

《Labor Communication 2023・10》

5月中旬に人生初の骨折を経験しました。地獄のギプス&松葉杖生活を経て、長いリハビリも終盤となりました。整形外科の先生いわく、コロナが5類感染症に引き下げられた5月以降に捻挫や骨折の患者さんが増えたそうです。テレワークだった会社員が出社の頻度が多くなったことにより転倒や事故が多くなったのでは？と言っていました。私の場合は、テレワークをしていなかったので全く関係ありません！日頃からの適度な運動がいかに大切かを知った期間となりました。私は、足首を重点的に鍛えようと思います！（宮脇 有希）

年収の壁!?

★**年収の壁・支援強化パッケージ!**

パート・アルバイトで働く従業員が「年収の壁」を意識せずに働ける環境づくりを後押しするための制度ができました。

「106万円の壁」への対応（101人以上の事業所 令和6年10月からは51人以上の事業所）

- ① キャリアアップ助成金のコース：保険料相当額の手当や賃上げにより、壁を意識せず働ける環境づくり（手当等支給メニュー）
- （労働時間延長メニュー）

| 要件 | 1人あたり助成額 |
|---------------------------------------------|-------------|
| ① 賃金の15%以上追加支給 （社会保険適用促進手当） | 1年目 20万円 |
| ② 賃金の15%以上追加支給（社会 保険適用促進手当） 3年目以降③の取組 | 2年目 20万円 |
| ③ 賃金の18%以上増額 | 3年目 10万円 |

| 週所定労働時間の延長 | 賃金の増額 | 1人あたり助成額 |
|----------------|-------|----------|
| 4時間以上 | - | 30万円 |
| 3時間以上 4時間未満 | 5%以上 | |
| 2時間以上 3時間未満 | 10%以上 | |
| 1時間以上 2時間未満 | 15%以上 | |

- ② 社会保険適用促進手当の標準報酬算定除外：

社会保険の加入に伴い、手取り収入を減らさないよう手当を支給した場合、本人負担分の保険料を上限として社会保険の算定対象としません。



「130万円の壁」への対応

被扶養者の年間収入要件は130万円未満ですが、一時的に収入が増加し、年収見込みが130万円以上となる場合、直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、事業主の証明により継続されます。人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動である旨の事業主の証明が必要です。

年末調整!

★「令和5年分 年末調整のしかた」パンフレットが公開されました!

今年も年末調整の時期が近づきました。国税庁のホームページで年末調整に関する申告書と「令和5年分 年末調整のしかた」が公開されています。年末調整の準備を早めに進めましょう！令和4年度と比べて変わった点は、扶養控除の対象となる非居住者である扶養親族の範囲です。令和4年までは16歳以上が扶養の範囲でした。令和5年から、①16歳以上30歳未満 ②70歳以上 ③30歳以上70歳未満で留学生・障がい者・38万円以上の送金を受けている人が扶養の対象となります。扶養親族であることを証明するための確認書類を会社に提出する必要があります。外国籍の方又は扶養家族が海外に居住している方がいらっしゃる会社は、被扶養者の確認が漏れないようにお気を付けください。

あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング814
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

社会保険労務士 佐々木 香里 社会保険労務士 小野山 英男 特定社会保険労務士 小野山 真由美

おくだの健康豆知識 VOL.8

元気になれる情報をお届けいたします！

どうすれば痩せられるの？

肥満の基準について2カ月連続でお話しました。

「どないしたら痩せるねん」と声が聞こえてきそうです。減量についてお話しします。

減量に必要なのは、運動？食事制限？ →答えは、両方です。

脂肪を落とすためには、消費カロリーが摂取カロリーを上回る必要があります。

脂肪を1キロ落とすのには、約 7,000kcal を要します。

体重70キロの男性が、フルマラソンを完走した際の消費カロリーは、約 3,300 kcal !

運動だけでは、とても無理な話です。

1か月で1キロ落とすならば、毎日 226 kcal のマイナスを積み重ねます。

「 $-226\text{kcal} = (\text{食べたり飲んだりして摂取したカロリー}) - (\text{1日過ごして消費したカロリー})$ 」

最近、アプリなどで簡単にカロリー計算ができます。

無理せず、ご自身のペースで理想のカラダを手に入れましょう。



オープンブック ～美姿勢のための胸郭エクササイズ～

①



両ひざを90度に曲げ、
手を合わせ横向けに寝ます。

②

両ひざを合わせたまま、ゆっくり息を吐きつつカラダを開きます。
目線は指先を追い、くびも回しましょう



両ひざは、密着させたまま！
床から浮かないようにしましょう。

③



手の甲が、床につくまでしっかりと開きます。

左右それぞれ、10回を2セットくらい行ってみてください。
胸郭のしなやかさが、美しい姿勢には大切です。