

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をスマホやパソコンで検索してもご覧いただけます



奈良公園の鹿

春の気配が少しずつ…
良き一年となりますように…

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

- 新年のごあいさつ
- 令和6年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰
- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
- 今年度も「医療費のお知らせ」をお送りします!
- 「関西サイクルスポーツセンター」入場無料キャンペーン
- 大相撲三月場所 観覧チケットの斡旋!
- バンビシャス奈良 特別優待観戦チケットの斡旋!
- 健康セミナー 開催のお知らせ

謹賀新年

本年も皆様の一層のご支援ご協力のほど
お願い申し上げます



一般財団法人 奈良県社会保険協会
会長 小山新造



全国健康保険協会奈良支部
支部長 藪内章良



日本年金機構
奈良年金事務所
所長 大屋修蔵



日本年金機構
大和高田年金事務所
所長 増本和子



日本年金機構
桜井年金事務所
所長 大阪谷史朗

令和6年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰

令和6年11月19日 奈良ホテル「大和の間」において、奈良県社会保険委員会連合会、奈良県内年金事務所、全国健康保険協会奈良支部の共催（後援：一般財団法人奈良県社会保険協会）で「令和6年度 社会保険委員合同研修会」を開催しました。その中で、政府管掌年金事業、健康保険事業に功労のあった年金委員及び健康保険委員に対し表彰を行いました。

受賞された方々、誠におめでとうございます。ますますのご活躍をご祈念申し上げます。



被表彰者記念写真

令和6年度 被表彰者一覧

【年金委員】

■厚生労働大臣表彰

氏名	事業所名
吉田 順彦	株式会社 トーマ

■日本年金機構理事長表彰

氏名	事業所名
橋本 真由美	株式会社 奈良ホテル
下村 幸広	大和ガス 株式会社
前田 晋也	佐藤薬品工業 株式会社

■日本年金機構理事表彰

氏名	事業所名
関谷 真弘	医療法人 和幸会 阪奈中央病院
城本 隆次	信貴山観光ホテル 株式会社
窪田 和彦	奈良キセキ販売 株式会社
中村 順	高田木材協同組合
西田 昭芳	天理教
坂本 武志	株式会社 ツキエス

【年金委員・健康保険委員】

■奈良県社会保険委員会連合会長表彰

氏名	事業所名
宮崎 真澄	医療法人 岡谷会
井川 利徳	共同精版印刷 株式会社
藤井 幹晴	社会福祉法人 奈良社会福祉院
曾谷 俊雄	佐藤薬品ヘルスケア 株式会社
坂本 敦瑞	五條吉野土地改良区
菅 あすか	奈良OAシステム 株式会社
西岡 正美	株式会社 積水化成品天理
日野 雅史	株式会社 天理時報社
岸上 高宏	株式会社 確認検査機構プラン21

【健康保険委員】

■厚生労働大臣表彰

氏名	事業所名
吉川 均	株式会社 天理時報社

■全国健康保険協会理事長表彰

氏名	事業所名
福井 理香	大和物産 株式会社

■全国健康保険協会支部長表彰

氏名	事業所名
三宅 康晴	株式会社 品川工業所
北山 勝教	社会福祉法人 智辯会 ちべん保育園
水田 仙子	株式会社 春日苑
後藤 茂美	社会福祉法人 功有会大和園 こおりやまデイサービスセンター
阪本 昌子	株式会社 創造工舎
山本 篤司	福住運輸倉庫 株式会社
和田 さやか	株式会社 和田エンジニアリング
西谷 冴花	辰巳電子工業 株式会社
中野 亜紀子	株式会社 北岡本店
安曾田 真由美	株式会社 明新社
上田 佳代	社会福祉法人 徳眞会
釜田 敏秀	株式会社 奈良大果
阪本 侑未	株式会社 トーマ

(敬称略)





事業主の皆さまへ

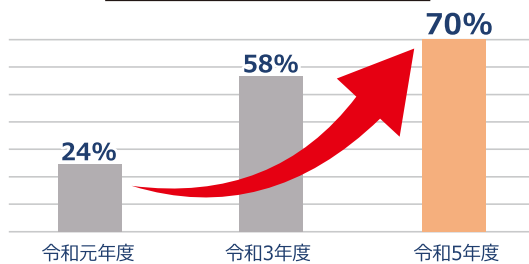
社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
業務効率化やコスト削減など、メリットがたくさんあります！

