

■———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



コスモス

- 事業主の皆さまへ
- 奈良年金事務所の電話番号変更についてのご案内
- 社会保険「歴史探訪健康ウォーキング」の開催について
- 劇団四季『ソング&ダンス 65』観劇券の斡旋
- 関西サイクルスポーツセンター
- 年金シニアライフセミナーのご案内
- 「健康保険料率に反映させる新たな制度がスタート!」インセンティブ制度
- 国民年金基金
- 奈良県社会保険協会からのご案内

● 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

奈良県社会保険協会

検索

日本年金機構ホームページ

日本年金機構

検索

協会けんぽ奈良支部ホームページ

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

「標準報酬月額」を従業員の皆さまへ お知らせください

日本年金機構では、ご提出いただきました算定基礎届により、平成30年9月から平成31年8月までの「標準報酬月額」を決定します。

決定された「標準報酬月額」は、「被保険者標準報酬決定通知書」によりお知らせしています。

「標準報酬月額」は毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要なものです。

新しい標準報酬月額を給料明細書に記載するなどして、従業員の皆さまに必ず通知していただきますようお願いします。



お願い

被保険者資格の取得日・喪失日、標準報酬月額、標準賞与額などは、法律により必ず事業主から被保険者に通知しなければならないことになっています。被保険者の方々が自身の記録を確認するためにも、必ず通知していただきますようお願いします。

給与からの保険料控除額は正しいですか？

健康保険・厚生年金保険料の額は、事業主と被保険者で半分ずつ負担し、被保険者分については給与から控除することができるとされています。

また、標準報酬月額または保険料率が改定された時は、給与から控除する保険料額の見直しが必要となりますのでご注意ください。

◎保険料額が変更されるのは、主に次の3つの場合です。

1. 算定基礎届により標準報酬月額が変更されたとき
※算定基礎届により変更された場合は、9月分の保険料から適用されます。
2. 月額変更届により標準報酬月額が変更されたとき
3. 保険料率が改定されたとき

※厚生年金保険料率は、平成29年9月分以降【18.3%】で固定されました。

年金シニアライフセミナーのご案内

～現役引退後・これからの「不安…」を「楽しみ!」に変える4時間～

「年金シニアライフセミナー」は、健康で、経済的にも豊かな“新たな人生”を過ごすための情報をご提供するセミナーです。「生きがい」「年金」「家庭経済」「健康づくり」の4つのテーマを中心とする講演で、皆様の「ライフプラン」設計をサポートします。皆様の参加を心からお待ちしております。

日時 平成30年10月20日(土) 12:30～16:30(予定)

場所 檀原文化会館 檀原市北八木町3-65-5 (近鉄大和八木駅下車、徒歩3分)
TEL 0744-23-2771

【参加資格】 厚生年金の被保険者およびその配偶者で、50歳以上、かつ年金受給前の方又は年金受給中の方（配偶者および社会保険委員については年齢制限なし）

【定員】 50名

■セミナーの内容

- ① 年金制度の仕組みと老齢厚生年金に関する手続き
- ② ライフプランと生きがい・家庭経済プラン

【参加費】 教材費として、受講者一名につき1,000円の一部負担をお願いします。
(参加費につきましては、開催当日受付にて徴収させていただきます。)

【申込方法】 下記受講申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込み下さい。
FAX: 0742-35-0638
郵 送: 〒630-8241 奈良市高天町22-2 (一財)奈良県社会保険協会内
奈良県社会保険委員会連合会 セミナー係 あて

【申込締切】 平成30年9月25日(火) 必着 受講定員に達し次第締め切りさせていただきます。

【その他】 講座終了後の年金相談は行いません。

・会場には、駐車場の設備はございません。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ先】 奈良県社会保険委員会連合会 電話 0742-35-1371 担当 中川までお願いします。

