



# 令和4年度の年金額改定について お知らせします

～年金額は昨年度から0.4%の引き下げです～

総務省から、令和4年1月21日、「令和3年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、**令和4年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和3年度から0.4%の引き下げとなります。**

## ●令和4年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和3年度(月額)	令和4年度(月額)
国民年金 (老齢基礎年金（満額）：1人分)	65,075円	64,816円 (▲259円)
厚生年金※ (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	220,496円	219,593円 (▲903円)

※平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

## 国民年金保険料額の改定について



令和4年度および令和5年度の国民年金保険料（月額）は以下のとおりです。

	令和4年度	令和5年度
法律に規定された保険料額 (平成16年度水準)	17,000円	17,000円
実際の保険料額 (前年度の保険料額との比較)	16,590円 (▲20円) <small>※令和3年度は16,610円</small>	16,520円 (▲70円)

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう



納め忘れがあると、将来受け取る年金額が少なくなるだけでなく、年金が受けられなくなる場合があります。保険料は必ず納付期限までに納めましょう。

日本年金機構から送付される納付書により、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）やコンビニエンスストアで納めることができるほか、納め忘れがなく便利で安心な口座振替やクレジットカード納付、前払いすると割引となるお得な前納制度もありますので、ぜひご利用ください。

また、経済的な事情により保険料を納めることができない場合には、「免除制度」や「納付猶予制度」、「学生納付特例制度」があります。

詳しくは、お住まいの市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所にお尋ねください。

●お手続き方法については日本年金機構ホームページにも掲載しています。

日本年金機構ホームページURL：<https://www.nenkin.go.jp/>

事業主の皆さんへ

社会保険の手続きは

# 電子申請が 簡単で便利！



## 電子申請とは？

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。

2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。

義務化対象の事業所以外も、多くの事業所がご利用いただいているいます。

## 電子申請のメリットは？

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。年金事務所への移動時間の削減や郵送費などのコスト削減も期待できます。

## 電子申請が 一番早い！

電子申請を利用すると  
紙やCD・DVDで申請されたものよりも  
早く処理されます。  
協会けんぽの保険証は  
3～4日早く届きます。  
ぜひ電子申請をご利用ください！

## 電子申請のご利用方法

1  
STEP

GビズID※1の  
アカウント取得  
(無料)

2  
STEP

申請データの  
作成

3  
STEP

E-GOVや届書作成  
プログラム※2から  
申請

※1 GビズIDとは1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる無料の認証システムです。

※2 E-GOVはE-GOVホームページから、届書作成プログラムは日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

「GビズID」の詳しい内容、手続きは  
GビズIDホームページをご覧ください。

電子申請の詳しい内容、手続きは  
日本年金機構ホームページをご覧ください。

GビズID

検索

日本年金機構 電子申請

検索

# 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** ①【労災保険・雇用保険を知ろう】令和4年5月13日(金)・5月20日(金)・5月24日(火)・5月27日(金)  
～しくみと年度更新～

- ②【健康保険・厚生年金保険を知ろう】令和4年6月14日(火)・6月17日(金)・6月23日(木)・6月29日(水)  
～しくみと算定基礎編～

※テーマごとに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>

- 大阪府社会福祉会館 5階(501) (大阪市中央区谷町7-4-15)

<開催時間> 14時30分～16時30分

<定 員> 各回128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  
勤務されている方(健康保険組合の被保険者を含む)

- 参 加 費 用 会員事業所様 無 料

- 非会員事業所様 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)

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 ①5月13日・5月20日開催分 4月25日(月)必着  
5月24日・5月27日開催分 4月28日(木)必着  
②6月14日・6月17日開催分 5月12日(木)必着  
6月23日・6月29日開催分 5月18日(水)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記入ください)

(イ)宛先を明記した返信用はがき(切手貼付)(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。

入会手続き中や手続き予定の場合は、申込締切日までに先行し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。

