

《Labor Communication 2023・11》

初めまして。今年の6月にあすは社労士事務所に入所いたしました、守澤と申します。実は前職では巫女をしておりました。神様を相手にする世界から、人に寄り添う世界にやってきて早5ヶ月が経ちました。木々が緑から赤へと変わるほどの月日が経ちましたが、まだまだ社会人としても事務員としても至らないところがあまりに数多く、己の未熟さを痛感しております。心身ともに若竹のごとく成長し、1日でも早くあすは社労士事務所を支えるメンバーの一員になりたいと思います。今後ともよろしくお願いたします。（守澤 亜梨沙）

年収の壁!?

★ 「年収の壁」いくら超えてもOKか？

先月号でも少し触れましたが、「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。この件で多くの問い合わせがありました。「いくら迄だったら扶養に残れるのか？180？200？」これについては「上限」は設けられていません。上限を設定するとその金額が新たな壁となってしまいますからです。あくまでも一時的（コロナ明けで業績が改善し残業が増えた、社員が辞めてその仕事をこなす必要になった等々）な変動であればOKです。ただし、被扶養者の年収が被保険者の年収を上回る場合は、被保険者が扶養しているとは認められないため、扶養から外れることとなります。また、事業主の証明ってどんなんという声も多く寄せられました。別添右を参照して作成してください。厚生労働省は「事業主の証明による被扶養者認定Q&A」を公表しましたので、その他の点も確認して下さい。

市によって違う「就労証明書」

★ こども家庭庁、就労証明書を統一へ

就労証明書は保育園に入所する際に地方自治体への提出が必要な書類で、入所を希望する保護者は、当該市に毎年就労証明書を提出しなければなりません。その就労証明書は市区町村ごとに書式が異なり、記載ルールも市独自に定められていました。そのため事業所や総務担当者はその都度、記載ルールを確認して書類を作っていました。作成時期もほとんど同じで負担になっていました。そのため、事務負担の削減を目的として書式を統一する内容の改正省令案を公表しました。書式は国が定め市は原則その書式を使用するように規定しました。また同時に事業主が就労証明書を市にオンラインで提出できるシステムの構築を6年度入所に間に合うよう行い、さらに事業主が使用する労務管理システム等から、市のシステムに直接データを送信できるよう、連携を可能とする環境整備を速やかに講じることになりました。



労働条件明示の変更

★ 2024年 労働条件明示のルール変更

令和6年4月から様々な法改正が予定されています。その一つに「労働条件の明示ルールの変更」があります。厚生労働省は来年4月に施行する労働条件明示の新ルールの具体的な運用に関する通達を、すでに発出するとともにQ&Aも作成し、モデル労働条件通知書も変更し、事業主に早期の対応を促しています。時期がきましたら他の改正分と合わせてお知らせいたします。

あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルヂング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.9

元気になれる情報をお届けいたします！

季節の変わり目!! 自律神経の乱れに注意しましょう。

急に寒くなりました。街中では、すでにダウンを来ている人も目にします。
急激な気温の変化、一日の寒暖差に体調を崩された方はいらっしゃいませんか？
この時期に現れる不調は、自律神経の乱れによるものが多いです。



自律神経には、興奮、緊張時に働く「**交感神経**」と、平穏な状況、リラックス時に働く「**副交感神経**」に分けられます。

人間のカラダは、この2つの神経が対照的な役割を果たすことで調整されています。

体温調節を行う自律神経。

寒暖差が激しいと、仕事量が増え、強い負荷がかかり
徐々に疲弊します。

上着などをうまく活用し、体温調節を行ってください。

日中の活動時
運動時などの
ストレス下で優位

交感神経

食事中や夕方から
夜にかけて、リラック
クスモードで優位

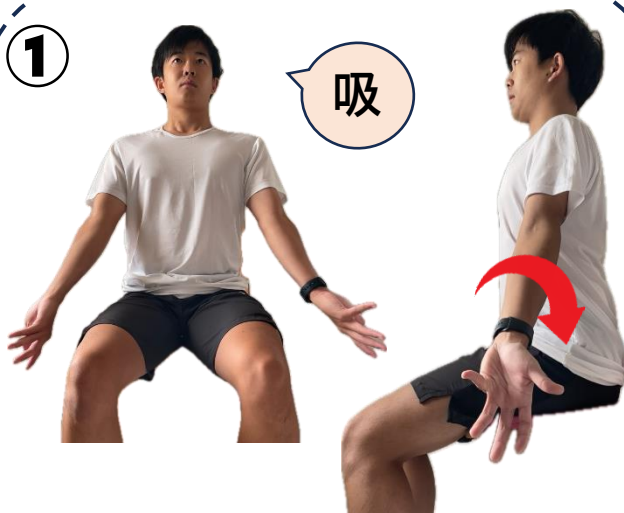
副交感神経

自律神経を調整するのに有効なエクササイズをご紹介します。

カギになるのは呼吸！「吸う時間よりも吐く時間を長く」を意識してください。

ほっと一息、深呼吸 ～デスクでできるエクササイズ～

①



椅子に浅く腰掛けます。
鼻からゆっくり息を吸いながら、
腕を**外側**にねじります。

②



ゆっくり長く息を吐きながら、
腕を**内側**にねじります。
腰→背中→くびの順番にカラダも丸めます。

緊張しているな、力が入っているなと感じるときに3呼吸を3セットくらい行ってみてください。