



# 「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」を提出してください。

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願います。



- 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、賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名や生年月日などを印字した届出用紙を送付します。
- 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。
- 登録いただいている賞与支払予定月に賞与を支給しなかった場合は、「賞与不支給報告書」の提出が必要となります。

## 対象となる 賞与

賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下支給のものをいいます。年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象です。

また、労働の対償とみなされない結婚祝金、病気見舞金等は対象外です。

# 社会保険の手続きには、 便利な電子申請をご利用ください

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請で提出された届書の処理につきましては、書面やCD・DVDで提出された届書よりも処理スケジュールは早くなります。

また、決定通知書も、処理完了後すぐに電子通知書としてお送りしますので、書面での通知よりも1週間程度早くお届けできます。

賞与支払届のご提出の機会に、ぜひ電子申請をご利用ください。



日本年金機構 電子申請 検索

退職された方

扶養から外れた方

ご協力を  
よろしくお願  
いいたします。



# 保険証の回収をお願いします

Q1

会社を退職しました。

退職してから数日後に、保険証を元の会社に返却しました。後日、保険証返却についての催告状が自宅に届きました。保険証は会社に返却したのに、催告状が届くのはなぜですか？

A

保険証の返却の有無は、年金事務所から提供を受けているデータに基づいて管理しています。資格喪失届等に保険証を添付いただけなかった等の理由により、返却が遅れてしまった場合、行き違いで、被保険者に「保険証返却のお願い（催告状）」を送付することがあります。ご了承ください。保険証の速やかな返却にご協力をお願いします。

Q2

月の途中で退職しても月末まで  
保険証は使えますか？

A

使用できません。  
保険証が使えるのは「退職日」までです。

例えば…



12月20日付で  
退職したんだけど  
使用できるのかな…？

21日以降は  
ご使用できません



- 資格を喪失した保険証を使用して保険医療機関に受診してしまうと、医療費（総医療費の7～8割）をお返しいただくことになります。
- 保険証の返却が確認できない場合は、事業所もしくは加入者のご自宅へ保険証の返却をお願いする文書を送付いたします。

保険証の誤使用を防ぐためにも、被保険者資格喪失届・被扶養者（異動）届への保険証添付にご協力をお願いいたします。

## 被扶養者状況リストのご提出はお済みですか？

10月19日から11月19日にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りしています。

加入者の皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、被扶養者の現況確認へのご理解とご協力をお願いいたします。

提出期限は【令和3年12月20日】となっています。

現況確認が終了次第、ご提出をお願いいたします。



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

こんなに怖い

# キケンな生活習慣 見直そう!

## 「多量飲酒」

お酒を飲む量が増えていませんか。お酒が強い人でも、多量に飲みつづけていれば病気や死亡のリスクが着実に高まります。健康とお酒の楽しみを両立できるように、飲み方を見直しましょう。

### 「酒は百薬の長」にはカラクリあり

「酒は百薬の長」は、お酒好きにとって“お守り”のような言葉。お酒を飲まないより、適量飲んだほうが総死亡率が下がるという研究結果によるものですが、これにはカラクリがあります。

確かに虚血性心疾患や脳梗塞などは、適量の飲酒で発症リスクが下がります。その影響が大きいため、高血圧や脂質異常症、脳出血、乳がんなどは少量の飲酒でも発症リスクが高まるにもかかわらず、総死亡率は適量の飲酒で下がる結果になっています。

つまり、「酒は百薬の長」というのは“一部の病気”という条件つきであり、適量を超えた多量飲酒はさまざまな病気や死亡のリスクを高める危険な生活習慣です。

#### 多量飲酒だと…



### あきらめてはダメ。飲酒量を減らすことから始めよう

1日のお酒の「適量」の目安は純アルコールで20g。お酒好きの人にとっては少ない量ですが、これが40gになると生活習慣病のリスクが高まり、60gを超えるとすべての病気のリスクが高まります。また、女性や高齢者は、いずれも半量程度の純アルコールでそれに該当するとされています。

