



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 075-644-1165 【平日 8:30～17:15】
木津川市	—	11月24日(金)	10:00～15:00	木津川市役所	
八幡市	10月24日(火)	—	10:00～15:00	八幡市文化センター	

●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5日(木)	11月2日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	10月26日(木)	11月16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

- オンラインでの確定申告や年末調整に使える社会保険料(国民年金保険料)控除証明書をマイナポータルで受け取れます! 2
- オンラインでの確定申告に使える公的年金等の源泉徴収票をマイナポータルで受け取れます! 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

- 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仕組み 5
- 生活習慣病予防健診 ～下半期集合健診のご案内～ 6
- 令和5年度 被扶養者状況リストご提出のお願い 7
- 事業所における健康づくり トップランナーの声 8

オンラインでの**確定申告**や**年末調整**に使える 社会保険料（国民年金保険料）**控除証明書**を **マイナポータル**で受け取れます！

簡単！

便利！

書面でお届けしている控除証明書は、マイナポータルにおいて電子データで受け取ることが可能です。
受け取った電子データは、e-Tax ※¹での確定申告等で利用できます。

※ 1 国税に関する各種手続きを、インターネットを利用して電子的に行えるシステム。

STEP 1

マイナポータルとねんきんネットの連携

- ・マイナポータルとねんきんネットの連携手続きを行う必要があります。

STEP 2

ねんきんネットで電子送付希望の登録

- ・マイナポータルからねんきんネットにログインし、**10月中旬頃までに電子送付希望の登録**をしてください。 ※²

※² 「電子送付する」と登録した場合、書面の控除証明書は郵送されなくなります。
10月上旬以降に登録を行った場合、書面の控除証明書が届くことがあります。
お早めにご登録ください。

令和4年度は、マイナポータルからねんきんネットをご利用いただいたすべての方に対して電子送付を行いました。令和5年度からは、電子送付希望を登録された方に対してのみ、毎年電子送付を行います。

STEP 3

マイナポータルで電子データの受け取り

- ・**10月下旬頃**に当年分の控除証明書の電子データがマイナポータルの「お知らせ」に届きます。 ※³
- ・一度登録することで、**毎年電子データ**で受け取れます。 ※⁴

※³ 上記の期間に電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付申請を行うことで、電子データを受け取れます。
※⁴ 控除証明書の内容については、ねんきんネットの「通知書を確認する」からご確認ください。

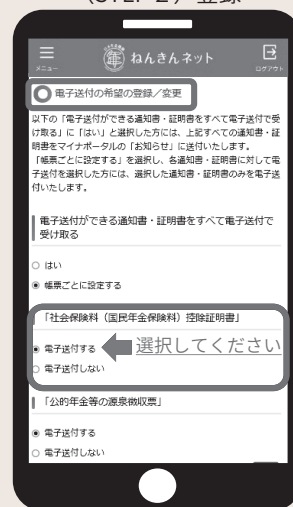
STEP 4

e-Taxでの確定申告等に利用 ※⁵

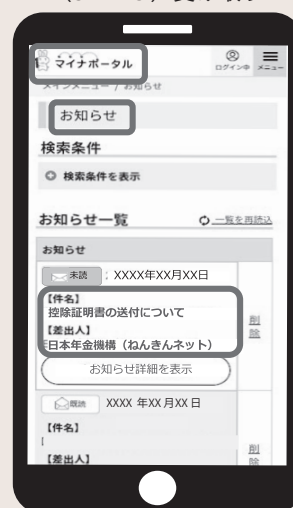
- ・国税庁のホームページから「**確定申告書等作成コーナー**」を開き、**e-Taxでの確定申告**を行ってください。
- ・マイナポータル連携を利用して、控除証明書の内容を簡単に**に取り込み**、確定申告書に**自動入力**されます。

※⁵ 勤務先が年末調整の電子化に対応している場合には、年末調整で控除証明書の電子データを利用することができます。

(STEP 2) 登録



(STEP 3) 受け取り



利用方法等の詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



オンラインでの確定申告に使える 公的年金等の源泉徴収票を マイナポータルで受け取れます！

簡単！

便利！

書面でお届けしている源泉徴収票は、マイナポータルにおいて電子データで受け取ることが可能です。受け取った電子データは、e-Tax^{※1}を利用した確定申告に利用できます。

