



京都府社会保険協会
のホームページ

アクセスはこちらから▶

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



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	11月18日(金)	12月23日(金)	10:00～15:00	木津川市役所	
八幡市	10月28日(金)	2月22日(水)	10:00～15:00	八幡市役所	

●舞鶴年金事務所

※いずれの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	8月4日(木)	9月1日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	8月25日(木)	9月22日(木)	10:30～15:45	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

- 日本年金機構ホームページ「利用者別メニュー」の改善 2
- いつでもパソコン・スマホから ねんきんネット 3
- インターネットからの年金相談予約のご案内 4

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- 医療費適正化のための大切なお知らせ 5
- ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします 6
- 皆様の取組で保険料が節約できる！インセンティブ制度のしくみ 7
- 健診結果を知ろう 8

日本年金機構ホームページ「利用者別メニュー」の改善

機構の事業運営関係者である、社会保険労務士、年金委員及び市区町村担当者が求める情報にたどり着きやすいよう、次のとおり、トップページの「利用者別メニュー」に6つ目の区分を新設しました。

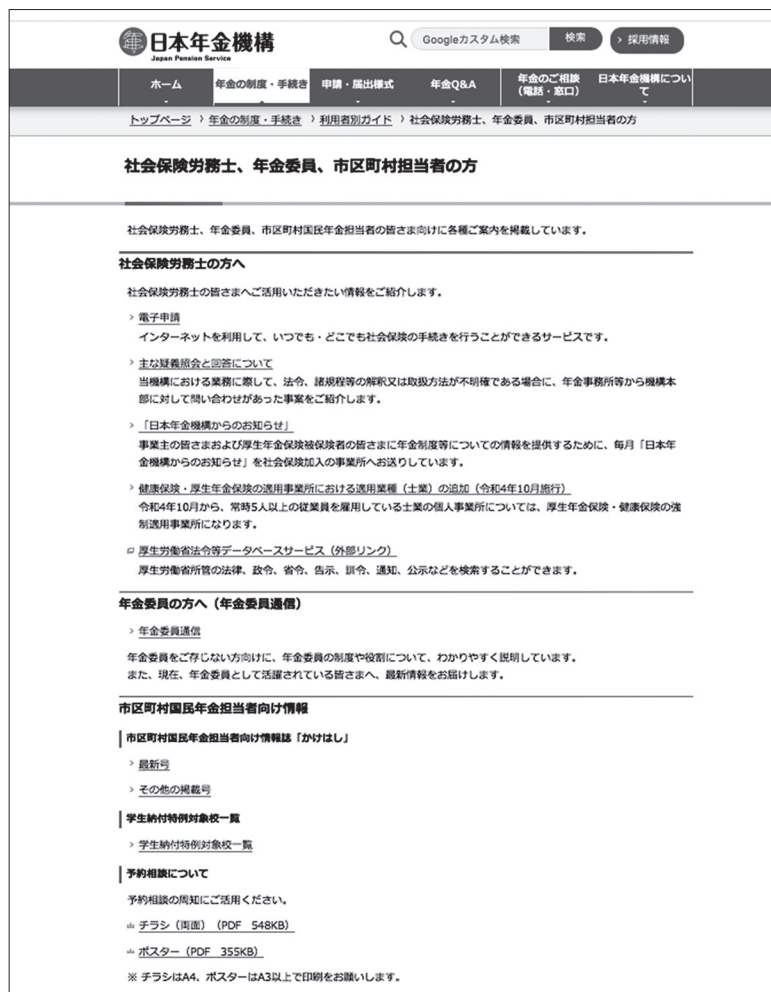


社会保険労務士
年金委員
市区町村担当者

電子申請・電子媒体申請（事業主・社会保険事務担当の方）	主な疑義照会とその回答について	「日本年金機構からのお知らせ」
年金委員通信	市区町村向け情報誌「かけはし」	学生納付特例対象校一覧

