

■———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



ハイビスカス

- 「算定基礎届」は7月10日(水)までに提出してください
- 「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください。
- 社会保険事務講習会のご案内
- 熱中症を予防しよう！
- 皆さまの取組の結果により保険料率が変わります！
- メールマガジンをご登録ください

●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

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は7月10日(水)までに提出してください

被保険者が実際に受ける報酬と、標準報酬月額が大きくかけ離れないように、毎年1回、7月1日現在の全被保険者の標準報酬月額を決め直します。

これを定時決定といい、4月・5月・6月に支払った報酬を「被保険者報酬月額算定基礎届」(以下、「算定基礎届」)に記入し、提出していただきます。

この届出により、本年9月から翌年8月までの新たな「標準報酬月額」が決定されます。「標準報酬月額」は保険料や保険給付の額の計算の基礎となるものです。

※ 提出する年の6月1日以降に資格取得した方など、一部の方については今年度の算定基礎届の対象外です。

「算定基礎届」をご提出いただく場合は、直接、下記大阪広域事務センターあてに **郵送**により、ご提出頂きますようお願いいたします。

【郵送先】 〒541-8533 日本年金機構 大阪広域事務センター
郵便番号と事務センター名の記入のみで届きます。

「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください。

「ねんきん加入者ダイヤル」では以下のご相談に対応しております。是非ご利用下さい。

- ① 厚生年金保険の届出手続に関する事
- ② 厚生年金保険の届書の処理状況に関する事

お問い合わせの際は、事業所整理記号・番号を確認のうえお電話ください。

「ねんきん加入者ダイヤル」 0570-007-123

〈受付時間〉 月～金曜日 午前8:30～午後7:00
第2土曜日 午前9:00～午後5:00

※ 土(第2土曜日を除く)・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
※ 050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6837-2913にお電話ください。

令和元年度 社会保険事務講習会のご案内

(一財) 奈良県社会保険協会では、健康保険、厚生年金保険制度の普及発展を目的として、事業所の社会保険事務担当者の方を対象に社会保険事務講習会を下記の日程で開催いたします。
 なお、講習会場には駐車場の確保をいたしておりませんので、車でのご来場は御遠慮ください。

内 容

- ・「メンタルヘルス対策について」
- ・年金給付について
- ・健康保険制度について

日時・場所

奈良会場 〈定員150名〉
 令和元年9月20日(金)
 午後1時00分～午後4時30分
 奈良県文化会館
 2F 小ホール
 (奈良市登大路町6-2)

大和高田会場 〈定員150名〉
 令和元年9月18日(水)
 午後1時00分～午後4時30分
 奈良県産業会館
 5F 大会議室
 (大和高田市幸町2番33号)

***定員になり次第締切らせていただきます。**

講 師

奈良労働局 労働基準部 健康安全課
 日本年金機構・全国健康保険協会奈良支部 各職員

応募方法

「社会保険事務講習会」に参加ご希望の方は8月20日(火)まで「社会保険事務講習会参加申込書」に必要事項を記入の上、下記まで官製ハガキ又はファックスでお申し込みください。

参加費用

無 料

申込及び お問合せ

〒630-8241 奈良市高天町22-2 明治安田生命奈良ビル3階
(一財) 奈良県社会保険協会
 TEL 0742-20-6710 FAX 0742-20-6711



✂ き り と り 線

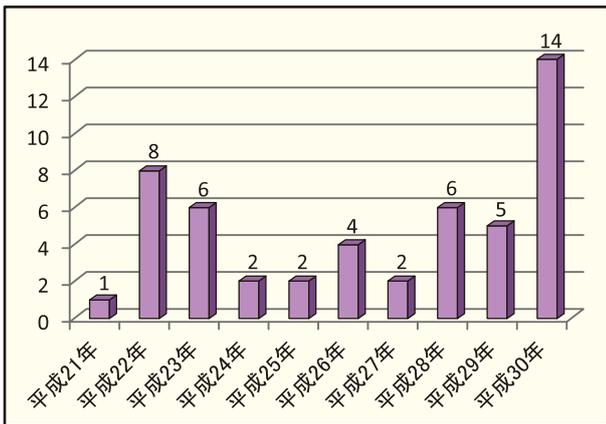
「社会保険事務講習会」参加申込書

ふりがな		
参加者氏名		
事業所名		
所在地	〒	
電話番号		
希望会場		月 日 ()
備考	社会保険事務担当年数 (年 ヶ月)	

