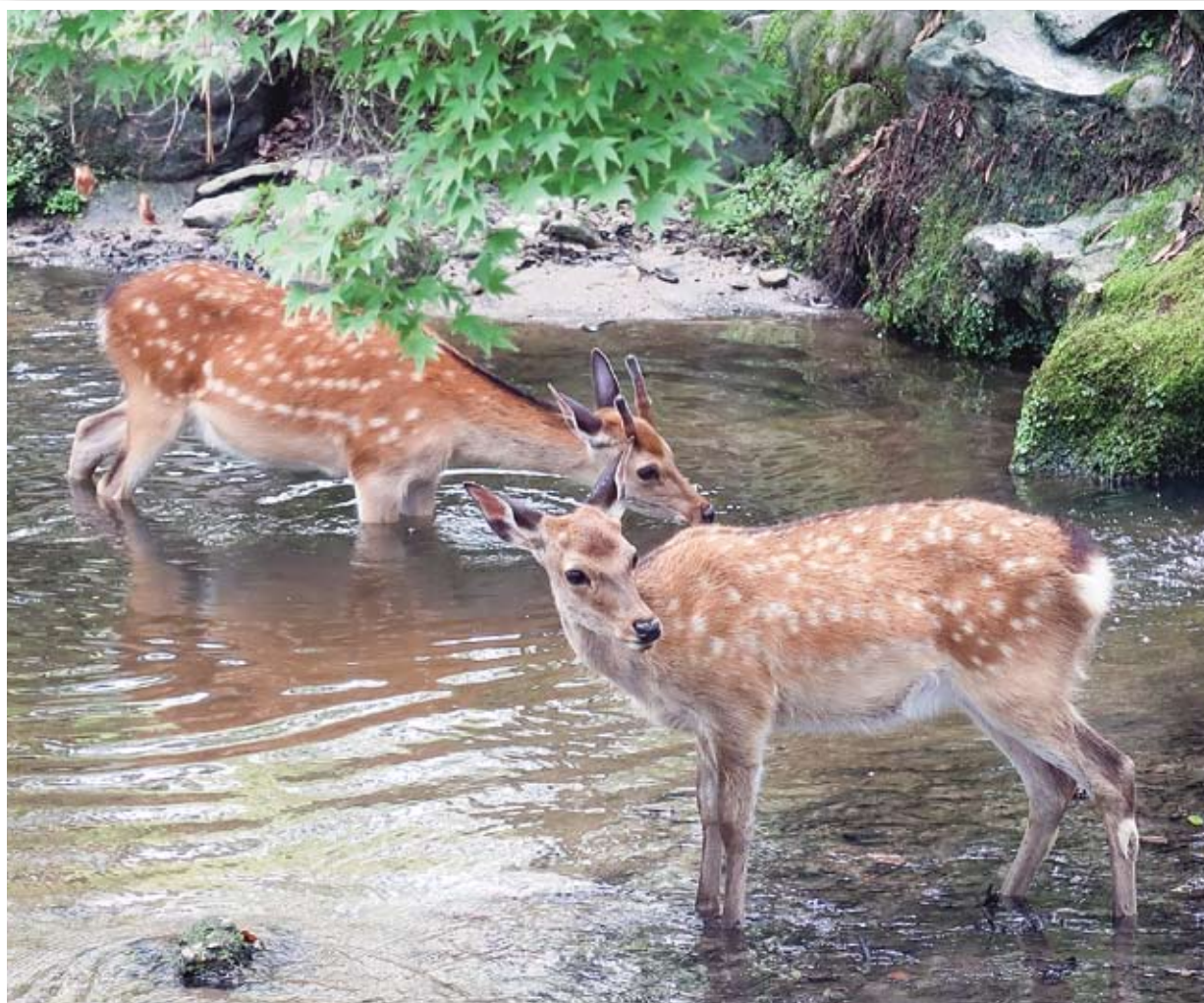


回覧!! ・職場内での回覧は席にいらっしゃる方優先でお願いします
・「社会保険なら」は、当協会ホームページでもご覧いただけます



奈良公園の鹿

「健康増進普及月間」です。職場のみなさんでスモールチャレンジしてみましよう！

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

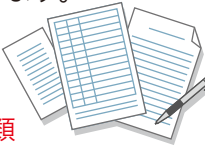
- 令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- 年金シニアライフセミナーのご案内
- 職場研修に「健康講座」を利用しましょう！
- バンビシャス奈良 特別優待観戦チケットの斡旋！
- 「施設利用会員証」で割引利用できる施設（福井県）のご案内