※1 国税に関する各種手続きを、インターネットを利用して電子的に行えるシステム。

STEP 1

マイナポータルとねんきんネットの連携

- ・マイナポータルとねんきんネットの連携手続きを行う必要があります。

STEP 2

ねんきんネットで電子送付希望の登録

- ・マイナポータルからねんきんネットにログインし、確定申告をする年の前年12月下旬頃までに電子送付希望の登録をしてください。^{※2}

※2 「電子送付する」と登録した場合、書面の源泉徴収票は郵送されなくなります。12月中旬以降に登録を行った場合、書面の源泉徴収票が届くことがあります。お早めにご登録ください。

令和4年度は、マイナポータルからねんきんネットをご利用いただいたすべての方に対して電子送付を行いました。令和5年度からは、電子送付希望を登録された方に対してのみ、毎年電子送付を行います。

STEP 3

マイナポータルで電子データの受け取り

- ・12月下旬から1月上旬にかけて当年分の源泉徴収票の電子データがマイナポータルの「お知らせ」に届きます。^{※3}
- ・一度登録することで、毎年電子データで受け取れます。^{※4}

※3 上記の期間に電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付申請を行うことで、電子データを受け取れます。

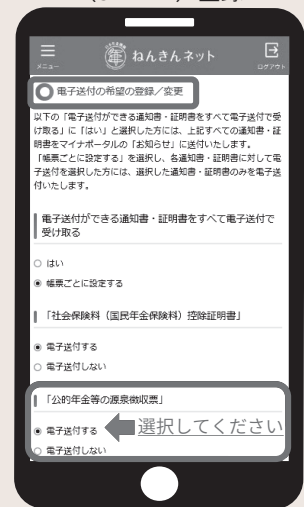
※4 源泉徴収票の内容については、ねんきんネットの「通知書を確認する」からご確認ください。

STEP 4

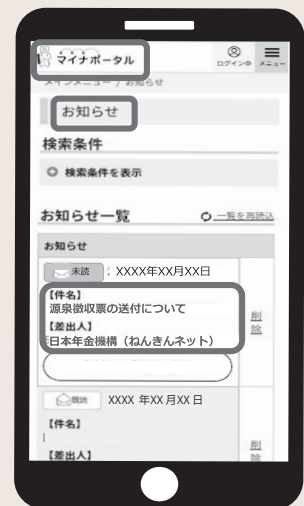
e-Taxでの確定申告に利用

- ・国税庁のホームページから「確定申告書等作成コーナー」を開き、e-Taxでの確定申告を行ってください。
- ・マイナポータル連携を利用して、源泉徴収票の内容を簡単に取り込み、確定申告書に自動入力されます。

(STEP 2) 登録



(STEP 3) 受け取り



利用方法等の詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



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

日本年金機構は厚生労働省と協力して、
公的年金制度の普及・啓発活動に
取り組みます。

いみらい
11月30日は
年金の日

取組内容

- 年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。
- 日本年金機構公式Twitterで、年金制度に関するミニ講座を実施します。
- 年金セミナーや制度説明会、出張年金相談会を実施します。

この機会に、
公的年金*に
ついて考えて
みませんか？

※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/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

