給がある場合には、届出漏れがないようご注意ください。



- すでに登録いただいている賞与支払予定月に支払いがない場合でも、「賞与支払届総括表」は提出が必要となりますので、ご注意ください。
- 年4回以上賞与を支払った場合は、『標準報酬月額（算定基礎届）』により提出いただくこととなりますので、「賞与支払届」の提出は不要です。
- 賞与支払予定月を日本年金機構に登録している事業所には、被保険者の氏名や生年月日等を印字した届出用紙を前月に送付します。
- 届書の裏面に記載されている【記入方法】または日本年金機構のホームページの【記入例】を確認のうえ、誤りがないよう記入をお願いします。

社会保険手続きには、 便利な電子申請をご利用ください！



電子申請とは、書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを利用して行うことです。電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。

電子申請の メリット

- いつでも！** 電子申請なら、夜間休日とわず24時間365日申請が可能です。
- どこでも！** 自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。
- 時間・コストの削減！** 申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

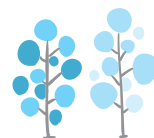
令和2年4月から さらに電子申請が利用しやすくなりました！

- ◎ 電子証明書がなくても電子申請ができます！
- ◎ 「G Biz ID[※]」から無料で取得できるID・パスワードにより電子申請が可能になります！



- ※「G Biz ID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
- ※アカウントの取得に手数料はかかりません！

- ◎ 「G Biz ID」に対応した「届書作成プログラム[※]」をご利用ください。
- ※「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムです。
- ※日本年金機構のホームページから無料でダウンロードすることができます。



～退職等で保険証が切り替わる時～



退職される方へご案内ください

保険証が使えるのは、退職日までです

退職等で資格喪失した方の保険証は必ずご返却ください。

保険証の
ご返却方法

「資格喪失届」または
「被扶養者異動届」に保険証を添付



日本年金機構大阪広域事務センター
または管轄の年金事務所へご提出

会社を退職すると、健康保険の切り替えが必要になります。

以下のような種類がありますので、選択された加入先にお手続きください。

加入先	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険(被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課	住所地の都道府県の 協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
加入条件	●お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	●退職日までに被保険者期間が継続して2カ月以上あること ●退職日の翌日から20日以内に手続きすること	●ご家族が加入している健康保険の扶養の要件を満たすこと ●ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	●前年の所得、加入する世帯の人数等により決定	●退職時の標準報酬月額(上限30万円) ×住所地都道府県の保険料率	●被扶養者の保険料負担は原則なし

無料

NEWS

災害など緊急時の情報もいち早くお届け!

メールマガジンに登録しませんか



協会けんぽ大阪支部では、健康保険のお役立ち情報をお送りするメールマガジンを月1回配信(臨時配信あり)しています。

配信内容

- ① 制度改正、保険料率の変更
- ② 研修会、セミナーのお知らせ
- ③ 健康づくりコラムなど

簡単! 登録方法

協会けんぽ大阪 メールマガジン

検索



スマートフォンは
こちらから▶



年金事務所内

協会けんぽ出張窓口終了のお知らせ

協会けんぽ大阪支部では、加入者の皆さまのご利用状況を踏まえ、現在開設中の以下の協会けんぽ出張窓口を終了いたします。お手続きにつきましては郵送をご利用ください。

対象窓口

貝塚

終了日

令和3年1月29日(金)



お問い合わせ先

協会けんぽ 大阪 検索

全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部

電話 06-7711-4300(自動音声案内)おかけ間違いにご注意ください。

受付時間 8:30~17:15まで(土・日・祝日・年末年始を除く)

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル6階

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
- シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
- 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



Q. お口の健康に どんな影響があるの？

A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

●口臭が悪化する

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人へ… 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、
・適度に水分を摂る
・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。

Health Information

話題の健康情報

デスクワークの男性は腎臓病リスクが高い可能性

●腎臓病の予防は日本の重要課題

慢性腎臓病などで腎機能が低下すると、人工透析による治療を導入することになります。日本では透析患者が年々増加しています。人工透析は高額な医療費がかかり、治療の頻度や時間が負担となって日常生活が制限されることになります。そのため、慢性腎臓病の予防は日本の重要な課題の1つとなっています。

●長時間の座位は腎臓病リスクにも影響

長時間の座位は、メタボリックシンドロームや糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病、また、死亡のリスクであることが近年わかってきています。大阪大学の調査により、長時間の座位は腎臓の機能にも影響を及ぼしている可能性が明らかになりました。

