

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	10月6日(木)	11月10日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	10月27日(木)	11月24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」までにお願いします。

※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

- 法律改正のご案内…………… 2
- 事業主の皆さまへ 令和4年10月から育児休業等期間中における
社会保険料の免除要件が改正されます。…………… 3
- 公的年金について考えてみませんか？…………… 4

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- 協会けんぽ 2021(令和3)年度決算のお知らせ…………… 5
- 健診後の医療機関への受診について～従業員様へのお声掛けをお願いします～…………… 6
- 令和4年度 被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします…………… 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

法律改正のご案内

法律改正のご案内



2022年10月から段階的に
一部のパート・アルバイトの方の
社会保険の加入が義務化され、
社会保険料のご負担が変わります。

対象企業 2Stepでわかる新たな適用範囲

Step1

企業の規模

新たに対象となる企業は段階的に拡大されます。

従業員数の数え方

従業員数は現在の厚生年金保険の適用対象者数です。

対象となる企業

現在	2022年10月～	2024年10月～
従業員数 501人以上 の企業	従業員数 101人以上 の企業	従業員数 51人以上 の企業

従業員数は以下の
A+Bの合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」

A	B
フルタイムの 従業員数	週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 ※従業員には、パート・ アルバイトを含みます。

Step2

新たな加入
対象者の把握

新たな加入対象者は、
右の条件を全て満たす
パート・アルバイトの方です。

check ☐ 週の所定労働時間が
20時間以上

check ☐ 月額賃金が
8.8万円以上

check ☐ 2ヶ月を超える
雇用の見込みがある

check ☐ 学生ではない

詳しくは、特設サイトをご覧ください。



適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>



事業主の
皆さまへ

令和4年10月から育児休業等期間中における 社会保険料の免除要件が改正されます。

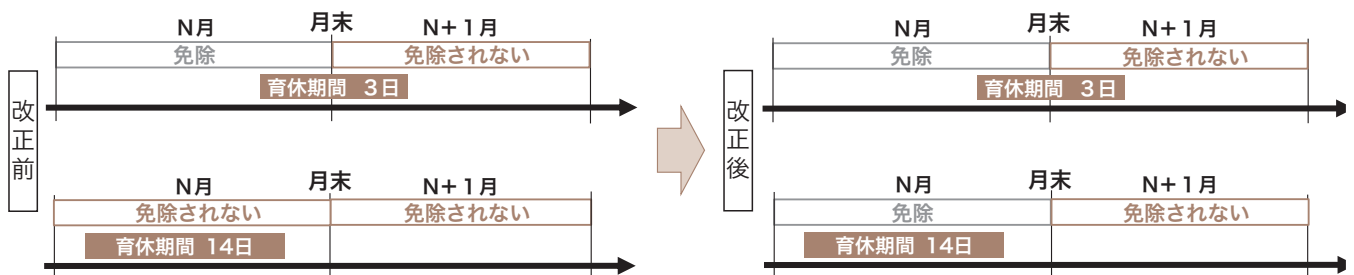
育児休業等期間中の社会保険料の免除とは

被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に事業主からの届出により、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの社会保険料が免除となる制度です。

この度、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）の公布にともない、令和4年10月から育児休業等期間中の保険料の免除要件が改正されます。主な改正内容は次の2点です。

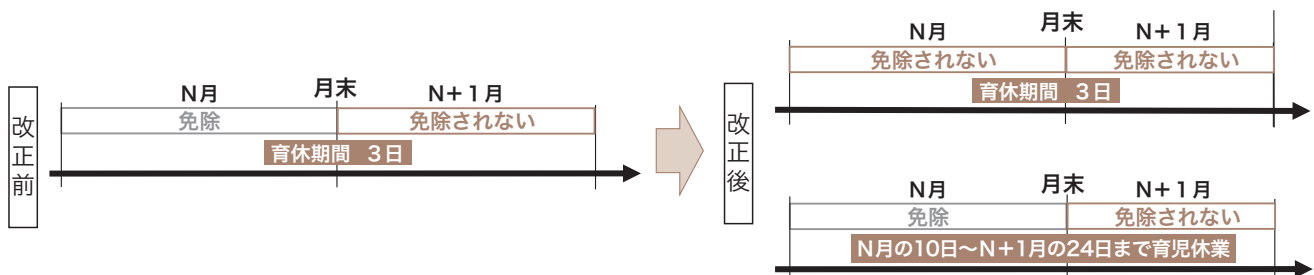
①月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。



