

■———職場内で回覧しましょう

被保険者が退職したときは、健康保険被保険者証(カード)を確実に回収して返納してください



紅葉

- 年金受給資格期間の短縮について
- 11月はねんきん月間です
- 電子申請を利用してみませんか
- 健康診断は必ず受けましょう!
- 社会保険協会からのお知らせ!!

● 次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

[奈良県社会保険協会ホームページ](#)

[日本年金機構ホームページ](#)

[協会けんぽ奈良支部ホームページ](#)

健康保険被保険者証(カード)は、受診の都度保険医療機関に提出しましょう

年金受給資格期間の短縮について

年金を受けとるために必要な期間が10年になりました

平成29年8月1日より、年金を受けとるために必要な期間（以下「保険料納付済等期間」という。）が25年から10年に短縮されました。

平成29年8月1日以降に支給開始年齢に到達する方については、支給開始年齢に到達する3か月前に保険料納付済等期間が10年以上ある場合に、基礎年金番号、氏名、生年月日、性別、住所及び年金加入記録をあらかじめ印字した「年金請求書（事前送付用）」を日本年金機構からご本人あてに送付します。

※年金請求書の受付は、支給開始年齢になってからです。

なお、今回の制度改正により、平成29年8月1日時点で新たに年金受給権が発生する方に対しては、平成29年2月末から7月上旬にかけて、黄金の封筒で「年金請求書（短縮用）」を日本年金機構からご本人あてに送付しましたが、まだ手続きをされていない場合は速やかな手続きをご案内ください。

※今回の制度改正は、老齢基礎年金などの老齢年金が対象となります（遺族年金及び障害年金の受給要件に変更はありません）。

※年金額は、保険料を納付した期間に応じて決まります。

保険料納付済等期間が10年に満たない場合でも年金を受けとれる可能性があります

保険料納付済等期間が10年に満たない場合は原則、年金を受給できませんが、国民年金の任意加入制度や後納制度により保険料納付済等期間を増やすことで、保険料納付済等期間が10年を満たすことが可能となり、年金を受けとれるようになる場合もあります。

また、過去に「ねんきん特別便」などを受けとられ、まだ確認いただいていない未統合の年金記録をお持ちの場合でも年金記録を統合することで年金を受けとれる場合があります。

ご不明な点がある場合や年金記録のご相談は「ねんきんダイヤル（0570-05-1165）」をご案内ください。

11月は **ねんきん** 月間 です

年金保険料、納めていますか？ この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し老後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」となっています。

ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

いい 未来
11月30日は
「年金の日」

「ねんきんネット」で
未来の生活設計をについて
考えてみませんか？



詳しくはWEBで！

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索



事業主の皆さまへ

電子申請 を利用してみませんか

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた賞与支払届、算定基礎届などの申請・届出を「e-Gov※（イーガブ）」を利用して行うことです。

電子申請により、年金事務所の窓口に向くことなくオフィスからインターネットでの申請・届出が可能になります。

※ e-Govとは、電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）のことをいいます。

メリット

■ いつでも

窓口が開いている時間に間に合わない…という事業主の皆さま

電子申請なら時間にとらわれず24時間申請が可能です。
夜間や休日でもお手続きできます。

■ どこでも

窓口まで行くのが面倒…という事業主の皆さま

電子申請なら自宅や職場遠隔地どこでも、インターネットを使って簡単に申請ができます。

■ 時間・コスト削減

時間がないのに窓口が混んでいる…という事業主の皆さま

手続きのための移動時間や待ち時間がありません。また、郵送コスト等の削減が期待できます。

電子申請ご利用の流れ

STEP 1 ▷ 電子証明書を取得します

- 電子申請では、申請者の確認をするために電子証明書が必要になります。
- 電子証明書は、書面による手続きの際の印鑑に相当します。
- 電子証明書は、認証局と呼ばれる機関が発行しています。なお、発行には手数料がかかります。
- 詳細は、ホームページをご参照ください。

STEP 2 ▷ パソコンの環境設定（利用準備）を行います

- ご利用のパソコンが電子申請するための条件を満たしているか確認を行います。
- 手順については、ホームページをご参照ください。

STEP 3 ▷ 申請データを作成します

現在、書面で申請されている場合

- 電子申請は、e-Govの画面に1件ずつ直接データを入力する方法とまとめてデータを作成して添付する方法があります。
- 一度にまとめて申請する場合は、日本年金機構が無料で提供しているプログラムで申請データを作成することができます。プログラムのご利用方法は、ホームページをご参照ください。

