

■———職場内で回覧しましょう



蜷 梅

- 新年のごあいさつ
- 令和元年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰
- 事業主の皆様へ
- もう生活習慣病予防健診を受診しましたか？
- 生活習慣病予防健診のお申込みが便利になります！！
- 税務署からのお知らせ

● 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

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

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 池川守



日本年金機構
桜井年金事務所
所長 西崎宏孝

令和元年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰

令和元年11月15日 橿原観光ホテルにおいて、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

表彰事業所一覧

■厚生労働大臣表彰（健康保険委員）

氏名	事業所名
西田 雅彦	関西美術印刷 株式会社

■日本年金機構理事表彰（年金委員）

氏名	事業所名
土屋 由美子	大倭殖産 株式会社
米田 哲也	株式会社 柿の葉すし本舗たなか
辰巳 嘉宏	株式会社 タツミ

■全国健康保険協会理事表彰（健康保険委員）

氏名	事業所名
加藤 清恵	株式会社 中尾組
山本 雅宏	松塚建設 株式会社
太田 嗣郎	三和ゴム工業 株式会社
太田 隆	医療法人 青心会

■日本年金機構理事表彰（年金委員）

氏名	事業所名
橋本 真由美	株式会社 奈良ホテル
吉田 友美	株式会社 十川ゴム奈良工場
上村 保子	共立薬品工業 株式会社

■全国健康保険協会支部長表彰（健康保険委員）

氏名	事業所名
東井 和則	株式会社 天理時報社
水野 光浩	株式会社 豊国
屋根 智子	公益財団法人 古都飛鳥保存財団
上田 宗弘	檀原神宮
北森 勸造	株式会社 新生
今西 智恵	一般財団法人 下北山むらづくりセンター
萩原 誠	株式会社 テクノハギハラ
植村 和明	五條市 社会福祉協議会
今西 良昭	株式会社 関西高圧容器検査所

■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
梅本 和幸	奈良商工会議所
嶋村 潤	小山 株式会社
長谷川 佐恵	株式会社 ハンナ
窪田 和彦	奈良キセキ販売 株式会社
高橋 厚子	松田産業 株式会社
寺本 順子	村本道路 株式会社
岡田 明信	公益財団法人 天理よろづ相談所
富野 修平	ナント種苗 株式会社
山上 健志	奈良トヨタ自動車 株式会社

（敬称略）

事業主の皆様へ

社会保険手続きには、便利な電子申請をご利用ください！

電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。
※すでに電子申請をご利用中のお客様は引き続き電子申請のご利用をお願いいたします。

電子申請のメリット

いつでも！ 電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。
どこでも！ 自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。
時間・コストの削減！
申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等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す！

○「G Biz ID※」から無料で取得できるID・パスワードにより、**電子証明書がなくても電子申請が可能**になります！



※「G Biz ID」は、1つのアカウントにより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。
※ **アカウントの取得に手数料はかかりません！**

電子申請ご利用方法

STEP 1 申請準備



「G Biz ID」アカウント取得

＜手続きの方法＞

1. G Biz IDのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード
2. 作成した申請書と印鑑証明書を「G Biz ID運用センター」に送付
3. 申請が承認されるとメールが到着（審査に2週間程度必要となります。）
4. メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定
5. 手続き完了！



<https://gbiz-id.go.jp>

G Biz ID 検索

※「G Biz ID」の詳細な内容、手続きについては上記ホームページをご覧ください。

STEP 2 申請データ (CSV) の作成



「届書作成プログラム」または、自社システム、労務管理ソフトで申請データを作成します。

《届書作成プログラムはこちら》

※現時点では「G Biz ID」には対応していません。

日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

STEP 3 申請



「G Biz ID」に対応した「届書作成プログラム」から電子申請を行います。

※「G Biz ID」に対応した「届書作成プログラム」は、令和2年4月1日に日本年金機構のホームページに公開予定です。

お問い合わせ先はこちらです。

【ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）】

0570-007-123（ナビダイヤル）

050から始まる電話でおかけになる場合は、**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30分～午後4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。



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）

加入者・事業主の皆さまへ

もう生活習慣病予防健診を受診しましたか？

生活習慣病予防健診とは…

協会けんぽにご加入の35歳以上の被保険者（加入ご本人）様を対象とした健診です。また、労働安全衛生法で定められた、必要な検査項目をすべて含んでいますので、事業所の定期健診の代わりとしても受診いただけます。ご自身の健康度をチェックするために、年に一度は、必ず健診を受診しましょう。