オンラインサービスの種類

電子申請

- 資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、**オンラインで申請・届出できるサービス**です。
- 主要な届出*の電子申請割合は、令和5年度末に70%になりました。

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

オンライン事業所年金情報サービス

- 毎月の社会保険料額や被保険者データ等の**各種情報・通知書**をオンラインで受け取れるサービスです。

<受け取れる情報>

保険料関係の情報・通知書

- **社会保険料額情報**
月末に納付する社会保険料の見込額の情報
- **保険料納入告知額・領収済額通知書**
当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書
- **その他情報**
保険料増減内訳書や賞与保険料算出内訳書等の情報

電子申請に活用可能な情報

- **被保険者データ**
社会保険に加入している従業員等の情報。「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書を作成可能。

令和7年1月からは算定月・賞与の登録月以外でも受け取りが可能です

e-Gov：デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。

マイナポータル：デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるサービスです。

メリットがたくさんあります

電子申請



いつでもどこでも申請可能

24時間365日オンラインで申請できます。在宅勤務をしても、自宅から申請できます。



処理が速くて正確

申請データをそのまま取り込んで処理をするため、紙の届出と比べ文字の曖昧さがなく、速く処理されます。



コスト削減

紙や電子媒体の届書の郵送料、年金事務所窓口に出向くときの時間や交通費が削減できます。



申請時のチェック・データ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックができます。処理状況・結果通知をPCで確認でき、データ管理も簡単です。

オンライン事業所年金情報サービス



連絡不要で定期的に受け取りが可能

1度の申し込みで、定期的に必要な情報・通知書のデータを受け取ることができます。



早く受け取り・確認が可能

例えば、被保険者データは、郵送よりも20日間程度早く受け取り・確認することができます。



電子申請が簡単に

被保険者データを「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。



いつでも確認が可能で、共有も簡単

24時間365日オンラインで確認できます。また、関係者間での情報共有が容易になります。

今年度も「医療費のお知らせ」をお送りします！

協会けんぽでは、加入者の皆さまに健康に対する意識を高めていただき、健康保険事業の健全な運営に結び付けることを目的として、「医療費のお知らせ」をお送りしています。

送付時期

令和7年1月中旬から下旬にかけて
事業所さまあてに発送

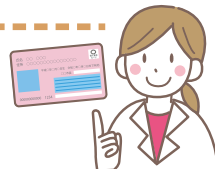
※「医療費のお知らせ」には、個人の秘密に属する内容が含まれて
 いますので、**開封せず**にお勤めのご本人さまにお渡しください。

お知らせする医療費の対象期間

主に
令和5年9月診療分から
令和6年8月診療分まで

「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です。

- 「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費控除の明細書の記入が省略できますが、令和6年9月～令和6年12月診療分等の「医療費のお知らせ」に記載のない期間については、医療機関等からの領収書に基づき、ご自身が作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付する必要があります。
- 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーから、**スマホやパソコンで医療費控除の確定申告**ができます。マイナンバーカード及びマイナンバーカード読取対応のスマートフォン（又はICカードリーダー）があれば、**マイナポータルと連携して医療費の情報を取得**でき、「医療費控除の明細書」に自動入力することができます。



確定申告（医療費控除）については、
国税庁ホームページまたは**管轄の税務署**にてご確認ください。

全国健康保険協会 奈良支部
 協会けんぽ

会員特典のお知らせ

レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

会員事業所に勤務の被保険者様とご家族限定!!

入場無料 キャンペーン



おもしろ
 自転車
 いっぱい

みんなで
 遊べる♪

めっちゃ
 楽しい!!

対象日：令和7年

1月	2月	3月
25(土)・26(日)	1(土)・2(日) 8(土)・9(日)・11(火) 15(土)・16(日) 22(土)・23(日)・24(月)	1(土)・2(日) 8(土)・9(日)

〒586-0086
 大阪府河内長野市天野町1304
TEL0721-54-3101

定休日
 毎週火曜日
(季節によって変動あり)
 ※令和7年2月11日は営業)

1～2月の営業時間
 土 10:00～16:30
 日・祝 10:00～17:00

3月の営業時間
 土日 9:30～17:00

関西サイクルスポーツセンター

関西サイクル イベント満載!!
 詳しくはスマホかパソコンで検索/
<https://www.kcsc.or.jp>

入場無料
 クーポン

このクーポンを切り取って、ご来場人数をご記入いただき、
 入場ゲートにてご提出ください。
 ※本クーポンでの団体利用はできません ※他のクーポン及び他のサービスとの併用はできません
 ※本クーポンで各乗り物のご利用はできません ※1枚につき5名様まで有効
 ※入場無料クーポンはコピーしてご利用ください ※有効期限：2025年3月9日(日)までの対象日

利用人数	おとな	子ども
	名様	名様

一般財団法人 奈良県社会保険協会



©公益財団法人日本相撲協会

大相撲三月場所 観覧チケットの斡旋!