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( 4 - - - )
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・入会手続き中
事 業 所 所 在 地	〒 - - -			
電 話 番 号	( )			
参 加 希 望		開 催 日	( フ リ ガ ナ ) 参 加 者 氏 名	男・女
テーマ番号	テ ー マ ( 講 習 内 容 )	月 日( )		

※この申込書に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。

# 令和4年度【労務事務講習会】年間スケジュール表

保存版

◆申込方法等のご案内は、[会報誌「協会だより おおさか」・時報・ホームページ](#)をご覧ください。

会報誌は、[年6回、偶数月](#)に発送いたします。

◆開催日、テーマ、場所は、コロナ感染の影響により、変更・中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

広報誌掲載	開催月日	場所	テーマ	副題	概要
4・5月号 4月広報	5月13日	金 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月20日	金 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月24日	火 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月27日	金 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	6月14日	火 福祉	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月17日	金 福祉	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月23日	木 福祉	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月29日	水 福祉	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金のしくみ 算定基礎届(作成体験)
6・7月号 6月広報	7月28日	木 福祉	労働・社会保険の実務	入退社の手続きと給付	入社・退職時の手続きの仕方 各種給付の内容
	8月3日	水 福祉	労働・社会保険の実務	入退社の手続きと給付	入社・退職時の手続きの仕方 各種給付の内容
	8月19日	金 福祉	労働・社会保険の実務	入退社の手続きと給付	入社・退職時の手続きの仕方 各種給付の内容
	8月30日	火 福祉	労働・社会保険の実務	入退社の手続きと給付	入社・退職時の手続きの仕方 各種給付の内容
8・9月号 8月広報	9月9日	金 福祉	労働基準法を知る	法律の理解と実務対応	賃金・労働時間・休憩・休日・休暇・退職解雇 他 36協定(作成体験)
	9月14日	水 福祉	労働基準法を知る	法律の理解と実務対応	賃金・労働時間・休憩・休日・休暇・退職解雇 他 36協定(作成体験)
	9月22日	木 福祉	労働基準法を知る	法律の理解と実務対応	賃金・労働時間・休憩・休日・休暇・退職解雇 他 36協定(作成体験)
	9月27日	火 福祉	労働基準法を知る	法律の理解と実務対応	賃金・労働時間・休憩・休日・休暇・退職解雇 他 36協定(作成体験)
	10月5日	水 福祉	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月7日	金 福祉	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月21日	金 福祉	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月31日	月 福祉	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
10・11月号 10月広報	11月11日	金 福祉	公的年金のしくみを知ろう	しくみと給付	国民年金・厚生年金保険のしくみ 老齢・障害・遺族年金の給付
	11月15日	火 福祉	公的年金のしくみを知ろう	しくみと給付	国民年金・厚生年金保険のしくみ 老齢・障害・遺族年金の給付
	11月18日	金 福祉	社会保険事務説明会	事務手続き全般	日本年金機構、全国健康保険協会による 事務手続きの留意点等の説明
	12月6日	火 福祉	社会保険事務説明会	事務手続き全般	日本年金機構、全国健康保険協会による 事務手続きの留意点等の説明
	12月9日	金 福祉	公的年金のしくみを知ろう	しくみと給付	国民年金・厚生年金保険のしくみ 老齢・障害・遺族年金の給付
12・1月号 12月広報	令和5年2~3月 開催予定		給与計算の基礎 or 法改正関連		

# 健康ウォーク

## 体力UP! ストレス発散!

枚方八景「樟葉宮跡の社」を訪ねて その他3コース  
石清水八幡宮の南、小さな社の中にある第26代繼体天皇の  
樟葉宮跡を訪ねるウォークです。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 主催 大阪ウォーキング連合
- 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 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および被扶養者の方(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含みます) ※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。  
**参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。**  
【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】

