社会保険

ならら

2020. 7
No. 769

■――――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

向日葵

●「算定基礎届」は７月10日（金）までに提出してください

●社会保険の手続きは、時短・コスト削減につながる電子申請が便利！

●社会保険事務講習会のご案内

●「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください。

●職場まるごと健康宣言

●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

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は7月10日(金)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。

(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

「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こと（電子申請に関することを含みます。）

②厚生年金保険の届書の処理状況に関すること

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９：３０〜午後４：００

※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。

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)

事業主の皆さまへ

社会保険の手続きは、時短・コスト削減につながる 電子申請が便利！

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。
インターネットを経由するため、**いつでも・どこでも**手続きができます。
また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、**コストが掛からない**などのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請のメリット

- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。

令和2年4月から さらに電子申請が利用しやすくなりました！

【これまで】
電子申請するためには
電子証明書が必ず必要

→

【令和2年4月から】
無料で取得可能なID・パスワード（GビズID）で
電子証明書がなくても電子申請が可能に！

gBizID

電子申請にご利用頂ける**「GビズID」**（ジー・ビズ・アイディー）とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

- **「GビズID」でIDとパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に！**
- **アカウント（ID・パスワード）の取得は、無料でできます。**

※「電子申請（GビズID）」の詳細については、以下のホームページをご覧ください。

日本年金機構　電子申請　検索

https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/

職場まるごと健康チャレンジリニューアル企画

無料

職場で取り組む健康づくり

Let's Try！

職場まるごと健康宣言

「従業員の皆さんが健康で働き続けられることが、その企業の健全な経営につながる」という「健康経営」の考え方が国や経済界をはじめとして全国に浸透してきており、協会けんぽでは「健康経営」に取り組む企業を後押ししています。その一環として協会けんぽ奈良支部においては平成28年度から令和元年度まで「職場まるごと健康チャレンジ」を実施してきました。職場の健康づくりを気軽に行うことのできる本企画は、回を重ねるごとに参加事業所数が増え、「職場の健康づくりのきっかけづくり」として一定の成果をあげることができましたが、各事業所ごとで健康づくりを行うのに適した時期・期間は異なっているという課題も顕在化しました。

そこで新たに企画したものが「職場まるごと健康宣言」。この企画は協会けんぽ奈良支部と事業主様が連携し、加入者（従業員・ご家族）の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に行うということを目的とした健康経営サポート企画です。「健康経営に取り組む事業所」として当事業にエントリーいただくことで、当支部が事業所様の健康経営の推進をサポートします。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「職場まるごと健康宣言」の流れ

一度エントリーいただくことで「健康宣言事業所」として登録します。

スタートまでの流れ

協会けんぽ奈良支部へ**エントリーシートを提出**してください。（FAXもしくは郵送で）

※毎年エントリーいただく必要はありません。

→ 奈良支部から**「健康づくりメニュー（職場編）」「健康宣言書」「ステッカー」「個人用チャレンジキット請求用紙」**をお送りします。

→ 職場で取り組むメニューを一つ以上選んで**「健康宣言書」に記入**し、**ステッカー**とともに見える場所に掲示してください。

健康宣言開始！

宣言後にしていただくこと

＼取り組む期間は**1年間（濃淡のつけ方は自由）**／

◆事業所全体で選んだ健康づくりメニュー（職場編）に取り組んでください！

毎年３月に新しい健康宣言書一式を送付します。次年度の４月～３月に新たに取り組むメニューを選んで掲示をし直してください。

メニュー例（職場編）

「社内でラジオ体操などを利用したストレッチタイムを設ける。」「エレベーターを使用せず、階段を使用するよう促す。」など

※「この月だけこのメニューに集中して取り組む」などの調整は自由です。

◆個人用チャレンジキットを活用して従業員個人の健康づくり（スモールチェンジ）にぜひ取り組んでください。（任意）

●「従業員の健康づくりに取り組みたいけど何から始めたらいいのか分からない」「従業員の生活習慣を改善したい」との思いがある事業所様におすすめのキットです！

●個人の健康・生活課題等に応じて選ぶメニュー（毎日体重を計測する・麺類の汁を残すなど）に取り組んでいただくために、**健康づくりメニュー（個人編）、チャレンジシール、チャレンジ登山シート**を提供します。※請求個数制限なし

