

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

- 11月はねんきん月間です
- 生活習慣病の発症・重症化の予防は健診から！
- 「プール」「事務講習会」だけではない会員特典！
- 会員特典利用方法
- 新規契約施設のご案内



11月は

ねんきん月間 です

**年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！**

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

いみらい
11月30日は
年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

主な取組内容

- ◎ ねんきんセミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。
- ◎ 日本年金機構公式Twitterで、年金制度に関するミニ講座を実施します。
- ◎ 年金委員・健康保険委員功労者表彰を行います。



⚠️ ご存知ですか？

公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は・・・

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット” は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください!!

詳しくはこちらから。



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

「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/> 日本年金機構

検索



日本年金機構
Japan Pension Service





生活習慣病の発症・重症化の予防は**健診**から！

(健診受診)

(健診結果)

「次の一手」



異常なし

引き続き健康に留意

要注意

特定保健指導を受ける

検査・治療が必要

医療機関を受診

健診は、生活習慣病の発症予防だけでなく、早期発見のための大切な手段です。
せっかく受けた健診、結果をサッと見るだけで、そのままにいませんか？
結果を確認し、「次の一手」に早く行動することで、将来のあなたの健康に大きく影響します！

特定保健指導のご紹介

健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当された方に、
無料の健康アドバイス(特定保健指導)を実施しています。

メタボリックシンドロームを解消しないまましていると、高血圧や糖尿病を誘発したり、
心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こすことがあります。
元気に長く働くためにも、保健師や管理栄養士のアドバイスを受けて、
メタボを解消しましょう！

協会けんぽでは、職場で業務時間中に保健指導を受けることができるように、
事業所様あてにご案内をお送りしています。
また、健診時に特定保健指導を受けることができる健診機関も
あります。

メタボにならないように
予防も大切です◎



詳細はこちらをご覧ください

協会けんぽ奈良 当日 保健指導 **検索**

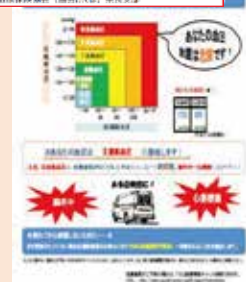
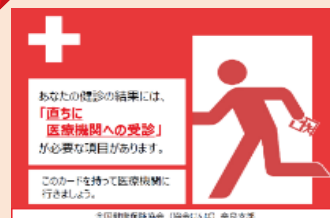
医療機関への受診勧奨が届くことがあります

健診の結果、血圧・血糖値が高いにもかかわらず、
医療機関を受診されていない方に対して、
健診から約半年後に受診勧奨のお手紙をお送りしています。
回答書を添付していますので、ご返信をお願いします。
また、協会けんぽの保健師から受診勧奨のお電話をさせていただく
ことがあります。

軽度のうちに治療を開始することにより、服用する薬も少なく済むだけでなく、
動脈硬化の進行も抑えることができます。
これからも元気に過ごすために、「要治療」の結果が出たら、
すぐに医師へ相談しましょう。

【受診勧奨対象者基準】

収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖値	HbA1c
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上



「プール」「事務講習会」だけではない 会員特典！

- 皆様は会員特典をご利用いただいていますか？
- 会員事業所様の従業員様やご家族がお得にご利用いただける特典を数々ご用意！
- 会員特典は本会会費で賄っています。会員特典の有効利用をお奨めします。
- 今回はダイジェストとしてご紹介します。ぜひ、職場内展開をお願いします。



☆特典内容や利用方法は、スマホやパソコンから簡単検索！

奈良 社会保険協会

検索

<https://www.shaho-nara.or.jp>

健康づくり・文化教養・リゾートなど各施設と契約

- 「東映太秦映画村（京都市右京区）」 **New!**
アトラクション・ショー・シーズンイベント・アニメ・特撮・レストラン・ショップ
- 「農業公園 信貴山のどか村（生駒郡三郷町）」 **New!**
味覚狩り・バーベキュー・デイキャンプ・体験教室・フィールドアスレチック・やぎひつじ牧場・石窯ピザ・喫茶店
- 「海遊館（大阪市港区）」
ジンベエザメ・ペンギン・カピバラに会える
- 「関西サイクルスポーツセンター（河内長野市）」
アトラクション・バーベキューテラス・レストラン・コテージ・バンガロー
- 「日本スキー場開発グループ」の施設利用割引
いよいよウインターシーズン到来。
グリーンシーズンのキャンプ場ほか人気の「SORA terrace」など割引あり
- 「タイムズカーレンタル（全国）」 全車種25%OFF



宿泊優待施設の利用割引

- 「プリンスホテル」 東京 10 横浜・埼玉 3 箱根・湘南 7 伊豆・名古屋 5 長野 5
群馬・新潟 4 東北 2 北海道 6 関西・広島 5 宮崎 1 ハワイ 1
レストラン・スケート・水族館・ゴルフ・ボウリング、
箱根（ロープウェイ・ケーブルカー・遊覧船） **<49か所>**
- 「湯快リゾート」 宇奈月・和倉・山中・山代・粟津・片山津・あわら・下呂・恵那峡・
伊勢志摩・南紀白浜・南紀勝浦・湯村・皆生・湯原・三朝・道後・
嬉野・平戸・雲仙・別府鉄輪 **<30か所>**
- 「ダイワロイヤルホテルズ」 札幌・蔵王・裏磐梯・那須・南房総・八ヶ岳・長野・浜名湖・富山・
能登・伊勢志摩・長浜・宮津・橿原・串本・みなべ・南淡路・高知・
大山・福岡八幡・宗像・唐津・別府湾・霧島・沖縄 **<25か所>**
- 「かんぽの宿」 東北 2 関東 9 東海北陸 8 近畿 8 中国四国 4
九州 4 **<35か所>**
- 「ホテル法華クラブ」 北海道 2 東北 2 新潟 1 東京神奈川 4
近畿中国 4 九州 4 沖縄 2 **<19か所>**
- 「船員保険会」 宮城・神奈川・静岡 **<4か所>**
- 「H M I ホテル」 **<42か所>**
- 「クア・アンド・ホテル」 **New!** 石和・甲府・塩尻・静岡 **<4か所>**





