

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

オレンジリボン!! 11月は「児童虐待防止推進月間」です。

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

- 健診受診が第一歩め！そして次の一手を
- 協会けんぽの各種申請書（届出書）
2023年1月以降新様式のご使用をお願いします
- 小山会長 全国社会保険協会連合会会長表彰を受賞！
- 11月はねんきん月間です
- 年金シニアライフセミナーのご案内

健診受診が**第一歩め**！そして**次の一手**を

健診受診



健診結果

異常なし

要注意

検査・治療が必要

次の一手

引き続き健康に留意

特定保健指導を受ける

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、結果をサッと確認するだけで、そのままにいませんか？結果を見て、「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！

特定保健指導とは？

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40歳～74歳までの方を対象に行われる無料の**健康サポート**です。

保健師や管理栄養士が面談を行い、メタボリックシンドロームの解消を目指します。

「忙しくなくなったら」「気候がよくなったら」と先延ばしにしていると、体の中の老化（動脈硬化）がどんどん進んでしまいます。

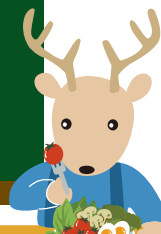
ご自身の生活の中で、無理なく取り組める方法を、健康の専門家と一緒に考えて実行しましょう！



内臓脂肪が増えすぎると、**血圧・血糖・脂質**を上げる物質が分泌されます。これら一つひとつの症状は軽くても、重なったり、喫煙していることで、動脈硬化が急速に進み、ある日突然、**心臓病**や**脳卒中**を引き起こしてしまいます。これがメタボリックシンドロームの非常に恐ろしいところです。

また、**新型コロナウイルス**に感染した場合、重症化しやすいことが報告されています。

また薬に頼らなくていい段階で生活習慣を改善し、**内臓脂肪**を減らしましょう！



特定保健指導を受ける方法

生活習慣病予防健診 当日に受ける

健診機関の
保健指導者
からお声か
けます



職場で業務時間中 に受ける

協会けんぽから
ご案内のお手紙
が届きます



職場またはご自宅で、ZOOMを 利用して受ける（遠隔面談）

協会けんぽから
のご案内後、
お申し出くだ
さい





協会けんぽの各種申請書（届出書）

2023年1月以降 新様式のご使用を お願いします



協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。

※2023年1月以降に旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまうことがございますので、新様式のご使用をお願いします。



様式を変更する主な申請書（届出書）

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

- 新様式の申請書（届出書）は、2022年11月以降に協会けんぽのホームページよりダウンロードいただけます。
なお、協会けんぽ都道府県支部へ郵送をご依頼いただくことでもご入手いただけます。



お手続きはすべて郵送で行うことができます

小山会長 全国社会保険協会連合会会長表彰を受賞!

去る6月10日、奈良県社会保険協会の役員会において、当協会の小山会長が、全国社会保険協会連合会会長表彰を授与されました。

この表彰は、多年にわたり都道府県の社会保険協会として、協会事業並びに一般社団法人全国社会保険協会連合会の事業に積極的に貢献し、その功績が顕著で他の規範となる会員事業所の代表者等に対して、全国社会保険協会連合会会長が表彰を行うものです。



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」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/>

検索



日本年金機構

Japan Pension Service



年金シニアライフセミナーのご案内

～現役引退後・これからの「不安…」を「楽しみ!」に変える4時間～

「年金シニアライフセミナー」は、健康で、経済的にも豊かな“新たな人生”を過ごすための情報をご提供するセミナーです。「生きがい」「年金」「家庭経済」等のテーマを中心とする講演で、皆様の「ライフプラン」設計をサポートします。皆様の参加を心からお待ちしております。

＜主催＞ 奈良県社会保険委員会連合会 ＜共催＞ 全国社会保険委員会連合会 ＜後援＞ 一般財団法人 奈良県社会保険協会

日時 令和4年 12月17日(土) 12:30～16:30 (予定)

