

■———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



桔 梗

- 事業主の皆さまへ
- 医療費の自己負担額が高額になりそうな場合は…
「限度額適用認定証」をご利用ください
- 間もなく消費税が変わります
- 社会保険協会からのお知らせ
- 劇団四季『リトルマーメイド』観劇券の斡旋
- 年金シニアライフセミナーのご案内
- 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- 職場での講習会・健康づくりを応援します
- 社会保険「歴史探訪健康ウォーキング」の開催について

● 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、令和元年9月から令和2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 令和元年 10月5日(土) 12:30～16:30 (予定)

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

【参加資格】 原則として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】 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】 令和元年9月20日(金) 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 高橋までお願いします。

----- 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。

《協会けんぽ奈良支部からのお知らせ》 加入者の皆様へ

医療費の自己負担額が高額になりそうな場合は… 「限度額適用認定証」をご利用ください

ご存じですか？

1か月（暦月）の医療費が高額となり自己負担限度額を超えて支払った場合は、後日申請により、自己負担限度額を超えた分が約4か月後に払い戻される「高額療養費制度」があります。

しかし、事前に「限度額適用認定証」を申請・取得し、医療機関に提示することで、窓口での支払額が自己負担限度額までで済み、後日の高額療養費支給申請は原則不要となります。

例えば1か月の総医療費が
100万円かったとき

（所得区分：ウ
窓口負担割合：3割の場合）

限度額適用認定証を提示しない場合

お支払い金額 **300,000円**

300,000円（3割負担）医療機関窓口で支払い、申請により後日（受診月から概ね4か月後）高額療養費212,570円が払い戻されます。

限度額適用認定証を提示した場合

お支払い金額 **87,430円**

87,430円（自己負担限度額）を医療機関窓口で支払い、後日高額療養費の申請が原則不要となります。

※保険外負担分（差額ベッド代など）や、食事代等は別途費用がかかります。
※同月に入院や外来などの複数受診がある場合や世帯合算や多数該当の対象となる場合は高額療養費の申請が必要となることがあります。
※所得区分は被保険者の標準報酬月額によりア～オの5つに分類されます。（所得区分により自己負担限度額は異なります）
※70歳以上の方については、原則、高齢受給者証の提示により自己負担限度額までの支払いとなるため、限度額適用認定証の申請は不要です。（被保険者の市区町村民税が非課税、または標準報酬月額が28万円以上83万円未満の場合は申請が必要となります。）

申請から利用の流れ



協会けんぽホームページの「チャットボット」をご利用ください

平成31年4月1日より、ホームページ上に「チャットボット」を導入し、限度額適用認定証に関するご案内を開始しております。

チャットボットをご利用いただくことで、限度額適用認定の制度や申請方法・申請書の作成・申請先等について、いつでも簡単にご確認いただけます。

チャットボットとは、「ネット上のおしゃべり」を意味する「チャット」と「ロボット」を意味する「ボット」を組み合わせた用語であり、インターネット上で入力された質問に自動で回答し、利用者の疑問を解決するツールです。



<推奨環境:PC> Internet Explorer : ver.11以降 Firefox:最新版 Chrome :最新版 Safari(iOS) :最新版
<動作保障環境:スマートフォン> Safari(iOS) :最新版 Android OS :最新版

《協会けんぽ奈良支部からのお知らせ》
事業主・加入者の皆様へ

令和元年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、**健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため**、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和元年度につきましては、**9月下旬から10月下旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りいたします**ので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和元年度の予定

確認の対象となる方

平成31年3月31日において被扶養者として認定されている方（協会管掌健康保険）

※ 例年、18歳以上の被扶養者の方を対象としておりますが、本年度は18歳未満の被扶養者の方も含めて確認を行います。

送付時期

令和元年9月下旬から10月下旬にかけて順次送付いたします。

提出期限

令和元年11月20日（水）

扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、「被扶養者状況リスト」に同封の「被扶養者調書兼異動届」と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

平成30年度の実績

- 扶養解除者数 約7.1万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）**約17.3億円**（協会けんぽ全体）

ご不明な点がございましたら、協会けんぽ奈良支部業務グループまでお問い合わせください。

間もなく（令和元年10月から）
間もなく（令和元年10月1日から）

消費税が変わります

事業者の皆さん！

準備は万全ですか？

令和元年（2019年）10月1日から、消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が実施され、消費税が複数税率となります。

多くの事業者において、売上、仕入、経費等でこの複数税率に対応する必要があり、正しく理解することが大変重要となります。

このため、軽減税率制度の理解を深めていただくための無料説明会（講師：奈良税務署担当官）を奈良税務署管内において、以下のとおり開催しますので是非ご参加ください。

なお、予約は不要ですが、定員の都合で受講できない場合がありますことを御承知置きください。

開催日時	時間帯	場 所	主 催 者 等 の 名 称	定員
9月3日(火)	10:00～11:00	奈良税務署 4階大会議室	奈良税務署	60名
9月3日(火)	15:30～16:30	奈良県文化会館	奈良税務署、奈良納税協会 (健康経営セミナーに引き続き開催予定)	300名
9月4日(水)	13:30～14:30	奈良東商工会 2階研修室	奈良税務署、奈良納税協会、奈良東商工会	30名
9月11日(水)	14:00～15:00	奈良税務署 4階大会議室	奈良税務署	60名
9月20日(金)	14:00～15:00	奈良税務署 4階大会議室	奈良税務署	60名
10月9日(水)	14:00～15:00	奈良市西部公民館	奈良税務署、奈良納税協会、奈良市	80名
10月11日(金)	14:00～15:00	奈良商工会議所 4階中ホール	奈良税務署、奈良納税協会、奈良商工会議所	40名
10月18日(金)	11:00～12:00 15:00～16:00	奈良県文化会館 2階小ホール	奈良税務署、奈良納税協会	280名
10月29日(火)	14:00～15:00	大和郡山市商工会館 1階展示ホール	奈良税務署、奈良納税協会、大和郡山市商工会	50名

