

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

- 令和4年度年会費納入のご案内
- 「施設利用会員証」で会員特典を利用しましょう！
- 農業公園信貴山のどか村
- 令和4年度算定基礎届（定時決定）について
- 令和4年4月から年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります
- 令和4年度も協会けんぽの健診を受けましょう！
- 「職場まるごと健康宣言」に取り組みませんか？

会員事業所の皆様へ

令和4年度年会費納入のご案内

- 本会は、会員事業所様から納入の会費により運営しています。
会員事業所様の例年のご協力に感謝申し上げます。
- さて、今年度につきましても、会費を納入頂く時節となりました。
つきましては、次のとおりご案内申し上げます。

【年度会費】 2,400円～30,000円 *被保険者数を基準とした額

【納付方法】

*今回同封の「払込取扱票(赤色)」により、納付してください。

【納付場所】 南都銀行(本店・各支店)

ゆうちょ銀行(郵便局)の払込機能付きATM・窓口

*ゆうちょ銀行の場合、「払込機能付ATM」をご利用いただきますと、
待ち時間も比較的少なく手数料(本会負担)も節約できますので、ご
協力をお願いします。

*ゆうちょ銀行による加算料金新設により、払込みの際、本会負担手
料とは別に、会員事業所様に110円の加算料金がかかります。
なお、南都銀行からの払込みは今までどおりで変更はありません。

【納付期限】 6月30日(木)

*期限までに1か月以上ありますが、納め忘れの無いようお早めの払い
込みをお奨めします。

- 以下の場合は、直ぐにご連絡ください。TEL 0742-20-6710
 - *事業所名・電話番号、所在地の変更
 - *事業所が全喪(事業所の社会保険資格喪失)となった場合
- 本会では、今後とも、より質の高い事業を行い会員事業所様
からの信頼にお応えして参ります。ご理解とご協力をお願い
申し上げます。

【ホームページ】 スマホやパソコンで簡単に検索！

奈良 社会保険協会

検索

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



「施設利用会員証」で会員特典を利用しましょう!

会員事業所様の特典として全国の契約施設が優待割引でご利用いただけます。

従業員の皆様の福利厚生として、ぜひご活用ください。

その際、「施設利用会員証」の提示が必要です。事業所に無い場合は、本会ホームページ（入会・会費・各種申込用紙欄）から「施設利用会員証」交付申込書PDFをダウンロードのうえ、申込書の【お申込み方法】のとおり事業所様からお申込みください。

*会員証の発行について個人様でのお申込みはできません(会員証は事業所にて保管顶きます)。

*一部施設は会員証提示以外の方でのご利用となります。



優待利用できる施設

- ・全国218の宿泊施設（予約方法はホームページに掲載）
- ・日帰り温泉（新潟県内6施設）
- ・県内プール（2施設）・海遊館
- ・タイムズカーレンタル
- ・日本スキー場開発グループ

←ホームページ必見!



会員証の提示のみで利用できる施設

- ・関西サイクルスポーツセンター
- ・農業公園信貴山のどか村
- ・東映太秦映画村



農業公園 信貴山のどか村

施設利用会員証の提示で、入園料が会員料金で!

入園料

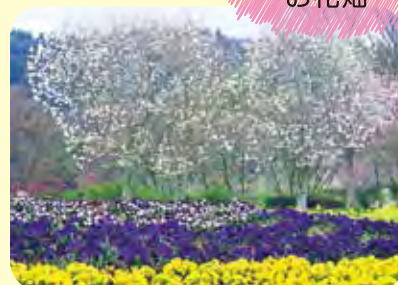
おとな（中学生以上） 600円 → 500円
こども（4歳～小学生） 350円 → 300円

※12月～2月は通常料金おとな300円・こども100円となり、割引はございません。

通常料金

会員料金

お花畑



※窓口にて「施設利用会員証」1枚のご提示で5名様まで利用可能。

体験してみませんか?今ならお得な割引あり!!

手作りこんにやく教室

のどか村産のこんにやくは皮も入れて食物繊維・セラミドも豊富、おいしいこんにやくを作りませんか!

