



## 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、申請・届出を書面や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、書面での通知書よりも1週間程度早くお届けできます。

本年の算定基礎届、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。



## 令和4年度の算定基礎届は 7月1日(金)～11日(月)までに提出してください



健康保険・厚生年金保険では、被保険者の「標準報酬月額」を実際に受けた報酬に合わせて毎年9月に決定し直します。

決定し直された「標準報酬月額」は、原則9月～翌年8月までの1年間固定され、納めていただく保険料額の計算や将来受け取る年金額等の計算の基礎となります。

事業主の方は、7月1日現在で使用している全被保険者(※)について、4月・5月・6月に支払った報酬を「被保険者報酬月額算定基礎届」に記入し、7月1日～11日に提出してください。6月中旬に、あらかじめ被保険者の氏名などが登録された届出用紙または電子媒体(CD・DVD)が日本年金機構より送付されますので、期限内のご提出をお願いします。

※提出する年の6月1日以降に資格取得された方など、一部の方については今年度の算定基礎届の対象外です。



## 「賞与支払届」はすみやかに提出してください



被保険者に賞与を支払ったときは、5日以内に「被保険者賞与支払届」を事務センターに提出することとなっています。(管轄の年金事務所の窓口でも提出は可能です)

登録されている賞与支払予定月の前月に、あらかじめ被保険者の氏名などを印字した届出用紙または電子媒体(CD・DVD)が日本年金機構より送付されますので、支払年月日や支給額などを記入し提出してください。

なお、登録されている賞与支払予定月に賞与の支払いがない場合、「賞与不支給報告書」の提出が必要です。

### 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。

※70歳以上の被用者の方も「算定基礎届」「賞与支払届」の提出が必要です。

※電子申請を利用されている事業所への算定基礎届・賞与支払届の届出用紙または電子媒体(CD・DVD)の事前送付は行っておりません。



日本年金機構  
Japan Pension Service

今日からできる健康経営

5名様以上でお申し込みが可能です！

# 職場における健康講座

先着200社  
無料！

従業員様の健康管理や健康づくりは、健康の維持・増進だけでなく、事業所の生産性向上や企業のリスクマネジメントにもなります。ぜひ、この機会に「職場における健康講座」で健康経営を推進しましょう。

1講座  
60分

全テーマ **Zoom** によるオンライン受講が可能です！

※講座形式は事業所訪問またはオンラインとなります。



|    | カテゴリー       | テーマ                           | 内 容                                                                                                             |
|----|-------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 運動関連        | 時間がない・続かない人必見ながら運動で健康になろう！    | 運動は生活習慣病予防はもちろん、メンタルヘルス不調の予防や仕事パフォーマンス向上にもつながります。簡単な方法で筋力をチェックし、忙しい中でも実施可能な、デスク周りのできる運動を実際に体験していただきます。          |
| 2  |             | インナーマッスルトレーニング法～健康寿命を延ばすために～  | インナーマッスルとは体の深層部にある筋肉のことです。鍛えることで骨や関節、内臓を上手に支えることができ、ケガ予防や疲れにくい身体につながります。一緒に美しい身体を手に入れましょう！                      |
| 3  | メンタルヘルス     | ストレスに折れないしなやかな心のづくり方          | 現代の生活ではストレスの源を完全に取り除くのは難しいため、ストレスに折れない「レジリエンス」が注目されています。明日から使えるメンタルトレーニング術をお伝えします。                              |
| 4  |             | 職場の元気の土台！コミュニケーション講座          | 職場の重要課題、メンタル不調やハラスメントの根底にはディスコミュニケーション（質的課題）が存在します。円滑なコミュニケーションスキルを学ぶことで、よりよい職場づくりに役立てていただけます。                  |
| 5  | 生活習慣病予防対策   | こころも身体も腸から体質改善のための腸活セミナー      | 腸は第二の脳といわれ、腸と健康の関係性について近年注目されています。身体面の健康増進はもちろん、メンタルヘルス対策にもなる腸活をご紹介します。                                         |
| 6  |             | 受けっぱなしはもったいない！健診結果の見方と活用法     | なぜ私たちは毎年健康診断を受けるのか？根本的な目的をお伝えするだけでなく、健診結果の上手な見方をご紹介します。また、生活習慣を振り返るためのチェックリストなどをご用意してお届けします。                    |
| 7  | 感染予防対策      | 感染症とは？歴史から学ぶコロナとの付き合い方        | 歴史上、人類とウイルスの戦いは長きにわたり続いています。そんな感染症とどのように付き合えばいいのか、今一度基本に立ち返り、感染症との向き合い方を学びます。                                   |
| 8  | 女性の健康保持・増進  | 女性はもちろん、男性にも知ってほしい！女性の健康と活躍推進 | 女性特有の身体的変化・疾病などはもちろん、職場全体として必要な配慮についてもお伝えします。職場での女性活躍推進にお役立てください。                                               |
| 9  | 腰痛対策        | 腰痛・肩こり対策～意外と知らない上手な体の使い方～     | 腰痛・肩こりは日本人の自覚症状の1、2位となっています（2019年国民生活基礎調査より）。国民病ともいえる腰痛・肩こり対策として、仕事で活かせる上手な体の使い方やストレッチを体験していただきます！              |
| 10 | 目の健康（VDT対策） | 今や現代病？！目からうるこの「目」の話           | 生活や仕事に欠かせないスマートフォンやパソコン。現代人は目の疲れがピークになりつつあります。疲れ目はパフォーマンスの低下だけでなく、メンタルヘルス不調につながる場合もあります。今こそ目のケアを意識して取り入れてみましょう。 |
| 11 | その他         | 正しい睡眠でパフォーマンス向上～睡眠改善セミナー～     | 睡眠は心身の健康とともに仕事のパフォーマンスに大きく影響します。睡眠の必要性だけでなく、日常生活で取り入れられる睡眠管理術をお伝えします。                                           |
| 12 |             | 疲労低減に役立つ食べ方講座                 | 「食後に眠くなる」「集中力が低下する」「すぐ疲れる」などの疲労感は血糖値が関係しているともいわれています。日々の食生活を見直し、疲労低減を目指しましょう。                                   |