◆協会けんぽ奈良支部が職場の健康づくりに役立つ資料やツールを随時提供します。その都度ご活用ください。

「職場まるごと健康宣言」に表彰制度はありません。
健康経営をより深めたい場合は経済産業省の健康経営優良法人を目指しましょう！

協会けんぽ奈良支部に加入している事業所様が、経済産業省が実施する「健康経営優良法人認定制度（中小規模法人部門）」に申請するためには、「職場まるごと健康宣言」にエントリーすることが必須要件です。

《詳しくは協会けんぽ奈良支部ホームページをご覧ください》 協会けんぽ奈良　まるごと　検索

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）

令和2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

・健康講座
・社会保険制度のしくみ

日時・場所

奈良会場〈定員45名〉
令和2年9月24日(木)
午後1時30分～午後4時00分
奈良商工会議所
5F 大ホール
(奈良市登大路町36-2)

大和高田会場〈定員45名〉
令和2年9月25日(金)
午後1時30分～午後4時00分
奈良県産業会館
5F 大会議室
(大和高田市幸町2番33号)

＊定員になり次第締め切らせていただきます。

講　師

全国健康保険協会 奈良支部
日本年金機構　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28日(金)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。
※受講に際しましては、マスク着用及び感染防止対策をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止とさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

社会保険協会からのお知らせ

① ３月号でご案内しました「奈良ウェルネス倶楽部」との契約が解除されました。

② 「橿原市総合プール」は、今年度営業中止が決定されました。

③ 「海遊館」が営業再開されましたが、しばらくの間「海遊館利用補助券」の利用はできません。利用開始できる時期については、判明次第当協会ホームページに掲載します。

ポン太くんの社会保険クイズ

【問　題】

○か×でお答えください。賞与の保険料額は、標準賞与額（各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てたもの）に基づいて決められる。また、各被保険者の標準賞与額に保険料率を掛けて算出した金額が賞与の保険料額となる。

【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７月号」係

【締　切】

７月３１日当日消印有効

【５月号の答え】

③80％

【５月号当選者】

竹内　晶子さん

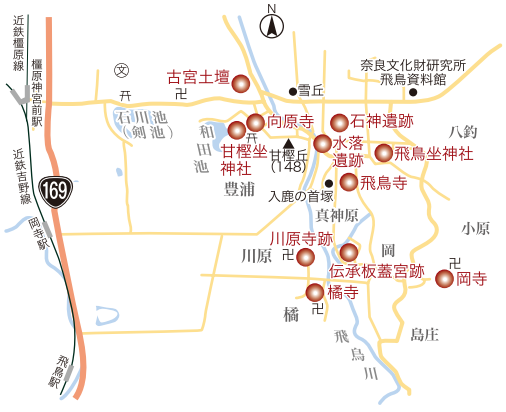
7月の運勢

五行易占い		吉方位	吉数	健康	金運	対人
1月生	好調も一人攻めはトラブル	西	8	○	○	△
2月生	相手思いやり好感度アップ	南	4	○	○	○
3月生	複数の儲け話見極め冷静に	南	4	○	○	△
4月生	平穏で充実趣味でメリハリ	南東	3	○	◎	○
5月生	結果出ずモヤモヤ整理が先	北	9	△	△	△
6月生	連絡確実に一人時間充実を	北西	10	○	△	△
7月生	理不尽な出費自分をほめて	北	9	△	×	△
8月生	噂話や嫉妬に負けずタフに	北	9	○	×	△
9月生	楽しいお誘い罠あり慎重に	南	3	△	○	△
10月生	夏バテ注意秋に向け計画を	東	2	△	△	△
11月生	多忙周りに流されず選択を	北西	10	△	○	△
12月生	孤立気味遊び心やゆとりを	西南	7	△	○	△

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

18 水に関わる古京　**飛鳥真神原**



飛鳥文化の遺跡と言えば古墳と宮跡と古社寺。六世紀半ばに百済から伝えられた仏教が一番早く根付いた。神社にも古式な神事が伝わる。それらはこの地の豊かな水と深く関わっている。

飛鳥川周辺の平地は『日本書紀』や『万葉集』にみられる飛鳥真神原であるとされる。その地に根付く奇祭や古式な伝統をも含めて主な古社寺を訪ねてみよう。近鉄橿原神宮前駅から歩き始めて約六kmの行程。

長田光男氏著書「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

社会保険なら　令和２年７月（No.769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］