令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しています。被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認です。

令和6年度につきましては、**以下のとおり実施いたします**ので、ご協力くださいますようお願いいたします。

実 施 方 法	協会けんぽより事業所さまへ「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。
確認の対象となる方	令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者（協会管掌健康保険） ※ <u>上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。</u>
送 付 時 期	令和6年10月上旬から10月下旬にかけて順次
提 出 期 限	令和6年11月29日(金) (予定)
添 付 書 類	厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、以下に該当する場合、 事実を証明する書類の提出 をお願いいたします。 <ul style="list-style-type: none"> 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類 
扶 養 解 除 と な る 被 扶 養 者 の 方 が い る 場 合	再確認の結果、扶養解除となる場合は、被扶養者状況リストに同封されている以下の書類等をあわせて協会けんぽへご提出をお願いいたします。 <input checked="" type="checkbox"/> 「被扶養者調書兼異動届」 <input checked="" type="checkbox"/> 「該当する方の被保険者証」 ※国民健康保険への切替等の理由により、お急ぎの場合は、直接、日本年金機構に通常の「被扶養者異動届」をご提出のうえお手続きください。

令和6年9月より順次お送り中の「資格情報のお知らせと加入者情報（マイナンバーの下4桁）」の配付にご協力ください。

- 令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止となり、マイナ保険証（マイナンバーカードに健康保険証利用の登録をしたもの）で医療機関等を受診していただく仕組みに移行します。
- 加入者の皆さまに安心してマイナ保険証を利用していただくとともに、ご自身の健康保険の情報を簡易に把握して、健康保険の諸手続きを行っていただくため、加入者さま個人の「**資格情報のお知らせと加入者情報（マイナンバーの下4桁）**」を事業所さま宛に令和6年9月9日より順次送付しています。従業員の皆さまに配付いただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



マイナ保険証のメリット

メリット1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。

メリット2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要です。



全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

住 所 〒630-8535 奈良市大宮町7丁目1番33号 奈良センタービル4階
営業時間 8:30～17:15(土・日・祝日、年末年始を除く)
電話番号 0742-30-3700(代表)



協会けんぽ奈良支部
イメージキャラクター
ヘルシカくん

(記事提供：全国健康保険協会奈良支部)

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 <後援> 一般財団法人 奈良県社会保険協会

日時 令和6年 11月13日(水) 13:00～16:30 (予定)
(受付開始12:30)

場所 ミグランス (橿原市役所分庁舎) コンベンションルーム

橿原市内膳町1-1-60 TEL 0744-47-2924

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

【参加資格】 厚生年金保険の50歳以上の被保険者、年金受給者、社会保険委員及びその配偶者

【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】 無料 (ご夫婦でご参加ください。)

【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6年10月11日(金) 必着 ※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
被保険者・配偶者		男・女	歳

職場研修に「健康講座」を利用しましょう！ **無料**

職場研修をしたいけど、何をやるか…、職場の健康づくりのきっかけをつくりたい、など、ご検討中の事業所様に朗報です！

そんなときは、協会けんぽの「職場における健康講座」をぜひご利用ください。

協会けんぽ奈良支部では、現在、オンラインを基本とした**12講座**をご用意しており、3講座については出張も可能とのことです。

ご利用の条件

- * 全国健康保険協会（協会けんぽ）奈良支部に加入の事業所様
- * 健康宣言エントリー事業所
（比較的簡単にエントリーできます。詳しくは協会けんぽ奈良支部へご照会ください。）
- * 受講者5名以上（2つ以上の事業所による合同開催も可能）。
- * 1テーマでの実施となります。



開催会場 オンラインによる実施、3講座は事業所内実施も可能

開催日時 月曜日～土曜日の10:00～18:00（日曜日は相談に応じます）

* 講座の所要時間は上記時間帯の中で1時間です。

受付期間 令和7年2月28日まで（実施は令和7年3月31日まで）

- * 受付の予定回数（40回）に達し次第締切となりますので、早めのご予約をお勧めします。
- * なお、別途「健康経営協力事業者による健康講座（詳しくは協会けんぽ奈良支部まで）」も実施しています。