- 所要時間／約1時間
※ボイルしますので、約90分後のお渡しとなります。
- スタート時間／10時30分～、13時30分～
- 体験料／3,500円(1～5人)から、ご予約を承ります。
- 体験内容／こんにやく作り(お持ち帰りはおよそ2kgです)



※前営業日までに電話でご予約ください。当日割引券を添えて料金をお支払ください。

そば打ち体験

お気軽にそば打ちを体験してみませんか!

- 最低催行人数／1人
- 体験時間／1時間
- 開催時間／11:00～14:00～
- 体験料／3,500円(1人～2人)

※前営業日までに電話でご予約ください。
当日、割引券を添えて料金をお支払ください。

体験割引クーポン券 ・こんにやく作り・そば打ち

- 1セット3,500円→3,200円
- 1セット人数／こんにやく1～5名
そば打ち1～2名
- コピー可。
- 前営業日までに予約が必要です。
- 使用期限／令和4年7月末まで

(一財) 奈良県社会保険協会

交通

JR

○JR[王寺駅]から奈良交通バスで「信貴山門」降車後、無料送迎バスで5分

近鉄

○近鉄生駒駅「信貴山下駅」から奈良交通バスで「信貴山門」降車後、無料送迎バスで5分

お車

○近鉄大阪線「山本駅」乗り換え、「信貴山口駅」からケーブルで「高安山」経由、近鉄バスで「信貴山門」降車後、無料送迎バスで5分
○西名阪国道「法隆寺IC」または「香芝IC」から（王寺、信貴山方面へ）30分
○阪奈道路から信貴山生駒スカイライン経由で「信貴山料金所」から5分

信貴山のどか村

- ☎0745-73-8203
- 奈良県生駒郡三郷町信貴山1-7-1
- 開園時間／9時30分～17時
(冬季/12月～2月、9時30分～16時)
- 駐車料金／無料
- 休園日／毎週木曜日（祝日の場合は営業）
- 冬季（12～2月）水・木 連休
- 詳しくは…

信貴山のどか村

検索

令和4年度 算定基礎届 (定時決定) について

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在におけるすべての被保険者（社会保険に加入している従業員）の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」を提出いただいています。今年度の「算定基礎届」につきましては、令和4年6月中旬より、順次、事業主へ送付いたします。「算定基礎届」に同封される「算定基礎届の記載例」や日本年金機構ホームページをご参考のうえ、適正な届出と提出期間内でのご提出をお願いいたします。

【提出期間】 **令和4年7月1日(金)～令和4年7月11日(月)**

【提出方法】 郵送（同封される返信用封筒をご利用ください。）または電子申請

知っておきたい “適用関係届等のQ&A”

Q. 毎年提出する「算定基礎届」には、4月から6月に支払った報酬を記入して届出をすることになっていますが、当社では業務の性質上、例年、季節的に報酬が大きく変動します。4月から6月に支払った報酬と、年間の報酬の平均額に大きな差がある場合には、特例的な取扱いはありませんか？

A. 一定の要件を満たした場合には、前年7月から当年6月に支払った報酬の月平均額から算定した標準報酬月額により当年9月以降の標準報酬が算定されることになります。
また、随時改定の場合でも年間報酬の平均で算定できる場合があります。

◎一定の要件等必要な手続きの詳細は、日本年金機構HPを参照願います。

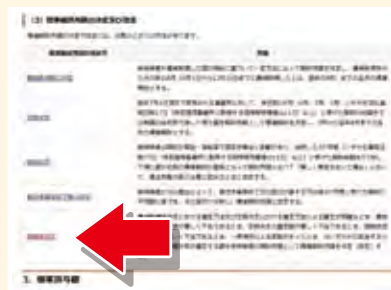
※トップ画面より以下をクリックしてください。



①

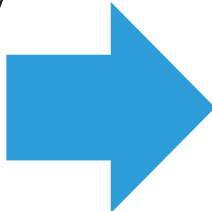


②





令和4年4月から 年金手帳は 基礎年金番号通知書 に変わります



基礎年金番号通知書	
基礎年金番号	X X X X - X X X X X X
フリガナ	ネンキン タロウ
氏名	年金 太郎
生年月日	平成 X年 X月 X日
	令和 X年 X月 X日 交付
	厚生労働大臣

令和4年4月以降、

- ・新たに年金制度に加入する方
 - ・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方
- には、基礎年金番号通知書を発行いたします。

※ 既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。
引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

