

《Labor Communication 2026・3》

昨年12月より、長岡京市の民生委員を拝命しました！ 民生委員は「特別職の地方公務員」という位置づけで、地域の見守りを行い、母子家庭、障害者家庭、高齢者家庭の声を行政に結び支援につなげます。人口約7万人の長岡京市には約140名の民生委員がいます。そこで知ったのが「命のカプセル」！自分の病気やかかりつけ医、緊急連絡先を書いた紙をカプセルに入れて冷蔵庫の中で保管。玄関と冷蔵庫には「命のカプセル」のステッカーを貼る！万が一、救急車が到着したときにステッカーを見てカプセルを取り出し、かかりつけ医との連携や家族に連絡ができるといったものです。この制度を理解し用紙記入もハードル高い！（小野山真由美）

保険料率の変更について

★令和8年4月以降の保険料について

今年も健康保険料率、介護保険料率の見直しがあります。

【健康保険料率】	令和8年4月納付（3月分）から変更される予定です。							
	東京都	9.91%	→	9.85%	京都府	10.03%	→	9.89%
	大阪府	10.24%	→	10.13%	兵庫県	10.16%	→	10.12%
	滋賀県	9.97%	→	9.88%	奈良県	10.02%	→	9.91%
【介護保険料率】	令和8年4月納付（3月分）から変更される予定です。1.59%→1.62%							
【雇用保険料率】	1/1,000（0.1%）引き下げ 一般事業 労働者 5.0/1,000 事業主 8.5/1,000							
【労災保険料率】	変更なし							

子ども 子育て支援金

★令和8年4月に登場！！給与の控除項目が増えます！！

4月からスタート！！健康保険、国民健康保険などすべての医療保険料から「子ども・子育て保険」を控除。これも健康保険・厚生年金と同様労使折半で社会保険料と一緒に事業主が納付します。0.23%で20万円の等級であれば労使共に230円となります。昨年、パパ休や育児休業の給付が雇用保険で新設されました。出生後休業支援給付金、育児時短就業給付金や児童手当、出産後の国民年金免除など「こども未来戦略・加速プラン」によるものです。



令和8年度 法改正

★令和8年4月 安衛法・労働施策総合推進法の改正！！

40年ぶりとなる労働基準法の大改正が予定されていましたが、現時点で審議がされていない状態です。この4月からは、安全衛生法の改正により、「高年齢者の労働災害防止措置」の努力義務化、労働施策総合推進法の改正により「治療と就労の両立促進の措置」の努力義務化です。就業においては、主治医等の意見を勘案し配置転換や作業時間の短縮等の措置で就業の機会を失わないよう留意することを事業主に求めています。

社会保険労務士法人あすは

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング814

特定社会保険労務士

小野山 真由美

社会保険労務士

舟木 亜理紗

社会保険労務士

小野山 英男

電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253



事務所 HP

<https://ush-sr.jp/>

季節の変わり目 自律神経をおさらい！

交感神経と副交感神経がある

季節の変わり目は、気温の変化によって自律神経が乱れがち。

また、年度が切り替わるタイミングは、仕事のストレスも多いのでは？

対照的なふたつの働きはバランスが重要。運動習慣と質の高い睡眠、規則正しい生活をなるべく心がけましょう。



交感神経

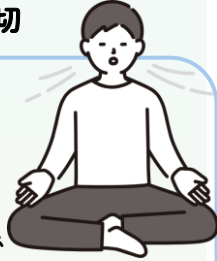
主に日中に活発！
アクティブモードで心身ともに活発な状態！

どちらかだけではなく両方のバランスが大切



副交感神経

主に夜間に活発！
リラックスモードでカラダを休める状態に



両肩は地面につけたまま

両ひざ倒し

就寝前でも起床後でも！
ゆるっと、エクササイズ



左右どちらに倒れやすいか
考えながら～

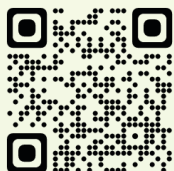
お尻からろっ骨の方まで、
ねじれ感を実感。

ひざを立て、仰向けに寝転がる
息をゆっくり吐きながら、ひざを倒す
逆側へも同様にゆっくりと倒す

健康に関する「困った」や「知りたいこと」を募集中！

あすはHealth Tips

- 奥田 直基
- 健康経営エキスパートアドバイザー
- 両立支援コーディネーター
- 第一種衛生管理者
- 化学物質管理者
- JATI-ATI
- (日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者)
- 機能改善ヨガベーシックインストラクター
- ビジョントレーナー初級



9年振りのハーフマラソン、挑戦してきました。目標の2時間切りには到底及ばず、2時間26分。10キロまで快調に、爽やかに、目標ペースで走りましたが、後半は大大失速。振り返ると、スタート地点で緊張&高揚。その時の心拍数は、190前後まで上昇…。もちろん再チャレンジします！

くやしー

