

《Labor Communication 2026・2》

年明け1月、大学時代の友達や以前の職場の先輩と、久しぶりに会う機会がありました。そんなこともあったなあと思い返し、若かりし頃の黒歴史も思い出し（笑）、あっという間に時間が過ぎていました。そんななか、一番不安だったのが、ママっ子のわが子。夜、ママがいないということが生まれてから一度もなかったのに、食事中も何となくソワソワ。夫から愚図らず機嫌よく過ごしたと聞いて、一安心。成長を感じました。一方のママ（私）は帰宅してから鏡を見て笑いジワが戻らない顔に絶望！老いを感じました・・・。（舟木亜理紗）

「けんぽアプリ」 リリース！

★協会けんぽが「けんぽアプリ」をリリースしました！

協会けんぽから、「すべての加入者様とつながるスマートフォンアプリケーションけんぽアプリ」が令和8年1月26日にリリースされました。早速スマホにダウンロードしてみました。内容は各種申請がアプリから電子申請でできることと健康に関するコンテンツ（運動・食事・禁煙・睡眠・メンタルヘルツ・健康管理・けんぽ情報）が都度アップされるようです。試しに途中まで傷病手当金の電子申請をやってみました！結論から申し上げますと紙媒体で申請したほうが簡単です。。具体的な作業は以下のとおりです。アプリからマイナンバーカードを読み取り個人情報と被保険者情報を連携させる必要があります。うまく連携できて住所から入力が必要です。その後、労務不能（申請）期間や仕事の内容、発症日等手書きやパソコン入力と同じことをします。そして会社の証明と医師の証明（3ページ目と4ページ目）を写メしてアップロードすることになります。添付書類が多ければアップロードの手間も大きくかかりそうで、今のところアプリからの電子申請（オンライン）が「楽で便利」とは思えませんでした。これからの改善を期待したいです。



4月からの年金

★令和8年度の年金！！

令和8年4月からの国民年金保険料 1か月 17,920円（+410円）

在職老齢年金 支給停止調整額 51万円⇒**65万円（大幅UP！！）**

老齢基礎年金（満額見込み額） 762,156円（昭和31年以前生まれ 847,296円、1,300円UP）

★厚生労働省 令和8年1月23日に発表した年金（多様なライブコースに応じた年金額）

経歴類型	年金月額	加入期間や収入の想定
厚生年金加入中心 男	176,793円	厚生年金39.8年加入、収入50.9万円
国民年金中心 男	63,513円	厚生年金加入7.6円、収入36.4万円 以外国民年金加入
厚生年金加入中心 女	134,640円	厚生年金加入33.4年 収入35.6万円
国民年金3号中心 女	78,249円	厚生年金6.7年 収入26.3万円 以外夫の扶養中心

年金額は、基礎年金部分と厚生年金部分を加算した額。1,169円～3,336円UP

令和8年度の保険料率

★全体的に保険料率は下がる方向です！

令和8年度は、労災保険は据え置き、雇用保険は1000分の1下がる、健康保険は下がり介護保険は上がると発表されています。具体的な保険料率は3月号でお知らせいたします。

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
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253



事務所 HP

<https://ish-cr.in/>

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

冬こそ！ 脱水に注意



冬の時期、脱水に気を付けている人は、
どれくらいいらっしゃるでしょうか。

脱水状態では血がドロドロに！
血液が濃くなると血栓ができやすく、
脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。

じっとり汗をかいていなくても、
水分は体の外に出ている。

汗以外にカラダから出る水分は、
尿、便、皮膚(汗以外の蒸発)、呼吸。
寒く乾燥したこの季節は、肌のカサつきが
気になるのも当然。
皮膚からは常に水分が蒸発中。
寒い時期に、息を吐けば白くなる。
これは、吐く息に水蒸気が含まれている
証拠です。

冬はのどが渇きにくい？

「のどの渇き」は、体内の水分量だけでは決まりません。

実は、**口の中の温度や感覚が大きく影響！**

マウスの口に冷たい金属の棒を当てると、体内の水分が不足していても、水を飲む行動が抑えられたという実験結果も！！

トイレが近くなるのが怖くて…。

寒いとトイレが近くなるからと、水分を控えてしまいがちです。

でもそれ、水分の摂り方に問題があるかも？

のどが渇いた！あ、何も飲んでない！と気が付いたときに**一気飲み**すると、
途端に**血液は薄まり、カラダは水分を排出しよう**とします。

細目に、ちょっとずつ飲むのがコツ！

健康に関する「困った」や「知りたいこと」を募集中！

社会保険労務士法人あすは 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
・JANET(日本トレーニング指導者協会)トレーニング指導者
・機能改善ヨガバーシクインストラクター・ピジョントレーナー初級



寝起きのルーティンに！
ゆるっとよが

①手、足を肩幅に開き
四つばいの姿勢をとる

②お尻を後ろに突き出し、
息を吐きながらカラダを
後方に引く

③カラダを地面に近づけながら、
更にお尻を後方へ引く

④姿勢をキープした状態で、
3～5回ゆっくり呼吸をする



あなたのお悩みが、次回のテーマに？
いただいた質問の回答もこちらに！！



<https://forms.gle/IECPLARhGFj87q2S7>