

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

風薫る5月、新緑を愛でに出かけてみましょう!!



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5年度年会費納入のご案内
- 図書斡旋のご案内
- 令和5年度算定基礎届（定時決定）について
- 令和5年度算定基礎届事務講習会のご案内
- 協会けんぽ「健康づくり」事業について

会員事業所の皆様へ

令和5年度年会費納入のご案内

- 本会は、会員事業所様から納入頂く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】 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」をご利用いただけますと、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。

*ゆうちょ銀行の場合、払込みの際、本会負担手数料とは別に、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」の場合は、従来どおり会員事業所様の負担はありません。

【納付期限】 6月30日(金)

*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、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
- 今回、図書「社会保険の事務手続き」と冊子「会社を退職される方の社会保険の手続」を併せてお送りいたします。職場にてご活用いただければ幸いです。 ※前年度会費未納会員事業所様を除く。
- 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検索！

奈良 社会保険協会

検索

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





図書斡旋のご案内

期間限定!

下記〈社会保険関係図書〉を特別価格にて斡旋します。

◆**申込期間：令和5年 7月31日(月)まで**

※7月31日を過ぎてのお申込みは定価販売となりますのでご注意ください。



社会保険のてびき

A4判約550頁 定価2,750円(税込)

初めての方にわかりやすく解説

特別価格 2,475円(税込)

- 健康保険・厚生年金保険を中心に社会保険のしくみと給付を詳しく、わかりやすく解説した入門書です。
- 健康保険の給付と年金給付(老齢給付・障害給付・遺族給付)をていねいに解説しています。



労働・社会保険法令の改正対応リスト

A4判約16頁 定価440円(税込)

(監修) ドリームサポート社会保険労務士法人

特別価格 396円(税込)

新刊

- 令和5年以降に改正が予定されている労働法令及び労働保険・社会保険関係法令のポイント、実務上の留意点などを横断的に整理しており、企業の総務・人事担当者の皆さまに役立つ一冊となっています。

≪掲載内容≫ ①月60時間を超える時間外労働の割増率引き上げ ②代替休暇制度の導入
③賃金デジタル払いの解禁 ④男性の育児休業等取得率の公表義務
⑤障害者雇用率の引き上げ ⑥健康保険・出産育児一時金の引き上げ
⑦短時間労働者への社会保険の適用拡大 ほか

※下記必要事項をご記入のうえ、**7月31日(月)までに奈良県社会保険協会までファックスにてお申込みください。**

※お申込み順に(株)社会保険研究所より発送されます。お申込み受付から約2週間で発送されます。

※図書に「請求書・振込用紙」を同封して送付いたしますので、代金のお支払いは振込でお願いいたします。

奈良県社会保険協会 行 FAX. 0742-20-6711

個人情報の取扱いに同意し
下記のとおり注文します。

特別価格購入申込書

図書の内容・送料等
お問い合わせ先
(株)社会保険研究所
TEL 06-6765-7836

申込日	令和5年 月 日		
事業所名称		ご担当者名	
事業所所在地	〒 -		
電話番号		協会受付 No	

コード	図書名	特別価格(税込)	部数
200035	社会保険のてびき	2,475円	部
460600	労働・社会保険法令の改正対応リスト	396円	部

●個人情報取扱について

※送料は別途頂戴いたします。

お客様よりご提供頂いた個人情報につきましては、弊社にて厳重に管理を行い、お申し込みいただいた図書の発送に利用いたします。なお、注文部数等によっては、発送を委託する場合があります。開示、訂正等のご希望がありましたら、下記までお問い合わせください。弊社はお客様の任意性に基づき個人情報を収集いたしますが、個人情報をいただけないとお取り引きができない場合がございますので、ご了承ください。

お客様窓口(開示等苦情の申出先) ☎06-6765-7836 株式会社 社会保険研究所 個人情報保護管理者 総務部/編集部部長

令和5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5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」に同封されている「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5年7月1日(土)～令和5年7月10日(月)**

