



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	6月21日(金)	—	10:00~15:00	木津川市役所	
八幡市	—	7月26日(金)	10:00~15:00	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	6月6日(木)	7月4日(木)	10:15~15:45	福知山市役所	
京丹後市	6月27日(木)	7月18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。

※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」までに越してください。
※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

- マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」はもっと便利になります! …… 2
- 利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単! …… 3

京都府社会保険協会からのお知らせ

- 割引利用券のご案内 …… 4
- 健康啓発DVDの貸し出しのご案内 …… 4
- 一般財団法人 京都府社会保険協会からの図書ご案内 …… 5

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- 健康経営優良法人2024 認定事業所が発表されました! …… 6
- 生活習慣病予防健診のお知らせ 付加健診の対象年齢が拡大されました …… 7
- 事業所における健康づくり トップランナーの声 …… 8

マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」は もっと便利になります！

利用者数
1000万人
突破！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから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」ではこんなことができます

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方も利用できます



ねんきんクマ
「ねんきんネット」マスコット

ご自身の年金記録の確認 (ご確認いただけるもの)

- ①月別の年金記録 月別にどの年金制度に加入していたかを一目で確認
- ②国民年金の加入記録 国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など、追納できる月数と金額 等
- ③厚生年金保険の加入記録 厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称 等

将来の年金見込額の試算 (ご確認いただけるもの)

- ①かんたん試算 現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します
- ②詳細な条件で試算 今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します
- ③年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフで表示

試算結果 (詳細を確認する)	
受給年齢	65歳01ヶ月~
期間	-
年金見込額 特別支給の老齢厚生年金 (月額)	0円
年金見込額 老齢厚生年金 (月額)	48,000円
年金見込額 老齢基礎年金 (月額)	60,000円
支給停止見込額 (月額)	0円
受給予定年金見込額 (月額)	108,000円

画面イメージ

「ねんきん定期便」や各種通知書の確認 (ご確認いただけるもの)

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書
- 公的年金等の源泉徴収票
- 年金額改定通知書
- 年金支払通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書

環境にもやさしい電子版「ねんきん定期便」をご利用ください

「ねんきんネット」から、紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

ほかにもさまざまな便利な機能があります！

- ◆日本年金機構に提出する一部の届書を簡単に作成・印刷できます。
→基礎年金番号や氏名などの入力を省ける自動表示機能や入力誤りを防止する入力チェック機能
- ◆持ち主不明の年金記録の検索ができます。
→氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録の検索機能
- ◆国民年金保険料の学生納付特例、免除・納付猶予申請等の電子申請ができます。
- ◆社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書等の電子データの受け取りができます。

利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単！



ねんきん太郎

「ねんきんネット」マスコット

- ご用意ください▶
- ・マイナンバーカード
 - ・数字4桁のパスワード（マイナンバーカード受け取り時に設定した利用者証明用電子証明書パスワード）



まずは ▶ マイナポータルの利用者登録

マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>



- ①マイナポータルアプリをダウンロード
- ②マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択する
- ③数字4桁のパスワードを入力する
- ④スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ⑤読み取りが完了したらログインが完了

➡ マイナポータルの利用者登録が完了！



画面イメージ

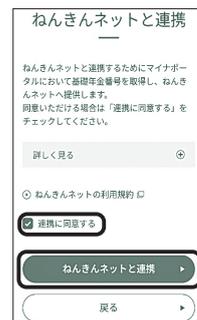
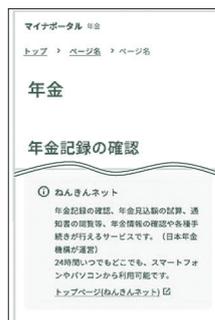
つぎに ▶ ねんきんネットとの連携

- ①マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ（ねんきんネット）」を選択する
- ②「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

➡ ねんきんネットとの連携が完了！

注意

- ・マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回の利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
- ・基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。



画面イメージ

利用登録後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます

マイナンバーカードがなくても利用できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方も、ユーザIDを取得すると「ねんきんネット」を利用できます。

詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索



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

お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付
時間

月	午前8:30～午後7:00
火～金	午前8:30～午後5:15
第2土	午前9:30～午後4:00
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。	
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。	

割引利用券のご案内

被保険者とその被扶養者の皆様を対象として、**亀岡運動公園プール入場券**を発行します。
 ご希望の方は、申込書に必要事項を記入し、FAX・メール・郵送で京都府社会保険協会へお送りください。
 また、プール入場券の料金を指定口座にお振込みいただき、銀行名等を申込書にご記入ください。
 ※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。
 ※対象は、令和6年度の協会費を納入(口座振替による納付を含む。)いただいた会員事業所様となります。

