



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20日(金)	—	10:00～15:00	木津川市役所	
八幡市	—	7月25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5日(木)	7月3日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	6月19日(木)	7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。

※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

- 事業主の皆さまへ 社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください 2
- 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き 3

京都府社会保険協会からのお知らせ

- 「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ 4
- 京都花鳥館 5

- 亀岡運動公園プール 5
- 東京ディズニーリゾート・「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内 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2025 認定法人が発表されました！ 6
- 健診を受けっぱなしにしていますか？大切なのは健診後の行動です 7
- 健康づくりに関して3つの「もったいない」をやっていますか？ 7
- 事業所における健康づくり トップランナーの声 8

事業主の皆さまへ

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きは、e-Gov^{※1}やマイナポータル^{※2}を活用し、インターネットで申請・届出ができる**電子申請**をご利用ください。

毎年7月に提出する**算定基礎届**や賞与を支払った際に提出する**賞与支払届**等、社会保険に関する主要な届出^{※3}を、**オンライン**で行うことができます。

※1 デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。

※2 デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるオンラインサービスです。

※3 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請を利用する主なメリット



いつでもどこでも申請が可能

24時間365日オンラインで申請できます。
また、在宅勤務をしていても、自宅から申請できます。



コスト削減

来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や交通費、郵送費を削減できます。



処理が速く、正確

申請データをそのまま取り込んで処理するため、紙の届出と比べ、正確に速く処理されます。



申請時のチェック、データ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックができます。処理状況・結果通知をPCで確認でき、データ管理も簡単です。



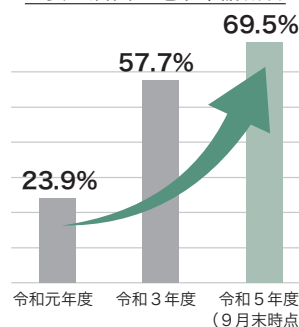
before

年金事務所が開いている時間に窓口に行って手続きをしたり、届書を印刷して郵送していました。

after

年金事務所の受付時間を気にしたり、届書の印刷や封筒を用意する必要がなくなり、在宅勤務でも手続きを行うことができました。

主要な届出の電子申請割合



ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

① 市販の労務管理ソフトや自社システム

（電子申請に対応しているもの）

※ 電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。

GビズID^{※4}または電子証明書^{※5}で電子申請

② 届書作成プログラム

- 届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
- 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

GビズIDで電子申請

GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。

※4 GビズIDとは、デジタル庁が運営している認証システムです。

1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。

GビズIDには、2種類のアカウントがありますが、**社会保険手続きの電子申請をご利用いただく場合、GビズIDプライムの取得が必要**になります。なお、GビズIDプライムの発行には**2週間程度**を要します。

詳しい内容、手続きはGビズIDのホームページをご覧ください。



GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>

※5 電子証明書とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局（官公庁または民間）のホームページをご確認ください。

利用方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

ご案内

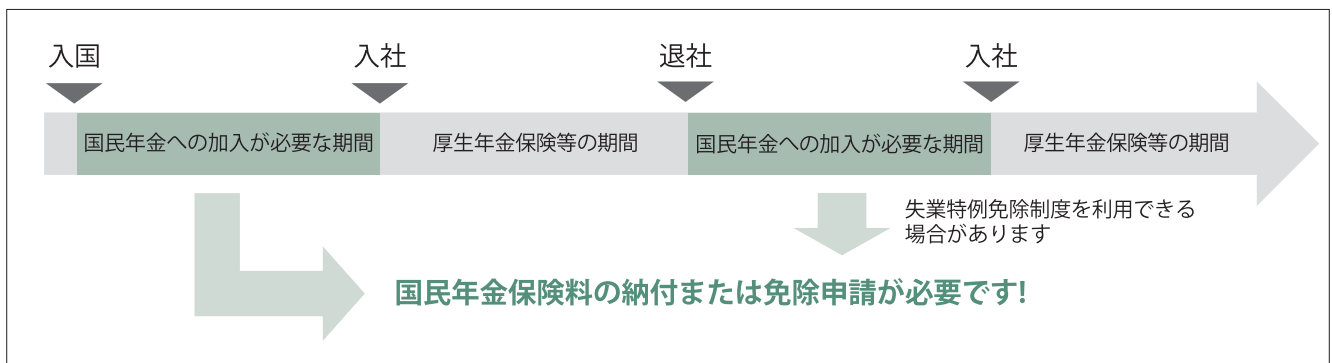
外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