◎社会保険労務士、年金委員、市区町村担当者の方の詳細ページへ

遷移



【詳細ページに掲載している情報】

○社会保険労務士向け情報

- ・電子申請
- ・主な疑義照会と回答について
- ・「日本年金機構からのお知らせ」
- ・「厚生労働省法令等データベースサービス」

○年金委員向け情報

- ・年金委員通信

○市区町村国民年金担当者向け情報

- ・市区町村国民年金担当者向け情報誌「かけはし」
- ・学生納付特例対象校一覧
- ・予約相談周知用チラシ・ポスター

いつでもパソコン・スマホから ねんきんネット

いつでもパソコン・スマホから

ねんきんネット

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」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

- ✓ 年金記録の確認
- ✓ 将来の年金見込額の試算
- ✓ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ✓ 各種通知書の確認

ログインは「マイナンバーカード」が便利です！

STEP 1

マイナポータルにログイン

スマホにマイナポータルアプリをダウンロード
「マイナンバーカード」と「暗証番号」でログイン

お手元にご用意いただくもの

- マイナンバーカード
- ご自身で設定した数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書パスワード）

マイナポータルアプリは
こちらから



<https://myna.go.jp/>

STEP 2

「ねんきんネット」初回利用登録

マイナポータルアプリTOP画面の「年金記録・
見込額を見る（ねんきんネット）」をタップし登録



※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、「ねんきんネット」で
ユーザーIDを取得してご利用いただけます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

ねんきんネット

検索



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



日本年金機構
Japan Pension Service



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

インターネットからの年金相談予約のご案内

日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センター（オフィスを含む。）での来訪相談について、インターネットからの年金相談予約を受け付けております。

老齢年金のターンアラウンド請求書（緑色の封筒）が届いた方のみを対象としていたインターネットからの年金相談予約は、老齢年金請求全般に関する年金相談を対象として拡大しました。

インターネットからの年金相談予約の概要

受付時間	土日・祝日を含む毎日8時00分～23時30分の間 予約申込ができます。 ※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。
Point! 対象となる相談	老齢年金のターンアラウンド請求のみ ↓ 【令和4年3月22日から】 老齢年金請求全般に関する年金相談
予約できる相談日	予約申込日の翌々営業日から3か月先の月の末日まで
その他	予約日の前日に予約時間等のお知らせメールを送信

○ 予約サイトへのアクセス方法

⚠ 予約申込の際は、**基礎年金番号**のわかるものをご用意ください。

スマートフォン・ 携帯電話から アクセスする場合	 こちらの二次元コードから 直接アクセスできます。
パソコンから アクセスする場合	機構ホームページ内の「予約相談について」のページからアクセスできます。 日本年金機構 予約相談 検索 https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/

老齢年金請求手続きの予約をご案内いただく際には、引き続き、**インターネットからの年金相談予約**をお勧めしていただきますよう、ご協力をお願いいたします。
今後、対象となる相談内容の更なる拡大も検討してまいります。



日本年金機構

上 京年金事務所 ☎ 075-415-1165
中 京年金事務所 ☎ 075-251-1165
下 京年金事務所 ☎ 075-341-1165

京都南年金事務所 ☎ 075-644-1165
京都西年金事務所 ☎ 075-323-1170
舞鶴年金事務所 ☎ 0773-78-1165

医療費適正化のための大切なお知らせ

在職時の

退職後も保険証を使用されるケースが多く見受けられます！

無効な保険証を使って医療機関等を受診されると・・・

協会けんぽが負担した医療費を返納請求させていただくことがあります。

なぜ？？

協会けんぽの加入者様が医療機関等で受診した際に、窓口では医療費の一部（2～3割）を負担し、残りの医療費（7～8割）は協会けんぽが負担しています。しかし、退職等により無効となった保険証を使用し受診されると、本来負担する必要のない医療費（7～8割）を協会けんぽが負担することとなるため、ご本人へ返納請求させていただくことがあります。

※被扶養者でなくなった方が無効となった保険証を使用し受診された場合も同様です。

退職等により無効となった保険証を使用することのないように…

1. 保険証は**退職日の翌日・扶養解除日から無効**となること。
2. 無効となった保険証は、**事業所へ速やかに返していただくこと。**
3. **新たな健康保険の加入手続き**を速やかに行っていただくこと。