*参加希望者ごとにご記入ください。*上記情報は、申込・受付事務及び当協会加入勧奨業務以外には使用いたしません。

熱中症を予防しよう!

奈良県の休業4日以上死傷者は、これまで猛暑であった平成22年に8人を記録し、その後は、2人～6人で推移していましたが、平成30年に14人と最多となってしまいました。死亡者は、奈良県では平成23年以降発生していませんでしたが、平成29年に1件発生しました。奈良県は、盆地型気候特有の高温多湿の日が多く、熱中症発症のリスクが高くなっています。



発生時期

職場での熱中症は、**7月が最多**となっており、梅雨明け後の体が暑さに慣れていない時期の気温の変化に注意が必要です。

発生時刻

13時台、15時台に多くなっています。特に午後からの作業に注意が必要です。

業種

建設業、運送業、製造業で特に多く発生しています。

年齢

40歳代、50歳代の方に多数発生しています。

熱中症予防対策

休憩場所の整備

- 冷房を備えたり、日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。
- 氷、おしぼりなど身体を適度に冷やせる物品や設備、飲料水などを備え付けましょう。



涼しい服装等

- クールジャケット、日よけ用布や帽子などを着用させましょう。

熱への順化

- 暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょう。

労働者の健康状態の確認

- 作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。

暑さ指数の活用

- JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数（WBGT値）を測り、その値と作業強度に応じた対策をとりましょう。※測定器がなくても、環境省「熱中症予防サイト」で確認できます。（<http://www.wbgt.env.go.jp>）



作業時間の短縮

- 暑さ指数が高いときは、作業の中止、こまめに休憩をとるなどの工夫をしましょう。



水分・塩分の摂取

- のどが渴いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。

健康診断結果に基づく措置

- ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。

日常の健康管理等

- 前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと摂ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気づくことができるようにしましょう。

緊急連絡網の作成

- 緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。

熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視等により、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか。
- 各労働者が暑さに慣れているか。
- 各労働者の体調は問題ないか。
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか。
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか。

少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに病院に運ぶか救急車を呼びましょう!

お問い合わせ先等 奈良労働局労働基準部健康安全課 ☎0742(32)0205 または、各労働基準監督署

始まっています!
インセンティブ制度

皆さまの取組の結果により保険料率が変わります!

【インセンティブ制度とは】

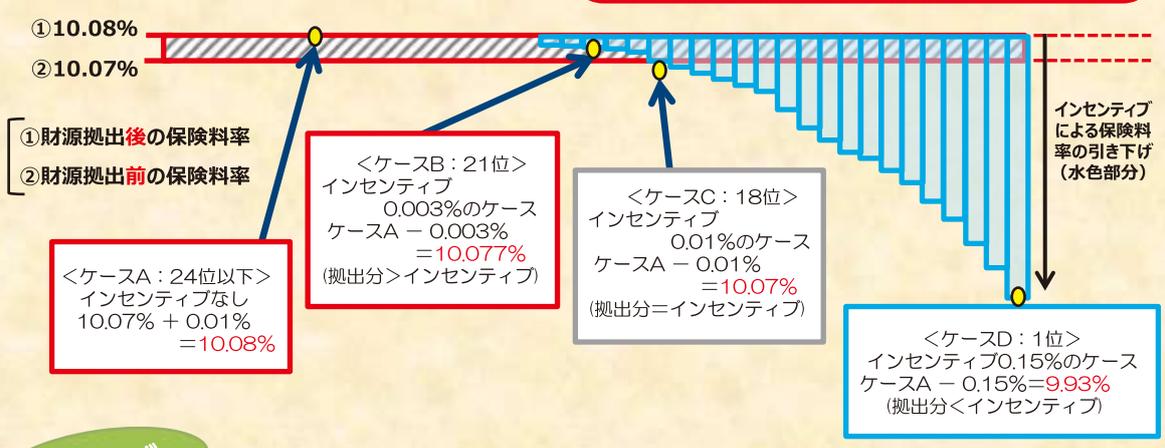
- ◎ インセンティブ制度とは、加入者の健康長寿と、事業主や加入者が支払っている保険料率の安定化を目的として、国が各医療保険者に導入している制度で、加入者の健康等に関する取組の総和により保険料率に影響する仕組みのことで、
- ◎ 協会けんぽにおいては、特定健診受診率など5つの評価指標に基づき全支部をランキング付けし、上位23支部に対して得点数（偏差値）に応じた報奨金（インセンティブ）を付与することにより、支部単位で健康保険料率を引き下げる仕組みとなっています。
- ◎ 平成30年度以降の実績が、翌々年度（2年後）の保険料率に反映します。