現在、CD・DVDで申請されている場合

現在CD・DVDでの申請に使用しているデータを活用して、電子申請をすることができます。

電子申請が可能になります

● STEP 1、2についてのお問合せ先はこちらです。

【電子政府利用支援センター】

050-3786-2225

<受付時間>

月～金曜日：4～7月 午前9時～午後7時

8～3月 午前9時～午後5時

土日、祝祭日：午前9時～午後5時

● STEP 3についてのお問合せ先はこちらです。

【ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル】

0570-058-555 ※音声案内の2番をご選択ください

- 050から始まる電話でおかけになる場合は

03-6700-1144 ※音声案内の2番をご選択ください

<受付時間> 月～金曜日：午前9時～午後7時

第2土曜日：午前9時～午後5時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

協会けんぽご加入のみなさまへ **健康診断は必ず受けましょう！**

健康診断は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。年に一度は、必ず健康診断を受けましょう。

なお、協会けんぽでは**生活習慣病予防健診**を実施しています。

協会けんぽが年度内お一人様一回に限り、健診費用の約6割を補助いたしますので、ぜひご利用ください！（自己負担上限7,038円で受診いただけます。）

【従業員の皆さまへ】

協会けんぽの生活習慣病予防健診は検査項目が充実しており、日本人のがんによる死因の多数を占める**胃がん・肺がん・大腸がんが検査項目に含まれています**。

また、生活習慣病予防健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された方は、**無料で保健師や管理栄養士のサポート（特定保健指導）を6ヶ月間受けることができます**。特定保健指導を受けた場合、心臓病や脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクを減少させることができますので、協会けんぽの生活習慣病予防健診をぜひご利用ください！

【職場の健診事務担当者様へ】

労働安全衛生法に定められている検査項目をカバーしているので、同法に定められている「健康診断個人票（定期）」や所轄の労働基準監督署長に提出する「**定期健康診断結果報告書**」に**利用することができます**。

職場内で健康診断がまだの従業員の方がいらっしゃいましたら、生活習慣病予防健診をご案内くださいますよう、宜しくお願いします。

受けて安心の健診内容（がん検診も充実）

生活習慣病予防健診について

対 象	当該年度に35歳～74歳までの加入者ご本人（被保険者）
健診機関	奈良県内30実施機関（県外でも受診可）
健診費用	最高 7,038円 （一般健診の場合） ※健診機関の詳細は協会けんぽ奈良支部のホームページでご確認ください。
検査項目	診察等、身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査
そ の 他	年齢要件により、乳がん検診、子宮頸がん検診、付加健診等の追加が可能

胃がん・肺がん・大腸がんの検査は含まれており、追加で、**乳がん・子宮頸がん検診**についてもご利用いただくことができます。

健 診 Q & A

Q1. 乳がん・子宮頸がん検診を受けたいのですが、補助はありますか？

2年に1回となりますが、乳がん・子宮頸がん検診にも、補助がございます。対象のご年齢の方は、一般健診と同時に受診することができます。

Q2. 胃部レントゲン検査のバリウムが苦手なのですが、内視鏡検査に変えられますか？

健診機関によっては、変更できる場合もございます。差額費用が発生する場合や、予約状況により変更できない場合もございますので、健診機関にお問い合わせください。

Q3. 内臓脂肪が気になるのですが、腹部超音波（エコー検査）を同時に受けられませんか？

健診機関によっては、受診対象者が40歳・50歳の方が限定の付加健診（腹部超音波検査等）を差額オプション検査として対象外の方が受診できる場合もございます。健診機関にお問い合わせください。

生活習慣病予防健診に関するお問合せ先

全国健康保険協会奈良支部 保健グループ TEL:0742-30-3706

社会保険協会からのお知らせ!!

社会保険協会会員事業所にお勤めの皆様が優待料金で利用していただける施設をご案内します。

運動施設	関西サイクルスポーツセンター (大阪府河内長野市小野町)	優待内容はHPにてご覧ください。
	ホテル法華クラブグループ (全国のホテル法華クラブ17施設)	宿泊料金ご優待 (会員限定特典ページをご覧ください)
宿泊施設	船員保険会施設 (鳴子やすらぎ荘) (サンポートみさき) (箱根南荘) (やいづマリンパレス)	宿泊料金割引 (公式HPで案内しているプランをご覧ください。)
	高輪・品川プリンスホテルグループ (グラウンドプリンスホテル高輪) (グラウンドプリンスホテル新高輪) (ザ・プリンスさくらタワー東京) (品川プリンスホテル)	宿泊料金ご優待 (会員限定特典ページをご覧ください)
	プリンスホテル優待プラン施設	全国のプリンスホテルスキー場・ゴルフ場等の利用料金のご優待 (会員限定特典ページをご覧ください。)
	奈良パークホテル	宿泊料金割引 (会員限定特典ページをご覧ください)
	信貴山観光ホテル	宿泊料金割引 (会員限定特典ページをご覧ください)

● 優待内容

1. 利用1グループにつき、『施設利用会員証』1枚で同伴者も優待料金でご利用いただけます。
※施設により人数制限があります。予約時にご確認ください。
2. 施設ごとに申請をする必要がありませんので、全ての施設がこの『会員証』でご利用いただけます。
3. お申し込みをいただいた会員事業所様へ配布しますので、有効期間
(2020年3月31日)内であれば何度でもご利用(再利用)いただけます。



