

回覧!! 職場内での回覧は席にいらっしゃる方優先でお願いします



奈良公園の鹿

最新情報や詳しい内容は
各ホームページでご確認ください

奈良県社会保険協会

奈良 社会保険協会

検索

日本年金機構

日本年金機構

検索

全国健康保険協会奈良支部

協会けんぽ 奈良

検索

CONTENTS

- 「算定基礎届」は7月12日(月)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。
- 社会保険手続きは電子申請でカンタンに！
- はしご受診には3つのソンがあります！
- 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方
- プール優待割引のご案内
- 社会保険事務講習会のご案内

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は7月12日(月)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。

(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。



事業主の皆さまへ

社会保険手続きは 電子申請で カンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、2020年4月から特定の事業所について
電子申請の義務化が始まっています。
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のメリットは？

24時間365日いつでもどこでも
申請可能です。
郵送費などのコスト削減も期待できます。

手数料はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで
電子申請を始めることができます。

電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに
利用手順を掲載しています。

電子申請が いちばん早い!

電子申請を利用すると紙や電子媒体で
申請されたものよりも早く処理されます。

例えば、保険証は紙で申請するより
3～4日早く届きます。

ぜひ電子申請をご利用ください!



日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

上手な医療のかかり方

はしご受診 には 3つのソン があります！



同じ病気やケガで複数の医療機関を受診すること

ソン1 医療費がかさむ

同じ医療機関を3回受診した場合と、はしご受診で3回受診した場合の医療費を比較すると下図のように初診・再診料だけでも約2倍、検査料は約3倍になります。



	同じ医療機関を 3回受診したとき	3つの医療機関を はしご受診したとき
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
初診・再診料の 合計額	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

※地域包括診療加算等を届け出ている診療所や200床未満の病院の初診料には「機能強化加算800円」が加算されます。
※上記の金額には健康保険が適用されます。

ソン2 同じような検査や投薬がくり返され、体に負担がかかる



医療機関をかえる度に問診をはじめ、同じような検査や薬の処方がくり返されることになります。CT検査やMRI検査などの画像診断では、検査料が高額になるだけでなく、くり返し受けることで体への負担も大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることにより、薬代がムダになるだけでなく、薬の重複や複数の薬の飲み合わせ等により、副作用などを引き起こすリスクもあります。

ソン3 治療法が確立されず治療期間が長引く



医療機関をかえる度に治療がスタート地点に戻ってしまうため、治療法が確立されないまま時間が経過してしまい、結果的に症状の回復が遅れたり、治療期間が長引いたりする恐れがあります。

はしご受診をしないために

- ☐ かかっている医師の診断や治療の方針などに不安や疑問点があれば、**まずはその医師に不安や疑問点を伝えてみましょう。**医師とコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。
- ☐ 日ごろから信頼できる「**かかりつけ医**」を見つけておきましょう。
- ☐ 患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために主治医以外の医師の意見を求める「**セカンドオピニオン**」を利用しましょう。

利用するときは主治医などの医療スタッフにその旨を伝え、紹介状や検査結果等の必要な情報を提供してもらい、別の医療機関を受診します。
※セカンドオピニオンの紹介状を作成してもらう際は、「診療情報提供料」として5,000円(健康保険が適用されるため3割負担の場合は自己負担額1,500円)がかかります(セカンドオピニオン先の費用は別途発生)。





正しく
知ろう!

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかるときには、
健康保険の対象とならない場合があります。

健康保険の対象となる場合

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫
および挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です
（応急処置を除く）



健康保険の対象とならない場合

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩、マッサージ代わりの利用
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛みやこり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 工作中・通勤途上におきた負傷

ご注意ください

上記の場合に「健康保険が使える」と説明を受け受診されても、その施術費用は健康保険の対象とならず、全額または一部を自己負担していただくことがあります。



Point

柔道整復師にかかるときの注意事項

負傷原因を正確に 伝えましょう

いつ、どこで、何をしていたときに負傷したのかを正確に伝えましょう。交通事故等による第三者行為に該当する場合は協会けんぽにご連絡ください。

療養費支給申請書の内容を 確認し、ご自身で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に委任をし、本人に代わって施術費用（一部負担金を除く）を協会けんぽに請求し支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に署名する場合は、負傷名・日数・金額をよく確認しましょう。

領収証をもらいましょう

整骨院・接骨院では領収証を無料で発行することが義務付けられています。領収証は医療費控除を受ける際に必要となる場合がありますので大切に保管しましょう。

施術が長引く場合は一度 医師の診断を受けましょう

長期間施術を受けても快方に向かわない場合は内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。



「協会けんぽ」より電話または文書で、施術内容についてお尋ねすることがあります

受診の記録（負傷部位・受診日・施術内容など）・領収証の保管をしていただき、照会がありましたら、ご回答くださいますようお願いいたします。



プール優待割引のご案内

新型コロナウイルス感染対策による入場制限はありますが、今年度は、「まほろば健康パーク ファミリープール」との優待割引が契約できました。是非ご利用ください！
 なお、「橿原市総合プール」の今年度の優待割引はありません。あしからずご了承ください。