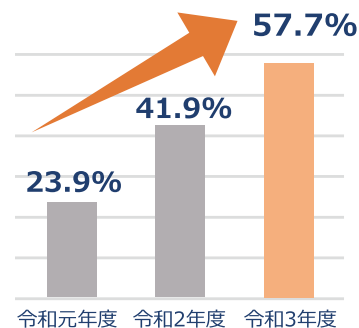
【提出方法】 郵送（同封される返信用封筒をご利用ください。）または電子申請

算定基礎届の提出は電子申請をご利用ください

電子申請のメリット

-  **いつでもどこでも申請可能**
オンラインで24時間365日申請ができます
-  **コスト削減**
郵送料・交通費の削減ができます
-  **処理が早い**
例えば健康保険証は、紙で申請するより3～4日早く届きます
-  **安全なネットワーク**
セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています

主要な届出※の電子申請割合



※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請の利用方法等については、日本年金機構ホームページをご覧ください



日本年金機構 電子申請

検索

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

電子申請の利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

《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）→「2番」をお選びください
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください
〈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日は利用いただけません。



ご案内 令和5年度算定基礎届事務講習会のご案内

「被保険者月額算定基礎届」は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

つきましては、適正な届書を作成し提出していただくため、算定基礎届事務講習会を下記のとおり開催することとしました。

ご多忙のところ恐縮ですが、事務担当者のご出席にご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

事務講習会の会場・日時・所在地や受講対象事業所の最新情報につきましては、二次元コードからご確認ください。



○留意事項

- ・新型コロナウイルス感染症防止のため、例年より収容人数および規模を縮小して実施いたします。会場の収容人数に制限がありますので、可能な限り指定の日時・会場にてご出席いただきますようお願いいたします。
- ・ご来場の際は、公共交通機関を利用してお越しく下さい。
- ・ご不明点につきましては、管轄の年金事務所へお問い合わせください。
- ・会場にて算定基礎届の届書用紙の配布はございません。

令和5年度 算定基礎届事務講習会の日程及び会場

年金事務所	日時	会場	備考
奈良	6月15日(木) 14:00~16:15	なら100年会館 大ホール 奈良市三条宮前町7-1 (JR奈良駅西口から徒歩5分)	(担当部署) 厚生年金適用調査課 0742-35-1371 (③→②)
大和高田	6月21日(水) 13:15~15:30	奈良県産業会館 大ホール 大和高田市幸町2-33 {・JR高田駅東出口すぐ ・近鉄大和高田駅から徒歩5分}	(担当部署) 大和高田年金事務所 厚生年金適用調査課 0745-22-3531 (③→②)
桜井			桜井年金事務所 厚生年金適用調査課 0744-42-0033 (③→②)

日本年金機構からのお知らせ 特集ページ

「日本年金機構からのお知らせ」の補足情報等を掲載しています。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/kikou-oshirase.html>



ツイッター 公式アカウント @Nenkin_kikou

公的年金に関する各種手続きやお知らせなどを随時発信しています。ぜひフォローいただきご活用ください。

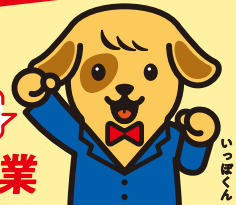
日本年金機構HP <https://www.nenkin.go.jp/>

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

最高 7,169円 → 軽減後 最高 5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

最高 4,802円 → 軽減後 最高 2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診

異常なし

引き続きの健康づくり、毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

! 特定保健指導って?!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

! 未治療者への受診勧奨!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。





特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート



協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画はこちらから▶▶



特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

以下の追加リスクが**1つ以上**ある方

腹囲 男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

OR

BMI **25以上**

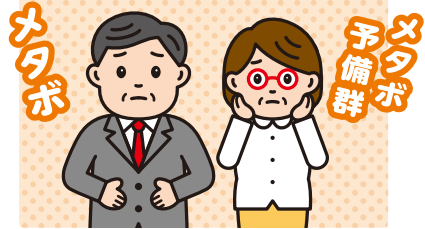
さらに +

血圧 **血糖**
脂質 **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導対象者に該当

40歳~74歳までの方



特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！健康や生活習慣を見直す良い機会です。

GOAL!



