



年金相談所開設日程表

●京都南年金事務所

※両会場とも年金相談のみです。

郡市名	開設日		開設時間	開設場所	京都南年金事務所 電話予約 TEL 075-643-2620 【平日 8:30~17:15】
木津川市	1月27日(水)	2月24日(水)	10:00~16:00	木津川市庁舎北別館	
八幡市	1月22日(金)	2月26日(水)	10:00~16:00	八幡市文化センター	

●舞鶴年金事務所

※両会場とも年金相談のみです。

郡市名	開設日		開設時間	開設場所	舞鶴年金事務所 電話予約 TEL 0773-76-5772 【平日 8:30~17:15】
福知山市	1月7日(木)	2月4日(木)	10:15~15:45	福知山市役所	
京丹後市	1月14日(木)	——	10:45~15:30	アグリセンター大宮	
福知山市	1月21日(木)	2月18日(木)	10:15~15:45	中丹勤労者福祉会館	
京丹後市	1月28日(木)	2月25日(木)	10:45~15:30	峰山総合福祉センター	

年金相談所では、お待ちいただく時間を少なくするために「予約制」を実施させていただいております。

※出張相談につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響等により中止となる場合がありますので、予めご了承ください。
※予約なしでお越しいただいた場合、会場使用の関係上、相談をお受けできない場合がありますのでご了承ください。

予約方法

- 1 予約電話にご連絡ください
(予約以外のご用件はお受けできませんのでご注意ください)。
- 2 受付の際に、「基礎年金番号」「氏名」「住所」「電話番号」「相談内容」等についてお伺いします。(お手元に、「年金手帳」または「基礎年金番号通知書」をご用意ください)

- 3 ご希望の「会場」「予約時間」をお伺いします。
(予約状況により、ご希望に添えないことがありますのでご了承ください)
※相談当日は、予約時間の「5分前」までにお越しください。
※当日、ご都合により来所できない場合は、事前にご連絡をお願いします。

INDEX

日本年金機構からのお知らせ

- ご自宅「ねんきんネット」 2
始めてみませんか！

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- 退職等をされる方についての大切な 3
お知らせ
- 健康づくりのサポートが受けられます！ 4
京から取り組む健康事業所宣言

京都府社会保険協会からのお知らせ

- 新年のごあいさつ 5
健康啓発DVDの貸し出しについて
- 社会保険事務研修会のお知らせ 6

ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか！

「ねんきんネット」とは、お客様がパソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」でできること

記録の確認

ご自身の国民年金の記録やお勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

年金見込額の試算

働きながら年金を受給した場合や、受給を早めたり遅らせたりした場合など様々な条件に合わせた試算ができます。

通知書の確認

電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書などを確認できます。

通知書の再交付申請

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再発行申請ができます。



ねんきんネットの始めかたは簡単です！

準備

基礎年金番号とアクセスキーをご用意ください。

・基礎年金番号

年金手帳などに記載しています。

・アクセスキー

※1

「ねんきん定期便」に記載しているほか年金事務所でも発行しています。お持ちの方はすぐにユーザー IDを発行できます！

登録

ねんきんネットホームページ (https://www.nenkin.go.jp/n_net/) の「新規登録」にアクセスし必要事項を入力してください。



スマートフォンは
こちらからアクセス！



以下のねんきんネットご利用登録ページにつながります。

https://www.3idpass-net.nenkin.go.jp/neko/Z06/W_Z0602SCR.do

利用開始

ねんきんネットにログインして利用をはじめましょう。



マイナンバーカードをお持ちの方は
マイナポータル「もっとつながる」からも簡単に始められます！

マイナポータル
にログイン

「もっとつながる」
機能から連携

「ねんきんネット」
そのまま利用開始 ※2

※1 アクセスキーをお持ちでなくてもユーザー IDは発行できます。 ※2 お客様によっては、基礎年金番号が必要となる場合がございます。

お問い合わせは

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



0570-058-555

050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日の午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

退職等をされる方についての大切なお知らせ

お持ちの保険証等が使用できるのは 退職日 までです

退職した方や扶養でなくなった方の保険証や高齢受給者証が返却されず、無効となった保険証で医療機関を受診するケース（無資格受診）が増えています。無資格受診は本来協会けんぽが負担する必要のない医療費を支出していることになり、保険料率の引き上げの要因となります。



