



# 日本年金機構のページ

## — 事業主の皆さまへ —

### 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

○毎月、金融機関等に出向く必要がないので便利です。

- ▶ 口座振替を開始した以後は、毎月の手続きが不要です。
- ▶ 口座振替手数料のご負担もありません。

○全国の金融機関がご利用できます。

- ▶ 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。

※ただし、ゆうちょ銀行やインターネット専業銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。



○毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ▶ 末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としします。

○今月の振替予定金額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ▶ 毎月20日頃に、当月末日に引き落としする金額および前月末日に引き落としした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
- ▶ 振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送しますので、金融機関等の窓口で納付していただくことになります。

### お手続きは簡単です！

口座振替をご希望される場合は、「健康保険厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入・押印のうえ、口座振替に利用する金融機関の確認印を受けた後、所在地を管轄する事務センターもしくは年金事務所へ郵送、または年金事務所の窓口にご提出ください。

\*事務センター等の所在地は日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

口座振替開始月や不明な点がございましたら、お近くの年金事務所へご相談ください。

## 電子申請を 利用してみませんか



電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた賞与支払届、算定基礎届などの申請・届出を「e-Gov※（イーガブ）」を利用して行うことです。

電子申請により、年金事務所の窓口に出向くことなく、オフィスからインターネットでの申請・届出が可能になります。

※e-Govとは、電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）のことをいいます。

### 電子申請（e-Gov）のメリット

- いつでも**
  - ・電子申請なら時間にとらわれず24時間届出できます。
  - ・夜間や休日でも届出できます。
- どこでも**
  - ・電子申請なら自宅や職場などインターネットを使ってどこでも届出できます。
- 時間コスト削減**
  - ・届出する際の移動時間や待ち時間がありません。
  - ・郵送コスト等の削減が期待できます。

### 申請の流れ



※詳細はe-Govサイトにてご確認ください。

### お問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ

ねんきん加入者ダイヤル（事業所、厚生年金加入者向け）

（ナビダイヤル） **0570-007-123**

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京） **03-6837-2913**

〈受付時間〉 月～金曜日 午前8：30～午後7：00  
第2土曜日 午前9：00～午後5：00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



協会けんぽ加入の社会保険事務ご担当者様



# 健康保険委員へのご登録をお願いします

全国健康保険協会（協会けんぽ）からの各種お知らせ等をいち早くお届けするため、事業所記号ごとに被保険者の方1名以上の健康保険委員の登録をお願いしています。

大阪支部では、およそ3,800名の方にご登録いただいています。

登録料  
会費  
すべて無料

## 委員に登録いただくとこんな特典があります

### 特典1

「協会けんぽのしおり」  
をお届けします！



最新版を  
お届け！

協会けんぽの給付金や手続きのご案内パンフレットをお送りしています。



### 特典2

「委員専用広報誌」

で情報をお知らせします。

健康保険制度の改正等について、いち早くお知らせします。



### 特典3

協会けんぽの  
各種申請書を

FAXで  
取り寄せ  
できます！



### 特典4

「健康保険委員向け研修会」  
にご参加いただけます！

- 平成29年度 開催実績
- メンタルヘルス研修会（共催 産業保健センター）
  - 従業員の出産に関する事務講習会（共催 日本年金機構・大阪労働局）

興味のあるテーマに  
自由に参加いただけます。



### 登録要件

1. 協会けんぽ大阪支部に加入している被保険者の方
2. 健康保険事業の推進について、ご理解いただける方
3. 健康保険委員に登録されることについて、事業主様に同意を得られる方

### 登録方法

「健康保険委員登録届」をご記入のうえ、協会けんぽにご提出ください。

〈お問い合わせ先〉



全国健康保険協会 大阪支部 企画総務グループ 健康保険委員担当  
協会けんぽ

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル6階

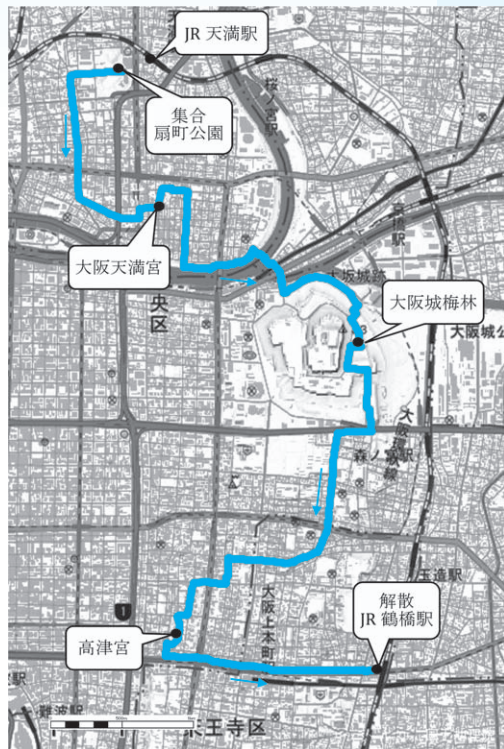
TEL 06-7711-4300（代表） FAX 06-7711-4610 ※番号間違いにご注意ください。