を加入者様へお伝えください。

保険証回収チラシのご案内

退職や被扶養者でなくなる際の保険証の取扱いについてのチラシを協会けんぽ 京都支部のホームページに掲載しておりますので是非ご活用ください。

協会けんぽホームページ（保険証回収ページ）はこちら→



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

保険証の回収についてのお問い合わせ先
【レセプトグループ ☎ 075-256-8634】

協会けんぽ 京都 検索

ホームページはこちら

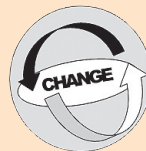


ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします

**お薬代が
「実際にどのくらい安くなるか」を
お知らせします。**

医療費節約に役立つジェネリック医薬品。切り替えにより、5割程度お薬代の負担が軽くなります。

まだ切り替えていない方に、切り替えた場合にお薬代の負担がどのくらい減るのかを、8月下旬に協会けんぽからご自宅にお送りします。



お知らせをお送りする方

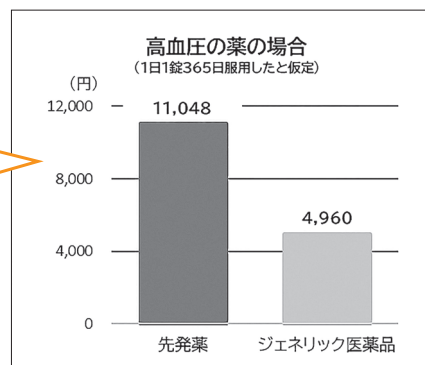
- 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
- お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※加入者（被保険者）様の住所へ送付いたします。※すべての加入者様に通知されるものではありません。

ジェネリック医薬品とはどんなお薬ですか？

効果や安全性が先発医薬品と同等と厚生労働省から認められたお薬です。

また、新薬の特許が切れた後に製造されるため、研究開発コストが抑えられることにより、先発医薬品よりも5割程度安くなる場合があります。



例えば、高血圧の薬だと、このくらい安くなります

服用しやすいお薬へ、製造の工夫が図られているものもあります。

製剤の小型化

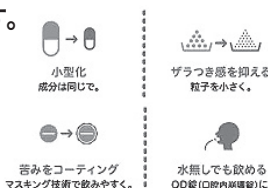
飲みやすい大きさに改良

剤形の変更

飲みやすい形状に改良

味の改良

にがみ等を抑えた味に改良



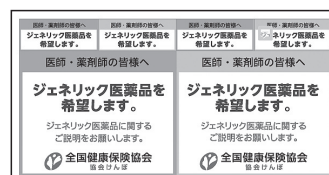
切り替えるにはどのような方法がありますか？

ジェネリック医薬品に関するお知らせが届きましたら、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。切り替えをご希望の場合は医師や薬剤師にご相談いただくか、「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証やお薬手帳に貼るだけでも、切り替えの意思表示ができます。

(ジェネリック医薬品に関するお知らせが届いていない方であっても、いつでも切り替えの意思表示がいただけます。)