社会保険関係の事務手続きや健康づくりをサポート

- 社会保険歴史探訪健康ウォーキングの開催
- 図書や冊子の無料配付
- 機関紙「社会保険なら」の配付
- 事務講習会の開催
- 職場の研修会など、講師派遣
- 健康づくりやメンタルヘルスのDVD、血圧計・体脂肪計・握力計を職場へ無料貸出



会員特典利用方法

会員特典のご利用は、内容により異なり、次の3とおりがあります。

- 1 **施設利用会員証**を優待施設に提示。◀ ほとんどの施設
- 2 **インターネット**や**電話**による申込み。◀ 一部の宿泊施設
この場合、ログインパスワードを必要とする場合があります。
当協会へお尋ねください。
- 3 機関紙「社会保険なら」に掲載の**申込書**による申込み。◀ プール・海遊館・ウォーキング



※会員事業所にて保管の「施設利用会員証」が必要な場合は、ホームページの「各種申込用紙」のバナーをクリックのうえ「施設利用会員証交付申込書PDF」をプリントアウトしてお申込みください。

※講師派遣及びDVD・血圧計・体脂肪計・握力計の貸出は、ホームページの「各種申込用紙」のバナーをクリックのうえ「健康づくり事業派遣・貸出利用申込書PDF」をプリントアウトしてお申込みください。

新規契約施設のご案内

- この度、「東映太秦映画村」と「農業公園信貴山のどか村」の優待割引契約を行いました。
- 「施設利用会員証」の提示のみで割引料金（5名様まで）にて入村できます。
- アトラクション・味覚狩り、体験教室等の内容やアクセス・営業時間については、それぞれのホームページなどでご確認のうえ、お出かけください。

東映太秦映画村

<https://www.toei-eigamura.com/company/>

東映太秦映画村

検索

嵐電「太秦広隆寺」駅より徒歩5分、京都駅よりバスあり（京都市右京区太秦東蜂岡町10）



【入場料金】大 人 2,400円 → **2,200円**
中高生 1,400円 → **1,300円**
子供（3歳以上）1,200円 → **1,100円**

農業公園 信貴山のどか村

<http://www.sigisan-nodokamura.com/>

信貴山のどか村

検索

JR王寺駅よりバス乗継ぎ、P無料（三郷町信貴南畑1-7-1） TEL:0745-73-8203

【入園料金】大 人（中学生以上）600円 → **500円**
こども（4歳～小学生）350円 → **300円**



会員事業所の皆様へ

【下敷き・冊子配付のお知らせ】

- 今年度の「社会保険事務講習会」は、新型コロナウイルス感染防止の観点から残念ながら中止いたしました。また、この夏「橿原市総合プール」についても営業休止となりました。
- この度、会員事業所様には「**健康保険（社会保険）に関する主な手続きの提出先**」を一覧にした下敷き及び冊子「**ワクチンの話**」を機関紙「社会保険ならNo.777」とともに同封いたしました。職場にて、お役立ていただけたらと存じます。

【年会費納入状況】

- 年会費のご案内を5月にお送りしました。未納事業所様あてには9月にもお送りしました。
- 10月10日現在で96.3%の事業所様に納入いただきました。
- お忘れの155事業所様には12月に納付書を送付予定ですが、出来る限り早急に納入くださいますようお願い申し上げます。



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



育児・介護休業法に基づく、育児休業期間の社会保険料免除（健康保険・介護保険・厚生年金保険）について、職場復帰日が11月16日の場合は、11月分の保険料は免除にならない。

【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11月号」係

【締切】

11月25日当日消印有効

【9月号の答え】

○

【9月号当選者】

藤山 圭子 様



11月の運勢

五行易占い	吉方位	吉数	健康	金運	対人
1月生	情報素早く整理指針作りを	東南と西北	5	◎	○ △
2月生	行動力広がり順調過労注意	南	4	○	○ ○
3月生	ゆったり時間不要品の整理	南	4	○	○ ○
4月生	独自のアイデアが高評価に	北西	10	△	◎ △
5月生	独走×共に目指すが宝物に	東	2	○	× ○
6月生	得意分野で仕事の巾広げて	南	4	△	○ ◎
7月生	努力も結果出ず食中毒注意	南東	3	△	△ ○
8月生	対人金運低調来年の計画を	西	7	△	△ △
9月生	新しい事業協力者と好発進	南東と南	3&4	◎	○ ◎
10月生	好不調の波あり焦らず対応	北	9	△	○ ×
11月生	連絡事項メモ早めに返信を	南	4	○	○ ○
12月生	金運あり今年やり残し整理	北西	10	△	◎ △

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

20 世界遺産の参詣道

吉野山の古社寺



上古、吉野は「えしめ」（よい野）と呼ばれた。古くから大和の宮廷人達は、美しいこの山々に憧れ、感動をもつてそう呼んだのである。中世以降修験道の聖地となり、また軍書に悲しい南朝の歴史を編むことになる。世界遺産の参詣道吉野山。その参詣道の遺跡を訪ねよう。急坂の多い道で、往復12km余。

長田光男氏著書「歴史探訪 健康ウォーキングV」より抜粋 オールカラー／56頁