



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	—	9月19日(金)	10:00～15:00	木津川市役所	
八幡市	—	—	—	—	

●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	8月7日(木)	9月4日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	8月29日(金)	9月25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

- 「ねんきんネット」をご活用ください! 2
- 「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます 3

京都府社会保険協会からのお知らせ

- 「社会保険事務講習会」のご案内 4
- 自転車応援フェア 5

- プールの優待利用のご案内 5

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- マイナ保険証をお持ちでない方へ 6
- 健診後の医療機関への受診について 7
- レポート 健康講座の様子をお伝えします 8

日本年金機構からのお知らせ

パソコン・
スマホで24時間
いつでも

ご自宅で

窓口に行かなくて
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ

年金記録が
いつでも確認できます！今までの記録は
どうなってるかなこれまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

通知がオンラインで
受け取れます！確定申告を簡単に
できないかな？確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の
電子データで受け取れます
ペーパレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票

年金見込額の試算は
オンラインで！将来いくら年金が
もらえるのかな？年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- **かんたん試算**
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます

年金の手続きが
スマホで完結！窓口へ手続きに
行く時間がないなお勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の
手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）

利用登録方法は次ページをご確認ください

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

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」

連携に必要なもの

ステップ1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ 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
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶ **マイナポータルのログインが完了**

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。



ステップ2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶ **マイナポータルとねんきんネットの連携が完了**

注意

- ・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）
- ・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。



ステップ3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

● **ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する**

ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！



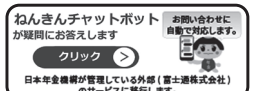
登録方法や操作にお困りの場合は

● **ホームページで確認**

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

● **相談チャットで確認**

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



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

● **お電話で確認（ねんきんネット専用番号）**



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 **（東京）03-6700-1144**

受付時間	月曜日※1	8:30～19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
	火～金曜日	8:30～17:15	
	第2土曜日※2	9:30～16:00	※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

「社会保険事務講習会」のご案内

今回開催します社会保険事務講習会では、健康保険給付関係、保健事業関係並びに健康講座（職場で簡単な体力測定を行い、自身の体力年齢を把握し毎日の生活に負担なく実践できる方法を紹介）また、社会保険の事務手続きや電子申請、将来お受け取りになる老齢年金についての講習となっております。会員事業所の事務担当者の皆さまの参加をお待ちしております。

事務講習会スケジュール

会場	定員	開催日	開催時間	内容	講師
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	80名	令和7年 9月4日(木)	13:30～16:30	・健康保険の給付関係 ・保健事業関係 ・健康講座 （「実践型！体力チェックで今の体力年齢と具体的対策を知ろう！」）	健康保険協会 職員
京都商工会議所 7-A、7-B会議室 下京区四条通室町東入 京都経済センター7階	100名	令和7年 10月9日(木)	13:30～16:30	・社会保険の事務手続きについて ・働きながら受け取る老齢年金 ・電子申請及びオンライン事業所 年金情報サービスの紹介	日本年金機構 職員

- **参加費**：無料
- **申込締切**：定員に達し次第締め切らせていただきます。
- **申込方法**：受講申込書（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、「社会保険事務講習会受講票」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

社会保険事務講習会受講申込書 【FAX 075-251-1194】

会員番号	※社会保険きょうと送付時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	〒	
電話番号／FAX番号	電話番号	FAX番号

氏 名	開 催 日（希望日に○をつけてください）
	令和7年9月4日(木) ・ 令和7年10月9日(木)
	令和7年9月4日(木) ・ 令和7年10月9日(木)
	令和7年9月4日(木) ・ 令和7年10月9日(木)

※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。

家庭用常備薬等の斡旋のご案内

当協会会員事業所に勤務されている被保険者及びご家族の皆様の疾病予防や健康管理にお役立ていただくために、安価でお薬をお買い求めいただくことができる家庭常備薬等の斡旋を行います。
詳しくは、協会ホームページでご確認ください。

白転車応援フェア

京都府社会保険協会のみなさまへ

DAIWA CYCLE

大人気の自転車をご紹介!!

値引クーポン COUPON

回覧用

エレビッツ

20 22 外装
インチ インチ 6段

29,000円(税抜)~
31,900円(税込)~
(オートライト付き) 5,500円(税込) UP



シルバーリング キュート

20 22 24
インチ インチ インチ

30,000円(税抜)~
33,000円(税込)~



フィッツ

26 27
インチ インチ

18,000円(税抜)~
19,800円(税込)~
(オートライト付) 5,500円(税込) UP



レッシング ※カギ・ライト別売

700c フレームサイズ 430・460・500 外装 6段

33,000円(税抜)~
36,300円(税込)



ティモ・S 2025年モデル

26 インチ

16.0 Ah 最大 約107km 走行 専用 充電器

138,800円(税抜)~
152,680円(税込)



