社会保険

ならす

2018. 11
No. 759

■――――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

すすき

- 事業主の皆さまへ
- 11月はねんきん月間です
- 劇団四季ミュージカル『リトルマーメイド』観劇券の斡旋
- 認定事務の変更に伴う健康保険被扶養者（異動）届の記入方法
- 協会けんぽから健康サポート（特定保健指導）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
奈良県社会保険協会　検索	日本年金機構　検索	協会けんぽ　奈良　検索

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

事業主の皆さまへ

健康保険被扶養者認定事務の変更に伴うお願い

平成 30 年 10 月 1 日以降に日本年金機構で受け付ける「健康保険被扶養者（異動）届」について、添付書類の取扱いが変更になります。

1．認定事務の変更について

○厚生労働省より、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際の身分関係及び生計維持関係の確認について、申立てのみによる認定は行わず、証明書類に基づく認定を行うよう、事務の取扱いが示されたことから、届出に際して、次の一覧に基づく書類の添付をお願いするものです。

○なお、一定の要件を満たした場合には、書類の添付を省略することが可能となります。添付書類が省略できる場合の届書の記入方法については、３ページをご確認ください。

2．添付書類の変更及び添付書類の一部省略

○扶養認定を受ける方の続柄や年間収入を確認するため添付書類一覧のうち、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているときは項番１・２を、別居しているときは項番１・２・３を添付してください。

＜添付書類一覧＞

項番	添付書類	目的	添付の省略ができる場合
1	次のいずれか ・戸籍謄本または戸籍抄本 ・住民票　※1 （提出日から 90 日以内に発行されたものを提出してください）	続柄の確認	次のいずれにも該当するとき ・被保険者と扶養認定を受ける方双方のマイナンバーが届書に記載されていること ・左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを確認した旨を、事業主が届書に記載していること
2	年間収入が「130 万円未満　※2」であることを確認できる課税証明書等の書類	収入の確認	・扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを確認した旨を、事業主が届書に記載しているとき ※3 ・16 歳未満のとき
3	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ・振込の場合 … 預金通帳等の写し ・送金の場合 … 現金書留の控え（写し）		・16 歳未満のとき ・16 歳以上の学生のとき

※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限ります。
※2 扶養認定を受ける方が次のいずれかに該当する場合は「180 万円未満」です。（収入には公的年金も含まれます）
・60 歳以上の方　・障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者
※3 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

＊被保険者と扶養認定を受ける方との同居の確認については、日本年金機構で確認を行うため、原則、書類の添付は不要ですが、確認できない場合には、別途、住民票の提出を求めることがあります。

○手続きの際に必要な添付書類については、日本年金機構ホームページにも掲載しておりますので、ご参照ください。

○ご不明な点がございましたら、「ねんきん加入者ダイヤル」またはお近くの年金事務所の担当窓口へお問い合わせください。

日本年金機構
Japan Pension Service

（記事提供：日本年金機構奈良年金事務所）

認定事務の変更に伴う健康保険被扶養者（異動）届の記入方法
～添付書類の一部省略～

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「年金の日」
「ねんきんネット」で未来の生活設計について考えてみませんか？

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。

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

日本年金機構
Japan Pension Service

（記事提供：日本年金機構奈良年金事務所）

協会けんぽから健康サポート（特定保健指導）のお知らせ

メタボリックシンドロームにひそむ病気のリスク

メタボは、そうでない人に比べ、３６倍も心臓病を発症する危険性があります。

そのまま放置すると、血管の老化（動脈硬化）が進み、心臓病や脳梗塞等で、ある日突然倒れてしまう可能性があるのです。

（出典：労働省作業関連疾患総合対策研究班（2001））

できるだけ早くリスクに気づき、生活習慣を改善することが大切です！

特定保健指導で

「職場の健康づくり」をしませんか？

無料

協会けんぽでは、健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士による無料の健康サポートを行っています。