----- キ リ ト リ 線 -----

年金シニアライフセミナー 受講申込書

受講希望者氏名		年齢 歳	・男性 ・女性	・被保険者 ・社会保険委員
受講希望配偶者氏名		年齢 歳	・男性 ・女性	
申込者住所	(〒 -) TEL			
事業所名				
事業所所在地	(〒 -) TEL			

この申込書にご記入いただきました個人情報、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

奈良年金事務所の電話番号変更についてのご案内

平成30年10月から奈良年金事務所の各課・室の電話番号が統一され以下のとおり変更となりますので、お知らせいたします。

新電話番号

代表番号：**0742-35-1371**

(自動音声案内)

変更日

平成30年10月1日(月)

※現在ご利用いただいている上記代表番号以外の電話番号は、平成30年10月以降廃止されますので、お掛け間違いのないようご注意ください。



一般的なご相談は、下記のダイヤルをご利用願います。

一般的な事業所・厚生年金保険の加入に関するお問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ

ねんきんダイヤル



0570-007-123

050から始まる電話でお掛けになる場合は (東京) 03-6837-2913

一般的な国民年金の加入に関するお問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ

ねんきんダイヤル



0570-003-004

050から始まる電話でお掛けになる場合は (東京) 03-6630-2525

一般的なねんきん相談に関するお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ

ねんきんダイヤル



0570-05-1165

050から始まる電話でお掛けになる場合は (東京) 03-6700-1165

来訪相談のご予約は『予約受付専用電話』へ



0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は (東京) 03-6631-7521

<受付時間> 月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

お問い合わせ、ご予約の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。



日本年金機構

Japan Pension Service

重要 協会けんぽにご加入の方は必ずご一読ください

「健康保険料率に反映させる 新たな制度がスタート!!」 ～インセンティブ制度～

インセンティブ制度は、平成30年度から新たに導入された制度で、協会けんぽの各支部（都道府県）ごとの加入者及び事業主の取組み実績等を**5つの評価指標**に基づいてランク付けし、その結果、上位過半数となる支部に対して、インセンティブ（報奨金）が付与され、保険料率が引き下げとなります。

なにを評価されるの？

5つの【評価指標】

1 特定健診等の受診率



2 特定保健指導※の実施率

※健診結果で生活改善が必要とされた方へ
協会けんぽの保健師・
管理栄養士が行う無料
の健康サポート



3 特定保健指導対象者の減少率



4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の受診率※

※協会けんぽからの受診勧奨を受けてから
3ヶ月以内の医療機関受診率

5 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合



どうすればいいの？

皆様をお願いしたいこと

加入者

- ・協会けんぽの健診を毎年必ず受診しましょう!
○お勤めの方は→「生活習慣病予防健診」
○ご家族の方は→「特定健診」

事業主

- ・協会けんぽの健診以外（事業者健診）を実施の事業所は、健診結果データを協会けんぽへ提供してください!
(40歳以上の協会けんぽ加入者分に限る)

該当者

- ・健診の結果、「生活習慣の改善が必要」と判定された場合には、協会けんぽの保健師・管理栄養士が行う無料の健康サポート（特定保健指導）を受けましょう!

事業主

- ・特定保健指導は主に保健師・管理栄養士が事業所を訪問して実施します。事業所で特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください!

該当者

- ・特定保健指導は保健師・管理栄養士の指示に従い最後まで中断することなく継続してください!
- ・特定保健指導の対象にならないよう、日頃からの健康づくりを心がけましょう!

該当者

- ・健診の結果、「要治療（要再検査含む）」と判定された場合は、速やかに医療機関を受診しましょう!

事業主

- ・従業員の健診結果を把握し、「要治療（要再検査）者」に対して医療機関への受診を促してください!

加入者

- ・医療機関でお薬が処方される場合、医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、積極的に使用しましょう!