年に1回、大阪で観戦できるチャンス!
日本が世界に誇る伝統文化、迫力ある取組みを
イス席にてゆったりとご観覧ください!



©公益財団法人日本相撲協会

- 日程** 2025年 **3月20日(祝)**
- 会場** **エディオンアリーナ大阪**
(大阪府立体育会館)
- 料金** **C席 料金 4,500円**
- 対象** 会員事業所の被保険者
(健康保険・厚生年金)とご家族
- 締切** 2025年1月31日(金)

**30名様
限定**

お
申
込
方
法

- ① 申込書に必要事項をご記入のうえ、締切日
までにお申し込みください。
◆ 被保険者を含む最大3席までのお申込みと
します。
◆ 応募多数の場合は抽選となります。ご了承
ください。
- ② 締切日以降、当協会より抽選結果をご連絡
します。
- ③ 当選者には、チケット代金振込確認後、2月
20日(木)以降2月28日(金)までの間にチケット
を郵送します。

【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／大相撲三月場所観覧チケット」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



バンビシャス奈良 特別優待観戦チケットの斡旋!

【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。
スリーポイントシュート・ダンクシュートなど、選手たちの躍動感あふれる動きや「バンビナス」の元気
いっぱいフレッシュなダンスなど、生で観る迫力と臨場感が凄い!
バスケットボール観戦初体験の方でも盛り上がること間違いなし。
お子様の春休みにもぜひ。お得な会員価格で、観戦しましょう!

対象試合 3月22日(土) 15:30 試合開始 vs 山形ワイヴァンズ
※各日50席 計100席 3月23日(日) 14:05 試合開始 vs 山形ワイヴァンズ

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
ご来場を推奨いたします。 *奈良交通バス「鴻ノ池」下車スグ。
*会場前の移動販売車や会場内で販売の飲食物は座席にて飲食できます。

お申込み・振込み期限 2月27日(木)

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	※お席の指定は できません。	
	小中高	¥2,100	¥600 →	¥1,500		
2階指定席 ベンチ向側B	大人	¥2,300	¥800 →	¥1,500		
	小中高	¥1,200	¥700 →	¥500		

【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、3/5(水)～3/14(金)の間に郵送します。





健康セミナー 開催のお知らせ

* 昨年度の「睡眠」に引き続き、今回は「健康/スモールチェンジ」をテーマに健康セミナーを開催します。事業所の経営、職場やご家族の皆様、すべてが良くなるヒントを見つけましょう。



* **【第1部】**

最近ますます話題の健康経営®をテーマに、県内で最も早くから実践中の株式会社ハンナ様から、その体験談や効果をご講演頂きます。「健康経営って何？ 何から始めたらいいの？」など、健康経営に関する簡単な疑問やノウハウが、きっと分かるはずです。

* **【第2部】**

身近にあるコンビニを舞台にバランスのとれた食生活について、現場でご活躍中の管理栄養士からお話をいただきます。健康情報をお知らせします。

* 会員事業所に勤務の方・事業主様なら、どなたでも受講できます。ぜひ、ご参加ください！

日 時	2月17日(月) 14:00~16:20	
会 場	橿原市コンベンションルーム [ミグランス4F] (橿原市内膳町1-1-60 橿原市役所分庁舎)	
内 容	講 演	「健康経営®」やってみたら… こうなりました 株式会社 ハンナ 代表取締役 下村 由加里 氏
	食のお話し	「コンビニ・惣菜活用術」 認定栄養ケアステーション もぐエイル 管理栄養士 辻本 昌代 氏
	健康情報 インフォメーション	○ 全国健康保険協会 (協会けんぽ) 奈良支部 ○ 奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課
受講対象者	奈良県社会保険協会会員事業所に勤務の方 ※会員事業所以外の方のお申込みは、当協会までお問合せください。	
参加費	無 料 *参加者には、「ホットアイマスク」をプレゼント！	
申込方法	下の「参加申込書」に必要事項を記入の上、FAXにてお申込みください。 FAX 0742-20-6711	
	【申込受付期間】 1月6日(月)~1月31日(金) 先着 80名様	
お問合せ	TEL 0742-20-6710 (一般財団法人奈良県社会保険協会)	
ご協力事項	* 駐車場：確保していません。 * 飲 食：ご遠慮ください(ペットボトル程度は可)。 * 喫 煙：敷地内禁煙	