覚えておこう！ 保険証のこと 3か条

1

被保険者が保険証を使えるのは入社日から退職日までです！

被扶養者（ご家族）が保険証を使えるのは被保険者が退職されるまで
もしくは扶養解除日の前日までです。

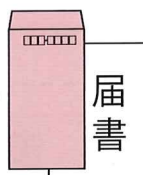
2

回収した保険証は速やかに返却ください。

保険証はすみやかに回収のうえ、資格喪失届・被扶養者異動届に添付して
年金事務所（事務センター）へ提出してください。

※ 保険証の返却がない場合は、ご本人に「健康保険被保険者証の返納について」を送付し、返却を求めています。

資格喪失届・被扶養者異動届
とセットで提出！



送り先は年金事務所
（事務センター）です！

3

資格喪失後 に受診された場合は医療費の返還を求めます。

退職等による資格喪失後に保険証を使用して医療機関等を受診された場合、
協会けんぽが負担している医療費（7～9割）の返還を求めます。

保険証の早期回収・返却に ご協力をお願いいたします



全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kyoto/>

協会けんぽ 京都

検索

☎ 075-256-8634 (レセプトグループ)

ホームページ
はこちら



協会けんぽ京都支部からのお知らせ

従業員さまの **健康づくり** サポートさせていただきます

健康づくりのサポートが受けられます！

京から取り組む健康事業所宣言

健康事業所宣言とは？

協会けんぽ京都支部では加入事業所さまのより一層の健康づくりを推進するため、**京から取り組む健康事業所宣言（健康宣言）**にエントリーしていただける事業所さまを募集しています。健康宣言は、事業主さまが従業員さまの健康づくりに取り組むことを宣言し、事業所さまの健康課題に則した健康づくりメニューを立案、会社全体で取り組んでいただくものです。健康宣言をして協会けんぽと一緒に社内の健康づくりに取り組んでみませんか？

協会けんぽが社内の健康づくりをサポートします！ ▼ 取り組みの一部をご紹介します。

● 事業所健康度診断書

過去の健診結果等から作成する**オリジナルの「事業所健康度診断書」**をお送りいたします。「医療費の状況」や「健康リスク保有率」について、京都府平均・同業種平均と比較することにより、**自社の現状を把握した上で、健康づくりに取り組んでいただけます。**

※被保険者数50名以上の事業所さまにご提供可能です。



● 測定器無料レンタル

「骨健康度測定器等」を無料でレンタルしております。※先着順となります。ご利用いただいた事業所さまからはコミュニケーションのきっかけとなった等、ご好評の声をいただいております。



● 保健師等のプロによる健康講座

経験豊富な講師陣が健康維持・増進にかかるノウハウを無料で提供します！運動推進・生活習慣病予防・メンタルヘルス等のテーマから、従業員様の健康課題に合わせてお選びいただけます。

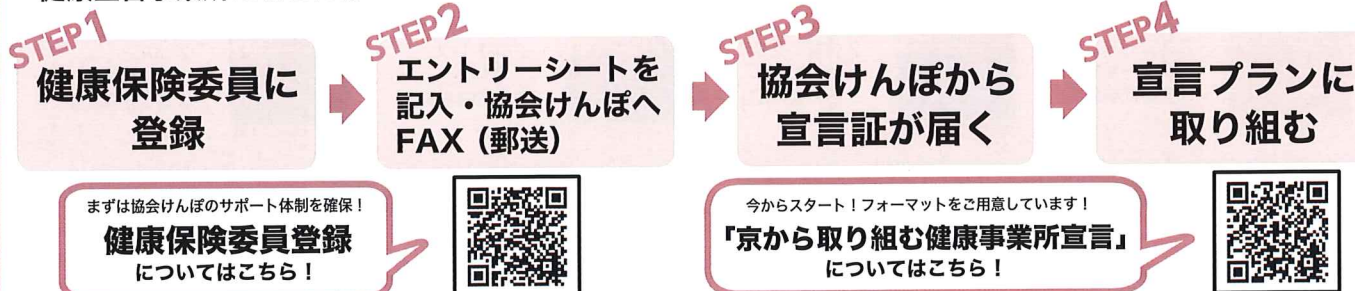
今年度は事業所さまへの訪問実施に加えて、リモート実施（運動テーマは対象外）も行っております。