申 込 書

協会会員番号	※広報誌「社会保険きょうと」送付の宛名ラベルに記載されている6桁の番号です。		
事業所名称			
事業所所在地	〒	(TEL)	
申込者氏名			
入場券送付先	〒	(TEL)	
料金振込み金融機関 振込み年月日	<input type="checkbox"/> 京都銀行 三条支店 普通 4117661 <input type="checkbox"/> 京都中央信用金庫 西陣支店 普通 0678695 <input type="checkbox"/> 三菱UFJ銀行 京都支店 普通 0050112 <input type="checkbox"/> 京都信用金庫 修学院支店 普通 0043945 ※□にチェックを入れてください。		
	令和 年 月 日 振込み 一般財団法人 京都府社会保険協会		

亀岡運動公園プール入場券

開設期間	令和6年7月20日～令和6年9月1日		午前10時～午後5時	
一般	1,570円 (通常 1,870円)	枚		円
小・中学生	480円 (通常 780円)	枚		円
計		枚		円

※ 亀岡市民の方は、直接プールで購入されますと、通常料金が一般1,250円、小・中学生520円になりますのでお申し込みの際、ご注意ください。
 ※ 上記情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

健康啓発DVDの貸し出しのご案内

職場での研修会、従業員の皆さまの健康づくりや健康管理にご活用くださるよう、健康啓発DVDを貸し出しております。内容については、去年と同じものとなっております、当協会ホームページでもご覧いただけます。
 お申込み、お問い合わせは当協会までお願いいたします。

1	トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操	(60分)
2	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう!	(42分)
3	ちょちょいのちょいトレ2.0「毎日筋活部」	(60分)
4	はじめてのウォーキング&ジョギング	(30分)
5	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット	(32分)
6	Good-bye ストレス	(28分)
7	正しく知れば怖くないがんのお話	(25分)
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	(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	(25分)

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6年6月28日まで
 ※6月28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。



社会保険のてびき (令和6年度版)
 A5判552頁予定 定価2,750円(税込)
特別価格2,475円(税込)

◎社会保険のしくみをくわしく解説



社会保険の事務手続 (令和6年度版)
 A4判136頁予定 定価1,540円(税込)
特別価格1,386円(税込)

◎届出や納付について平易に解説



労働保険の事務手続 (令和6年度版)
 A4判40頁 定価495円(税込)
特別価格445円(税込)

◎労働保険に従事する方へ概要を解説

労働・社会保険法令の改訂版 改正対応リスト

A4判16頁 定価440円(税込)
特別価格 396円(税込)



- ・社会保険の適用拡大と「年収の壁」
- ・健康保険証の廃止とマイナ保険証
- ・出生後休業支援給付の創設
- ・育児時短就業給付の創設
- ・雇用保険の適用拡大
- ・育児・介護休業法の改正

従業員の労務管理、労働社会保険手続に必要な労働法令及び労働保険・社会保険関係法令は毎年のように改定が行われています。本書は令和6年以降に改訂が予定されている内容を簡潔にわかりやすく整理しました。

※発送予定について

6月14日までの申し込み⇒6月24日発送予定
 6月28日までの申し込み⇒7月8日発送予定
 ※送料のご負担はありません。

※下記必要事項をご記入のうえ、6月28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。

※図書に「請求書・振込用紙」を同封して送付しますので、代金のお支払いは振込でお願いします。

京都府社会保険協会 行 FAX. 075-251-1194

図書の内容についてのお問い合わせ先
 (株)社会保険研究所
 TEL 06-6765-7836

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

申込日	令和6年6月	日	会員番号	
事業所名称			ご担当者名	
事業所所在地	〒			
電話番号				

コード	図書名	特別価格	部数
200036	社会保険のてびき【令和6年度版】	2,475円	部
220233	社会保険の事務手続(総合版)【令和6年度版】	1,386円	部
220411	労働保険の事務手続【令和6年度版】	445円	部
460601	労働・社会保険法令の改正対応リスト	396円	部

●個人情報の取扱い

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請求事務に利用いたします。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ことがあります。今後、案内等をご希望にならない場合は、下記の□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。