協会けんぽ加入被保険者様の
2.3人に1人が
生活習慣病予防健診を受診
しています！
（※平成30年度の実績）



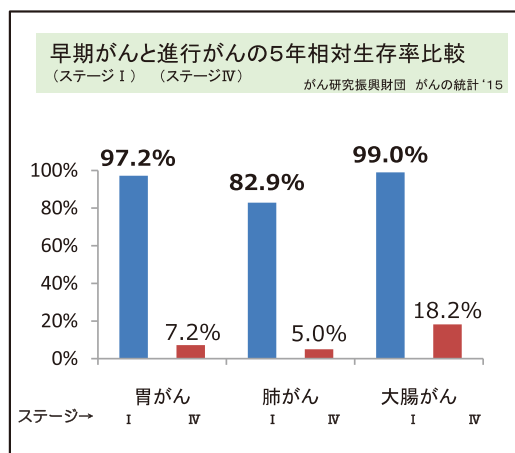
がん検診を含み、**安心**



早期がんは9割以上が治るという統計結果が出ています。

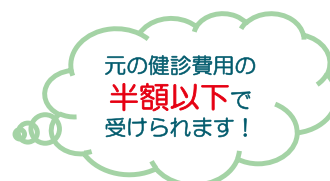
協会けんぽの生活習慣病予防健診は、**胃がん・肺がん・大腸がんの検査を含んでいます**ので、早期発見に役立ちます！

また、対象年齢の方は、一般健診に追加して**付加健診・乳がん・子宮頸がん検診等**をご受診いただけます。



お得な費用補助

協会けんぽからの費用補助により、**胃がん・肺がん・大腸がん検診を含む一般健診が自己負担額最高7,169円**で受けられる大変お得な健診です。



健康サポート（特定保健指導）が**無料**で受けられます



協会けんぽで
4.5人に1人（※）
が特定保健指導を受
けています！

（※）特定保健指導対象者のうち、特定保健指導利用者の割合（※平成30年度の実績）

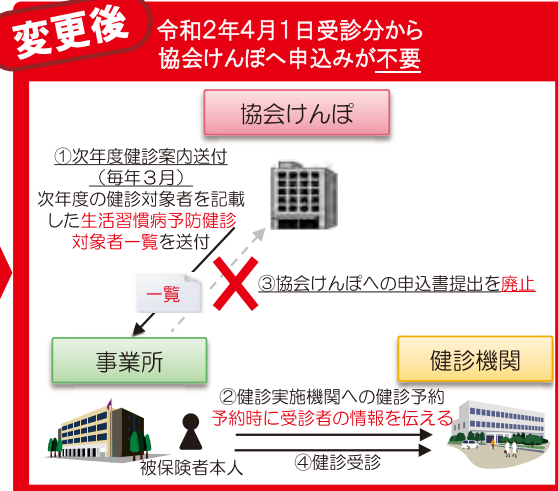
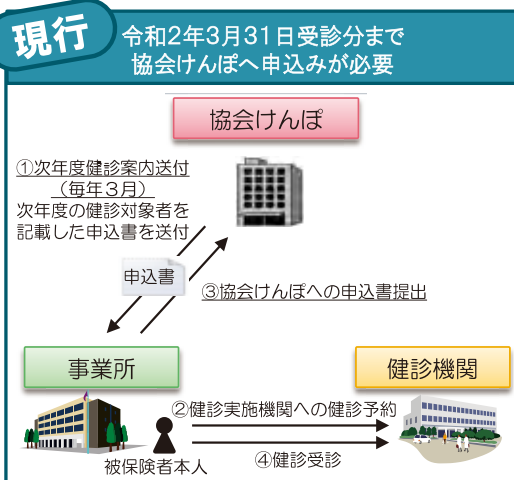
・対象…健診結果から「メタボリックシンドロームのリスクがある」と判定された方

- 職場、現場まで保健師、管理栄養士が訪問！
- ご都合に合わせて日時を調整可能！
- 1人当たりわずか30分で健康サポート！

健診受診後は「**健康サポート**」を受けましょう！

生活習慣病予防健診のお申込みが 便利になります!! ～来年度受診分より～

現在、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診を受診するには、加入者（被保険者）・事業主様から協会けんぽへの申込書の提出が必要ですが、加入者（被保険者）・事業主様の事務軽減のため、**令和2年4月1日受診分から、協会けんぽへの申込書の提出が不要となります。**