※ お問合せ先：奈良税務署 法人課税第1部門 TEL 0742-26-1208

※ 公共交通機関をご利用ください。

※ 今後の説明会の更新内容や奈良県下の上記以外の地域の説明会につきましては、国税庁ホームページで確認することができますので、ご活用ください。

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。

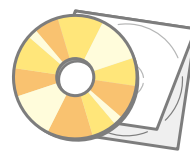
- ※講習時間は60分程度です。
- ※会場をご用意のうえ、開催希望日の2か月前までにお申込みください。

●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。

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ご利用していただける施設のご案内

施設名

奈良ウェルネス倶楽部
(奈良市西大寺国見町1-7-22)

優待内容

奈良ウェルネス倶楽部にて開講される各種講座の受講料を**10%割引**でご利用いただけます。

利用資格

会員事業所に勤務される被保険者及びその家族(同居)

- 利用できる講座の内容については、「奈良ウェルネス倶楽部」HPにて確認ください。
 - 受講契約の際に、当協会が発行する「施設利用会員証」の提示が必要。
- 「施設利用会員証」の申込については、「奈良県社会保険協会」HPをご覧ください。

※予約制、一部有料体験あり



講座いろいろ 個性いろいろ

奈良県最大級のカルチャー施設

奈良ウェルネス倶楽部

TEL.0742-49-0123

受付時間 月～土 9:00-20:30
第1・3日 9:00-17:00
奈良市西大寺国見町1丁目7番22号

公益社団法人 ソーシャル・サイエンス・ラボ運営
厚生労働大臣認定 健康増進施設

入会金不要

お得な受講料

奈良ウェルネス

検索

社会保険「歴史探訪健康ウォーキング」の開催について

秋の「歴史探訪」健康ハイキングは、少し遠くへ足を延ばし「丹波篠山」の城下町の街並みを歩き、篠山の歴史や文化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

令和1年11月16日(土) 雨天決行

2. 集合場所と時間

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9時

3. コース

篠山城跡 周辺散策 約4~5km

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

令和1年度の社会保険協会費を納入していた
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

参加ご希望の方は令和1年9月30日(月)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
(代表)	男・女	歳	TEL — —
	男・女	歳	
	男・女	歳	
	男・女	歳	
	男・女	歳	

●上記情報は申込・受付事務以外には使用いたしません。

劇団四季 ミュージカル『リトルマーメイド』 観劇券の斡旋



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
12月1日(日)
2019年
12月14日(土)
両日とも開演時間13時
上演時間：約2時間35分(休憩含む)

各日
**40名様
限定**

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 ※消費税改定により料金が
変更される場合があります。)

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 2019年10月21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。

協会けんぽ奈良支部 お知らせ お客様用駐車場は、 令和元年10月1日以降、 廃止とさせていただきます。

令和元年10月以降に協会けんぽ奈良支部の窓口へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

お客様にはご不便をおかけしますが、ご理解の程、お願いいたします。

協会けんぽでは、各種申請・届出手続きはすべて郵送で行うことができるようになっております。

申請書類の郵送によるご提出にご理解とご協力をお願いいたします。

※近隣の有料駐車場をご利用された場合、当協会からの駐車料金の補助はありませんのでご注意ください。



【問 題】

1か月の総医療費（10割）が100万円かかった時、医療機関の窓口で限度額適用認定証を提示した場合の自己負担限度額はいくらでしょうか。（所得区分ウに該当する場合）

①87,430円 ②171,820円 ③254,180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9月号」係

【締 切】

9月30日当日消印有効

【7月号の答え】

③インセンティブ制度

【7月号当選者】

児玉 裕江さん



9月の運勢

五行易占い		吉方位	吉数	健康	金運	対人
1月生	心身共運氣好調金銭面注意	北	9	○	△	○
2月生	仲間の情報吉凶半々即決×	北西と南西	6	○	△	△
3月生	スタミナ切れ心に感動補填	南	4	△	△	○
4月生	金運あり抽選参加クジ挑戦	西南	7	○	◎	△
5月生	結果は小さくても充実の時	南	4	○	○	△
6月生	他人のもめ事に口出し無用	北	9	◎	△	△
7月生	お財布緩みがち目的絞って	東北	1	○	△	△
8月生	隠し事ばれそう見栄は災に	南	4	△	○	△
9月生	自分の能力信じ元氣回復を	東南と南西	5と6	△	○	×
10月生	突然変化の暗示余裕時間を	西	8	△	△	○
11月生	仲間との会話ヒントの宝庫	西	8	△	○	△
12月生	創造力枯渇がみ薬膳で回復	南東	3	△	○	×

招福開運館 星都&東大阪五行教室 入庵 様 日

歴史探訪

ウォーキング スポット

23 古墳公園

馬見丘陵縦断



奈良盆地の中央部西辺になる馬見丘陵。わが国有数の古墳集中地域である。水掛りが悪く耕地としての開発が進まず、緑の自然と古墳が壊されずに保たれてきた。雨が少ないので溜池が多いことも知られる。緑と水と古墳とを巧みに生かした馬見丘陵公園。河合町と広陵町にまたがるこの公園を、北から南へ縦断しよう。行程は約10km

長田光男氏著書「こころ爽やかからだいキキキ 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