お申込み方法 / 12の講座内容

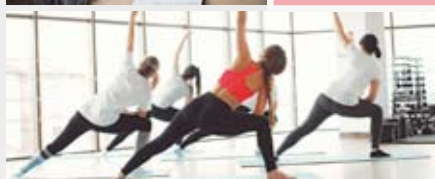
- * 全国健康保険協会奈良支部のホームページを検索してください。
- トップページ左側の「健康づくり」のバナーをクリック → 水色の「健康講座をご利用ください」をクリック → 「健康講座チラシ兼申込書」をクリック → **FAXかメールにてお申込み**



受講無料
先着**40社**

～今日からできる職場の健康づくり～

職場における健康講座



株式会社Doctor's Fitness
代表医師 宮脇 大

一部の講座は私が講師を担当します。
皆さまの効果的な健康づくりをお手伝いさせていただきます。

お問い合わせ先

委託機関：株式会社Doctor's Fitness（全国健康保険協会奈良支部委託機関）

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1-20-19 ヒカリビル9F

☎050-5468-5057



※奈良県社会保険協会による「講師派遣による職場研修」のお申込みについては、協会けんぽとの連携により上記「職場における健康講座」をお薦めしています。

※**受付締切となった場合**あるいは、**ご希望の講座が無い場合**は、奈良県社会保険協会までご相談ください。なお、講座内容により費用の一部助成となりますこと、ご了解ください。



バンビシャス奈良 特別優待観戦チケットの幹旋!

【バンビシャス奈良】

県内初のプロスポーツチームとして「B.LEAGUE」に所属しているプロバスケットボールチームです。いま、プロバスケットボールが熱い！生で観る迫力と臨場感。バンビナスのフレッシュなダンスとともに躍動感あふれる試合をぜひ観戦しましょう。



対象試合 10月23日(水) 19:05 試合開始 vs 鹿児島レブナイズ
 ※各日50席 10月26日(土) 17:05 試合開始 vs ライジングゼファー福岡
 計150席 10月27日(日) 14:05 試合開始 vs ライジングゼファー福岡

会場 **ロートアリーナ奈良 (奈良市中央体育館)** 奈良市法蓮佐保山4-1-3
 ※無料駐車場がありますが、台数に限りがございますので、公共交通機関でのご来場を推奨いたします。 ※奈良交通バス「鴻ノ池」下車スク。
 ※移動販売車による飲食店舗あり



お申込み・振込み期限 9月30日(月)

優待価格

席種	通常前売り価格	割引額	優待価格
1階指定席 ベンチ側	大人 ¥3,400	¥900 →	¥2,500
	小中高 ¥2,100	¥600 →	¥1,500

※お席の指定はできません。

【対象者】 会員事業所に勤務の被保険者の方とご家族

【お申込み手順】

- ①当協会ホームページのトップページ「福利厚生支援事業／バンビシャス奈良観戦チケット」欄をクリック →
 - ②「申込書」をプリントアウト → ③記入 → ④FAXにて申込み → ⑤FAX送信後直ぐに指定口座へチケット代金を振り込む
- ※チケットは振込金額確認後、10/1(火)～10/11(金)の間に郵送します。

「施設利用会員証」で割引利用できる施設(福井県)のご案内

いま話題の**グランピング**。11月6日、**越前ガニ**漁いよいよ解禁。温泉(弱アルカリ性のサラサラ湯)♨️。昨年契約の2施設をご案内します。ご予約はお早めに。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

ルポの森

福井市市波町38-2

ペット同伴部屋も完備!