※ 年金に関する照会や申請は、マイナンバーもご利用いただけます。

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

＜ご利用登録はカンタン！＞

日本年金機構のホームページから「ねんきんネット」のご利用登録ができます。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。



<https://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽご加入の皆様

令和4年度も協会けんぽの **健診** を受けましょう！

生活習慣病予防健診

対象 35歳～74歳の被保険者（ご本人）様

✓お得ポイント✓

① 定期健診とまとめてがん検診も受診できる

がんは日本人の約2人に1人が発症し、あらゆる病気のなかで最も死亡率の高い病気です。しかし、早期に発見し、早期に治療すれば治せるがんもあるため、定期的ながん検診を受けることが重要です。

② 協会けんぽから1万円以上の補助有

生活習慣病予防健診は1万円以上の協会補助があるので、費用を抑えることができます。（年度内お一人様1回限り）

③ 定期健診の代わりになる

生活習慣病予防健診は定期健診の検査項目を含んでいるので、定期健診の代わりになります。

生活習慣病予防健診は被保険者の約2人に1人が受けています



	定期健診 (法定健診)	協会けんぽの 生活習慣病予防健診
労働安全衛生法上の定期健診項目 (肺がん検診含む)	○	○
大腸がん検診	×	○
胃がん検診	×	○
乳がん検診	×	○ 40歳以上かつ年度中に迎える誕生日で偶数年齢になる女性
子宮頸がん検診	×	○ 36歳以上かつ年度中に迎える誕生日で偶数年齢になる女性
自己負担額	奈良県内の平均金額 約8,500円 ※健診機関により異なります	約19,000円相当➡ 最高7,169円 ※乳がん検診、子宮頸がん検診は別途費用がかかります (協会けんぽから費用補助あり)

※令和4年度の生活習慣病予防健診のご案内・受診対象者一覧・健診機関一覧等を
令和4年3月下旬に「緑色の封筒」で事業主様へお送りしています。

特定健康診査

対象 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）様

- メタボリックシンドロームの早期発見・改善を目的とした健診で、身体計測のほか血液と尿による検査があります。
- 自己負担額は健診機関によって異なり、①無料 ②1,661円 のいずれかで受診できます（奈良県内）。
- お住まいの自治体での「がん検診」と併せて受診いただくと更に安心です！

かかりつけ医で健診を受けると、健診結果に応じた健康相談のほか、より適切な診断や治療にもつながります。



※令和4年度の特定健康診査受診の際に必要な受診券を、令和4年4月初旬に「黄色の封筒」で被保険者様のご自宅へお送りしています。受診券は、健診受診の際に必要です。大切に保管してください。

お申し込みは簡単！健診機関へ電話等で予約するだけ！

健診機関一覧や各健診の詳細については、協会けんぽ奈良支部のホームページにも掲載しています。

【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。）

各健診の内容等について詳しくはこちらから





／協会けんぽ奈良支部にご加入の事業主様・職場の健診などのご担当者様／

参加費用無料

「職場まるごと健康宣言」に取り組みませんか？

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康づくりを戦略的に実践する「健康経営®」。協会けんぽ奈良支部では、事業主様と連携し、加入者（従業員様とご家族様）の疾病予防や健康づくりを効果的・効率的に実践することを目的とした健康経営サポート企画を実施しております。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

570社が取り組み中
(令和4年3月中旬時点)

【お申込み方法】

エントリーシートに必要事項をご記入のうえ、FAX等でご提出ください。
後日、協会けんぽから宣言書等をお送りします。

エントリーシートは協会けんぽ奈良支部のホームページに掲載しています！

《パソコン等からの検索方法》

協会けんぽ 奈良 まるごと 検索



※すでにエントリーされている事業所様は、新たにエントリーしていただく必要はありません。

STEP 1

健康宣言の社内外への発信・周知

まずは、社内外に「職場まるごと健康宣言（職場の健康づくり）」に取り組むことについて発信・周知しましょう。
当支部がお送りする「健康宣言書」等を事業所の入り口や自社のホームページ等の社内外の方の目によく触れる場所に掲示してください。

STEP 2

健康宣言書の記載項目①～④（下記）の実践

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ① 定期健康診断
受診率100%（実質） | ② 特定保健指導の受け入れ |
| ③ 健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨 | ④ 健康づくりに関する全社的な取り組み |