デュラシック・シティ

26 27 外装
インチ インチ 6段

43,000円(税抜)~
47,300円(税込)~



ルプス ※カギ・ライト別売

700c フレームサイズ 460 外装 21段

45,000円(税抜)~
49,500円(税込)



ギュット・クルームR・DX 2025年モデル

20 インチ

16.0 Ah 最大 約86km 走行 専用 充電器

169,800円(税抜)~
186,780円(税込)



出張修理

DAIWA CYCLE
購入自転車なら
出張費無料



※商品の仕様・デザイン、価格は変更されたり、廃盤になる場合があります。
※一時的に商品在庫がなくなる場合があります。

現金払いのみ ダイワサイクルで来店時にご利用可能!【家族の方もご利用いただけます】

本データのコピーでも問題ございません!

110,000円(税込)以上の電動自転車ご購入で

5,000円引き

有効期限: 2026年1月31日



※自転車1台につき本券1枚有効。※本券は、実店舗で自転車購入時のみ有効。※本券は、現金払いのみ有効。
※税込価格からの値引きとなります。※電動キックボードなど一部対象外の商品がございます。
※詳細は店舗スタッフにご確認ください。※他の値引きサービスとの併用はできません。

DAIWA CYCLE

110,000円(税込)未満の電動自転車ご購入で

3,000円引き

有効期限: 2026年1月31日



※自転車1台につき本券1枚有効。※本券は、実店舗で自転車購入時のみ有効。※本券は、現金払いのみ有効。
※税込価格からの値引きとなります。※電動キックボードなど一部対象外の商品がございます。
※詳細は店舗スタッフにご確認ください。※他の値引きサービスとの併用はできません。

DAIWA CYCLE

44,000円(税込)以上の一般自転車(非電動)ご購入で

パンク予防剤 無料 + 1,500円引き
ビバシーラント1,760円

有効期限: 2026年1月31日



※自転車1台につき本券1枚有効。※本券は、実店舗で自転車購入時のみ有効。※本券は、現金払いのみ有効。
※税込価格からの値引きとなります。※一部対象外の商品がございます。
※詳細は店舗スタッフにご確認ください。※他の値引きサービスとの併用はできません。

DAIWA CYCLE

44,000円(税込)未満の一般自転車(非電動)ご購入で

パンク予防剤 無料 + 500円引き
ビバシーラント1,760円

有効期限: 2026年1月31日



※自転車1台につき本券1枚有効。※本券は、実店舗で自転車購入時のみ有効。※本券は、現金払いのみ有効。
※税込価格からの値引きとなります。※一部対象外の商品がございます。
※詳細は店舗スタッフにご確認ください。※他の値引きサービスとの併用はできません。

DAIWA CYCLE

~プールの優待利用のご案内~

「亀岡運動公園プール」の入場券を発行します!

「関西サイクルスポーツセンター ファミリープール」の割引券を発行します!

「ナガシマスパーランド ジャンボ海水プール」が始まります!

※ 詳細は、協会ホームページをご覧ください。

マイナ保険証をお持ちでない方へ

令和7年12月2日より、健康保険証は利用できなくなります。

令和7年12月2日以降は、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診する際には、「資格確認書」が必要となります。

◆ 資格確認書とは？

マイナ保険証をお持ちでない場合に、医療機関等へ提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができる証明書（カード）です。

令和6年12月2日以降、日本年金機構に提出する資格取得届等の資格確認書発行要否欄に☑をされた場合等に交付しておりますが、マイナ保険証をお持ちでない方に対しては、資格取得から30日～50日後に、申請によらず交付しています。



イメージ

「資格確認書」の一括交付について

送付対象	現在、健康保険証をお持ちの方（令和6年11月30日までに加入された方）で、 令和7年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでない方
送付時期	令和7年9月末から10月上旬（協会けんぽ京都支部加入者）
送付方法	被保険者様の住所に特定記録郵便で送付します。 （被扶養者様分の資格確認書についても同様）



▲詳しくはこちらをご確認ください



今持っている健康保険証はどうしたらいいの？

令和7年12月1日までは使用することができますが、令和7年12月2日以降は使用できなくなるため、ご自身で破棄してください。

なお、令和7年12月1日までに退職等で当協会の健康保険の資格を喪失した場合は、事業所にご返却ください。

任意継続のご加入者様が就職等により任意継続の資格を喪失する場合は、「任意継続被保険者資格喪失申出書」と併せて当協会にご返却ください。



資格確認書を早めに欲しい場合はどうしたらいいの？

マイナ保険証を保有していない、マイナ保険証の利用登録解除やマイナンバーカードの返納等で早急に資格確認書が必要な場合は、事業主を通じて「資格確認書交付申請書」を協会けんぽまでご提出（任意継続のご加入者様は、協会けんぽへ直接ご提出）いただくことで、資格確認書を交付します。