シールをご入用の方は、申込書をFAXいただくかお電話にてお申込みください。

※在庫状況等により、ジェネリック医薬品に切り替えることができない場合があります。



ジェネリック医薬品希望シール（見本）

申込書は
こちらから→



マイナンバーカードでお薬情報が確認できます！

マイナンバーカードがあれば、オンラインで令和3年9月以降に処方されたお薬情報が確認できます。

※利用にはマイナポータルでの事前登録が必要です。

詳しくはマイナポータルホームページでご確認ください。



連載

皆様の取組で 保険料が節約できる！ — インセンティブ制度のしくみ —

第3回：健診後の特定保健指導

協会けんぽでは、平成30年度から保険料の「インセンティブ（報奨金）制度」を導入しています。

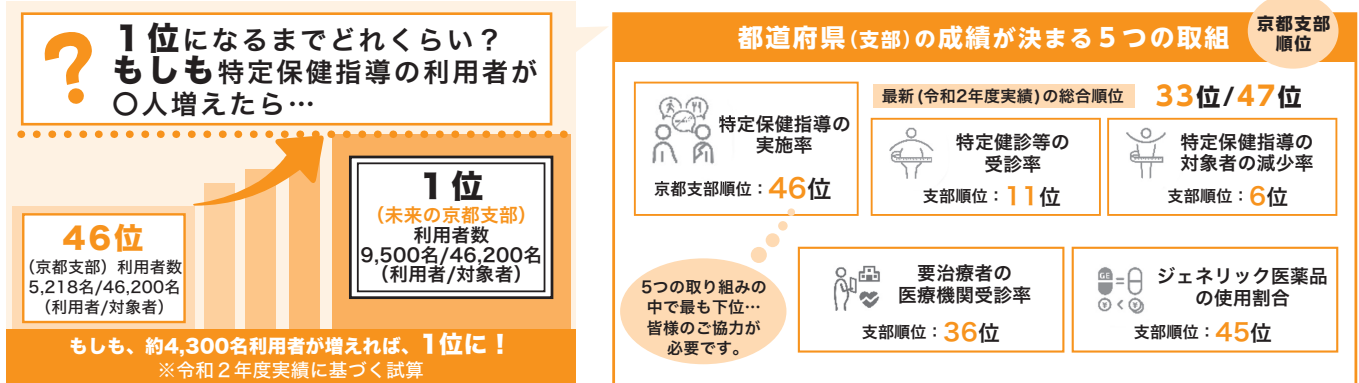
この制度は、加入者及び事業主の皆様の**5つの取組**に応じて、47都道府県の協会けんぽの支部間で順位付けをして、**上位※**の都道府県支部にインセンティブ（報奨金）を付与し、健康保険料率に反映させる制度です。加入者及び事業主の皆様の取組が、保険料率の引き下げにつながるとともに、医療費の適正化（節約）につながります。

※令和3年度実績分までは上位23支部を対象としていましたが、令和4年度実績分からは上位15支部が対象となりました。

インセンティブ付与対象となる支部は少なくなりましたが、上位に入った場合のインセンティブ（保険料の引き下げに充てられる部分）は大きくなりました。

都道府県（支部）の成績が決まる「特定保健指導の実施率」

インセンティブ制度では、生活習慣病の予防に着目した「特定保健指導」の実施率を、指標の一つとしています。健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方にご案内を送付しています。



「特定保健指導の実施率」の京都支部順位は46位（47都道府県中）と、特に下位にあります。特定保健指導は、**健診を受けた後の生活習慣を見直すチャンス**ですので対象となった方は積極的にご利用ください。

Q. どんな流れで利用できるのですか？

A. おすすめは、**健診当日に、健診機関で受ける方法**です。（一部実施していない健診機関があります）

スムーズ！ 健診当日にプロのアドバイスが受けられます

健診を受けたその日に、健診結果に応じて生活習慣病発症リスクの高い方にお声かけをいたします。

- 対象：40歳から74歳のお勤めの方
※任意継続被保険者を含む。
- 費用：**無料**
※扶養のご家族の方（40歳～74歳）も利用いただけますが、費用が発生する場合があります。
- サポート内容（例）：目標の設定、生活習慣に関するアドバイス（食べ方指導等）、達成度の確認、数か月後の取組結果のチェック、フィードバックも行います。

職場でも面談が受けられます

特定保健指導のご案内は、利用対象の従業員様がいらっしゃる場合、事業所様にお送りすることがあります。

案内が届きましたら、事業主様・担当者様からご本人へお声かけいただき、保健師等の訪問のスケジュール調整などにご協力をお願いいたします。

生活習慣病のリスクを早期にケアすることが、保険料率の引き下げにつながるとともに、将来の医療費の適正化（節約）につながります。

次回：『生活習慣病のリスク』ってなに？

連載

健診結果を知ろう

健診を受け、結果を受け取ったものの、検査値の見方がよくわからない… そんな経験はありませんか？

健診結果の「**現在値（いま）**」を正しく「**みる**」ための情報と、より良くするためのポイントをお伝えします。

第3回：血圧を知ろう

血圧とは？

血管の内壁に血液が流れることによってかかる圧力のことです。心臓が収縮することで血液が勢いよく血管へ送り出されるときに血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」、全身から戻ってきた血液で心臓が広がったときの血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。

