

■———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



山茶花

- 新年のごあいさつ
- 事業主の皆様へ
- 税務署からのお知らせ
- 関西サイクルスポーツセンター入場無料キャンペーン
- 平成30年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰
- 健康保険証の回収・ご返却をお願いいたします
- 職場での講習会・健康づくりを応援します

● 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

# 謹賀新年

本年も皆様の一層のご支援ご協力のほどお願い申し上げます



一般財団法人 奈良県社会保険協会  
会長 小山新造



全国健康保険協会奈良支部  
支部長 河田光央



日本年金機構  
大和高田年金事務所  
所長 立石光男



日本年金機構  
奈良年金事務所  
所長 佐藤功一



日本年金機構  
桜井年金事務所  
所長 西崎宏孝

## 平成30年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰

平成30年11月9日 奈良ホテルにおいて、奈良県社会保険委員会連合会、奈良県の年金事務所、全国健康保険協会奈良支部の共催で「奈良県社会保険委員合同研修会」が開催されました。

その中で、政府管掌年金事業、健康保険事業に功労のあった年金委員及び健康保険委員に対し表彰が行われました。

受賞された方々、たいへんおめでとうございます。ますますのご活躍をご祈念申し上げます。



被表彰者記念写真



大臣表彰の様子 (健康保険委員)



大臣表彰の様子 (年金委員)

氏名	事業所名
玉越 康司	巽製粉株式会社
水野 光浩	株式会社豊国
横田 礼子	竜田自動車株式会社

■日本年金機構理事表彰 (年金委員)

氏名	事業所名
松井 隆幸	株式会社明新社
白本 利行	大峰堂薬品工業株式会社

■全国健康保険協会理事長表彰 (健康保険委員)

氏名	事業所名
佐藤 百代	株式会社平井眞美館
楠田 嘉宏	株式会社クスダ

■日本年金機構理事長表彰 (年金委員)

氏名	事業所名
井藤 一憲	社会福祉法人北倭保育園たかやまこども園

■厚生労働大臣表彰 (健康保険委員)

氏名	事業所名
今村 寛次	医療法人友誼会奈良友誼会病院

■厚生労働大臣表彰 (年金委員)

氏名	事業所名
仲西 健雄	株式会社松田組
青柳 博昭	社会福祉法人東大寺福祉事業団東大寺福祉療育病院
伊藤 沙織	奈良テレビ放送株式会社
上田 弘文	藤村建設株式会社
石川 隆律	至誠堂製薬株式会社
小野木文徳	昭和化成工業株式会社
竹村喜久信	天理教
上田 宗弘	檀原神宮
屋根 智子	公益財団法人古都飛鳥保存財団

■社会保険委員会連合会長表彰 (年金委員・健康保険委員)

氏名	事業所名
工藤 貴子	医療法人岡谷会
山本 節子	特別養護老人ホーム梅寿荘
東 静司	共同精版印刷株式会社
辻村 泰聡	社会福祉法人宝山寺福祉事業団極楽坊保育園
松倉 恵子	松倉商事株式会社
佐藤 好美	一般社団法人奈良県医師会
北川 智一	檀原商工会議所

■全国健康保険協会支部長表彰 (健康保険委員)

(敬称略)

## 事業主の皆様へ

# 健康保険・厚生年金保険に関する各種届出について 電子申請をご利用いただけます

### 電子申請とは

書面やCD・DVDで行っていた申請・届出を会社や自宅のパソコンからインターネットを利用して行えるサービスです。

年金事務所の窓口に行かなくとも、「e-Gov\* (イーガブ)」から24時間いつでも申請・届出ができます。

※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。



### メリットは

- ①忙しいときでも時間を気にせず、手続きできます。
- ②年金事務所に向く時間や交通費・郵送費を削減できます。

電子申請に関するご不明な点につきましては、こちらにお問い合わせください。

【日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口】

ナビダイヤル **0570-007-123**

050から始まる電話でおかけになる場合 **03-6837-2913**

<受付時間> 月～金曜日：午前8時30分～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。

## 平成31年4月から産前産後期間の 国民年金保険料が免除となります！

### ●免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

### ●対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

### ●届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

### ●届出先

お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口

### ●施行日

平成31年4月1日

忘れずに  
手続きを  
しましょう。



加入者・事業主の皆さまへ

## 退職・就職などで資格喪失される方の 健康保険証の回収・ご返却をお願いいたします

— 協会けんぽでは、資格のない健康保険証の早期回収に取り組んでいます —

健康保険証が使えるのは「**退職日**」までです。

**退職日の翌日からは使用できません**のでご注意ください。



### 資格のなくなった健康保険証を使用したらどうなるの？

民法上の「不当利得」に該当し、医療費は全額自己負担となるため、**ご本人に協会けんぽで負担した医療費（総医療費の7～9割分）を返納**していただくことになります。

### 退職等による無資格での保険証使用などによる 返納金が、全国で41億円（16万1千件）発生!!

奈良支部で  
**2,862万円**  
(1,237件)