<https://foret-de-repos.jp/>



大平庵

坂井市三国町3-12-22

夕日の見える海鮮宿

<https://taiheian.jp/>



優待利用対象者	会員事業所に勤務されている従業員とご家族、同伴者もOK		
優待内容	【宿泊料金】【ランチ料金】 既定料金から 10%割引		
利用方法	電話予約	・利用者が直接施設に「奈良県社会保険協会の会員である」ことを告げ、利用当日に「施設利用会員証」を施設受付に提示してください。	
	ホームページ予約	・利用者が直接、各施設の公式ホームページ(上記QRからもアクセスできます)へアクセスし、備考欄に必ず「奈良県社会保険協会」と入力してください。 ・利用当日に「施設利用会員証」を施設受付に提示してください。	
決済方法	各施設、「現地決済」となります。		

【施設利用会員証】

会員特典をご利用いただく場合に対象施設にて提示頂くカード。会員事業所にて保管し特典利用する従業員の方に貸出する。事業所に無い場合は「交付申込書」により事業所から申込みすることで郵送にて届く。詳しくは当協会ホームページのトップページ上段にある「会費・入会申込・変更届」欄をクリックすると「各種用紙ダウンロード」欄にあり。

会員事業所の皆様へ

【なんばグランド花月 優待割引指定席券】好評幹旋中!

- なんばグランド花月指定席予約引換券の幹旋につきましては7月観劇分からスタートいたしましたが、おかげ様で多くの皆様からお申込みいただいております。誠にありがとうございます。
- 好評につき、しばらく継続したいと思います。1F指定席券を通常お1人5,000円のところ、**1,300円割引**の3,700円にて幹旋しています。
- 9月中にお申込みの場合、11月～12月のお好きな指定日に事前予約のうえ、ご利用いただけます。
- 詳しくは、当協会ホームページのトップページ「福利厚生支援事業/なんばグランド花月」欄をクリック、ご確認のうえお申込みください。

【会員事業所に勤務の方へ】特典情報!

- 今回は5pで優待割引宿泊施設のうち福井県の2か所をご紹介します。他にも優待割引宿泊施設が全国に約300施設ございます。
- 従業員様やご家族の皆様が得する特典を数々ご用意しています。
- **総務担当者様からもぜひ、職場の皆様にお伝えください。☆☆☆**
- 詳細やご利用方法は、スマホやパソコンから簡単検索!

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



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。

被扶養者資格の再確認は、毎年度行われており、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる。

「2pを見てネ!!」ポン太より



【応募方法】

ハガキに①～⑤を必ず記入のうえお送りください。

- ①答え ②会員事業所名 ③事業所所在地 ④応募者氏名 ⑤今月号で最も良かった記事。
- 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
奈良県社会保険協会クイズ9月号係

【締切】 9月25日当日消印有効

【7月号の答え】 ウ

【7月号当選者】 林 拓司様

9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 迷路の中の自分にバイバイすると幸運呼び	黒	北	△	△	○
2月生 金運最高のタイミング運ためにトライ	赤	南	△	◎	△
3月生 友人に協力求めても、期待外れで終わりそう	赤	南	△	△	○
4月生 マイホームに興味があらず見学会に参加	紫	北西	○	△	△
5月生 自分の事で余裕無し、手と耳のマッサージ吉	白	西	△	○	○
6月生 一度は流れた祝い事が復活してめでたし	緑	東	△	○	○
7月生 ちょっとした事でイライラ、幸福な人に接近	黒	北	△	△	○
8月生 成果が上がる時と下がる時が繰り返す月かも	緑	東	△	○	○
9月生 今必要かを考えてから買い物に順番を決める	白	西	◎	×	△
10月生 対人関係に注意が必要イライラだけの結果に	朱	南東	△	△	○
11月生 ベッドの下には何も置かず、綺麗にする事	赤	南	△	○	◎
12月生 頑張っているのに、成果が出ない。焦らない	銀	西南	△	△	×

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

11 役行者修行の山 金勝寺と千光寺

倭建尊の国徳の歌にみえる「たたみこも平群の山」。龍田川を挟んで緑の河岸段丘が南北に連なる。その山並みの美しさは今も変わらない。

早くから開けた文化の名残りや古社寺・古墳などが古の「平群小国」を偲ばせる。今回は金勝寺から西へ、石仏の道を辿って、役行者の修行地と伝える「元山上」を訪ねよう。行程は約5km。千光寺へは登り道となる。



モデルコース

- 近鉄元山上駅 約0.4km
- 横原の十三重石塔 約1.2km
- 金勝寺 約3.0km
- 鳴川の石造物 約0.4km
- 千光寺

長田光男氏著書「山里・古社寺探訪 健康ウォーキングTV」より抜粋 オールカラー/62頁