詳しくは、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

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

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仕組み —

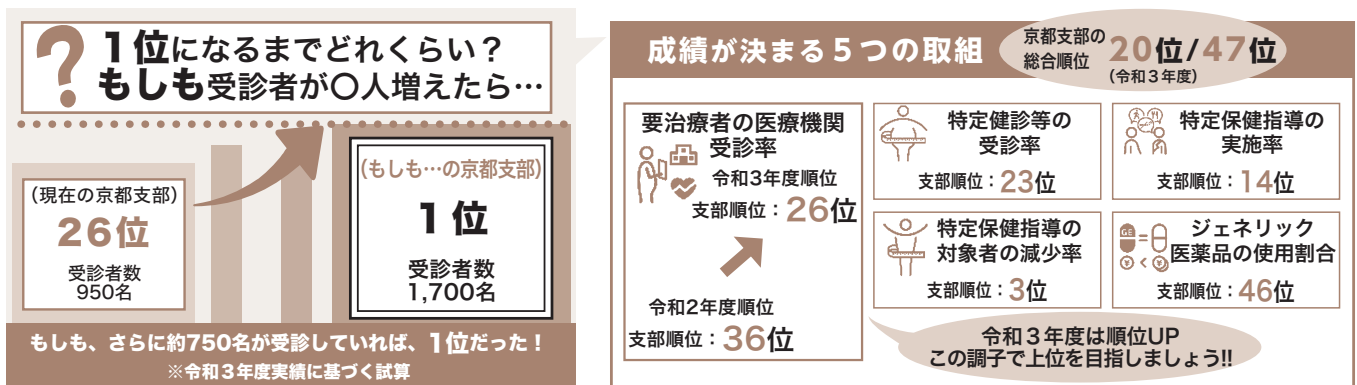
令和5年度 第4回：自覚症状が出る前にできる対策

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。

都道府県（支部）の成績が決まる「要治療者の医療機関受診率」

インセンティブ制度では、要治療者の医療機関受診率を指標の一つとしています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心疾患などの重大な疾病となって顕れるため、発症してからではなく**自覚症状が出る前から対策**する必要があります。健診結果で特にリスクの高い「要治療」と判定された方は、早めに医療機関を受診することが大切になります。



Q. 早めに受診するメリットって？

A. 長く健康に暮らせるだけでなく、継続的な医療費支出を軽減することができます。

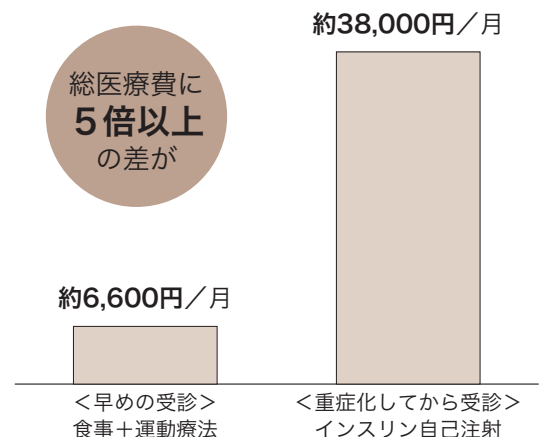
糖尿病の場合

早めに受診すると…

月に1回、かかりつけ医が運動習慣および食生活の改善をサポート
血糖値等が正常値近くまで改善することも…！

重症化してから受診すると…

運動と食事のコントロールを続けつつ、1日4回のインスリン自己注射治療が必要になることも…



重大な病気が発症する前に、まずは医療機関を受診しましょう！

次回：健康な生活習慣を身につけましょう



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

要治療者の医療機関受診についてのお問い合わせ先
【保健グループ ☎ 075-256-8635】
インセンティブ制度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



協会けんぽ京都支部からのお知らせ

生活習慣病予防健診 ～下半期集合健診のご案内～

協会けんぽでは公的施設等にて集合健診を実施しています。

10月以降の日程をご案内します。今年度まだ生活習慣病予防健診を受診していない方は、ぜひご活用ください!!

申込方法

①日程・会場を選ぶ

京都支部のHPで日程・会場をご確認ください。



②健診実施機関に電話予約する

実施する健診機関に直接電話して、予約してください

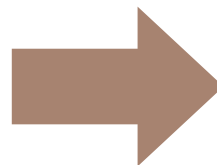
近くに健診機関がないときに便利♪



ポイント

令和5年度から自己負担額が軽減されています

2022
最高 7,169円



2023
最高 5,282円

精密検査・再検査の健診結果を放置していませんか？

自覚症状がないまま放置していると、深刻な病気につながる恐れがあります。

あなたは大丈夫？

＼ 当てはまる場合は要注意 ／

C H E C K

高血圧

- ☐ 収縮期血圧 160mmHg以上または、
- ☐ 拡張期血圧 100mmHg以上

血管に強い圧力がかかります

高血糖

- ☐ 空腹時血糖値 126mg/dL以上または、
- ☐ HbA1c 6.5%以上

血液中の増えすぎた糖によって全身の血管が傷つきます

脂質異常

- ☐ LDL(悪玉)コレステロール値 180mg/dL以上

コレステロールが血管内にこびりついて狭くなったり厚く硬くなったりします

糖尿病、動脈硬化が進行

動脈硬化

血管の弾力がなくなって、硬く、もろくなります

退職など、今の生活が変わる可能性が...