今の飲酒量が適量を大幅に超えていてもムリだとあきらめず、飲酒量を減らすことから始めましょう。

### 「量」や「質」を工夫して、飲酒量を「適量」に近づけていこう

#### 純アルコール20gの目安

ビール(5%) ロング缶1本 (500ml)	チューハイ (7%) 1缶(350ml)
焼酎(25%) 0.5合 (100ml)	ワイン(12%) グラス2杯弱 (200ml)
日本酒(15%) 1合 (180ml)	ウイスキー (40%) ダブル(60ml)

出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

#### 飲み方の工夫

- 飲み放題の状態にしない
  - 飲む量を決めてから、飲みはじめる。
  - 家に大量のお酒をストックしない。
- 量より質にこだわる
  - 料理に合ったお酒を味わいながら飲む。
  - 安いお酒ではなく、高いお酒を味わって飲む。
- アルコール度数を下げる
  - 低アルコール飲料や微アルコール飲料、ノンアルコール飲料を活用する。
- 飲まない日を作る
  - 週1回はお酒を飲まない休肝日を作る。

# 労務事務講習会

◆事業所の事務担当者の方を対象に講習会を開催します◆

## コロナ感染防止対策

- ①講習会中、マスクの着用をお願いいたします。
- ②入館時に、手指の消毒をお願いいたします。
- ③定員数は、対策を取り半数以下となっております。

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** 【給与計算の基礎を学ぼう】～計算の実務～  
令和4年2月28日(月)・3月4日(金)・3月8日(火)・  
3月10日(木)

※1事業所1名様で、いずれかの日程を選んでお申し込みください。

<開催場所>

2月28日／大阪府社会福祉会館 4階(401) (大阪市中央区谷町7-4-15)

3月4日／大阪府病院年金会館 (大阪市天王寺区六万休町4-11)

3月8・10日／エル・おおさか 南ホール5階 (大阪市中央区北浜東3-14)

<開催時間> 14時30分～16時30分

<定員> 社会福祉会館 105名、病院年金会館 60名、  
エル・おおさか 各回108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** 令和4年1月7日(金)必着

- **申込方法** (ア) 労務事務講習会 参加申込書

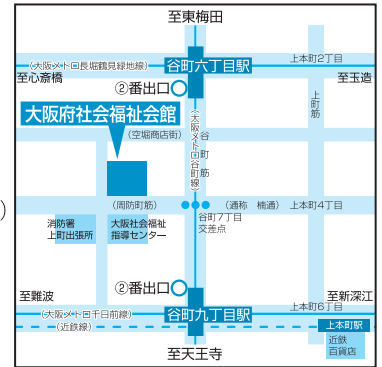
(イ) 宛先を明記した返信用はがき(切手貼付)

(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。

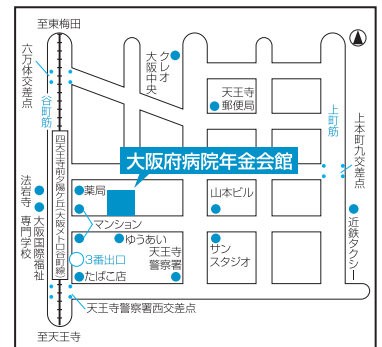
定員を超える申し込みがあった場合は、抽選により参加者を決定し、返信用はがきにより抽選結果をご連絡いたします。

## 注意

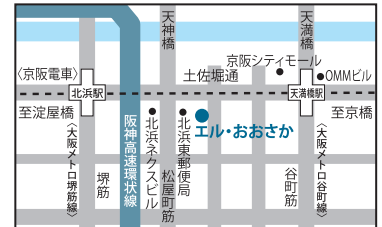
新型コロナウイルスの関係で、開催が中止となる可能性があります。恐れ入りますが、中止時には協会からご連絡させていただきますので、あらかじめご了承ください。



▶大阪メトロ谷町線・長堀鶴見緑地線「谷町六丁目駅」4番出口から徒歩5分



▶大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」3番出口から徒歩1分



▶大阪メトロ谷町線・京阪「天満橋駅」から徒歩5分

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

キリトリ線

## 労務事務講習会 参加申込書

事業所名称				会員番号(3- - )
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	( )			
テーマ	開催日	参加者氏名		男・女
給与計算の基礎を学ぼう	月 日( )			

※この申込書にご記入いただきました個人情報、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。