### ●開催日・コース・集合場所・時間

開催日	曜日	行事名	概略コース	距離	参加費	集合場所	集合時間
6月4日	土	枚方八景「樟葉宮跡の社」 を訪ねて	京阪・牧野駅→牧野公園→片埜神社 →枚方市民の森→樟葉宮跡 →京阪・樟葉駅	10km	無料	京阪／本線 牧野駅	10:00
6月12日	日	初夏の花ジャカランダと 渡し船	JR・西九条駅→安治川隧道→波除公園 →八幡屋公園→天保山 →天保山渡し船→JR・西九条駅	13km	300円	JR／環状線 西九条駅	9:30
7月3日	日	浜風吹く 芦屋シーサイド	JR・甲南山手駅→芦屋公園 →芦屋市総合公園→親水中央公園 →海浜公園→JR・芦屋駅	13km	300円	JR／神戸線 甲南山手駅	9:30
8月27日	土	サンセットウォーク 「南海の夕日」	大阪メトロ・住之江公園駅→南港ポートタワー →南港大橋→南港中央公園 →大阪メトロ・コスモスクエア駅	10km	300円	大阪メトロ／ 住之江公園駅	17:00

○参加費の領収書は発行いたしませんのでご了承ください。○解散時間は午後2時頃(サンセットウォークは午後7時30分頃)

### ●携行品 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

#### 開催のお問い合わせ先(事前・当日)

大阪ウォーキング連合 電話 072-891-7200  
【当日以外のお問い合わせ 電話: 平日10時~16時(水曜日を除く)  
メール:owu@osaka-walking.jp

申し込みに関する  
お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会  
電話 06-6445-3013

-----キリトリ線-----

### 大阪府社会保険協会「健康ウォーク」 参加申込書(コピー可)

#### ■参加日(○を付けてください)

6/4(土)・6/12(日)・7/3(日)・8/27(土)

※注意6/4(土)分は参加費無料。

その他は参加費300円(通常500円)が必要となります。

参加費は当日、参加申込書と合わせてご持参ください。

氏名(代表者)		男・女	歳
氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳

氏名	男・女	歳
氏名	男・女	歳
氏名	男・女	歳

代表者勤務先名称	電話番号 ( )		
勤務先住所	〒 - 会員番号(4- - -) 非会員・不明		

※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。

主催 大阪ウォーキング連合 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会

# 春は、自律神経の乱れにご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えてる「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。

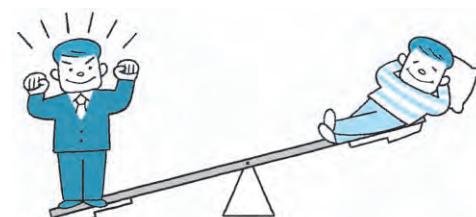
## 自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

### こんな不調があれば要注意！

- 眠れない ■ だるい・疲れやすい ■ 頭痛
- 便秘・下痢 ■ イライラ・不安感



### 交感神経 アクセル

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

収縮 ←	血管	→ 拡張
上昇 ←	血圧	→ 低下
速い ←	心拍	→ ゆっくり
緊張 ←	筋肉	→ 弛緩
消化制御 ←	胃腸	→ 消化促進
促進 ←	発汗	→ 抑制

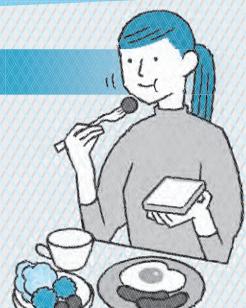
### 副交感神経 ブレーキ

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

## 春の不調を改善! 自律神経を整える生活のポイント

### 1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとっても大切

### 2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



### 3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

### 4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど、調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

令和4年3月分  
(4月納付分)からの  
保険料率を  
お知らせします



協会けんぽに  
ご加入の皆さま  
職員の  
健康守子です

# 安心と健康のそばに **協会けんぽ**

(全国健康保険協会)

## 大阪支部の 健康保険料率は変更となります

令和4年2月分(3月納付分)まで

**10.29 %**

令和4年3月分(4月納付分)から

**10.22 %**

## 介護保険料率も変更となります

令和4年2月分(3月納付分)まで

**1.80 %**

令和4年3月分(4月納付分)から

**1.64 %**



※健康保険料と介護保険料は、労使折半となります。

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

※任意継続被保険者の方は、令和4年4月分の保険料率から変更となります。

基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率10.22%のうち、6.79%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.43%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