インセンティブ(報奨金) 付与の仕組み

- ① 制度の財源として、全支部の健康保険料率(後期高齢者支援金の部分)の中に0.01%が盛り込まれます。
- ② 5つの評価指標により支部をランキング付けし、上位23支部の健康保険料率を得点に応じて引き下げます。(インセンティブの付与)

【インセンティブ制度のイメージ図】

奈良支部保険料率を10.07%とした場合、インセンティブ制度導入(0.01%抛出あり)後、下記ケースA~Dのいずれかのような保険料率になります。



例えば

＜標準報酬月額30万円、保険料率10.07%の場合＞
保険料月額：30万円 × 10.07% = 30,210円 (労使折半前の金額)

↓

＜インセンティブ制度で保険料率が0.1%下がったら＞
保険料月額：30万円 × 9.97% = 29,910円 (労使折半前の金額)
(▲300円) 年間▲3,600円

支部の成績が決まる、5つの評価指標は裏面へ!

各指標は実績だけでなく、対前年度の**伸び幅や伸び率も評価の対象**です。
現在の実績値が低くても、事業主・加入者の皆様の**今後の行動が、よりダイレクトに評価へ影響する仕組み**となっています。



平成29年度の実績

奈良支部 総合順位：**18位** (保険料率への反映は、平成30年度実績からとなります)

指標① 特定健診等の受診率	奈良支部の現状
<p>皆さまにお願いしたいこと</p> <p>● 協会けんぽの健診を毎年受診してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 被保険者の方は「生活習慣病予防健診」、被扶養者の方は「特定健診」を受診してください。 協会けんぽの健診以外（事業者健診）を実施の事業所様は、健診結果データを協会けんぽにご提供ください。（40歳以上の協会けんぽ加入者分） 	41位
指標② 特定保健指導の実施率	奈良支部の現状
<p>皆さまにお願いしたいこと</p> <p>● 特定保健指導の案内が届いたらご協力をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定保健指導は主に保健師等が事務所を訪問し実施しますので、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。 	28位
指標③ 特定保健指導対象者の減少率	奈良支部の現状
<p>皆さまにお願いしたいこと</p> <p>● 健康的な生活習慣を身につける取組を社内で推進しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定保健指導は保健師等の指示に従い、最後まで中断することなく続けてください。 特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康づくりを心掛けてください。 	18位
指標④ 要治療者の医療機関受診率	奈良支部の現状
<p>皆さまにお願いしたいこと</p> <p>● 健診結果で「要治療」「要精密検査」となった方へ必ず医療機関を受診するように促してください。</p>	2位
指標⑤ ジェネリック医薬品の使用割合	奈良支部の現状
<p>皆さまにお願いしたいこと</p> <p>● 医療機関でお薬が処方される際、ジェネリック医薬品を選択してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「ジェネリック医薬品希望シール」をお配りしています。ご希望の場合は当支部までご連絡ください。 	40位