全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル
【☎ 0570-015-369】
開設期間：令和8年2月27日まで(予定)

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

『要精密検査』『要治療』の健診結果を放置していませんか？

健診は受診するだけでなく、受診後の行動が最重要です！

放置していると深刻な病気につながる恐れがあります。

● 脳梗塞 ● 心筋梗塞 ● 糖尿病合併症 など



日常生活へ支障をきたす、高額な医療費がかかる
といった可能性も…

生活習慣病に関する 健診項目	医療機関を ただちに受診
収縮期血圧 〈mmHg〉	160以上
拡張期血圧 〈mmHg〉	100以上
空腹時血糖 〈mg/dL〉	126以上
HbA1c 〈%〉	6.5以上
LDLコレステロール 〈mg/dL〉	180以上

思わぬ事態を未然に防ぐために、早めの医療機関への受診をお願いいたします。

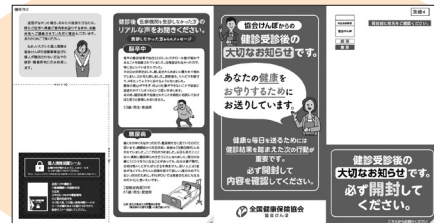
生活習慣病に関する健診結果から、**要精密検査**や**要治療**と判定されたにも関わらず医療機関を受診しない方の割合は、京都支部が全国で**45位**となっています。（令和5年度健診受診者分）



協会けんぽ京都支部の取り組み

- 契約している健診機関や、協会けんぽの保健師から、電話や文書で受診の必要性をお伝えしています。（勤務先へお電話することがございますのでご了承ください。）
- 対象の方のご自宅へ、受診を促すご案内を複数回送付しています。

<健診受診6か月後>



※案内のイメージです。変更となる場合がございます。

事業所ご担当者様へのお願い

病気の早期発見・早期治療は、将来の生活を大きく左右します。
健診結果で「**要精密検査**」「**要治療**」と判定された従業員様に受診を勧めていただき、
受診したかどうかの確認をお願いします。

事業所ご担当者様から
従業員様への周知



従業員様が
医療機関を受診

「口頭で伝えにくい」
場合には

医療機関への受診を勧めていただくための様式を作成しました。
右の二次元コードよりご活用ください。



協会けんぽ京都支部からのお知らせ

レポート

健康講座の様子をお伝えします

協会けんぽ京都支部の「健康講座」をご利用しませんか？

協会けんぽ京都支部では、昨年度に引き続き、**健康宣言事業所及び健康保険委員事業所を対象に、健康講座（無料）**を実施します。

今回、協会けんぽ京都支部の職員を対象に、株式会社 バックテック（令和7年度委託事業者）による「健康講座」を開催しましたので、その様子をご紹介します。

協会けんぽ京都支部
加入事業所様が対象です。



◀健康講座の
詳細はこちら

テーマ 運動時に感じる足腰の痛みのケアと運動習慣継続のコツ

運動を習慣にしたいと思っても、実際には「仕事が忙しい」「運動は面倒・苦手」「足・腰が痛い」といった理由で、多くの人が継続に挫折してしまいます。

特に腰痛は、日常生活のささいな動作にも支障をきたすため、運動を抑えるきっかけになりがちです。実際、調査では、約4割の人が体の痛みを理由に運動をやめてしまったという結果も出ています。



講座では、腰痛にも「前屈型」「後屈型」などのタイプがあり、それぞれに適した対策があることをご紹介いただきました。

前屈型には柔軟性を高めるストレッチ、後屈型には体幹の安定性を養う運動など、自分のタイプを知り、それに合ったストレッチを行うことで、無理なく安心して体を動かすことができるようになることを体験的に学びました。

さらに、講師からは「運動習慣を継続するためには“ポジティブな目標”を持つことが大切」というアドバイスもいただきました。



参加者の声

「これならできるかも」「運動が少し楽しみのになった」「腰痛を恐れずにできる運動法を知れて安心した」といった声もあり、健康意識が高まる充実の時間となりました。

京から取り組む健康事業所宣言のエントリーを募集しています

「事業所訪問型」の健康講座は、「健康宣言」へのエントリーが必要です。

健康づくりの専門家による健康講座を実施しています（事業所訪問・オンライン開催）。ぜひ、この機会に「健康宣言」にエントリーしましょう！



▲エントリーは
こちらから

その他の
サポート

健康測定器貸出サービス・事業所健康度カルテ
健康情報誌（季刊誌）の提供 など

健康講座について（企画総務グループ）【☎ 075-256-8630（音声案内②→④）】

■ 京都府社会保険協会のホームページ <https://www.shaho-kyoto.or.jp>

発行／（一財）京都府社会保険協会

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

職場内で回覧しましょう