電子申請に必要なもの

①スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

②マイナンバーカード



③数字4桁のパスワード

(例)

1	2	3	4
---	---	---	---

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

▼制度に関する詳細



日本年金機構

検索

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

▼電子申請の詳細



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

京都府社会保険協会からのお知らせ

「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ

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とその配偶者、年金委員委嘱事業所の皆様を対象に、定年退職後の人生を充実したシニアライフとしていただくため、年金事務所と共催でセミナーを開催いたします。

日 時 令和7年8月4日（月）13:20～17:00
受付 13:00

場 所 舞鶴21ビル 301会議室
舞鶴市宇喜多1105-1

定 員 40名（申込先着順）

日 時 令和7年8月5日（火）13:20～17:00
受付 13:00

場 所 京都商工会議所 7-A会議室
下京区四条通室町東入 京都経済センター7階

定 員 100名（申込先着順）

内 容 ●ライフプランと生きがい（講師：年金ライフプラン講師）
●家庭経済プラン（講師：年金ライフプラン講師）
●社会保険制度の仕組みと手続き（講師：社会保険労務士）

参 加 費 無料

申込締切 令和7年7月18日（金）必着

申込方法 参加申込書（コピー可）に必要事項をご記入のうえ、FAXまたはメールでお申込みください。
受付終了後、「年金シニアライフセミナー参加票」をFAXまたはメールでお送りいたしますので、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。

お問合せ 一般財団法人 京都府社会保険協会
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		
事業所所在地	〒	
電話番号／FAX番号	電話番号	FAX番号

氏 名	性別	年齢	区分（いずれかに○）	参加希望日（いずれかに○）
			被保険者・配偶者・年金委員	8月4日（月）・8月5日（火）
			被保険者・配偶者・年金委員	8月4日（月）・8月5日（火）
			被保険者・配偶者・年金委員	8月4日（月）・8月5日（火）

※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。

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

京都花鳥館

優美で繊細な表現の小鳥や花が館内を埋め尽くし、優雅な雰囲気のアート館です！

京都市西京区松室山添町26-24

TEL 075-382-1301

新しく施設利用会員証で優待利用できる施設が増えました！



料金表

区分	一般料金	会員優待料金
一般	1,500円	1,200円
学生 (大学生以下)	1,200円	1,000円

◎施設利用会員証の提示で、5名様まで有効です。

花と鳥をメインテーマにした美術館。
西館にはドイツが誇る「アンティーク・マイセン」と呼ばれる磁器の名品を、東館には花鳥画の第一人者、上村淳之画伯の日本画作品が展示されています。花と鳥が織りなす美しく愛らしい世界を心ゆくまで楽しんでみてはいかがでしょうか。



京都花鳥館
ホームページ

施設利用会員証は、従来の紙カードに加え、WEB版会員証も利用できるようになりました！

ホームページ⇒事業の内容⇒福利厚生事業内の施設利用
会員証の発行⇒施設利用会員証 WEB版（会員専用ページ内）
※会員専用ページにアクセスするには、別紙ID・パスワードが必要です。

亀岡運動公園プール

亀岡運動公園プールについては、詳細が決まり次第、協会ホームページでお知らせします。

WEB版
月刊
社会保険

医療保険、年金保険及び介護保険等の制度解説をはじめ、社会保険の実務記事や社会保険に関する最近の情報など、興味深い話題を読みやすく取り上げています。この度、月刊社会保険が、協会ホームページからご覧いただけるようになりました。

〈協会ホームページ⇒会員専用ページ（別紙ID・パスワード必要）⇒WEB版「月刊社会保険」誌〉

東京ディズニーリゾート・「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内



会員
限定

期間中、通常の1デーパスポート※価格より ※東京ディズニーランドまたは東京ディズニーシーどちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人（18才以上）	中人（中学・高校生 12～17才）	小人（幼児・小学生 4～11才）
1000円お得	800円お得	600円お得

