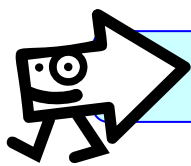


給与計算に関わる法改正再点検その②です

communis 通信

発行:コムニスサポート有限会社
 〒343-0851 埼玉県越谷市七左町2-241-1-2F
 TEL:048-990-7338 FAX:048-990-7339
 E-mail: info@cmns.jp
 URL: <http://www.cmns.jp>



平成22年 社会保険の改正内容を再チェック

☑ 協会けんぽの保険料率変更

平成22年3月分（4月納付分）より、健康保険・介護保険の料率が変わりました。

標準報酬月額30万円(埼玉県)の場合	旧保険料	新保険料
健康保険(労使折半の額)	12,255円	13,950円
介護保険(労使折半の額)	1,785円	2,250円

☑ 厚生年金保険料率の変更

平成22年9月分（10月納付分）より、厚生年金の保険料率が変わります。
 (157.04/1000⇒160.58/1000)

標準報酬月額が30万円の場合	旧保険料	新保険料
厚生年金保険(労使折半の額)	23,556円	24,087円

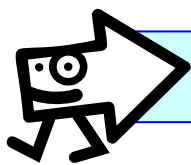
☑ 日本年金機構が設立されました

平成22年1月1日に日本年金機構が設立され、公的年金に係る業務運営を担うことになりました。これに伴い、社会保険庁は廃止され、社会保険事務所は「**年金事務所**」に名称を変えましたが、協会けんぽ・厚生年金の届出・手続き等は従来どおり年金事務所で行います。

社会保険事務所



年金事務所



VDT症候群を予防しよう！

VDT（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル、画面表示端末）症候群とは、パソコン等を使用した作業を長時間同じ姿勢で続けることで起こる**目の疲れや肩こり、腕や首の痛み**などの症状を表す総称です。症状が進行すると、頭痛が続いたり、食欲不振や不眠といった影響が出ることもあります。自分の作業スタイルを見直し、予防と対策に取り組みましょう。



《今日からすぐできる対策》

- ☐ 1時間続いたら、10～15分程度休憩をしましょう。
 （遠くの景色を見たり、目薬をさして目を休めることも効果的です。）
- ☐ イスから立ち上がったたり、軽い体操をして体をほぐしましょう
- ☐ ディスプレイの位置、椅子の座面の高さ、室内の明るさ等を調整しましょう。

