

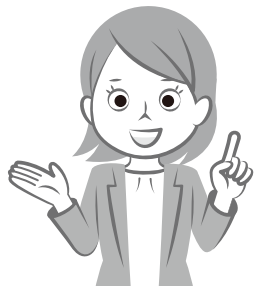


給与が変わると、保険料も変わります

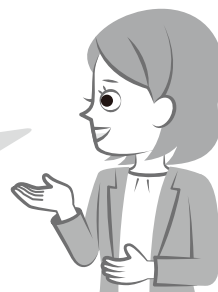


あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します



▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

$$\begin{aligned} \text{毎月の保険料} &= \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率} \\ \text{賞与の保険料} &= \text{標準賞与額}^{\text{※4}} \times \text{保険料率} \end{aligned}$$

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一緒に健保組合が徴収します。

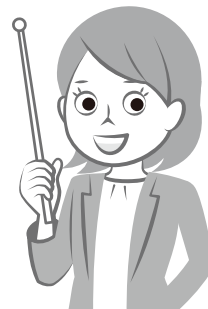
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

◀ ◀ ◀ 毎年1回の見直し ▶ ▶ ▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



◀ ◀ ◀ 定時決定以外の見直し ▶ ▶ ▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

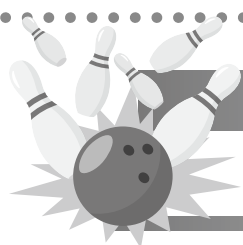
育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

メンタルヘルスセミナーを開催しました

メンタルヘルスセミナーを、8月2日(金)、大阪府中央区のJPビル第2会議室において開催しました。

今年度は特定社会保険労務士の宮原麻衣子氏を講師に迎え、「メンタルヘルスラインケア研修」をテーマに講義を受けました。

メンタルヘルス不調をかかえている社員への対応の仕方を、事例を踏まえ具体的に教わり、大変有意義なセミナーになりました。



第40回

大阪紙商ボウリング大会結果報告

8月24日(土)、大阪府吹田市の関大前フタバボウルにて、大阪紙商ボウリング大会が開催されました。

19チーム・57名の参加を得て、一投一投に拍手と歓声のなか無事終了しました。
(共催:大阪府紙商組合・大阪紙商健康保険組合・大阪紙商共済組合)



優 勝	柏原紙商事(株)A
準優勝	フジコピアン(株)A
第3位	フジコピアン(株)B

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
 A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

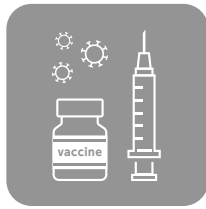
メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味のご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。



インフルエンザ予防接種の 補助を行います

10月から来年1月の期間にインフルエンザの予防接種を受けられた方に、健保組合から補助金をお支払いします。以下の内容をよくお読みのうえ、お手続きください。

(会社にお勤めの方と任意継続被保険者の方とで手続き方法が異なりますのでご注意ください)

対 象 者 接種日に紙商健保の資格がある方(本人・家族)

対象期間 令和6年10月1日～令和7年1月31日の期間の接種

補助金額 1人につき1,000円を上限に年1回
(接種費用が1,000円未満の場合は実額をお支払いします)



申請には医療機関の領収書が必要です

接種日当日に領収書の記載内容を確認し、以下の項目にもれがある場合は、病院で記載を受けてください。

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ① 予防接種を受けた方のフルネーム | ④ 領収印 |
| ② 接種年月日 | ⑤ 支払金額 |
| ③ 医療機関名 | ⑥ 内訳に「インフルエンザ予防接種代」と明記 |

申請方法

▶ 会社にお勤めの方

事業所でとりまとめた申請になります。

領収書をA4用紙にコピーして、会社のご担当者様に提出してください。

▶ 事業所ご担当者様

事業所でとりまとめ、次の書類を添えて健保組合まで提出してください。

- ① 補助金申請書
- ② 領収書のコピー(上記内容が記載されていることをご確認ください)

▶ 任意継続被保険者様

上記①②の書類を健保組合に郵送してください。

申請期間 令和7年2月7日(金) 健保組合必着

注意事項

- 必ず事業所でとりまとめてご請求ください。個人宛にはお支払いいたしません(任意継続被保険者を除く)。
- 領収書に「インフルエンザ」の文言が抜けているものが多数見受けられますので、必ず記載してもらってください。
- お子様の2回接種の場合も、2回分の合計で1,000円が上限です。
- 市区町村から補助を受けたうえで実費が発生した場合も対象になります。
- 領収書は鮮明なコピーをA4用紙を使って提出してください。
原本を提出されたときは、お返しできませんのでご注意ください。
- 補助金申請書の用紙は健保組合のホームページからダウンロードできます。

第18回



紙商WALKING!!

