



事業主の皆さまへ



「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ください。

- 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

電子申請で提出された届書の処理は、紙やCD・DVDで提出された届書より早く処理がされます。例えば健康保険証は、紙で申請するより3～4日程度早くお届けできます。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、紙での通知よりも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。

電子申請の利用方法は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構 電子申請

検索



協会けんぽの各種申請書（届出書）

2023年1月以降 新様式のご使用を お願いします



協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。

※2023年1月以降に旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、新様式のご使用をお願いします。



様式を変更する主な申請書（届出書）

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書



お手続きはすべて郵送で行うことができます

各支部の郵送先・連絡先はホームページをご覧ください。



全国健康保険協会
協会けんぽ

協会けんぽ

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)

検 索



ボウリング大会が開催されました



第40回大阪府社会保険協会ボウリング大会が、10月22日（土）に心斎橋サンボウルで開催されました。当日は、白熱した試合が繰り広げられました。成績は、次のとおりです。



優 勝	大 坂 英 雄	671ピン	（原田食品 株式会社）
準 優 勝	橋 野 広 司	609ピン	（株式会社 コヤマ商会）
第 3 位	三 田 尻 卓 也	598ピン	（シノブフーズ 株式会社）

Health Information

質のよい睡眠をとるために

Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経^{*}を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

^{*}人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと（家事など）」や「やりたいこと（趣味など）」を実行することが肝心です。

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【給与計算の基礎を学ぼう】～計算の実務～

令和5年2月27日(月)・3月14日(火)・3月24日(金)・3月29日(水)

※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

令和5年1月6日(金)必着

※注意：日本郵便の土曜配達廃止の影響で、郵便の配達にかかる日数が1～3日程度遅くなっております。

申込締切は必着のため、少しゆとりをもってご投函ください。

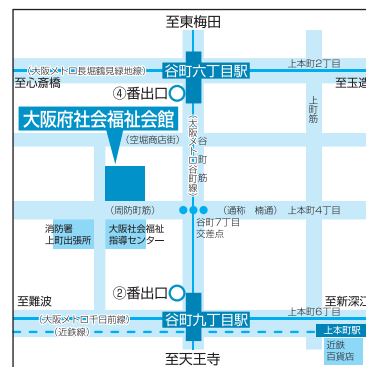
●申 込 方 法

(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) 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。