この調査によると、「主な就業形態」を「座位」と回答したデスクワークの男性3,449人は、それ以外の男性1,538人よりも、たんぱく尿（尿たんぱく $\geq 1+$ ）のリスクが1.35倍上昇していることがわかりました。女性では座位とたんぱく尿の関連は認められませんでした。たんぱく尿は、腎臓病の主要な特徴の1つであり、また、将来の腎機能の予測因子でもあります。

主な就業形態が「座位」の男性は、それ以外の男性に比べてたんぱく尿のリスクが1.35倍



この結果から、座っている時間を短縮することによって腎臓病の予防につながることが期待されます。デスクワークの人は、仕事に意識して席を立てて歩いたり、時間を決めて体操をするなど、体を動かすことを心がけてみましょう。



労務事務講習会

新型コロナウイルス感染防止対策

- ①定員を減らしてできるだけ密にならないように座席配置いたします。
 - ②講習時間を短縮いたします。
 - ③講習会中、マスクの着用をお願いいたします。
- 皆さまの安心安全のため、以上のような対策を講じて今後開催していきたいと考えております。何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

講師：社会保険労務士 後藤田 慶子氏・山口 介衣子氏・高田 千春氏

- テーマ・日程等
 - ①【給与計算の基礎を学ぼう】 令和3年1月19日(火)・2月5日(金)・2月16日(火)
～計算の実務～
 - ②【パートタイム・有期雇用(労働)法を知ろう】 令和3年3月12日(金)・3月24日(水)
～同一労働同一賃金～

※テーマごとに1事業所1名様のお申し込みになります。
(各々いずれかの日程を選んでお申し込みください)

<開催場所> ①大阪府病院年金会館 (大阪市天王寺区六万体的町4-11)

②大阪府社会福祉会館 (大阪市中央区谷町7-4-15 / 5F (501ホール))

<開催時間> 14時30分～16時30分

<定員> ①各回60名 ②各回120名

- 参加資格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方(健康保険組合の被保険者を含む)

- 参加費用 会員事業所の被保険者 **無料**
非会員事業所の被保険者 **3,500円/1テーマ1名**

(この講習会から入会希望の方は、無料となります)

非会員事業所の参加決定者には、郵便払込票を送付し、入金確認後、参加証を送付します。

なお、会員事業所の参加決定者には参加証を送付いたします。

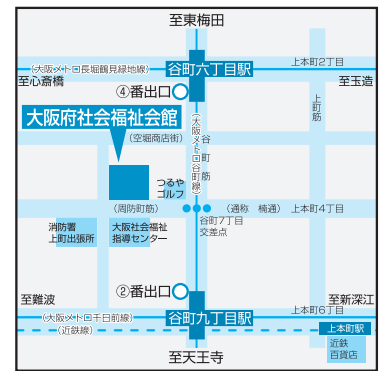
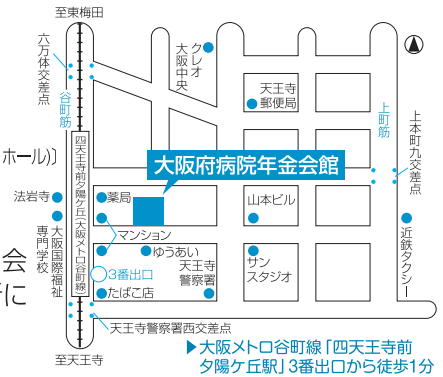
- 申込締切
 - ①1月19日開催分 **12月24日(木)必着**
 - 2月 5日・2月16日開催分 **1月14日(木)必着**
 - ②3月12日・3月24日開催分 **1月21日(木)必着**

- 申込方法 (ア) 労務事務講習会 参加申込書 (2テーマのお申し込みの場合は、**申込書をコピーのうえテーマごとに申込書にご記入ください**)

(イ) 宛先を明記し切手を貼付した返信用はがき

(各テーマごとに1枚必要です)

(ア)・(イ)を同封のうえ、「(一財)大阪府社会保険協会」へ必ず郵送にてお申し込みください。(FAX不可)
定員を超える申し込みがあった場合は、**抽選により参加者を決定し**、返信用はがきにより抽選結果をご連絡いたします。



お申し込み お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階
電話 06-6445-3013

労務事務講習会 参加申込書

事業所名称				会員番号(2 - -)
非会員の方の入会希望	ある・ない	連絡担当者名	非会員・不明	
事業所所在地	〒 -			
電話番号	()			
参加希望		開催日	(フリガナ)	
テーマ番号	テーマ(講習内容)		参加者氏名	男・女
		月 日()		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。