場所 奈良県産業会館 ※駐車場あり
大和高田市幸町2-33 TEL 0745-22-2727

【参加資格】 厚生年金の被保険者およびその配偶者で、50歳以上、かつ年金受給前の方、または年金受給中の方（配偶者および社会保険委員については年齢制限なし）

【定員】 50名

■セミナーの内容

- ① 社会保険制度の仕組みと手続き
- ② ライフプランと生きがい・家庭経済について

【参加費】 教材費として、受講者一名につき1,000円の一部負担をお願いします。

【申込方法】 下記受講申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

FAX: 0742-35-0638

奈良県社会保険委員会連合会 セミナー係 あて

【申込締切】 令和4年 11月25日(金) 必着 ※受講定員に達し次第締め切らせていただきます。

【その他】 講座終了後の個別の年金相談は行いません。

【問合せ先】 奈良県社会保険委員会連合会 TEL: 0742-35-1371 担当: セミナー係

----- キ リ ト リ 線 -----

年金シニアライフセミナー 受講申込書

お申し込み お問合せ先	奈良県社会保険委員会連合会 セミナー係あて FAX: 0742-35-0638
----------------	--

事業所			
名称			
所在地	(〒 -)		
申込担当者			
電話		F A X	

区分 (どちらかに○)	参加者氏名	性別	年齢
被保険者・配偶者		男・女	歳

会員事業所の皆様へ

【総務ご担当の方へ】特典情報！

- ・当協会の会員特典をご存知でしょうか？ 職場の皆様にご利用いただいていますか？
- ・全国の宿泊施設をはじめ、テーマ施設(海遊館ほか)やスキー場・レンタカーなど、ちょっとお得にご利用いただけます。
- ・秋の行楽シーズンです。東映太秦映画村・信貴山のどか村・関西サイクルスポーツセンターなどは、事業所様にて保管の「施設利用会員証」をご利用者が施設にて提示するのみで割引利用できます。
- ・職場の皆様へ、ぜひお得情報のご紹介をお願いします。
- ・会員特典の詳細や施設利用会員証の交付については、ホームページをご覧ください。

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



【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95.5%の事業所様に納入いただきました。
- ・お忘れの187事業所様には12月に払込書を送付予定ですが、既にお送りした払込書にて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】

日本年金機構は厚生労働省と協力して、毎年特定の月を「年金月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組んでいます。「特定の月」について、正しいものを一つ選んでください。

ア 10月 イ 11月 ウ 12月
「4ページを見てネ。ポン！」ポン太より

【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名様に「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 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】 奥上 智子様

ポン太くんあてにお便りが届きました

一度は当たりたいと思っていました。荷物(血圧計)が届きびっくりするやら嬉しいやら。喜んで使わせていただきます。毎日健康に気をつけて頑張ります。ありがとうございました。

11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 華やかなお誘い慎重にトラブルと長引くかも	赤	南	△	○	○→△
2月生 全てが良い方向に来年に向け新企画準備	茶	南西と東北	○	○	◎
3月生 少々心配事自力信じ行動すれば結果○	紫	北西	○	○	△
4月生 空想の世界夢で終わらず実現可能に整理	金	西	◎	×	△
5月生 交渉事タイミング大切早めに決め打ちを	金	西	◎	△	△
6月生 新しい連絡先が転機にタスクの優先順位を	紫	北西	○	△	△
7月生 模様替えなど住居関係話題早めの大掃除	紫	北西	◎	○	△
8月生 ひとりよりチームで人の輪つないで好結果	黒	北	○	△	△
9月生 ストレス多発対人妥協＆気分転換上手に	紫	北西	△	△	○
10月生 金運あり充実の幸運期この状態続く計画を	朱	南東	○	◎	○
11月生 新しい趣味で仲間の心掴めそう過労注意	緑	東	△	○	○
12月生 迷いあり嫌なことも伝え絆深まり良い展開に	赤	南	○	△	△

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

10 ジャンジャン火伝説の山

龍王山城跡と古墳群



大和青垣の主峰、ハイキングには恰好の緑の山。ジャンジャン火伝説の山城へチャレンジしよう。中世に十市氏が築いた龍王山城と六〇〇基に及ぶ古墳群がある。山頂からの奈良盆地の展望も圧巻。天理ダムから龍王山を経て柳本まで行程約10km

長田光男氏著書「歴史探訪 健康ウォーキングⅢ」より抜粋 オールカラー／62頁