京都府社会保険協会の会員様は、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。



shahoken.osaka.jp 検索

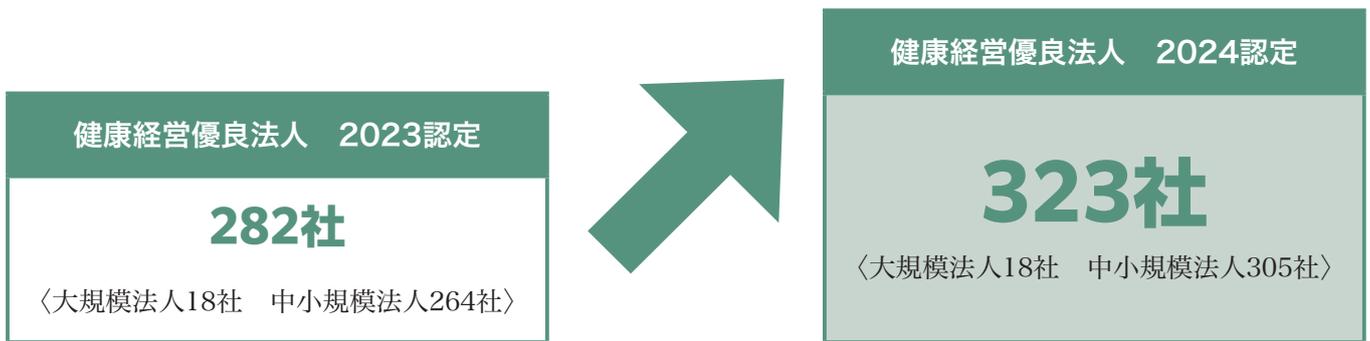
健康経営優良法人2024 認定事業所が発表されました！

●健康経営優良法人認定制度とは？

特に優良な健康経営®を実践している法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が「健康経営優良法人」を認定する制度です。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

多くの協会けんぽ京都支部加入事業所様が、健康経営優良法人に認定されています！



健康経営が“好循環”を作ります

リスクマネジメント

- 休業による労働損失の軽減
- 業務中の疾病・事故防止

従業員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善



生産性の向上

- モチベーションの向上
- 業務改善の向上

企業価値の向上

- 企業イメージの向上
- 社会的信用の向上
- 従業員採用時のアピール

健康経営優良法人への第一歩！～京（きょう）から取り組む健康事業所宣言～

健康経営優良法人の認定を受けるためには、事業所様が健康経営®に取り組むことを宣言する「健康宣言」を行うことが必須となっています。

協会けんぽ京都支部が行っている事業「京（きょう）から取り組む健康事業所宣言」は、健康づくりに役立てていただける各種特典がございます。右の二次元コードからぜひご覧ください。



生活習慣病予防健診のお知らせ 付加健診の対象年齢が 拡大されました



令和
5年度
まで

40歳
50歳

令和
6年度
から

40歳・45歳・50歳・55歳・
60歳・65歳・70歳

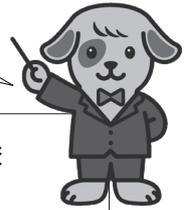
付加健診の対象年齢の方は
約3万円の人間ドック相当の健診が7,971円で受診できます！

健診内容

一般健診も令和5年度から、
自己負担額が5,282円に減額されています

一般健診

- 診察等
- 問診
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
- 心電図検査
- 胃がん検査
- 肺がん検査
- 大腸がん検査（便潜血）



付加健診

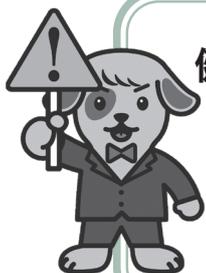
- 尿沈渣顕微鏡検査
- 血液学的検査
- 生化学的検査
- 眼底検査
- 肺機能検査
- 腹部超音波検査



※付加健診単独での受診はできません

一般健診と合わせて付加健診を受診いただくことで、より詳細な血液検査や尿検査、眼底検査、腹部超音波検査、肺機能検査を受けることができます。

対象者については、3月下旬に緑の封筒で事業所様へお届けしております「生活習慣病予防健診対象者一覧」をご確認ください。



健診は受けた後の行動が大事です！
受診後は必ず結果を振り返り
特定保健指導の利用や
医療機関の受診につなげましょう

● 健診の内容について
詳しくはこちら



● 補助を利用できる健診機関
について詳しくはこちら



連載

事業所における健康づくり トップランナーの声

株式会社 仲啓

HP <https://nakakei.co.jp>
業種 専門商社

所在地 京都市南区吉祥院石原京道町6番地
従業員数 44名 (R6.4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！

健康経営に取り組むきっかけ

経営者オーナーの高い健康意識の下、所属する全国健康保険協会京都支部に対し2017年に「健康事業所宣言」を行いました。若手かつ優秀な人材の確保には「健康経営優良法人」の認定評価が不可欠と考え、これまでの取り組みや運用の実態をありのまま申請。次なるはプライト500の認定を目標に、社員の健康と安心そして健全な経営のため会社が主体となる取り組みを推進しています。

組織の体制

男女の健康保険委員の所属する管理部が中心となって全社全体の活動のサポートと進捗管理を実施。

各拠点の健康づくり担当者とともに経営者オーナーが全体をバックアップ。

推進計画 (主な取組)