変更点

- 令和2年4月1日受診分より申込書の提出は不要となります。
令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの申込みは不要となり、加入者（被保険者）・事業主様から健診実施機関に対してのみ予約を行うこととなります。
※申込書の提出及び情報提供サービスを利用した申込みのいずれも不要となります。
- 事業主様向け健診案内の内容を変更します。
毎年3月に協会けんぽから事業主様へ次年度の健診対象者を記載した申込書を送付しておりましたが、令和2年度受診分（令和2年3月送付予定分）からは、申込書に代えて、健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧を送付します。当該一覧は申込書ではないため、協会けんぽへの提出は不要です。
- 健診機関への予約時に受診者の情報をお伝えください。
健診実施機関への予約を行う際には、健診実施機関に対して、保険証に記載されている記号・番号、保険者番号、生年月日や、受診する健診項目、健診予定日等の情報をお伝えいただく必要があります。



【加入者・事業主様へのお願い】

令和2年3月31日受診分までは、現行どおり申込みが必要です。すみやかに申込みをお願いいたします。（受診日の3週間前までに、協会けんぽへ申込書を提出していただきますよう、お願いいたします。）

【生活習慣病予防健診に関するお問い合わせ先】

協会けんぽ奈良支部 保健グループ ☎0742-30-3700（音声案内で[2]を押してください。）

税務署からのお知らせ

令和元年分 税務署の確定申告会場

【開設日】令和2年2月17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14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14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で「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) ※有料駐車場有	2月4日(火)~2月13日(木)	9:30~16:00 (受付終了15:00) ※2/13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(火)~2月7日(金)	9:30~16:00 (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27日(木)~2月28日(金)	9:30~16:00 (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(火)~2月7日(金)	9:30~16:00 (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17日(月)~3月16日(月)	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7日(金)、10日(月)	9:30~15:30 (受付終了15:00) ※年金受給者の方が対象です。
	田原本町民ホール (磯城郡田原本町890-1)	2月4日(火)・5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4日(火)	9:00~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
		2月5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12日(水)	9:30~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
		2月13日(木)	9:30~12:00 ※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6日(木)	9:30~16:00 ※年金受給者の方が対象です。
		2月7日(金)	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。
 ・開設日のうち、土・日・祝日は開設しておりません。また、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。

あなたの年金
簡単便利な
ねんきんネットで！

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！
若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・スマホ

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, Labour and Welfare

1 スマートフォンはこちら！

詳しくはWEBで！

【問題】

協会けんぽでは平成30年度から新たに「インセンティブ（報酬金）制度」を導入しておりますが、この制度の5つの指標に含まれないものはどれでしょうか？

- ①後発医薬品の使用割合
- ②限度額適用認定証の使用割合
- ③特定健診等の受診率

【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】

③9月

【11月号当選者】

紙森 純子さん

ポン太くんの社会保険クイズ



1月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	対人
1月生	好調運浮かれ過ぎは波乱も	東北と東	1 & 2	◎	△
2月生	情報はお金苦労でも攻めで	北	9	○	△
3月生	対人複雑無理せず自分磨き	南東	8	○	△
4月生	協力者の心変わり気を付けて	北	9	○	×
5月生	活動範囲広がる嬉しい出会い	西南	7	○	◎
6月生	予定外の収入ギャンブル×	北	9	△	△
7月生	出不精×交際で新しい展開	北東と南西	6	○	○
8月生	迷いは時間の無駄即行動を	東南と西北	5	○	△
9月生	一人バタバタ思考の整理を	北東と西南	6	○	△
10月生	仕事交友関係良好体調注意	南	4	△	○
11月生	周囲のトラブル手出し無用	北西	10	△	△
12月生	愛情関係ピンチ転換期かも	南東	8	△	×

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

2 大仏の鎮守

手向山八幡宮とおんだ



東大寺大仏殿の東の丘に手向山八幡宮がある。古くは大仏の鎮守社であった。今も人々の参詣が絶えず、格式高い神社である。毎年節分の日に行われるおんだ（御田植祭）は農事の予祝儀で、特に能楽の形態をとることで有名。近鉄奈良駅から約2km。

長田光男氏著書「こころさわやか からダイキキ 山里古社寺探訪 健康ウォーキングV」より抜粋 オールカラー／56頁