実施
期間

2025年 7/2（水）▶ 9/12（金）

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得！

夏のご旅行に！

東京ディズニーセレブレーションホテル®
宿泊割引も、併せてご利用ください！

10%
割引！

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイト から！

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。



購入に必要な 契約団体番号・プランパスワードは、
社会保険協会ホームページの会員専用ページ（別紙ID・PW必要）、
または協会にお電話（075-251-1190）でご確認ください。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney

健康経営優良法人2025 認定法人が発表されました！

●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！

健康経営優良法人 2024認定

323社

〈大規模法人18社 中小規模法人305社〉



健康経営優良法人 2025認定

387社

〈大規模法人19社 中小規模法人368社〉

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。



健康事業所宣言の特典・サービスの一部をご紹介します

無料

健康講座

理学療法士等の専門家が、皆さまの健康維持・増進をサポートします。



訪問・オンライン
両方可

動画配信も
あり

禁煙、運動、食事、
メンタル等の健康を
テーマにした
講座が充実

健康測定器のレンタル

簡単に測定ができ、ご自身の健康状態を知ることができます。



老化物質（最終糖化産物）測定
AGE s センサ

血管推定年齢測定
アルテットLDN



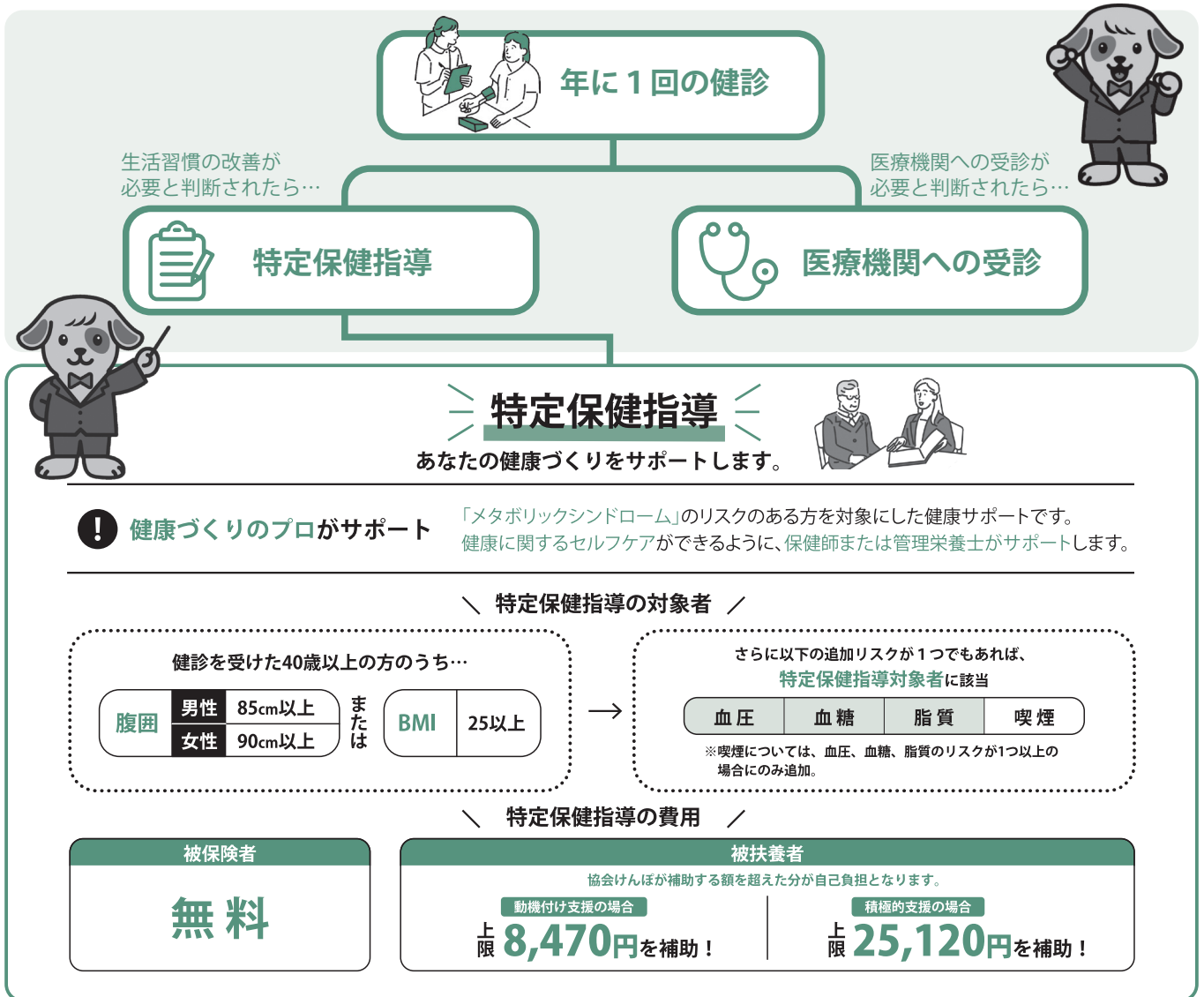
体成分測定
InBody270

ストレス測定
マインドビューアー

※予定数量に達した段階で受付終了となります。



健診を受けっぱなしにいませんか？大切なのは「健診後」の行動です。



健康づくりに関して3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない

01 健診を毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

せっかく健診を受けても、改善しないといけない。

健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない

03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクル

健康づくりサイクルについての特設サイトはこちら▶

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Drive・Door

HP <https://drivedoor.p-kit.com/>