退職等により、資格のなくなった保険証での受診などによる返納金が発生しています。**平成29年度、奈良支部では、年間で約1,237件、約2,862万円にも上ります。**

資格がない受診は、本来、協会けんぽが負担する必要のない医療費の発生原因となることから、健康保険料にも大きな影響を及ぼし、保険料率の上昇にもつながります。

従業員の皆さまは、このように健康保険証が使えると勘違いをされていませんか？

- 「**月途中の退職だから、月末までは使えるだろう**」
- 「**新しい健康保険証が届くまでは使えるだろう**」
- 「**会社からは何も言われていないから使えるだろう**」

これらの考えは  
**間違いです!**

ご退職の際に、これらの考えは、間違いであることをお伝え願います。

### 協会けんぽから事業主の皆さまへのお願い

退職される方、扶養家族から外れる方がいらっしゃる場合は、

- 資格がなくなった後は、**その健康保険証を「使用しない・できない」**ことをお知らせください。
- 資格喪失後、**新たな健康保険の手続きをすみやかに**行うようにお知らせください。
- **健康保険証はすみやかに回収のうえ、資格喪失届・被扶養者異動届に添付して、年金事務所（事務センター）へご提出**ください。

※添付ができなかった健康保険証は、後日、確実に回収のうえ、年金事務所（事務センター）または、協会けんぽへすみやかにご返却ください。



奈良支部 レセプトグループ

〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 TEL:0742-30-3705

協会けんぽ 奈良

検索

# 税務署からのお知らせ

## 平成30年分 税務署の確定申告会場

**【開設日】平成31年2月18日(月)から**  
**【相談受付時間】午後4時まで**

(状況により早めに終了することがあります)

- 2月15日(金)までは、確定申告会場は開設していません。
- 還付申告をされる場合は、2月15日(金)以前でも提出できます。

## 奈良県内の「外部申告会場」の開設について



奈良県内の各税務署にて「外部申告会場」を開設しますので、ご利用ください。

税務署	申告会場	開設日	開設時間等
奈良税務署	奈良県立図書情報館 (奈良市大安寺西1-1000) ※駐車場有(300台)、有料	2月5日(火)~2月14日(木)	9:30~16:00(受付終了15:00) ※2/14は14:00受付終了
葛城税務署	橿原市商工経済会館(7階 大ホール) (橿原市久米町652-2)	2月4日(月)~2月8日(金)	9:30~12:00 / 13:00~16:00 (受付終了15:00)
	五條市市民会館(3階 会議室) (五條市本町3-1-13)	2月28日(木)~3月1日(金)	9:30~12:00 / 13:00~16:00 (受付終了15:00)
	上牧町保健福祉センター 「2000年会館」(2階 多目的室) (北葛城郡上牧町上牧3245-1)	2月4日(月)~2月8日(金)	9:30~12:00 / 13:00~16:00 (受付終了15:00)
桜井税務署	桜井市商工会館 3階 (桜井市大字川合260-2) ※桜井税務署の確定申告会場です。 桜井税務署内に申告相談会場は ございません。 ※臨時駐車場はございません。	2月18日(月)~3月15日(金)	9:00~17:00(受付終了16:00) ※資産(土地・建物や株式等)の 譲渡、贈与税の相談も行っています。
	宇陀市役所(4階 大会議室) (宇陀市榛原下井足17-3)	2月8日(金)、12日(火)	9:30~15:30(受付終了15:00) ※年金受給者の方が対象です。
	田原本町町民ホール (磯城郡田原本町890-1)	2月5日(火)・6日(水)	9:30~15:30(受付終了15:00) ※年金受給者の方が対象です。
吉野税務署	十津川村役場(住民ホール) (吉野郡十津川村大字小原225-1)	2月5日(火)	9:00~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
		2月6日(水)	9:00~12:00 ※年金受給者の方が対象です。
	大淀町役場(2階 会議室201、202) (吉野郡大淀町大字松垣本2090)	2月7日(木)・8日(金)	9:30~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
	下市町農村環境改善センター(2階 大会議室) (吉野郡下市町大字下市1960)	2月13日(水)	9:30~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
2月14日(木)		9:30~12:00 ※年金受給者の方が対象です。	

- ・相続税、贈与税、土地・建物・株式等の譲渡所得等の相談は行っておりません。ただし、「桜井市商工会館3階」では、相続税を除くすべての相談を行っております。
- ・会場の混雑状況等により、早めに相談受付を締め切らせていただく場合があります。
- ・申告、相談にお越しの際は、印鑑や申告に必要な添付書類等のほか、前年分の申告書の控え等もご持参ください。
- ・各会場へは、電車・バス等の公共の交通機関をご利用ください。
- ・各会場への、電話等によるお問合せはご遠慮願います。

**【お問合せ先】**

奈良税務署 個人課税部門 0742-26-1201    葛城税務署 個人課税部門 0745-22-2721  
 桜井税務署 個人課税部門 0744-42-3501    吉野税務署 個人課税部門 0746-32-3385