高血圧の原因

- ・塩分の摂り過ぎ
- ・肥満
- ・喫煙
- ・アルコールの摂り過ぎ
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・遺伝 など

<あなたの検査数値は？>

収縮期血圧（最高血圧）
【mmHg】拡張期血圧（最低血圧）
【mmHg】

基準範囲

保健指導
(生活習慣改善)

130未満

130以上

85未満

85以上

医療機関を受診

生活習慣を見直しても
改善しない場合は受診

ただちに受診

140以上

160以上

90以上

100以上

標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

高血圧は自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても放置する人が少なくありません。

血圧が高い状態が続くと動脈の壁に負担がかかって確実に動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。



協会けんぽの
管理栄養士に聞く！

血圧を改善するポイント



日本人の高血圧の最大の原因は食塩の摂り過ぎです。

《おすすめの減塩方法》

- 漬物は控えめに、食べ方を工夫する
(アドバイス) 細かく刻んでドレッシングや調味料のかわりに！
- 味付けは香辛料や香味野菜、
果物（柑橘類等）の酸味を利用する
- 加工食品は塩分を多く含むものがある
ので、摂り過ぎに注意する



【塩分摂取の目標量（1日）】

- 成人男性：7.5g未満
- 成人女性：6.5g未満

『日本人の食事摂取基準（2020年度版）』



- 減塩の調味料を使う



- 麺類の汁は残す



毎年健診を受けて、体の状態を把握することが大切です。

お得！生活習慣病予防健診

- ・費用の約6割を補助します。通常18,865円の健診が最高7,169円の自己負担で受診できます。詳しくはこちら！
- ・がん検診も含まれていて充実！胃・肺・大腸がん検診が含まれています。
- ・健康サポート（特定保健指導）が受けられる！保健師・管理栄養士が対象の方に無料で実施します。（該当者のみ）

健診について
詳しくはこちら！

毎年健診を受けて、からだの現在値（いま）をみよう

健診についてのお問い合わせ先 【保健グループ ☎ 075-256-8635】
広報プロジェクト「現在値（いま）をみよう」についてのお問い合わせ先 【企画総務グループ ☎ 075-256-8636】

「年金シニアライフセミナー」開催のご案内

京都府社会保険協会では、会員事業所に勤務されている被保険者及びその配偶者と年金委員委嘱事業所の方を対象に定年退職後の人生設計に関し、専門の講師による「ライフプラン」・「年金制度」等についてセミナーを開催いたします。

みなさまの参加をお待ちしております。

日 時 令和4年9月13日（火）
午後1時30分～午後5時00分

場 所 京都タワーホテル
京都市下京区烏丸通七条下る

定 員 60名（申し込み先着順）

日 時 令和4年9月14日（水）
午後1時30分～午後5時00分

場 所 舞鶴グランドホテル
舞鶴市円満寺124

定 員 60名（申し込み先着順）

- 内 容**
- ① ライフプランと生きがい（講師：年金ライフプラン講師）
 - ② 家庭経済プラン（講師：年金ライフプラン講師）
 - ③ 年金制度の仕組みと手続き（講師：年金事務所職員）

参加費 無料

申込締切 令和4年8月23日（火）必着

申込方法 参加申込書にご記入の上、FAX、メールまたは郵送でお申し込みください。
受講決定者の方には、「年金シニアライフセミナー参加票（はがき）」をお送りさせていただきますので、当日ご持参ください。
※メールでお送りいただく場合は、京都府社会保険協会ホームページの「お問合せ」からお送りください。

**お申し込み
お問合せ**

一般財団法人京都府社会保険協会
〒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
TEL 075-251-1190 ・ FAX 075-251-1194