社会保険「歴史探訪健康ウォーキング」の開催について

今年は、少し遠くに足を延ばし世界遺産の「高野山」標高800mの紅葉を楽しむ企画としました。

この事業は、全国健康保険協会奈良支部・奈良県年金受給者協会と共催で実施します。



1. 開催日

平成30年11月10日(土) 雨天決行

2. 集合場所と時間

①か②の乗車場所を選んでください

①	集合場所 (バス乗車場所)	近鉄大和西大寺駅(南口)
	集合時間	午前8時40分
②	集合場所 (バス乗車場所)	近鉄大和八木駅(南口) 橿原ナビプラザ付近
	集合時間	午前9時40分

3. コース

高野山 (壇上伽藍・奥の院散策) 約4~5km
(集合場所より高野山まではバスで移動)

4. 参加費

大人(中学生以上) 5,000円 (バス代・昼食代・拝観料込)
小学生 1,500円 (お食事の用意はありません。必要な方はご相談ください。)
(当日、集合場所にて集めます。)

5. 参加資格

平成30年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の被保険者とその被扶養者

6. 携行品

水筒・雨具等のほかウォーキングに必要な物

7. 募集定員

定員35名
応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。
(後日参加可否のお知らせをいたします。)

8. 申込方法

参加ご希望の方は平成30年10月10日(水)までに「歴史探訪 健康ウォーキング参加申込書」に必要事項を記入の上、下記までファックス又は郵送でお申込みください。

9. その他

歩きやすい服装・靴等でご参加ください。なお、事故防止や体調管理は各自でお願いします。

申 込 及 び
お問い合わせ

(一財) 奈良県社会保険協会

〒630-8241 奈良市高天町22-2 明治安田生命奈良ビル3階
TEL 0742-20-6710 FAX 0742-20-6711

〈きりとり線〉

「歴史探訪健康ウォーキング」参加申込書

(代表者の勤務先名称)

(勤務先の所在地)

氏 名	性 別	年 齢	日中連絡のとれる電話番号	集合場所
(代表)	男・女	歳	TEL - -	
	男・女	歳		
	男・女	歳		
	男・女	歳		
	男・女	歳		

(集合場所： ①近鉄大和西大寺駅 ②近鉄大和八木駅)

●上記情報は申込・受付事務以外には使用いたしません。

今と未来に確かなメリット

国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金

20歳以上60歳未満の自営業者やフリーランスなど、国民年金の第1号被保険者および
60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。

※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

今にゆとり

掛金は全額所得控除で税金がおトク。

老後にゆとり

基本は終身年金。だから一生お受け取り。

自営業・フリーランスの味方です。

国民年金基金
5つの
メリット

1

基本は終身年金。
だから、
一生お受け取り。

2

掛金は
全額所得控除で、
税金がお得。

3

年金額が確定、
掛金額も一定。

4

ライフプランに
合わせ、年金額や
受取期間を
設計できます。

5

万が一の時には、
ご家族に一時金も。
(B型を除く)

わたしも
入っています。
優香

お問い合わせ資料の請求



フリーダイヤル 0120-65-4192

フリーダイヤルの使用は奈良県内からおかけください。

●詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。

奈良県国民年金基金

検索

奈良県国民年金基金

〒630-8115 奈良市大宮町4丁目255 まつもりビル2

劇団四季 『ソング&ダンス 65』 奈良公演 ご案内

本シリーズは、数ある四季レパートリーの中でも、とりわけ人気の高いショウ形式のステージです。ミュージカルの名曲の人気作、話題作の数々を四季独自のアレンジで再構築。これまでも「ミュージカルでもない。ドラマでもない。全く新しいエンターテインメント」として高く評されてきました。

劇団四季65年の足跡と未来への道を描く感動と興奮のステージ、舞台と客席との一体感と熱いパワーで満たされた世界を是非お楽しみ下さい。

使用予定ナンバー ※曲順不同、一部のみ。ナンバーは変更になる可能性があります。

- ♪理想の相棒 — フレンド ライク ミー (アラジン)
- ♪サークル・オブ・ライフ (ライオンキング)
- ♪オペラ座の怪人 (オペラ座の怪人)
- ♪パート・オブ・ユア・ワールド (リトルマーメイド)
- ♪「キャッツメドレー」(キャッツ) ♪自由を求めて (ウィキッド)
- ♪陽ざしの中へ (ノートルダムの鐘) etc...