業種 自動車販売業所在地 京都市左京区岩倉幡枝町2037
従業員数 7名 (R7.3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、加入事業所様と連携して行っています。
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様**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様やすでに取り組みをすすめている事業所様へご紹介してまいります！

健康経営に取り組むきっかけ

全員が健康に対する意識と共に社員同士のコミュニケーションを大切に考え、自ら意識させ小さなことから続ける。

組織の体制

- 協会けんぽの「健康保険委員」を2名登録
- 協会けんぽの特定保健指導を毎年受けている

主な取組

- 熱中症対策時計の導入
- 1日に2回スポーツドリンクの配布
- 工場内に風の流れを作るため、柱に扇風機の取付
- ミストシャワーの取付
- 年に2回レクリエーションの実施

美味しいものを食べに行ったり観光に行き、心身ともに健康を心がけています。



ラジオ体操



ぶらさがり棒

ドライブドアが健保表彰を受賞
社内ヘルスケア活動が評価され
会(協会けんぽ)の健康
保険委員に選任された同
社社員が活躍の場とな
ってスタッフの健康維持・
増進に積極的に取り組
んだ功績で、同京都支部長
表彰を受賞した。

健康保険委員は、協会
けんぽが発信する情報を
事業所で浸透させる役割
を担う。同京都支部の広
報担当によると、健保加
入事業所のうち、健康保
険委員を設置する企業の
比率は10.6%(昨年9
月末時点)。委嘱期間な
どの要件を満たし、同表
彰を受賞した保険委員は
2019年が6人、20年

京都自動車新聞に
健康保険委員会表彰受賞の
記事が掲載されました！
(2024年2月21日掲載)



こうしたヘルスケア活
動は、自身も毎月防健
診を受けるという北村社
長の健康意識に由来し
て大きい。北村社長は
「従業員の健康が第一。
ひいては定着にもつな
がる」としている。

全国健康保険協会京都支部長表彰の表
彰状を持つ北村取締役と、
健康経営推進法人の認定証を
持つ望月さん

が4人、21年が6人、22
年が11人、23年が6人。
同社で健康保険委員を
務めるのは北村八重子取
締役、営業・事務スタッ
フの望月まことさんと2
人で、高精度体成分分析
装置を使用した体水分量
や筋肉量の測定、ラ
ジオ体操の導入、スキ
ーカートを対象とした喫煙機
会の定量化といった健
康増進策を次々と取り入
れている。協会けんぽも
定期的に同社を訪れ、生
活習慣病等の特定保健
指導を行う。取り組みの
かいあって、「比較的無
頓着な男性スタッフの
中でも(健康維持の)気
遣いが高まり」「北村取締
役、たばこに二つとって
も喫煙者全員が加熱式に
替えた」「望月さんとい
う。」

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様の認定制度「**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 (企画総務グループ)
【☎ 075-256-8630 (音声案内②→④)】