- ☑ 職場、現場まで保健師、管理栄養士が訪問！
- ☑ ご都合に合わせて日時を調整可能！
- ☑ １人当たりわずか30分で健康サポート！

協会けんぽでは５人に１人※1が特定保健指導を受けています！

※1　特定保健指導対象者のうち、特定保健指導利用者の割合（H28実績より）

STEP1　まずは生活習慣病予防健診を受けます

協会けんぽの費用補助とがん検診がセットになったお得な健診です。
詳しくは、協会けんぽ奈良支部のホームページをご覧ください。

STEP2　健診結果を確認します※2

メタボのリスクあり

STEP3　従業員に特定保健指導を受けてもらいましょう！

協会けんぽから、対象となる方のいる事業所へ案内が届きます

社内で時間と場所の調整をお願いします

ご都合に合わせて日程を調整し、ご連絡します

協会けんぽの保健師、管理栄養士が職場や現場にお伺いして保健指導を行います

※2　健診の結果、医療機関への受診が必要と判断された場合は、すみやかに受診しましょう。

お問合せ先：保健グループ　TEL：0742-30-3706（直通）

全国健康保険協会奈良支部
協会けんぽ

（記事提供：全国健康保険協会奈良支部）

劇団四季 ミュージカル『リトルマーメイド』 観劇券の斡旋

Disney
THE LITTLE MERMAID
リトルマーメイド
@Disney

劇団四季とディズニーの
新次元ミュージカル「リトルマーメイド」。

ミュージカル『リトルマーメイド』は、ディズニーが1989年に製作した劇場版長編アニメーションを自ら舞台化したものです。
最初の挑戦は2008年のブロードウェイ。
アニメーションの物語を華やかに再現した舞台は、劇場全体を使ったスケールの大きな表現が世界的な話題になりました。

日程

2019年
1月13日(日)
2019年
2月10日(日)

各日40名様限定

両日とも開演時間13時
上演時間：約２時間35分(休憩含む)

会場

大阪四季劇場
（ハービス PLAZA ENT 7階）

料金

S1席　料金　10,000円
(通常 10,800円)

@Disney

お申込方法

①日程よりご希望のご観劇日をお選びください。

※公演に関するお問い合わせ
劇団四季関西営業部　TEL 06-4796-6600

②申込書に必要事項をご記入のうえ、
FAX（0742-20-6711）にて締切日までにお申し込みください。
お一人様２枚までとさせていただきます。
◆応募多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

③ご当選者には、当協会よりご連絡させていただきます。料金振り込み確認後、チケットは当協会より郵送いたします。

お申し込みに関するお問い合わせ…　**(一財) 奈良県社会保険協会　TEL：0742-20-6710**

◆座席位置の指定はできません。◆お申し込み後の取り消し、日程・座席等の変更はおうけできませんのでご注意ください。

劇団四季ミュージカル『リトルマーメイド』申込書

(締切 2018年12月10日(月)まで)

事業所名		事業所電話番号	
事業所所在地	〒　　－		
申込者名		ご連絡先	
チケット郵送ご住所	〒　　－		
ご希望日	第一希望　　月　　日（　　）・第二希望　　月　　日（　　）		
ご希望枚数	枚		

※ご記入いただきました個人情報は、お問い合わせ・お申し込みに対する回答やチケット送付に利用し、それ以外の目的で第三者への情報提供を行いません。

社会保険なら　平成30年11月（No.759号）　発行部数／6,000部　発行所／一般財団法人奈良県社会保険協会［奈良市高天町22-2 明治安田生命奈良ビル3F］TEL 0742-20-6710　印刷所／花松印刷㈱［奈良市三条栄町6-2］

年金相談・お手続きの際は 予約相談 をご利用ください。

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　8:30～18:00（月曜日）
8:30～16:00（火～金曜日）
9:30～15:00（第２土曜日）

＊月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ！

0570-05-4890（ゴ ヨ ヤ ク ヨ）

＜予約受付番号受付時間＞ 月～金（平日）8:30～17:15

○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。
○お近くの年金事務所でも受付しています。

ポン太くんの 社会保険クイズ

【問　題】

協会けんぽの保健師・管理栄養士による特定保健指導（被保険者ご本人向け）を利用する際の料金はいくらでしょうか。

①10,000円　②20,000円　③無料

【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２２－２
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】

溝端　照子さん

11月の運勢

五行易占い		吉方位	吉数	健康	金運	恋愛
1月生	金運堅調お誘い慎重に選択	東	2	△	○	○
2月生	情報に恵まれ臨時収入期待	南	4	○	◎	○
3月生	謙虚に尽して好かれ上手に	西南	7	○	○	○
4月生	頑張り過ぎず協力依頼が吉	西	8	○	○	△
5月生	感性豊かに注目集め人気者	西南	7	○	△	△
6月生	心の緊張を取り休息第一に	北西	10	△	△	△
7月生	直観力冴え勝負運にツキも	南	4	○	○	○
8月生	突然予定変更伝達ミス注意	西南	7	△	×	○
9月生	金運○体力消耗薬膳で回復	北	9	△	○	○
10月生	周り気にせず来年の計画を	北東&南西	6	○	△	×
11月生	遊びたい気持ちと仕事区別	北	9	○	○	△
12月生	無気力状態癒し系で回復を	西	8	△	△	○

招福開運館　星都＆東大阪五行易教室　入庵榛日

歴史探訪 ウォーキング スポット

5 信仰の山・奇石の谷

神野山と鍋倉渓

ツツジの花咲く「九十八夜」に山麓の村々で「神野山参り」が行われてきた。山辺郡山添村には、古くから奇石や巨岩を神宿る磐座として信仰する風習があった。

今も五月の連休頃には各地から神野山に登る人々が多い。古代信仰と奇石の多い神野山を訪ねよう。行程は約一〇㎞。

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