健康事業所宣言 をして、健康経営®に取り組みましょう！

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の商標登録です

健康宣言事業所になるには



健康宣言事業所は協会けんぽ京都支部のホームページで社名を公表しています（公表しないことも可能です）



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

【お問い合わせ先 企画総務グループ ☎ 075-256-8636】

協会けんぽ 京都

検索

ホームページ
はこちら



■ 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

新春を迎え皆様におかれましてはすこやかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、初頭より新型コロナウイルス感染症の影響により世界的に社会・経済に甚大な影響を与えました。

いまだに感染の完全な収息には至っておらず、今後についてはまだまだ分かりませんが、コロナ禍の中で「新しい生活様式」を取り入れながらウィズコロナの時代を乗り越えていくことが求められております。

当協会におきましても、昨年は本ウィルス感染症の影響により事業を縮小や中止をさせていただきました。本年におきましては、本ウィルス感染症を見据えた新たな方法により、会員の皆様やご家族の健康増進、福利厚生のための事業を行ってまいりたいと考えております。

本年も一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルスの1日も早い終息を心より願い、皆様のますますのご健勝とご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人京都府社会保険協会
会長 勝山 嘉夫

健康啓発DVDの貸し出しについて

会員事業所様の職場での研修会、従業員の皆様の健康づくりや健康管理にご活用くださるようお願いいたします。なお、貸出のお申し込みは単品でも受け付けております。お問い合わせは当協会までお電話をお願いいたします。
貸出料金は無料です。

①健康サポート体操



時間：60分
1.ストレッチ体操
2.タオル体操
3.その他7種類のトレーニング等

②夏の熱中症・冬のヒートショック



時間：42分
1.熱中症編
2.ヒートショック編
3.それぞれの予防と対策について

③毎日筋活部



時間：60分
1.上・下半身の30秒ストレッチ
2.4秒及び30秒の筋トレ
3.その他20種目のチョイトレ

④Vol.1 はじめてのウォーキング&ジョギング



時間：30分
1.正しい歩き方とは？
2.スピードウォーキング
3.その他4項目

⑤Vol.2 若々しい体をキープエクササイズ&ダイエット



時間：32分
1.ダイエットの基本
2.体幹エクササイズ
3.その他4項目

⑥Vol.3 Good-byeストレス



時間：28分
1.ストレスとは何か
2.ストレス対処法
3.その他5項目

⑦Vol.4 正しく知れば怖くない がんのお話



時間：25分
1.がん発生メカニズム
2.がんと生活習慣
3.その他4項目

⑧元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第1巻
ストレスチェックを活用したセルフケア
時間：25分

⑨元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第2巻
部下が休職する前にできること
～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～
時間：25分

※お申し込み方法は「社会保険きょうと6・7月号」か京都府社会保険協会のホームページをご覧ください。

一般財団法人 京都府社会保険協会 TEL 075-251-1190

社会保険事務研修会のお知らせ

開催年月日 令和3年2月4日(木) 13:30~16:45

研修会場 「コープイン京都」
京都市中京区柳馬場通蛸薬師上ル
TEL 075-256-6600

研修演題・講師 ● 労災保険の給付制度について
講師：京都労働局 労災補償課 担当職員
● 社会保険の適用・給付関係について
講師：年金事務所 職員・健康保険協会職員

募集人数等 75名(先着75名で締切ります)
参加費・資料代無料



※ 非会員事業所様・会費未納事業所様については、1名様につき1,500円を申し受けます。

申込方法 下記申込書をFAX又は郵送でお願いします。(令和3年1月27日(水) 締切)

FAX 075-251-1194 (一財)京都府社会保険協会
(※後日、受講票を送付(FAX)いたしますので研修日にご持参ください)

お問い合わせ (一財)京都府社会保険協会 TEL 075-251-1190
〒604-8216 京都市中京区西洞院通六角下る池須町408-1 北川ビル3階

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止させていただく場合があることをあらかじめご了承ください。

受 講 申 込 書

令和3年2月4日(木) 13:30~16:45 「コープイン京都」

フリガナ
氏 名

フリガナ
・ 氏 名

事業所名

所在地

連絡先

TEL

(

)

FAX

(

)

(会員整理番号)

--	--	--	--	--	--

*会員整理番号とは？

- ・ 広報誌「社会保険きょうと」送付の封筒に記載されている番号です。
- ・ 当協会の年会費の払込取扱票の事業所名欄に記載されている番号です。

■受講に際しましては、マスクの着用をお願いいたします。

※上記の個人情報については、当協会の本事業目的以外には利用いたしません。

■ 京都府社会保険協会のホームページ <https://www.shaho-kyoto.or.jp>

職場内で回覧しましょう