★保険料は、納付期限までに納めていただくようお願いします。

★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。



全国健康保険協会 大阪支部  
協会けんぽ

お問い合わせはこちらまで

TEL 06-7711-4300 [受付時間] 平日8:30~17:15  
〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル6階

## 職場から社員を健康に！「健康宣言」をしましょう！

POINT

健康づくりが疎かになると「生産活動の低下」や「事故・不祥事の発生」など経営に重要な影響を及ぼす恐れがあります。

(ご存知ですか？)

脳梗塞による休職日数

約7か月



出典：協会けんぽ  
「H29年度現金給付受給者状況調査」

喫煙者と非喫煙者の  
労働災害の発生率の差

1.49倍



出典：H27年度厚生労働省委託事業  
「職場における受動喫煙防止対策ガイドブック」

病気休職後、復職しているのは

2人に1人

がん、メンタルヘルス、脳血管疾患の  
場合はさらに少ない



出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構  
「メンタルヘルス、私傷病などの治療と職業生活の  
両立支援に関する調査」

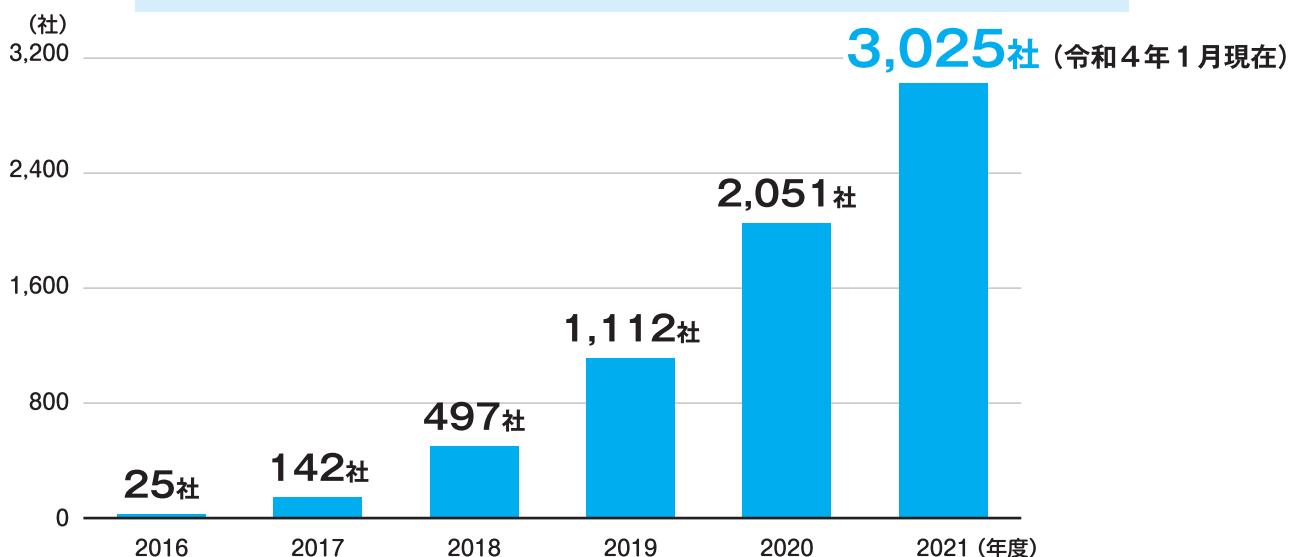
人手不足、社員の高齢化が進む今だからこそ  
社員の健康を会社が考え、できることから取り組むときです！



## 「健康宣言」がおすすめ！

職場の健康づくりのためのフォーマットをご用意しています

社員の健康づくりに取り組む「宣言事業所」は年々増えています



詳しくはホームページへ  
協会けんぽ大阪支部 健康宣言

検索



健康宣言書・リーフレットがダウンロードできます  
お問い合わせ先：TEL.06-7711-4300（企画総務グループ）