# 健康ウォーク

ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。

ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間で景色を楽しみながらのウォーキングもいいものですよ。



# なにわの観梅

春はもうすぐそこまで来ています。大阪の梅の名所3カ所をめぐり、色とりどりの花や香り、形の違いを楽しみませんか。大阪城公園の梅林には早咲き、遅咲きなど100種以上が植えられており、花の期間も長いため、それなりに楽しめますよ。

- **主催** 大阪ウォーキング連合
- **後援** 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- **開催日** 平成31年3月2日(土) ※雨天決行
- **集合場所・時間** JR環状線 天満駅 午前10時00分集合
- **コース** 扇町公園→大阪天満宮→大阪城梅林→高津宮→JR・鶴橋駅 } 約10km

- **参加資格** 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方および被扶養者(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含まれます)。 ※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。
- **参加費用** 無料
- **参加費用** 参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】
- **携行品** 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

**お問い合わせ先** (一財)大阪府社会保険協会 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階 電話 06-6445-3013

## 「健康ウォーク」参加申込書

氏名(代表者)	男・女	歳	氏名	男・女	歳
氏名	男・女	歳	氏名	男・女	歳
氏名	男・女	歳	氏名	男・女	歳

代表者勤務先名称 \_\_\_\_\_ 電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

勤務先住所 〒 \_\_\_\_\_

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およ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。