②賞与保険料

育児休業等を1月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。



公的年金について考えてみませんか？

11月は

ねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と、
位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

いいみらい
11月30日は
年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

「年金の日」は、国民一人一人に「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らしていただくことを目的として、平成26年度から毎年11月30日（いいみらい）を「年金の日」に制定しています。



！ ご存知ですか？

公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は・・・

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください！！

詳しくは
こちらから。



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

「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索



日本年金機構

Japan Pension Service

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

協会けんぽ 2021（令和3）年度決算のお知らせ

2021年度の決算のポイント

2021年度決算は、前年度から一転して、減少していた医療費の反動増等によって医療費が新型コロナの感染拡大前の水準を上回り、支出が大きく増加しました。そのため、2021年度決算の収支差は2,991億円となり、前年度の6,183億円から大幅に減少しました。

※詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。



2021年度決算

医療分

収 入	11兆1,280億円（+3,630億円）
支 出	10兆8,289億円（+6,822億円）

収支差	2,991億円（▲3,192億円）
準備金	4兆3,094億円（+2,991億円）

※（ ）内は、対前年度比。

保険給付費 61.9%

協会けんぽが医療機関に支払う費用や、傷病手当金等の支払いに要する費用

高齢者医療への拠出金等 34.3%

高齢者の皆さまの医療費の一部を現役世代が負担しています。その額は、支出の約1/3を占め、重い負担になっています。
今後、団塊の世代が75歳以上となることによって、特に2023年度以降、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれています。

その他の支出	1.9%
協会事務費	0.7%
健診・保健指導経費	1.2%

支出
約10.8兆円

収入
約11.1兆円

保険料収入 88.6%

被保険者・事業主の皆さまに納めていただいている保険料

国からの補助金	11.2%
その他の収入	0.2%

Q. 2021年度の決算は黒字額が大幅に減少しましたが、協会けんぽの財政は今後どのような見通しなのでしょうか？

A. 協会けんぽの財政は、以下の理由から楽観を許さない状況です。

- ・被保険者数の伸びが鈍化傾向にあることや、不透明さを増す経済状況等によって、コロナ禍前のような保険料収入の増加が今後も続くとは期待できません。
- ・支出面では、医療給付費がコロナ禍前の水準を上回って推移していることや、今後、団塊の世代が75歳になり始め、後期高齢者が増加することによって、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれています。

こうした状況を踏まえ、協会は、将来を見据えて、加入者の健康増進の取り組みを中心とした医療費の適正化をさらに推進するとともに、安定した財政運営に努めてまいります。



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

協会けんぽの決算についてのお問い合わせ先
【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



健診後の医療機関への受診について ～従業員様へのお声掛けをお願いします～

生活習慣病予防健診を受診された結果、「**要治療**」または「**要精密検査**」と判断された方は、放置していると深刻な病気（脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症など）につながる恐れがあり、早期の医療機関への受診が必要です。事業主・健診ご担当の皆様へは**従業員様の健診結果をご確認いただき、受診に関するお声掛けや従業員様が受診できるように配慮**していただくようお願いしております。

協会けんぽでは、下記の基準に該当し、医療機関への受診が確認できない方へ、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

受診勧奨基準値		
血圧	収縮期（最高）血圧	160mmHg以上
	拡張期（最低）血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dl以上
	HbA1c	6.5%以上（NGSP値）
脂質	LDLコレステロール	180mg/dl以上

このたび、現役世代の循環器疾患の重症化予防対策として、**令和4年10月にお届けする通知から、血圧値および血糖値に加えて、LDLコレステロール値が高い被保険者の方**についても受診勧奨を開始します。

より重症域の方などへは、再度、受診をお勧めするハガキをお届けする場合があります。

健診結果を放置せず、数値を確認し、病気の早期治療をすすめていただくことが、医療費や健康保険料率の抑制にもつながります。ご協力をお願いいたします。

健診後の医療機関への受診についてのお問い合わせ先【保健グループ ☎ 075-256-8635】

令和4年度 被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、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の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おります。