年金シニアライフセミナー参加申込書 【FAX 075-251-1194】

事業所名称				
電話番号・FAX	TEL - -	FAX - -		
事業所所在地	〒 -			
参加希望日	9月13日（火）（京都） ・ 9月14日（水）（舞鶴） （どちらかに○をしてください）			
受講希望者氏名		年齢 歳	・ 男性 ・ 女性	・ 年金委員 ・ 被保険者 ・ 配偶者
受講希望者氏名		年齢 歳	・ 男性 ・ 女性	・ 年金委員 ・ 被保険者 ・ 配偶者

※申込が3名以上の場合は、コピーをしてご使用ください。

※申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営及びそれに関するご連絡・ご案内及び万が一セミナーにおいて新型コロナウイルスの感染が発生した場合の緊急連絡用以外には使用いたしません。

第54回 社会保険ボウリング大会(京都地区)

第45回 社会保険ボウリング大会(両丹地区)

会員事業所の被保険者の皆様に、健康の保持増進を図っていただくことを目的にボウリング大会を開催しますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。**(お1人様でもご参加いただけます。)**

京都地区大会

日 時 令和4年10月16日(日)
午前10時00分受付(10時30分開始)
場 所 ラウンドワン京都河原町店
京都市中京区河原町通三条下る
TEL. 075(213)8400
募集人数 64名(申し込み先着順)
申込締切日 令和4年9月16日(金)

両丹地区大会

日 時 令和4年11月13日(日)
午前10時00分受付(10時30分開始)
場 所 福知山サンケイボウル
福知山市掘下高田
TEL. 0773(23)0300
募集人数 40名(申し込み先着順)
申込締切日 令和4年10月14日(金)

参加資格

京都府社会保険協会の令和4年度会費納付事業所の被保険者

競技方法

- 団体戦(事業所単位)は、1チーム4名、1人3ゲームトータルスコアで順位を決定。
※個人戦の得点も兼ねる。2チーム以上の参加可。
- 個人戦は、3ゲームトータルスコアで順位を決定。
※個人戦のみの参加可。参加人数制限なし。
- ハンディキャップは、団体戦、個人戦ともに女子1ゲーム20点。

表 彰

- 団体戦 優勝、準優勝、第3位
- 個人戦(男女) 優勝、準優勝、第3位、飛び賞

参 加 賞

参加者全員

参 加 費

1人 500円(3ゲーム・靴レンタル代)

参加費は、大会当日に徴収いたします。

申込方法

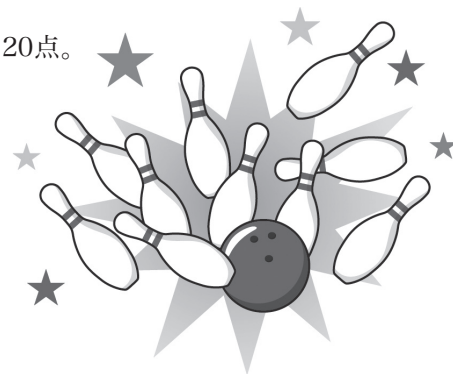
下記申込書(コピー可)に必要事項を記入し、FAX、メールまたは郵送で「京都府社会保険協会」へお送りください。
※メールでお送りいただく場合は、京都府社会保険協会ホームページの「お問合せ」からお送りください。

お申し込み お問合せ

一般財団法人 京都府社会保険協会

〒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

TEL 075-251-1190・FAX 075-251-1194



☐ **第54回 京都地区大会申込書** ・ ☐ **第45回 両丹地区大会申込書** ※申込地区に☒してください。

出場区分	フリガナ 氏 名	性 別	出場区分	フリガナ 氏 名	性 別
団体・個人		男 女	団体・個人		男 女
団体・個人		男 女	団体・個人		男 女

上記のとおり申し込みます。 令和 年 月 日

事業所名称		協会会員番号 ※ 広報誌「社会保険きょうと」送付の封筒に記載されている6桁の番号です。
事業所所在地・電話番号	〒	TEL ()
申込責任者		

※ 上記情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡以外には使用いたしません。