実施要綱

実施期間

令和6年10月1日(火)～12月31日(火)

目 標

実施期間中に合計で**70万歩以上**を完歩
達成された方には記念品を贈呈します。
70万歩達成者……………500円の図書カード
90万歩以上達成者………1,000円の図書カード

参加資格

被保険者および被扶養配偶者
ただし、実施期間中に健康保険資格がなくなった場合は
参加できません。
(任意継続被保険者となった場合を除く)

参加費用

無料

実施方法

▶参加者

- ①必ず歩数計を使用してカウントしてください。
- ②1日の歩数計の数値を**スコアカード**に記入してください。
(端数を省略せず、1歩単位まで正確に記入してください)
- ③期間終了後に合計歩数を計算し、70万歩以上を達成された方はスコアカード(原本)を
1月中旬までに事業所へ提出してください。

▶事業所で担当者様

- ①目標達成者のスコアカードをまとめて、「参加集計表」を添付のうえ、健保組合へ提出し
てください。

【令和7年1月24日(金)必着】

- ②内容等を確認後、健保組合から事業所宛に記念品をお送りしますので、達成者の方々に
配布してください。



そ の 他

- スコアカードは本誌裏表紙に掲載しています(コピー可)。
Excel版が健保組合のホームページからダウンロードできます。**Excel版**は日々の歩数
を入力するだけで合計が自動計算でき、目標歩数までの残歩数も表示されます。
計算まちがいありませんのでとても便利です。ぜひご活用ください!
<https://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/>
- 歩数計は、テニスやゴルフなどのスポーツ中の使用もOKです。
- スコアカードの返却はいたしません。必要な方は提出前にコピーをおとりください。
- 第19回は令和7年4月1日(火)～6月30日(月)を予定しています。

第17回

結果報告

第17回紙商WALKING!!には多数の
みなさまにご参加いただき、ありがとうご
ざいました。

みなさま優秀な成績をあげられまし
たが、なかでも上位男女各5名の方の成績
をお知らせしますので、次回以降の参考
にしてください。

【参加者総数377名】

第17回 紙商WALKING!!上位男女各5名

順位	年齢	男性	順位	年齢	女性
1	51	2,737,567歩	1	50	2,105,378歩
2	65	2,632,821歩	2	51	1,896,267歩
3	54	2,346,408歩	3	39	1,774,518歩
4	59	1,860,177歩	4	45	1,528,261歩
5	55	1,579,102歩	5	48	1,495,801歩

※年齢は終了時点のものです。

※参加者全員の結果表はホームページでご覧いただけます。



紙商WALKING!!

第18回 秋

スコアカード / めざせ! 70万歩・90万歩!!

10月 11月 12月

被保険者 氏名	記号	番号	事業所名

参加者氏名	年齢	歳	続柄	本人 ・ 配偶者
-------	----	---	----	----------

10月			11月			12月		
1	火		1	金		1	日	
2	水		2	土		2	月	
3	木		3	日		3	火	
4	金		4	月		4	水	
5	土		5	火		5	木	
6	日		6	水		6	金	
7	月		7	木		7	土	
8	火		8	金		8	日	
9	水		9	土		9	月	
10	木		10	日		10	火	
11	金		11	月		11	水	
12	土		12	火		12	木	
13	日		13	水		13	金	
14	月		14	木		14	土	
15	火		15	金		15	日	
16	水		16	土		16	月	
17	木		17	日		17	火	
18	金		18	月		18	水	
19	土		19	火		19	木	
20	日		20	水		20	金	
21	月		21	木		21	土	
22	火		22	金		22	日	
23	水		23	土		23	月	
24	木		24	日		24	火	
25	金		25	月		25	水	
26	土		26	火		26	木	
27	日		27	水		27	金	
28	月		28	木		28	土	
29	火		29	金		29	日	
30	水		30	土		30	月	
31	木					31	火	
10月 合計			11月 合計			12月 合計		

10月 + 11月 + 12月 = 合計

※年齢は終了時の年齢を記入してください。

※Excel版が健保組合のホームページからダウンロードできますので、そちらもご活用ください。

期間終了後、1月中旬までに事業所ご担当者様へ提出してください。