● 利用方法

- ① 「施設利用会員証」申込書を当協会まで郵送(必ず切手を貼付した返信用封筒を同封願います)してください。
各事業所様、原則 1枚の申込みでお願いいたします。
複数枚ご希望の場合はご相談ください。☎0742-20-6710
[送付先]〒630-8241
奈良市高天町22-2 明治安田生命ビル3F
一般財団法人奈良県社会保険協会
- ② 「施設利用会員証」をお送りします。
- ③ 宿泊施設に直接、協会会員である旨を申し出て予約をしてください。
※**関西サイクルスポーツセンターは予約不要です。**
- ④ 施設にて「施設利用会員証」の提示で同伴者も割引利用ができます。

「施設利用会員証」交付申込書	
事業所名	
所在地	〒 -
電話番号	- -
FAX番号	- -
申請者名	
希望枚数	枚

(注意) 82円切手を貼った返信用封筒を同封して郵送でお申込みください。

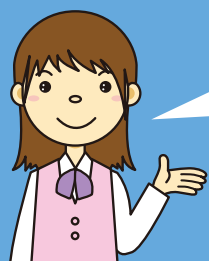
※詳細はホームページをご覧ください。

一般財団法人 奈良県社会保険協会 <http://www.shaho-nara.or.jp>

全国の年金事務所で

年金の 予約相談

を実施しています。



ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します！

* 予約相談の実施時間帯は、8:30～16:00(月～金曜日)です。

予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- 予約されない場合は、お待ちいただく時間が長くなりますので、**ぜひとも予約**をご利用いただくようお願いいたします。

11月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	恋愛
1月生 困難も自身の運信じ末は吉	西	8	○	△	△
2月生 新企画低評価助言は聞いて	南東 南	3 & 4	○	○	△
3月生 気力停滞割り切って休養を	北	9	△	○	○
4月生 焦らず成り行きに任せ前進	西南	7	△	△	○
5月生 来年見すえ希望計画の整理	西南	7	○	△	△
6月生 不必要な行動物欲全てパス	北	9	○	×	△
7月生 対人運○異業種交流で発展	東	2	○	○	△
8月生 家庭問題結果より思いやり	西南	2	◎	△	△
9月生 成功失敗波高い月くし運○	東南 & 西北	5	○	○	○
10月生 体調注意腐れ縁切心身修復	南	4	△	○	△
11月生 運氣良好気力も次第に充実	北東 & 南西	6	○	○	○
12月生 仲間の応援に受け身で感謝	西	8	○	○	○

○…良い時、悪い時の差が大きい

招福開運館 星都&東大阪五行易教室 入庵 榛日

【問題】

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、がん検診を含んでおり、検査項目が充実した健診です。協会けんぽの費用補助もあり大変お得に受診できますが、健診費用(一般健診)は最高いくらでしょうか？

- ①17,000円
- ②11,500円
- ③7,038円

ポン太くんの 社会保険クイズ



【応募方法】 個人情報 は目的以外に使用しません。

ハガキに答え、事業所名、事業所所在地、氏名、年齢を明記のうえ、どしどしご応募ください。正解者の中から1人の方に「オムロン手首式血圧計」をさしあげます。

【宛先】

〒630-8241
奈良市高天町2-2
明治安田生命奈良ビル3F
(一財)奈良県社会保険協会
「ポン太くんの社会保険クイズ11月号」係

【締切】

11月30日当日消印有効

【9月号の答え】

○

【9月号当選者】

東 明子さん

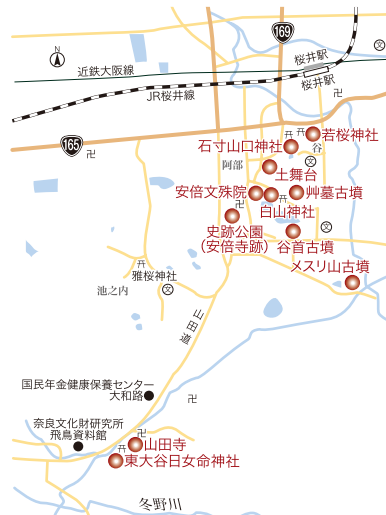


歴史探訪

ウォーキング スポット

17 古代の磐余

安倍・山田道



桜井市の西部一帯を古代には磐余と称した。香久山の北東の池之内には磐余池推定地がある「日本書紀」履中天皇二年条に「磐余に都をつくる」「磐余池を作る」などがみえる。
この地域には有名な古墳や古代寺院跡がある。山田道は遣隋使らが通った古道。今もこの一帯は見どころがいっぱい。桜井駅から安倍・山田の古道を下って山田寺辺りまで歩こう。行程は約八・五km。

長田光男氏著書「歴史探訪 健康ウォーキングII」より抜粋 オールカラー/62頁