STEP 1 目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2 3~6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3 目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

医療機関への**早期受診**について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値
160mmHg以上

拡張期血圧値
100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値
126mg/dL以上

HbA1c
6.5%以上

New

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dL以上

令和4年10月スタート！
LDLコレステロール値に着目した医療機関への受診案内

！LDLコレステロールってなに？！

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると？

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。



「施設利用会員証」で 会員特典を利用しましょう! ～ 会員事業所様へのお知らせ～

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頂きます)。

* 一部施設は会員証提示以外の方法でのご利用となります。

奈良 社会保険協会 検索

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



【優待利用できる施設】

- ・全国251の宿泊施設(予約方法はホームページに掲載)
- ・海遊館
- ・まほろば健康パークファミリープール
- ・日本スキー場開発グループ(キャンプ場、ゴンドラ利用)
- ・レンタカーの割引(全国のタイムズカーレンタル)



【施設利用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
- ・信貴山のどか村
- ・東映太秦映画村

奈良県社会保険協会

【問題】

次の質問について、正しい回答を選んでください。

生活習慣病予防健診(一般健診)の対象となる方は次のうちどれが正しいのでしょうか?

- ① 35歳～74歳の被保険者(ご本人)
- ② 35歳～74歳の被扶養者(ご家族)
- ③ 36歳～75歳の被保険者(ご本人)
- ④ 36歳～75歳の被扶養者(ご家族)

「6pを見てネ!!」ポン太より



【応募方法】

ハガキに答え、事業所名、事業所所在地、氏名を明記のうえ、とどしご応募ください。

個人情報 は目的以外に使用しません。

正解者の中から1名様に「ガラスフロート温度計」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】 笹畑 佳代子様

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	人によさしく接すると後から幸福もらえる	金 西北	◎	△	△
2月生	進めた計画今一度確認もっとわかりやすさを	青 東北	○	△	○
3月生	親に感謝を込めてプレゼントみんなに笑顔が	黒 北	○	◎	△
4月生	思わぬ商談が舞い込みそう誠意をもって対応	朱 南東	△	○	◎
5月生	頭を痛ませてた事に朗報が舞い込みそうよ	黄 北東	○	○	○
6月生	相談する人ま違えていりかも自分で解決を	黒 北東	○	○	△
7月生	疲れがたまるとの前に早足での移動は効果大	緑 東	△	○	○
8月生	なんにでもトライが大事新しい発見できそう	黒 北	○	○	△
9月生	テーマは好奇心と楽しむ事後は何とかなる	金 東南	◎	△	△
10月生	慌てないで今までの経験で乗り切れるはずよ	赤 南	△	◎	○
11月生	気になるカバン迷いながらもゲットできそう	朱 南東	△	△	◎
12月生	日頃のコミュニケーション大事勇気貰える	紫 北西	△	△	○

占 テルテル・如亜(天理市指柳町) 泰 如亜

歴史探訪

ウォーキング スポット

21 古代の博物館

畝傍山麓の遺跡



大和三山の一つ畝傍山。その山麓周辺は縄文時代から開けた。橿原グラウンドを造成した時、大量の遺物が出土した。以後歴史時代に至る遺跡や古社寺などが数多く残る。この地域は曾我・忌部・久米など古代氏族の里であり、今も地名にその名を残す。あたかもこの山麓に分布する博物館と言える。緑濃い橿原森苑を中心に周遊してみよう。行程約7km。

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