(写真はこれまでの公演より)
○撮影：荒井 健



日程

平成30年
11月1日(木) 18時30分 (18時開場)

会場

奈良県文化会館
国際ホール

上演時間 約2時間20分 (休憩20分)

料金

S席 料金 8,640円 A席 料金 6,480円 B席 料金 3,240円 (全て税込)

お申し込み方法

本用紙下部「ご予約お申込記入欄」の必要事項にご記入の上、お申し込み下さい。

FAX: 06-4796-6601 劇団四季関西オフィス

支払い方法・チケット発送につきご連絡を差し上げます。
お申込み後3営業日以内に連絡がない場合は、
劇団四季関西オフィス (06-4796-6600) まで
ご連絡をお願いいたします。

★注意事項★

- ・お申込み (FAX送信) 後の取消・変更はお受けできません。 ・ご観劇当日、3歳以上のお子様は必ずお席をお求め下さい。
- ・座席位置のご指定はできません。 ・枚数には限りがあります。売り切れの場合はご容赦下さい。
- ・振込手数料はお客様負担となります。
- ※お客様からお預かりした個人情報、チケット代金のご請求やチケットの発送先 (外部委託先) の委託する場合以外の第三者に提供いたしません。

『ソング&ダンス 65』奈良公演 ご予約お申込記入欄

申込締切 公演日の2週間前まで

ふりがな 名前	お勤め先		内容確認後、 中に✓点を ご記入ください。	
ご連絡先・ チケット 送付先	ご住所〒	TEL: ()	取消・変更 できない旨を 了承します。	
	(ご自宅・勤務先) ←どちらかに○	携帯: ()		
		FAX: ()		
公演日時		席種 いずれかに○	枚数	合計金額
第一希望	11月 1日 (木) 18時 30分公演	S・A・B	枚	円
第二希望	11月 1日 (木) 18時 30分公演	S・A・B	枚	円

【お問い合わせ】 劇団四季 関西オフィス 申込コード:1756 担当:長谷川 TEL:06-4796-6600 営業時間9:30~18:00

奈良県社会保険協会からのご案内

新たな優待利用契約施設が増えました

契約施設

HMIホテルグループ（53施設）
（ホテルマネージメントインターナショナル株式会社）

優待プランは、一般プラン料金の3～15%引き（一部対象外商品あり）。

詳細は、HMIホテルグループホームページの「法人会員様ご優待プラン」にて確認していただけます。
ご予約は、専用WEBサイト内で行っていただくこととなります。

※専用サイトへのログイン（ユーザー登録が必要）方法等については、当協会ホームページに掲載しておりますが、パスワードが必要となります。パスワードについては、当協会事務局までお問い合わせください。

※利用時に「施設利用会員証」の携帯は不要です。

社保協会 奈良

検索

レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

関西サイクルスポーツセンター



<http://www.kcsc.or.jp/>

ノルディックウォーキングイベントを開催します

ノルディックウォークは、ヨーロッパは北欧においてスタートしました。全身の90%の筋肉を使う全身運動で、通常のウォーキングと比べて消費カロリーが20%程度アップする有酸素運動。上半身の筋肉を活動させるとともに、適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がります。

メタボリックシンドローム（代謝症候群）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防と改善が期待され、また、体幹部へのねじれによるウエスト引き締め効果やダイエット効果が期待されています。生活習慣病や姿勢矯正・ダイエットにもつながる今注目のウォーキングエクササイズです！