確認の対象となる被扶養者

令和4年4月1日において**18歳以上の被扶養者**

提出期限

11月30日

被扶養者資格再確認について詳しくはこちら



「被扶養者状況リスト」送付時期

令和4年10月上旬から10月下旬

被扶養者から外れる場合はどうしたらいいの？



再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の「被扶養者調書兼異動届」と「該当する方の保険証」を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。



＼ ご協力いただきありがとうございます ＼

令和3年度の実績（全国）

扶養解除者数 **約7.3万人** 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） **約9億円**

被扶養者資格の再確認についてのお問い合わせ先【業務グループ ☎ 075-256-8631】

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 —

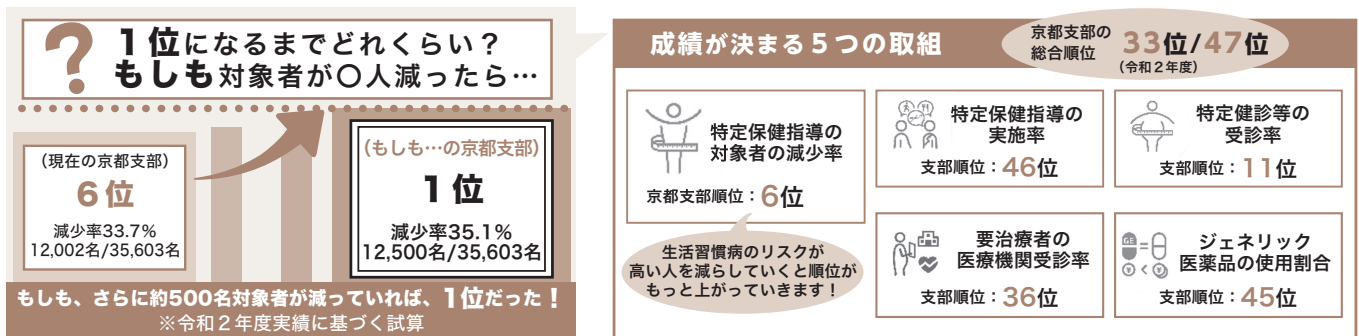
第4回：『生活習慣病のリスク』ってなに？

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（15支部）**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。

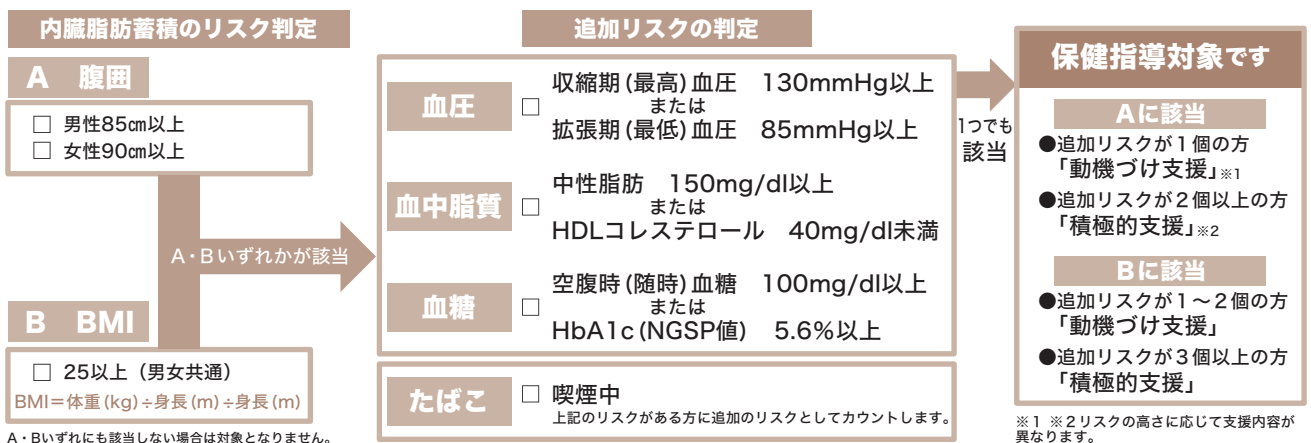
都道府県（支部）の成績が決まる「特定保健指導の対象者の減少率」

インセンティブ制度では、生活習慣病の発症リスクが高い方に実施する「特定保健指導の対象者の減少率」を、指標の一つとしています。



Q. 生活習慣病の「リスクが高い人」って、どんな基準で判定している？

A. 協会けんぽでは、内臓脂肪の蓄積等に着目したリスクチェックを行っています。



「特定保健指導の対象者の減少率」の京都支部順位は47支部中6位と、全国的に見て上位にあります。さらに上位を目指すためには**会社ぐるみでの健康づくり**が近道です。協会けんぽ京都支部では、会社ぐるみでの健康づくりをサポートしています！