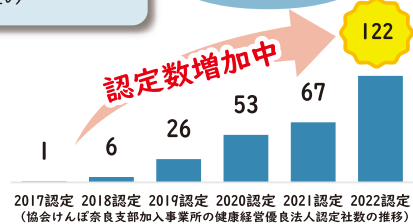


・ラジオ体操などの社内ストレッチタイムの設定
・従業員全員で歩数計測など

STEP 3

さらなる健康経営の推進

STEP2により健康経営が社内に浸透してきた事業所様は、経済産業省の顕彰制度である「健康経営優良法人」の認定にチャレンジしましょう！
(詳しくは経済産業省のホームページをご覧ください。)



／宣言事業所様のその他の特典／

「個人用チャレンジキット」の提供

「スモールチェンジ(今までの生活習慣を少し変えてみる)」をコンセプトに、奈良支部が作成した個人用チャレンジキットを提供いたします。

「事業所カルテ」の提供

健診受診率や喫煙率等、事業所様ごとの健診データに基づき作成した事業所カルテを提供いたします。

個人情報保護の観点から、健診データが10名以上ある事業所様のみに提供いたします。

「健康講座」の利用

保健師や管理栄養士等の専門家を事業所様に派遣し、健康づくりに関する研修を実施します。

その他の特典

健康経営優良法人認定の申請に係るポイントや、他社の取り組み事例等をご紹介するセミナー開催のほか、奈良支部職員によるサポート等を実施しています。

健康経営事例集では、事業所様の取り組み等をご紹介します。

詳しくは奈良支部のホームページをご覧ください。



【職場まるごと健康宣言に関するお問い合わせ先】

協会けんぽ奈良支部 企画総務グループ ☎0742-30-3700（音声案内で[4]を押してください。）

ホームページはお得情報満載！ ～会員事業所様へのお知らせ～

会員事業所様は、全国の施設割引など各種特典や事業（抜粋）をお得にご利用頂けます。

【情報紙の発行】

- ・「社会保険なら」の隔月発行（ホームページにも掲載）

【健康づくり・文化教養・リゾートなど各種施設の割引】

- ・日本スキー場開発グループ
- ・関西サイクルスポーツセンター ・海遊館
- ・タイムズカーレンタル ・東映太秦映画村
- ・農業公園信貴山のどか村
- ・全国218の宿泊施設など

*なお、「まほろば健康パークファミリープール」「橿原市総合プール」の割引券発行の有無につきましては、開園可否が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。

【社会保険の手続きや健康づくりのサポート】

- ・事務講習会（無料）の開催
- ・図書、冊子の無料配付
- ・社会保険歴史探訪健康ウォーキングの開催
- ・DVDの無料貸出

○ スマホやパソコンで簡単検索！

奈良 社会保険協会 検索
https://www.shaho-nara.or.jp



奈良県社会保険協会

【問題】

協会けんぽの被保険者（ご本人）の生活習慣病予防健診は何歳～何歳が対象となるでしょうか。

- ①35歳～70歳 ②40歳～70歳
③35歳～74歳 ④40歳～74歳
「6ページを見てネ。ポン！」ポン太より

ポン太くんの
社会保険クイズ



【応募方法】 個人情報（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 5月号」係

【締切】

5月25日当日消印有効

【3月号の答え】

ア

【3月号当選者】

田中 香代 様



5月の運勢

五行易占い	ラッキーカラー	吉方位	健康運	金運	仕事運
1月生	黄	西北 北東	○	△	△
2月生	赤	南東	△	○	×
3月生	銀	西 西南	○	△	△
4月生	赤	南	△	△	○
5月生	緑	東	△	△	△
6月生	赤	南	△	○	△
7月生	銀	西南	◎	○	○
8月生	赤	南東	○	◎	△
9月生	赤	南	○	◎	△
10月生	赤	南	○	○	○
11月生	茶	東南 南西	○	○	◎
12月生	黒	北	△	△	○

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

15 岩屋越の霊時

岩屋石窟と二上山



當麻から二上山麓を越える岩屋越の古道を行き、二上山を目指そう。険しい山路。二上山は神聖な山、信仰の対象でもある。この山に沈む夕日は西方浄土を表すとされ、また役小角に関する修験霊場の一つでもあった。行程は約七km。

長田光男氏著書「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