- ☒ 脳梗塞・脳出血
- ☒ 心筋梗塞・狭心症
- ☒ 糖尿病合併症

今なら間に合います、今すぐ受診を。

事業主様へ

大事な従業員の方が病気で倒れると、業務に影響し、仕事に支障を来します。

そうなる前に、従業員の皆様が病院へ受診しやすいような声かけや配慮をぜひお願いします。

早めに医療機関へ受診に行きましょう

令和5年度 被扶養者状況リストご提出のお願い

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。

■送付時期

令和5年10月下旬から11月上旬 にかけて事業主様へ順次送付

■確認の対象となる方

令和5年4月1日において**18歳以上の被扶養者**

※対象者がいない場合はお送りいたしません

■添付書類について

下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

○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

■提出期限

令和5年12月8日（金）

被扶養者資格再確認について詳しくはこちら



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した ／

令和4年度の実績（全国）

扶養解除者数

約7.8万人

高齢者医療制度への拠出金
負担軽減額（効果額）

約9億円

加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

連載

事業所における健康づくり
トップランナーの声

三共精機 株式会社

HP <https://www.sankyo-seiki.com/>
業種 専門商社

所在地 京都市南区吉祥院九条町49番地
従業員数 74名 (R 5. 7 現在)

協会けんぽでは加入者の健康づくりや健康経営®の推進を、加入事業所さまと連携して行っています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

この連載では、**従業員の健康づくりに積極的に取り組み、かつ地域において健康経営の発信を行っている事業所さま**からお聞きした取り組みの背景や事例を、これから健康経営に取り組んでいきたいと考えている事業所さまやすでに取り組みをすすめている事業所さまへご紹介してまいります！

check!

オンラインを活用したコミュニケーションの活性化

健康経営に取り組むきっかけ

きっかけがあり取り組み始めたのではなく、その時その時の社員からの提案や、会社として取り組むべき事項を1つ1つ実行、継続をしていった結果、それらが健康経営に繋がる取り組みとなっていきました。



組織の体制

各拠点の健康づくり担当者、衛生委員会メンバーを中心に、取り組みの社内浸透の支援や進捗管理を実施しています。

健康課題の内容

【従業員間のコミュニケーションの促進】

コロナ前は年に3回の社員総会での親睦会や、ボランティアでの森林保全活動等、部署や拠点の垣根を越えて、社員同士がコミュニケーションを取る機会が多くありましたが、コロナ禍により社員間の対面のコミュニケーションが減少しました。

在宅勤務や拠点間の移動の制限などにより他拠点の社員とのコミュニケーションが難しくなりました。

数値目標の内容と期限

数値目標等の内容

社員同士のコミュニケーションをはかる場の数

オンラインミーティングツールを新たに契約することで、対面だけでなくオンラインの場も活用して他拠点の社員同士で親睦を深める催しを企画しました。イベントごとに責任者を決定し、コミュニケーションツールにて詳細を発信することで定期的な開催を実現しました。

目標値 (スタート時点→目標値/達成年度)

スタート時点4回 ▶ 目標8回 (令和3年度)

目標達成のための取り組み (主な取組)

より多くの参加者を募るために開催当日までに定期的に情報発信や個別の声かけを行いました。出席に通信などの障害が出た際の個別フォローも実施し、オンラインが苦手な方のハードルを下げられるようにしました。希望者へは会社用PCや携帯電話などの持ち帰りも許可、誰もが気軽に参加ができるようにいたしました。

取組結果 (効果検証)

オンラインと対面のハイブリッドで7回、オンラインのみの交流を3回実施。合計10回の開催を実現しました。

他にも週に1度の全従業員での運動時間の設置や、フレックスタイム制の導入など、従業員の心と身体の健康を増進できる取り組みを行っています。



オンラインを活用したコミュニケーション

協会けんぽ京都支部では、事業所における健康づくりを推進されている事業所さまの認定制度「**京から取り組む健康事業所宣言**」事業を行っています。詳しくは二次元コードからご案内ページをご覧ください。