ニーズ別 協会けんぽのサポート（無料）

自社の課題を把握したい 従業員様の健診データを「見える化」！ 事業所健康度カルテ配付サービス (健診受診者10名以上の事業所様対象)	あまりコストをかけずに社員への健康教育を実施したい 社内研修をノーコストで実施 保健師等講師派遣(健康講座)サービス	ご利用を検討される場合は、下記電話番号（企画総務グループ）までご連絡ください。
--	--	--

生活習慣病のリスクを理解し、会社ぐるみで従業員様の健康をケアすることが、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：「『早期発見のチャンス』を逃すと…」

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4回：肝機能の数値を知ろう

肝臓の働きとは？

消化器系の臓器の一つで、私たちの体に欠かせない重要な働きを担っています。

肝臓には、食べ物からとった栄養素を体で使える形に変える・貯蔵する・供給する「代謝」と、アルコールや薬などを分解する「解毒」、肝臓でつくられた老廃物を流す「胆汁（消化液）を生成・分泌をする」、主に3つの重要な役割があります。

肝臓は沈黙の臓器と言われており自覚症状が出にくいため、軽度の異常を放置すると肝硬変や肝がんなど大きな病気に進行することがありますので、定期的な健診の受診と健診結果の確認が大切です。

肝臓に関する検査数値

肝機能を調べるための代表的な健診の検査項目は、「GOT(AST)」「GPT(ALT)」「 γ -GTP(γ -GT)」などがあります。

これらは、肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し数値が上がります。数値が基準以上の方は、早めの医療機関への受診をおすすめします。

〈あなたの検査数値は？〉

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
GOT (AST) (U/L)	31未満	31以上	51以上
GPT (ALT) (U/L)	31未満	31以上	51以上
γ -GTP (γ -GT) (U/L)	51未満	51以上	101以上

標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】



協会けんぽの
管理栄養士に聞く！

肝臓病を予防するポイント



肝臓に脂肪がたまった状態である脂肪肝は、肝炎や肝硬変、肝がんなどの大きな病気に進行する恐れがあります。また、脂肪肝は、生活習慣の中に危険因子があることがわかっており、生活習慣の改善で発症の予防が期待できます。

● 過食や肥満、運動不足が原因
(非アルコール性脂肪性肝疾患)

- ・食生活の改善
脂肪や糖質の取りすぎに注意する
高カロリーな食事を避ける
食べ過ぎの防止
- ・運動習慣をつくる



● アルコールの過剰摂取が原因(アルコール性脂肪肝)

- ・アルコールは適量摂取
- ・休肝日をつくる
- ・肝障害が進行している場合は禁酒が必要

【アルコールの適量(1日)】

- ビール 500ml
- 日本酒 1合(180ml)
- ワイン 1杯(120ml) ※女性や高齢者は1/2から2/3



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）を把握しよう！

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】

一般財団法人 京都府社会保険協会からの図書ご案内

＜社会保険関係図書＞ ● 期間：令和4年11月4日まで（11月11日送付予定）

※ 11月4日を過ぎての申込みは定価販売となりますのでご注意ください。



パワハラ防止マニュアルシート

A4判 観音折 8頁 定価440円(税込)

雇用管理上の措置の具体的な内容を明記

特別価格 396円(税込)

業務上の指導との線引きが難しいパワハラの概念について考え方を整理するとともに、企業（事業主）に課せられた10項目の義務事項について、具体的にどのような措置を図ればいいのか、わかりやすくコンパクトに説明しています。



育児休業・介護休業マニュアルシート

A4判 観音折 8頁 定価440円(税込)

順次施行中の育児・介護休業法の改正ポイントをわかりやすく

特別価格 396円(税込)

育児休業・介護休業等の概要に加え、令和4年4月1日及び10月1日から段階的に施行される新たな育児・介護休業法（育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律）の内容を追加し掲載しています。



ダイアリー 2023 A5判 240頁 定価990円(税込)・B5判 160頁 定価1,100円(税込)