希望のテーマを1つ選んで、2次元コードからお申し込みください

協会けんぽ大阪支部「コラボヘルスのための健康講座」委託会社



株式会社ドクターラスト

大阪支店：〒541-0041 大阪府大阪市中央区北浜3-1-22  
あいおいニッセイ同和損保淀屋橋ビル10F

電話 06-6209-2500【平日9:00～18:00】 FAX 06-6209-2501



# 労務事務講習会

## 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

### 注意

新型コロナウイルスの関係で、開催が変更・中止となる可能性があります。  
変更・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。

### ●テーマ・日程等 【労働・社会保険の実務】 ～入退社の手続きと給付～

令和4年7月28日(木)・8月3日(水)・8月19日(金)・8月30日(火)

※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130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)

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

7月28日・8月3日開催分

**6月24日(金)必着**

8月19日・8月30日開催分

**6月28日(火)必着**

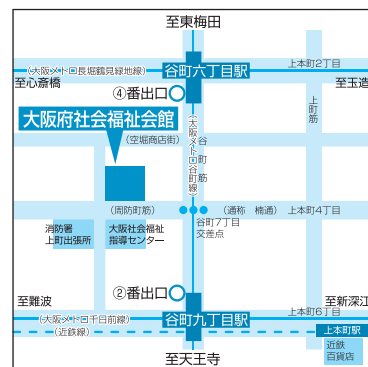
### ●申込方法

(ア) 労務事務講習会 参加申込書

(イ) 宛先を明記し切手を貼付した返信用はがき

(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。



▶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

### 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(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)<br>参加者氏名 |                   | 男・女          |
| 労働・社会保険の実務 | 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。

保健師さんの

ワンポイント

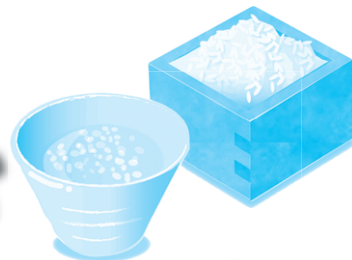
アドバイス

本協会保健師  
杉山 洋子

こうじ

# 麹パワーを

# 生活に取り入れよう



発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌などには腸内環境を整える作用がありますが、特に麹菌には次のような素晴らしい効果があります。

- ★体の酸化を防ぎ老化を抑える
- ★がんの成長を抑制する
- ★免疫力を強化する
- ★代謝力を高め肥満防止に
- ★アレルギー症状や花粉症の症状を軽減する
- ★自律神経を調整しストレスを軽減する

古くから日本人は味噌、醤油、酢、漬物、納豆、酒などの発酵食品を摂っており、これが世界一の長寿国になった所以かもしれません。コロナ時代に免疫力を強化するためにも麹生活始めませんか。

**塩麴の作り方** ※自分で作ると、とてもおいしい塩麴が簡単に作れます。

**材料** ●米麴…300g ●食塩…90g ●水…450ml

- 作り方**
- ①米麴300gと55℃のお湯450mlを炊飯器に入れ、炊飯器のふたは閉めないで、保温で2～3時間おく。
  - ②ボールに①を入れ、塩90gを加えてラップする(空気が入るようにラップに竹串で穴をあける)。これを常温で一晩おく(6時間ぐらい)。
  - ③でき上がった塩麴をふたつき容器に移し、冷蔵庫で保存する(約3カ月冷蔵保存できる)。  
▶炊飯器を使わず、常温で1週間おいて作ることもできます。  
▶麹菌は60℃以上の温度になると塩麴の酵素が破壊されるので、温度に注意。

塩麴レシピ

- ★お米に塩麴を入れて炊く(米3合に塩麴大さじ1杯)…ご飯のうまみがアップします。
- ★刺身に塩麴をぬり5分おき、そのまま食べる…魚のうまみが広がります。
- ★豚ロースの塩麴焼き
  - ①ビニール袋に豚ロース肉2枚と塩麴大さじ1強を入れ、冷蔵庫で半日ぐらいおく。
  - ②袋から出し、表面の塩麴を少し落としてから焼く。
- ★サケの塩麴焼き  
魚の表面が隠れるぐらいの塩麴をぬり、冷蔵庫で4～5時間おき、表面の塩麴を落としてから焼く…魚の臭みがなくなりおいしくなります。

参考資料：農学博士 山元正博著「麹のちから」