奈良支部は、特に「**指標① 特定健診等の受診率**」と「**指標⑤ ジェネリック医薬品の使用割合**」について、積極的な取組が必要です。

今後は皆さまお一人ひとりの健康づくりの取り組みそのものが評価され、取り組んだ結果が健康保険料率に反映されます。健康づくりに取り組んで、健康保険料率を下げましょう！

詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。

協会けんぽ インセンティブ

検索



〈お問い合わせ先〉 企画総務グループ TEL.0742-30-3702 (直通)

旬の健康情報をお届け

無料でどなたでも
ご利用いただけます。

協会けんぽ 奈良支部

メールマガジンをご登録ください



- 来月から入院することになった。医療費が高くなりそう・・・
- 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！

- 健康保険に関する各種申請のお手続き方法
- 制度改正情報
- 健康づくりに関するお役立ち情報 など

最新情報や大切な情報を毎月1回お届けしています。
事業所の事務担当者様も、多くの方がご登録いただいています！



ご登録は簡単！

パソコンの方は
こちらから

スマートフォンの方は
こちらから

(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



★登録完了後、登録完了メールが届きます。

ドメイン指定・拒否等をされている場合は、29merumaga.73a@kyoukaikenpo.or.jp からのメールを受信設定してください。

このような方におすすめです

- ✓健康保険制度や健康づくりに関する情報を手に入れたい方
- ✓健康保険料率の情報をいち早く手に入れたい方
- ✓社員の健康づくりに取り組んでいる方
- ✓朝礼での話題にお困りの方 など

どんな内容のメールマガジンなの？

- 保健師・管理栄養士による健康コラム
 - 保険料率改定や健康保険制度改正のポイント
 - お得に受診できる健診情報 など
- 最新情報・大切な情報を毎月1回無料でお届け！

※メールマガジンが不要な場合は、いつでも登録解除が可能です。

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！

ゴ ヨ ヤ ク ヲ
0570-05-4890

<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。

【問題】

加入者及び事業主の皆様のご取組に応じて保険料率に反映させる、平成30年度から導入された制度の名称は何でしょうか？

ポン太くんの社会保険クイズ



- ①ペナルティ制度 ②ボーナス制度 ③インセンティブ制度

【応募方法】

個人情報以外の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7月号」係

【締切】

7月31日当日消印有効

【5月号の答え】

○

【5月号当選者】

藤井 幹久さん



7月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	対人	
1月生	ひらめき次々 メロモして整理	北西	10	○	△	△
2月生	運氣好調新規 企画は見直し	西南	7	○	○	△
3月生	心身疲労がき ごまめに休息	南	4	△	△	○
4月生	恋とお金電撃 的出会いあり	西北 東南	5	○	○	△
5月生	相手の都合で 目標仕切直し	南東	3	△	○	×
6月生	周囲頼らず自 力行動にツキ	南東	3	△	○	△
7月生	出会いに恵ま れ嬉しい結果	東南 南西	5 6	○	○	○
8月生	仲間と旅の計 画などで充実	西南 西	7 8	◎	○	○
9月生	迷いで空回り 結果焦らずに	北	9	△	×	△
10月生	気力停滞気味 早めにSOS	南	4	△	△	○
11月生	新しい趣味マ ンネリ感脱出	北西	10	○	△	△
12月生	仲間の心変わ り突発的災難	南東	3	△	△	△

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

17 近畿の屋根

大台ヶ原山



奈良県と三重県・和歌山県を南北に走る高山脈。その主峰が大台ヶ原山。西方には山上ヶ岳・弥山・八剣山など大峰の連山が横たわり、まさに「近畿の屋根」である。大台ヶ原山探訪には山上の宿泊施設で泊すれば東大台と西大台の両コースを踏破できる。日帰りなら東コースが適当。行程は東コース約9km(約四時間)、西コース約8km(約六時間)。山歩きの出立と雨具が必要。集団行動が安全上大切。

長田光男氏著書「こころ爽やか からだイキイキ 歴史探訪 健康ウォーキング」より抜粋 オールカラー/64頁