

## 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5年度の算定基礎届は 7月1日から7月10日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～10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におかれましては、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。



# 整骨院・接骨院（柔道整復師）は 正しくかかりましょう！



整骨院・接骨院（柔道整復師）の施術で健康保険が「使える場合」は限られています。

## こんな時は、健康保険が使える？使えない？

Q

筋肉疲労による疲れが  
なかなかとれないので  
整骨院に行きたいのですが、  
健康保険は使えますか？

A

**単なる筋肉疲労では、  
健康保険は使えません。**  
そのため、整骨院で施術を受ける場合は  
全額自己負担となります。ただし、  
転倒などにより急に痛みが出たときは、  
打撲や捻挫の恐れがありますので、  
医師や柔道整復師に診てもらいましょう。



Q

骨折で近くの整骨院に行き、  
応急手当を受けました。このまま  
整骨院に健康保険を使用して  
通院しても問題ないでしょうか？

A

骨折や脱臼による緊急時の応急処置の  
場合、医師の同意は必要ありませんが、  
**応急手当後に引き続き  
施術を受けたい場合は  
医師の同意が必要です。**  
医師の同意をもらってから  
整骨院に通院してください。



Q

病院で重度の捻挫と言われ  
通院することになりましたが、  
整骨院での施術も併用したい。  
健康保険は使えますか？

A

医師の治療を受けている部位を整骨院で  
**併用して施術を受けた場合、  
整骨院で健康保険を  
使用することはできません。**  
なお、併用はせずに整骨院の施術に切り  
替えた場合は、健康保険は使用できます。



Q

**変形性膝関節症と  
診断されています。**  
整骨院に行きたいのですが、  
健康保険は使えますか？

A

**変形性膝関節症では、  
健康保険は使えません。**  
変形性膝関節症や関節リウマチ、五十肩、  
神経痛など、外傷性ではない疾患による  
痛みでは、柔道整復施術で健康保険を  
使うことはできません。



お問い合わせ

協会けんぽ 大阪 検索



全国健康保険協会 大阪支部

協会けんぽ

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

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル 6F

電話

06-7711-4300

(自動音声案内)

受付時間

8:30~17:15まで(土・日・祝日・年末年始を除く)

# 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

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・柳田 治美氏

## ●テーマ・日程等 【労働・社会保険の実務】 ～採用・退職時の手続き～

令和5年7月12日(水)・7月31日(月)・8月18日(金)・8月22日(火)・8月25日(金)

※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（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～150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（健康保険組合の方も含む）

●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

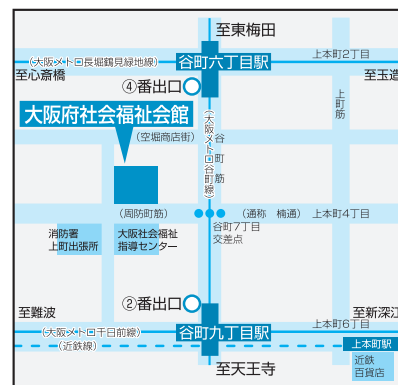
（この講習会から入会希望の方は、無料となります）

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 7月開催分……………令和5年6月22日(木) 15時まで

8月開催分……………令和5年6月28日(水) 15時まで

●申込方法 ・参加申込書に必要事項をご記入のうえ、大阪府社会保険協会へFAXまたは郵送でお申し込みください。  
・締め切り後、協会より参加証等をFAXにてご通知させていただきます。



▶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（谷町筋を南に280m）

（注：FAX送信時は番号誤りにご注意ください）（FAX返信予定日：締め切り後7日前後にFAXいたします）

## 留意事項

①切り取らずA4サイズのままFAXしてください。②FAXのみでご連絡となります。③もし未着の場合は、お手数ですが協会に開催日の5日前までにお問い合わせください。④後日、FAXいたします参加証は大切に保管していただき、当日お持ちください。

切らずにこちらに FAXしてください ➡ 協会宛FAX 6月22日(木)までは06-6445-3019  
6月26日(月)からは06-6786-8437

※事務所移転に伴い、上記のとおりFAX番号が変更になります。6月23日(金)～6月25日(日)の間は受信できませんのでご注意ください。

| 労務事務講習会申込書 |     | 申込日     | 令和5年     | 月 | 日 | 協会受付NO |              |
|------------|-----|---------|----------|---|---|--------|--------------|
| 事業所名       |     | ふりがな参加者 |          |   |   |        | 男・女          |
| 事業所所在地     | 〒 — |         |          |   |   |        |              |
| 電話番号       |     | FAX番号   |          |   |   |        |              |
| 希望日        | 月   | 日       | 会員番号 ※必須 |   |   | 5 — —  | 非会員 ・ 入会手続き中 |

※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。

# 夏のウォーキング のアドバイス！！

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

けがをするリスクが少なく老若男女を問わず楽しめるウォーキングは、手軽に行える運動の代表格。この時期の適度な運動は夏バテ予防にもなります。冬に比べて基礎代謝が落ちる夏こそ、手軽なウォーキングを習慣化したいものです。しかし、**うだる暑さと強い日差しは、屋外で行うウォーキングの大敵。**熱中症予防と紫外線対策を万全に、快適ウォーキングで夏を乗り切りましょう。

## ウォーキング チェックポイント

### ☑ 帽子で紫外線をカット

帽子は、夏の直射日光を避けるために欠かせないもの。UVカット加工のあるもので、通気性がよく熱がこもりにくいものがよいでしょう。また、明るい色の帽子のほうが日光の影響を受けにくくなります。UVカットのサングラスなども、紫外線対策に欠かせないアイテムです。



### ☑ 水分補給をしっかりと！

発汗量の多い夏は、運動中はもちろん、運動前後にも水分をこまめにしっかりととりましょう。ボトルポケットが付いているリュックなどを利用して歩くと、さっと飲めて便利。汗からは水分とともに塩分も失われるので、スポーツドリンクなどで塩分補給も忘れずに。



### ☑ 体温を下げるひと工夫を

冷感素材生地や水に浸して首にまくネッククーラーなどを使って体を冷やしましょう。マスクも夏用を用い、周りに人がいないときにはマスクを外してリフレッシュ。運動のあとはシャワーを浴びる、冷たいタオルで体を拭くなど、体の熱を逃がす工夫が大切です。



### ☑ 運動時の服は機能性重視

皮膚からの熱の出入りには、服装が大きく関係します。運動による汗でウェア内が蒸れ、熱がこもって熱中症になることも。暑い日は軽装にし、たっぷりかいた汗を体の外へ放散してくれる吸汗発散機能のあるものや、通気性の高い素材の衣服を選ぶようにしましょう。



## ウォーキング後はクールダウンを

## すねの筋肉のストレッチ

やり方

- ①あぐらの姿勢から片膝を軽く立てる。
- ②すねの筋肉に手のひらの根元を当てるようにして両手でつかむ。
- ③膝下から足首まで、すねの筋肉を手でゆっくりと圧迫しながら15秒間マッサージする。



### POINT

すねはウォーキング後に筋肉痛になることの多い部分。両足どちらも行いましょう。