※今回は緑色

毎年ご好評いただいています **特別価格 A5判 891円(税込)・B5判 990円(税込)**

使いやすさと品質の高さから、毎年ご好評をいただいているダイアリーです。A5判・B5判共に、巻末には社会保険のしくみ（健康保険や年金など）を解説した便覧がついており、特に社会保険の実務に携わる方に便利です。社会保険の窓口（年金事務所等）もあわせて収載しています。

※ 下記必要事項をご記入のうえ、11月4日までに京都府社会保険協会までファックスまたは、協会ホームページ「お問合わせ」からメールで必要事項を入力してお申込みください。

※ 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。

京都府社会保険協会 行

FAX. 075-251-1194

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

図書の内容に関する
お問合わせ先
（株）社会保険研究所
TEL 06-6765-7836

申込日	令和4年 月 日	会員番号	※ 広報誌「社会保険きょうと」送付封筒に記載されている6桁の番号です。
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	部数
460351	パワハラ防止マニュアルシート	396 円(税込)	部
480712	育児休業・介護休業マニュアルシート	396 円(税込)	部
520131	ダイアリー 2023 (A5判)	891 円(税込)	部
520331	ダイアリー 2023 (B5判)	990 円(税込)	部

※送料のご負担はありません。

●個人情報取扱について

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。

京都府ウォーキング協会主催

「ウォーキング」のご案内

京都府社会保険協会会員事業所の被保険者及びそのご家族が、NPO法人京都府ウォーキング協会主催のウォーキングに協会を通じて、申込みされますと、当日の参加費を助成します。(一般参加の場合1回300円・500円)

	実施日	タイトル	コース	距離	集合場所	受付時間
①	令和4年 10月22日 (土)	第205回 「時代祭」 鑑賞ウォーク	JR京都駅→鴨川河川敷→京都御苑(時代祭)→堀川遊歩道→ JR京都駅	13km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00
②	11月26日 (土)	第206回 「東山もみじ」 ウォーク	JR京都駅→五条公園→鴨川河川敷→岡崎公園→南禅寺→ 若王子神社→霊鑑寺→法然院→銀閣寺→地下鉄・今出川駅	12km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00
③	12月4日 (日)	明智光秀③ 光秀の最期	JR六地藏駅→小栗栖→明智藪→光秀の胴塚→勤修寺公園→ 山科中央公園→旧東海道→光秀首塚→地下鉄・東山駅	14km	JR奈良線 六地藏駅	9:30 ~ 10:00
④	12月21日 (水)	第207回 「東寺終い弘法」 ウォーク	JR京都駅→梅小路公園→西寺跡公園→東寺(終い弘法)→ 西本願寺→JR京都駅	10km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00
⑤	12月25日 (日)	京の文学散歩	JR京都駅→三十三間堂・吉川英治宮本武蔵→八坂神社・川 端康成古都→知恩院・夏目漱石虞美人草→南禅寺・井上靖 桜欄→平安神宮・谷崎潤一郎細雪→吉田神社・万城目学鴨 川ホルモー→京大西寮・花村萬月古都慕情→高瀬川・森鴎 外高瀬舟→地下鉄・京都市役所前駅	14km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00

参加費

無料(令和4年度の会費を納入いただいている会員事業所)

申込方法

- 下記必要事項をご記入のうえ、ファックスまたは、協会ホームページ「お問い合わせ」からメールで必要事項を入力してお申込みください。
- 複数コースのお申込みもできます。
- 後日、ウォーキング参加受講票をファックスでお送りいたします。

締切日

- ①コース 令和4年10月 7日までに ②コース 令和4年11月11日までに
③コース 令和4年11月18日までに ④コース 令和4年12月 6日までに
⑤コース 令和4年12月 9日までに



お申込み お問い合わせ

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

ウォーキング参加申込書

受講票 No.

※複数コース、4名以上でお申し込みされる場合は、コピーしてお使いください。

希望コース番号			
フリガナ		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
参加者氏名(代表)		携帯電話 (緊急連絡先)	TEL — —
フリガナ		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
参加者氏名		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
フリガナ		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
参加者氏名		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
事業所名称		会員番号	※ 広報誌「社会保険きょうと」送付封筒に記載されている6桁の番号です。
電話番号	TEL — —	FAX 番号	FAX — —

※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・ご案内以外には使用いたしません。