施設名 所在地	まほろば健康パーク ファミリープール 大和郡山市宮堂町310番地（近鉄橿原線「ファミリー公園前駅」下車すぐ）	
優待割引 対象者	会員事業所が加入している健康保険の 被保険者様 と 被扶養者様 ＊多くの皆様にご利用頂けるよう、 お1人につき1枚 とさせていただきます。	
優待割引者数	先着1,500名様 まで ＊人数に達し次第締め切りとします（ホームページに掲載）。	
割引料金	大人（中学生以上）	500円 （通常料金 860円）
	子ども（4歳以上小学生以下）	200円 （通常料金 420円）
・事業所様から受け取った「プール利用割引券」の記入欄を記入してください。 ・当日、入場受付窓口にて「プール利用割引券」を添えて割引料金をお支払いください。		
利用割引券 申込方法	【事業所担当者様】 次の①②③を同封のうえ当協会まで郵送によりお申込みください。 ① 下の「 プール利用割引券申込書（コピー可） 」 ② 返信用封筒 （宛先記入・ 切手貼付済 ） ③ 令和3年度分 年会費納入済受領証（控）のコピー 送付先：〒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プール係 注：①の記入もれ、②の未同封・切手未貼付、及びFAXでのお申込みは受付できませんので、十分 ご確認の上お申込みください。 受付確認ができ次第、②の封筒にて割引券をお送りします。	
利用期間	令和3年 7月17日（土）～ 8月31日（火） 注：新型コロナウイルス感染対策による入場制限を設けており、<u>入場者数が上限に達した場合には、その日は入場できません</u>ので、ご了解の上お申込みください。	

キリトリ線

プール利用割引券申込書

（コピー使用可）

事業所名			
事業所所在地	〒		
電話番号(担当者名)	TEL	(	)
申込方法の③が添付できない場合の記入欄	年会費を 月 日に ☐ 南都銀行 ☐ ゆうちょ銀行 にて払込済		
被保険者証 記号・番号	利用者氏名	種類	
		☐ 大人	☐ 子ども
		☐ 大人	☐ 子ども
		☐ 大人	☐ 子ども
		☐ 大人	☐ 子ども
※社会保険協会 使用欄			

＊上記情報は本事業の運営業務以外には使用しません。 ＊上記記入欄はゴム印を使用しても差し支えありません。
 ＊新型コロナウイルス感染対策による入場制限により入場できないことがある旨、利用者様にお伝えください。
 ＊お申込みの「プール利用割引券」は、支障無い限り、利用者様が実際にご利用頂きますようお願いいたします。

会員事業所の皆様へ

【会費納入御礼】

- ・令和3年度会費の納入につきましては、おかげ様で殆どの会員事業所様から払込を確認しております。誠にありがとうございました。
- ・当協会では、職場で働く皆様とご家族が健やかな毎日を過ごして頂くためのサポートを行っており、その事業は納入頂いた貴重な会費により運営しております。
- ・少しでも会員事業所様に還元できますことを目指して、サービスや行事を行いますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
- ・会費納入をお忘れの事業所様は、早急に払込くださいますようお願い申し上げます。

【社会保険歴史探訪健康ウォーキング】速報！

* 例年好評の「社会保険歴史探訪健康ウォーキング」について、概要が決まりましたのでご案内します。

【日程】11月6日(土) 雨天決行

8:45 大和八木駅南ロータリー出発

17:00 大和八木駅南ロータリー到着

【場所】和歌山 雑賀崎(2~3kmの散策)

- ・イタリアのアマルフィのような美しい町並みをウォーキング
- ・昼食：黒潮市場
- ・お買物：和歌山マリーナシティ
- ・現地往復は、奈良交通の貸切バスにて移動。

* 参加の募集は機関紙9月号にてご案内しますが、興味のある方はぜひ、日程を空けておいてください。



奈良県社会保険協会

【問題】

次の記述が正しいか、○か×でお答えください。

ポン太くんの
社会保険クイズ



「標準賞与額の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち7月1日以前の1年間を通じ3回以下支給されたものとなる。」

【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2-2-2

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25日当日消印有効

【5月号の答え】

正解 ④

【5月号当選者】

森川 優子 様



7月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	対人
1月生	小さなミス注意トラブルに	南西 北東	6	○	△
2月生	新しく始めた 事活躍の場に	東	2	○	◎
3月生	幸運の波アイ デアが実る時	西北 東南	5	◎	○
4月生	穏やかな時間 連絡見直しを	南西 北東	6	○	△
5月生	上の意見に従 い信頼好印象	南東	3	○	○
6月生	もめ事関わり と損失の暗示	南	4	△	×
7月生	雑用も大切に 無理せず心整理	南東	3	×	○
8月生	神経的な疲れ 運気は上り坂	西	8	○	△
9月生	金銭トラブル 出入金確認を	南	4	○	△
10月生	共感する仲間 の輪広がる時	南	4	○	◎
11月生	行動力が創造 力刺激お金	南	4	◎	○
12月生	マンネリ感早 めに秋の計画	北	9	○	△

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

24 修験道の聖地

天川村の四季



吉野郡のほぼ中央にある天川村。村内の山上ヶ岳(一七一九m)・稲村ヶ岳(一七二六m)をはじめとして、仙経ヶ岳(一九一五m)・行者還岳(一五四六m)・大普賢岳(一七〇〇m)・頂仙岳(一七二七m)など千数百mを越す山々に囲まれ、谷間でも八〇〇m以上の標高をもつ。天ノ川が南西に流れ、十津川の最上流部をつくる。洞川集落は山上ヶ岳への登山口として知られ、修験道の聖地として発達。
奈良盆地方面からは車かバスを利用するしかない。春から秋にかけて修験者達や観光客、合宿の人達で賑わう。洞川一帯から南は栢尾まで、修行のつもりで歩いて訪ねよう。すべてを歩けば約一七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