この度、自転車のテーマパーク「関西サイクルスポーツセンター」の今春オープンしたマイナスイオンたっぷりの「森の散歩道」を使用し、ポールを使ったストレッチから歩き方までINWA・JNFA公認インストラクターでもある関西ノルディックウォーキング協会理事の桑原氏をお招きし、ノルディックウォーキングイベントを開催します。



開催日時 2018年10月7日（日）と11月18日（日）の計2日間

・午前の部：10:30～ ・午後の部：13:30～

※所要時間は約1時間を予定していますが、状況により多少前後することがあります。

開催場所 関西サイクルスポーツセンター 大阪府河内長野市天野町1304 電話 0721-54-3101

参加費用 無 料（ウォーキングポールも無料でレンタルできます） ※ただし、関西サイクルスポーツセンターの入場料が必要です。

奈良県社会保険協会が発行する「施設利用会員証」の提示で入場料の割引が受けられますのでご利用ください。

定 員 各回20名（合計80名）＜小学3年生以上対象＞

簡単! 1分登録

登録無料

協会けんぽ奈良支部 メールマガジン登録のご案内

- 来月から入院することになった...
- 従業員が急な病気で、しばらく会社を休むことに...
- 健康づくりの情報や、お得な情報を知りたい!

こんな時どうすれば!?

そこで! お役立ち情報満載!
メールマガジンをご登録ください!

知って得するお役立ち情報や、健康保険に関する各種手続き方法、制度改正にかかる情報等、最新情報をいち早くお届けします! パソコン・スマートフォンで簡単登録! もちろん**無料**です! ぜひご登録ください。

ご登録は簡単!

パソコン
の方はこちら

スマートフォン
の方はこちら

(協会けんぽ奈良支部ホームページ)

協会けんぽ奈良 メールマガ

検索



おすすめ!

氏名・住所の登録は不要! 登録も簡単です! ぜひご登録ください。

【問 題】

平成29年9月分保険料から、厚生年金の保険料率は18.3%となっているが、法律等の改正がない限り、厚生年金保険料率は18.3%で固定となる。

○か×か。

ポン太くんの 社会保険クイズ



【応募方法】 個人情報等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9月号」係

【締 切】

9月30日当日消印有効

【7月号の答え】

③

【7月号当選者】

森 英子さん



9月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	恋愛
1月生	交友関係ツキ 趣味で楽しく	東南 南西	5	◎	○ △
2月生	友情お金に迷い 特技磨いて	南東	3	△	△ △
3月生	目標共有仲間 と絆深まる時	東南 南西	5	◎	△ △
4月生	理想より相手の 成長待つ時	西南	7	△	○ ○
5月生	精神的疲労秋の 味覚で回復	北西	10	△	○ ○
6月生	新境地開拓じ つくりと進展	南東	3	○	○ ○
7月生	出費大情報代 と割り切って	西	8	○	× △
8月生	トラブル気に せず時が解決	東北	1	○	△ △
9月生	ノリにずれ周 囲に耳傾けて	西南	7	△	△ ○
10月生	こだわらず引 き返す勇気も	西	8	○	△ △
11月生	未来見据えコ ツコツ堅実に	北	9	○	△ △
12月生	変化の暗示予 定変更別れ等	南	4	○	△ △

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

23 後南朝泉史の舞台 川上から上北山へ



五六年間に及ぶ南北朝の対立も、將軍足利義満の代に和解し南北朝合一となった。ところが皇位送立の講和条件を履行しない足利幕府と北朝側に反抗して、南朝側は再び奥吉野に移り南朝復興をめざした。その哀史約半世紀の遺跡を訪ねて、川上村から上北山へ出かけよう。大淀町上市からバスか車を利用することになる。徒歩は約5km 限なく回れば二日を要する。

長田光男氏著書「こころ爽やかからダイキイキウォーキングIII」より抜粋 オールカラー/62頁