健康セミナー 参加申込書

ふりがな			
参加者氏名	①	②	③
会員事業所名			
事業所所在地	〒		
照会先(担当者名)	TEL ()		
※社会保険協会使用欄			

* 上記情報は、当協会の健康セミナー受付業務以外には使用しません。
* 記入事項はゴム印の押印可です。 * 4名様以上でのお申込みは用紙をコピーしてください。
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

会員事業所の皆様へ

【東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券】

- 東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテルご利用時にお1人1,000円補助となります。**【新規スタート】**
- 配付予定枚数に達し次第終了となりますので、お早めにお申込みください。
- *詳しくは、[当協会ホームページ](#)をご覧ください。

【施設利用会員証 (WEB版)】

- 現在、会員事業所様に発行した施設利用会員証を利用者に使用頂いておりますが、これに加えて利用者が優待割引施設ご利用時に直接ダウンロードしてご利用 **(作成日から14日間)** 頂くことが可能となりました。
- *詳しくは、[当協会ホームページ](#)の「施設利用会員証」欄をご覧ください。

【社会保険事務講習会の開催予告】

- 次回、社会保険事務講習会は次のとおりです。
- スケジュール帳に記入頂くなどして、ぜひご参加ください。
- 詳しくは、「社会保険なら3月号」に掲載します。

- 5月13日 (火) 14:00～16:30
橿原市コンベンションルーム (橿原市内膳町)
- 5月14日 (水) 14:00～16:30
新大宮セミナールーム (奈良市大宮町6丁目)

★当協会ホームページへのアクセスはこちら！

奈良 社会保険協会

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



奈良県社会保険協会

ポン太くんの
社会保険クイズ

【問題】

次の記述が正しいか、○か×でお答えください。

「医療費のお知らせ」でお知らせする医療費の対象期間は主に令和5年9月診療分から令和6年8月診療分までである。

「5p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(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1月号係

【締切】 1月25日当日消印有効

【11月号の答え】 イ

【11月号当選者】 大崎 琴美様

1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 愚痴ばかり話しているとストレスの始まりかも	赤	南	△	△	○
2月生 一年はあっという間 今年簡単な日記を	青	東北	○	△	△
3月生 新しい挑戦に向かって行動すると運が近くに	黄	南西	◎	△	△
4月生 女性必見! 運氣上昇 休日は黄色のネイル	黄	南西	○	○	△
5月生 「迷う」は「魔が寄る」 先ずは決めるカー番	青	東北	△	△	○
6月生 何をやってもボカばかり、断捨離で切り替え	朱	南東	△	△	△
7月生 朝起きたら窓を開けて深呼吸で新しい気を	金	西北	◎	○	△
8月生 食事の時間がまちまち 時々はゆっくりと満喫	黒	北	△	○	○
9月生 愚痴ばかり話す人には注意してね疲れるだけ	金	西北	△	○	△
10月生 肩や手を上に伸ばすとストレッチ+気分転換	黄	北東	△	△	○
11月生 いつも受身より次のステップで行動開始	黄	南西	○	○	△
12月生 雑誌や新聞は長く置くと仕事の効率遅いよ	青	東北	○	○	△

占 テルテル・如亜(天理市荒時町) 泰 如亜

歴史探訪

ウォーキング スポット

23 後南朝の古儀

川上村の朝拝式



南北朝合一が成立したにもかかわらず、皇位迭立の条件を履行しない幕府に反抗して再び奥吉野にこもった後南朝であったが、自天親王の代で終焉した。親王が朝賀大礼を行った2月5日を大切にす川上村では、今も厳かに朝拝式を行っている。

近鉄吉野線大和上市駅よりバス。柏木で下車。金剛寺まで徒歩約2km。

モデルコース

- 川上村柏木
- 約2.0km
- 金剛寺

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