健康経営、会社の健康づくり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5年10月31日まで

※ 10月31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。



産休/育児・介護休業Q&A(令和5年4月版)

A4判156頁 定価1,760円(税込)

特別価格 1,584円(税込)

令和4年4月から実施された新たな育児・介護休業法の内容をQ&A形式で、必要な届け出書類を含めてわかりやすく解説しています。あわせて労働保険や社会保険等の関連施策から、育児や子の看護、家族への介護が必要な労働者や対象者への支援措置について情報提供しています。仕事/育児・介護の両立支援制度を解説した、総務・人事担当者に必携の一冊となっています。



ダイアリー 2024 A5判 240頁 定価990円(税込)・B5判160頁 定価1,100円(税込)

※今回はアイボリー

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、健康保険や厚生年金等の制度について分かりやすく解説した情報を掲載しています。

※ 下記必要事項をご記入のうえ、**10月31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・送料等
お問い合わせ先
株 社会保険研究所
TEL 06-6765-7836

申 込 日	令和5年 月 日	会員番号	※ 広報紙「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	〒 ー		
電 話 番 号		協会受付 No.	

コード	図書名	特別価格	部 数
220453	産休/育児・介護休業Q&A	1,584 円(税込)	部
520132	ダイアリー 2024 (A5判)	891 円(税込)	部
520332	ダイアリー 2024 (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。また、新刊図書等のご案内目的で、お客様の情報を使用させていただく事があります。今後、案内等をご希望にならない場合は、下記の口欄にチェックをお入れください。

☐ 今後図書案内の送付を、希望しません。

お客様窓口（開示等苦情の申出先） ☎06-6765-7836 株式会社 社会保険研究所 個人情報保護管理者 総務部／編集部部長

※その他の図書につきましては、(株)社会保険研究所のホームページ「社会保険・年金関連図書のご案内」にてご覧いただけます。

shahoken.osaka.jp

検索

京都府社会保険協会の会員は、定価の10%引きでご購入いただけます。ただし送料は別途いただきます。

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被扶養者が、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5年 11月5日 (日)	周山街道・ 花の天井鑑賞 から大覚寺へ	JR花園駅→仁和寺→周山街道→平岡八幡宮(希望者・花の天井鑑賞有料)→長刀坂→後宇多天皇陵→大覚寺→JR嵯峨嵐山駅	12km	JR嵯峨野線 花園駅	9:30 ~ 10:00
②	11月19日 (日)	勝海舟生誕200年 海舟の刺客から弟子になった龍馬 智恵を授かり才能を開花させる!	JR二条駅→武信稲荷神社(龍馬のお龍への伝言が彫られた木)→土佐稲荷(土佐藩京屋敷)→龍馬とお龍結婚式場跡碑(金蔵跡)→円山公園→維新の道京都霊山護国神社→龍馬葬送の道→産寧坂明保野亭→大仏の隠れ家→JR京都駅	12km	JR嵯峨野線 二条駅	9:30 ~ 10:00
③	11月26日 (日)	第214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
④	12月9日 (土)	都の名水めぐり	JR京都駅→正行院(さる寺)→東寺→六孫王神社(誕生水)→梅小路公園→水薬師寺(清盛井)→若一神社(御神水)→JR西大路駅	7km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00
⑤	12月24日 (日)	お金ザクザクウォーク 昔話・一寸法師 小槌フリフリ祈願叶う	JR京都駅→六波羅蜜寺(銭洗い弁財天)→清水寺→産寧坂(鬼に出会い小槌を手にして背が伸び成人になる)→金座・銀座→御金神社→武信稲荷神社(一寸法師が住み込みで奉仕)→JR二条駅	14km	JR 京都駅	9:30 ~ 10:00

参加費

無料(令和5年度の会費を納入いただいている会員事業所の被保険者及びその被扶養者)

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またはメールでお送りいたします。

締切日

- ①コース 令和5年10月26日までに
- ②コース 令和5年11月9日までに
- ③コース 令和5年11月16日までに
- ④コース 令和5年11月30日までに
- ⑤コース 令和5年12月14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

※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)		生年月	昭和・平成 年 月生まれ
代表者の住所	〒	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、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。