(注) 自動音声案内に従って電話機を操作してください。

## 社会保険協会からのお知らせ

# 職場での講習会・健康づくりを応援します

### 講師を派遣します

職場に講師を招いて講習会を開いてみませんか。

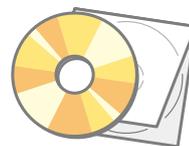
- ※講習時間は60分程度です。
- ※会場をご用意のうえ、開催希望日の2か月前までにお申込みください。

### ●講演テーマ(例)

職場におけるメンタルヘルス … 心理カウンセラー  
 健康維持について …… 健康体操指導士  
 認知症について …… 食生活&健康アドバイザー  
 生活習慣病の予防 …… 保健師

### DVDを貸し出します (お昼休みや研修会などにご利用ください)

- テーマ (1) はじめてのウォーキング&ジョギング (31分)  
 (2) 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (32分)  
 (3) Good-bye ストレス (29分)  
 (4) 正しく知れば怖くない がんのお話 (26分)



### 体力測定器具を貸し出します

握力計・体脂肪計等

お申し込みは、(一財)奈良県社会保険協会までお電話ください。  
 DVD・体力測定器具の貸出期間は2週間となります。  
 返却費用は、利用者負担とさせていただきます。

レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

会員事業所に勤務されている被保険者の方とその家族様限定!!

# 入場無料キャンペーン

めっちゃ  
楽しい  
やん!!

みんなで  
遊べる♪

対象日：平成31年

2月	3月
9 <sup>±</sup> ・10 <sup>日</sup> ・11 <sup>祝</sup>	2 <sup>±</sup> ・3 <sup>日</sup>
16 <sup>±</sup> ・17 <sup>日</sup>	9 <sup>±</sup> ・10 <sup>日</sup>
23 <sup>±</sup> ・24 <sup>日</sup>	

おもしろ  
自転車  
いっぱい

〒586-0086

大阪府河内長野市天野町1304

TEL0721-54-3101

### 2月の営業時間

平日・土 10:00~16:30  
 日・祝 10:00~17:00  
(変動有り)

### 3月の営業時間

平日 10:00~17:00  
 土日祝 9:30~17:00  
(変動有り)

### 定休日

火曜日  
(春休み・GW・夏休みは無休)

## 関西サイクルスポーツセンター

関西サイクル

検索

入場無料  
クーポン

このクーポンを切り取って、ご来場人数をご記入いただき、  
 入場ゲートにてご提出ください。

- ※本クーポンでの団体利用はできません ※他のクーポン及び他のサービスとの併用はできません
- ※本クーポンで各乗り物のご利用はできません ※1枚につき5名様まで有効
- ※入場無料クーポンはコピーしてご利用ください

利用  
人数

おとな

子ども

名様

名様

<奈良県社会保険協会>

**あなたの年金 簡単便利な ねんきんネットです!**

自宅でも、外出先でも 24時間確認できる!

ねんきん定期便や 年金振込通知書などを パソコンでダウンロードできる!

将来受け取る 年金の見込額が 簡単にわかる!

最新の年金記録を 確認できる!

「ねんきんネット」がよくわかる! 昔ばなし風アニメーション配信中

ねんきん太郎 (ねんきんネット) マスコット

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

厚生労働省 Ministry of Health and Labour

詳しくはWEBで!

ポン太くんの 社会保険クイズ

【問題】

○か×かでお答えください。

健康保険の被扶養者の認定について、被保険者の弟妹は、生計を維持していれば同居していなくても扶養に入れることはできるが、兄弟は同居していなければ扶養に入れることはできない。

【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1月号」係

【締切】

1月31日当日消印有効

【11月号の答え】

③無料

【11月号当選者】

安岡 信子さん



1月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	対人	
1月生	交流で開運体調気をつけて	南	4	△	△	○
2月生	共通の話題見つけ不満解消	西南	7	○	△	○
3月生	注意力散漫目的絞りを結果を	西南	7	○	△	△
4月生	好奇心旺盛につき無駄遣い	西	8	◎	○	△
5月生	のんびり休息連絡は正確に	南	4	×	○	○
6月生	仲間助け劇的展開で解決	西南	7	○	○	◎
7月生	思い悩まず早期解決がカギ	東	2	○	△	○
8月生	気力低下心打つ芸術で癒し	南	4	×	○	○
9月生	金運○安定性問題慎重に	北西	10	○	○	△
10月生	愛情関係波乱ひと言大切に	南	4	△	△	○
11月生	気力充実幸せな年の始まり	西	8	○	○	◎
12月生	交友関係良好視野広げる時	南西と北東	6	○	○	○

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

8 山岳修行の道 斑鳩から矢田丘陵

斑鳩の里はのどかで美しい。法隆寺付近は観光客や修学旅行生らで賑わいが、一步離れると昔ながらの静かな風景となる。特に秋の紅葉がいい。世界遺産という歴史と文化財の重みと重なる魅力たっぷりな里である。

斑鳩三塔を眺めながら、中宮寺跡付近から矢田丘陵をめざして登って行こう。嘗ては修験者達が松尾寺へと祈りをこめて登って行った道である。矢田丘陵まで約6kmの行程。

長光田男氏著書「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