- ウォーキングイベント「ある古っ都」への参加
..... ポイント獲得でイベント参加啓蒙
- 同業者組合青年部との情報交換
..... 実践力ある青年部隊による意識向上策
- 健康保険委員によるセミナー開催 (朝礼含) ... 全社全体の意識啓蒙
- きょうと健康づくり実践企業認定取得にむけた活動

取組結果 (効果検証)

1. 目標13.0に対し実績23.7 ... 評価BからEへダウン
 2. 目標33.0に対し実績47.4 ... 評価DからEへダウン
 3. 目標63.0に対し実績44.7 ... 評価CからDへダウン
- (いずれも2022.6実績分を 確認)

健康状態の特徴と現状を把握し、経営者オーナーをはじめ社員間で「健康」に対する危機意識が高まり改善のための健康づくりに真剣に取り組んでいます。

健康課題の内容

「カルテ」を知り「立ち位置」を知り「健康」を極める

協会けんぽによる「事業所健康度カルテ2021.6」から

1. メタボリックシンドロームの該当13.6% (京都支部平均14.5%に対し)
2. 生活習慣要改善者の割合から飲酒習慣40.9% (京都支部平均27.9%に対し)
3. 生活習慣要改善者の割合から睡眠習慣54.6% (京都支部平均63.0%に対し)

数値目標の内容と期限

●数値目標の内容

1. 適度な運動・バランスのとれた食生活を通じ内臓脂肪増加による症候を減らすこと。
2. 過度の飲酒を律し休肝日を設ける。
3. 夜更かしを控え規則正しく睡眠を確保

●目標値 (現状値→目標値 / 達成年度)

現状	13.6%	目標	13.0% (令和4年度)
現状	40.9%	目標	33.0% (令和4年度)
現状	54.6%	目標	63.0% (令和4年度)



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】

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宿泊に
ご利用いただける利用券です。

利用券に記載されている利用(補助)金額分が、パークチケット価格や
ディズニーホテル宿泊費から差し引かれる形でご利用できます。

PH		2020年度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	000000000000
利用(補助)金額	利用期間(本券は下記期間内のみ有効です)	サンプル	
0,000	0000年00月00日~0000年00月00日	QRコード	
発行団体		団体番号 1000	0000000000000000
〇〇〇〇〇〇〇〇			

↑ パークチケット購入の際は、中巻をご確認ください

コーポレートプログラム利用券

利用について

パークチケット購入時の利用

パークチケット1枚につき、利用券1枚のみご利用いただけます。

※パークチケットの販売価格が、利用券記載の利用補助金額以下となる場合は
ご利用いただけません。

ディズニーホテル宿泊時の利用

宿泊者1名につき、利用券1枚の
ご利用が可能です。



「コーポレートプログラム利用者用サイト」
詳細はこちらでご確認ください



- 〈対象者〉 協会に加入いただいている事業所様の事業主、被保険者とその被扶養者
- 〈利用期間〉 令和6年7月1日~令和7年3月31日
- 〈補助金額〉 1,000円
枚数に限りがありますので、事業所の規模(令和6年度社会保険協会費の被保険者数に基づく)に
応じて申し込みの上限枚数を設定させていただきます。
配布予定枚数に達し次第、終了となりますのでご了承ください。
- 〈利用方法〉 パークチケット購入時またはディズニーホテル宿泊時にご利用いただけます。
利用券記載の補助金額1,000円が、パークチケット料金やディズニーホテル宿泊費から差し引かれ
る形でご利用できます。
- 〈申込方法〉 裏面申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX、郵送またはメール(協会ホームページの「お問い
合わせ」から)でお申し込みください。

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申込書

一般財団法人 京都府社会保険協会 宛

年 月 日

協会会員番号	※広報誌「社会保険きょうと」送付の宛名ラベルに記載されている6桁の番号です。			
事業所所在地	〒			
	(TEL)			
事業所名称				
申込者氏名				
申込枚数				枚
利用券送付先	〒			
	(TEL)			

注意事項

●申し込みの枚数

事業所規模	1人～19人	20人～49人	50人～99人	100人以上
上限枚数	2枚	4枚	5枚	7枚

●パークチケットは、東京ディズニーリゾート・オフィシャルサイトの予約・購入ページまたは東京ディズニーリゾート・アプリから購入いただけます。

その際、『利用券』見開き内の「個券番号」と「オンライン用コード」が必要となります。

宿泊料金にご利用の場合は、精算時に『利用券』を各フロントへご提出いただくことで、宿泊料金から利用券（補助）金額を差し引いてのご精算となります。（東京ディズニーセレブレーションホテルのみチェックイン時となります。）

詳細は、表面の「コーポレートプログラム利用者用サイト」でご確認ください

●この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

〈申込先〉

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