**主催** 大阪ウォーキング連合 **後援** 一般財団法人 大阪府社会保険協会

平成31年

# 大阪ウォーキングスケジュール

お問い合わせ先TEL:072-805-0002

担当者:杉本事務局長

No	実施日	曜日	行事名	概略コース	距離	集合場所	集合時刻
①	1月5日	土	祝・新元号 なにわの初詣 難波宮と住吉行宮(南朝)	扇町公園→大阪天満宮→難波宮→高津宮→生国魂神社→四天王寺→阿倍野神社→万代池公園→住吉大社→南海本線・住吉大社駅	17	扇町公園 (JR環状線・天満駅)	9:30
②	1月12日	土	伊丹七福神	猪名寺駅→大空寺(布袋尊)→正覚院(毘沙門天)→毘陽南公園→一乗院(弁財天)→遍照院(大黒天)→毘陽寺(寿老人)→安楽院(福祿寿)→金剛院(恵比寿神)→JR・伊丹駅	11	JR宝塚線 猪名寺駅	10:00
③	2月16日	土	「鉢かつき姫」の伝説をたどる	星田駅→伝・寝屋長者屋敷跡→西蓮寺→寝屋川の起点→打上川治水緑地→寝屋川公園→JR・星田駅	10	JR学研都市線 星田駅	10:00
④	2月23日	土	祝・新元号 聖徳太子陵と 道明寺天満宮の観梅	上ノ太子駅→孝徳天皇陵→用明天皇陵→観福寺・聖徳太子御陵所→白鳥神社→誉田八幡宮→道明寺天満宮(梅)→近鉄南大阪線・道明寺駅	17	近鉄南大阪線 上ノ太子駅	9:30
※⑤	3月2日	土	なにわの観梅	扇町公園→大阪天満宮→大阪城梅林→高津宮→JR・鶴橋駅	10	扇町公園 (JR環状線・天満駅)	10:00
⑥	3月10日	日	祝・新元号 平安京の観梅	JR京都駅→平安神宮→京都御苑→護国神社→二条城→神泉苑→壬生寺→梅小路公園→JR・京都駅	15	JR京都線 京都駅	9:30
⑦	3月16日	土	春はセンバツから	武庫川駅→河川敷→武庫川団地前駅→白球の森→鳴尾浜球場→鳴尾体育館→枝川水路→阪神・甲子園駅	10	阪神本線 武庫川駅	10:00
⑧	3月23日	土	奈良マラソンコースを歩く	奈良駅→奈良市役所→二条大路南5丁目→大仏殿→奈良教育大→窪の庄南→精華学院→白川ダム(折返し・中間G:天理大学)→崇徳天皇陵→奈良公園→東大寺→JR・奈良駅	20・40	JR大和路線 奈良駅	8:30
⑨	3月31日	日	祝・新元号 桜の平城京から恭仁京	奈良駅→佐保川堤→平城京跡→平城山→恭仁大橋→恭仁京跡→JR・加茂駅	19	JR大和路線 奈良駅	9:30
⑩	4月20日	土	におの浜の芝桜と膳所城跡	大津駅→におの浜→膳所城跡→義仲寺→JR・大津駅	10	JR琵琶湖線 大津駅	10:00
⑪	4月21日	日	大阪七低山 チャレンジウォーク2019	森ノ宮駅→幸祖山(10m)→御旗山(14m)→茶臼山(26m)→聖天山(14m)→帝塚山(20m)→大坂メトロ四ツ橋線・玉出駅(中間G)→昭和山(33m)→基井衛渡船場→天保山(4.5m)→天保山渡船場→JR・枚島駅	15:25	JR環状線 森ノ宮駅	9:00
⑫	4月27日	土	浅香山のツツジ	長居公園→あびこ観音→浅香中央公園→浅香山公園→浅香山浄水場→大和川河川公園→JR・堺市駅	11	長居公園 (JR阪和線・長居駅)	10:00
※⑬	5月11日	土	久宝寺寺内町としゃくやく	久宝寺駅→慈眼寺→大信寺→顕証寺→許摩神社→久宝寺緑地→JR・久宝寺駅	10	JR大和路線 久宝寺駅	10:00
⑭	5月19日	日	祝・新元号 神武天皇陵と大和三山	橿原神宮前駅→橿原神宮→畝傍山(199m)→本薬師寺跡→香久山(152m)→藤原京跡→耳成山(139m)→耳成公園→近鉄大和線・大和八木駅	15	近鉄南大阪線 橿原神宮前駅	9:30
⑮	5月26日	日	有馬富士と花山院 (山コース)	三田駅→三輪神社→有馬富士山頂(374m)→花山院(400m)→千丈寺湖→JR・新三田駅	21	JR宝塚線 三田駅	9:00
⑯	6月9日	日	祝・新元号 国生み神話の淡路島をのぞむ	垂水駅→五色塚古墳→マリニピア神戸→舞子・明石海峡大橋→大蔵海岸公園→明石魚市場→明石城跡→JR・明石駅	14	JR神戸線 垂水駅	9:30
⑰	6月15日	土	日本にも? ピラミッドがあった	百舌鳥駅→いたすけ古墳→土塔→白鷺公園→土師ニサンザイ古墳→百舌鳥八幡宮→向陵中町→JR・百舌鳥駅	10	JR阪和線 百舌鳥駅	10:00
⑱	7月6日	土	ハニワ工場を目指せ!	総持寺駅→西河原公園→継体天皇陵→新池ハニワ工場公園→闘鶏野神社→今城塚古墳・今城塚古代資料館→JR・摂津富田駅	10	JR京都線 総持寺駅	10:00
⑲	8月3日	土	たそがれウォーク ブルー&レッドストリート	桜之宮公園→天神橋→中之島公園→鞆公園→玉江橋→JR・福島駅 【日没後歩きます。懐中電灯など各自で準備をお願いします。】	10	桜之宮公園 (JR環状線・桜ノ宮駅)	16:30
⑳	8月18日	日	祝・新元号 観心寺行宮(南朝)	河内長野駅→河合寺→観心寺→テクルート→延命寺→長野公園→南海高野線・美加の台駅	14	南海高野線 河内長野駅	9:30
㉑	9月14日	土	太陽の塔と吹田散策	茨木駅→万博記念公園→エキスポシティ→吉志部神社→片山公園→JR・吹田駅	11	JR京都線 茨木駅	10:00
㉒	9月22日	日	祝・新元号 飛鳥浄御原宮と 彼岸花咲く稲洲の案山子	橿原神宮前駅→甘樫丘→伝飛鳥板蓋宮跡→飛鳥川原宮(川原寺跡)→橋寺→石舞台古墳→飛鳥稲洲宮殿跡→稲洲の棚田→キトラ古墳→近鉄橿原線・壺阪山駅	14	近鉄南大阪線 橿原神宮前駅	9:30
㉓	9月29日	日	神戸マラソンコースを歩く	神戸市役所前→南京町→湊川神社→鉄人28号モニュメント→須磨公園→西舞子駅(折返し)→舞子公園(中間G:JR舞子駅)→須磨海浜水族園→御崎公園→ポートタワー→JR:三ノ宮駅	20・40	神戸市役所前 (JR神戸線・三ノ宮駅)	8:30
㉔	10月6日	日	祝・新元号 大津京いにしへの道	大津駅→大津港→大津市歴史博物館→弘文天皇陵→近江大津宮錦織遺跡→近江神宮→崇福寺跡→志賀の大仏→唐崎神社→JR・唐崎駅	14	JR琵琶湖線 大津駅	9:30
㉕	10月19日	土	竹林の風に癒されて、 向日丘陵の古墳体感!	桂川駅→物集車塚古墳→洛西竹林公園→寺戸大塚古墳→桓武天皇皇后陵→五塚原古墳→元稲荷古墳→向日神社→向日市文化資料館→西国街道→JR・向日町駅	10	JR京都線 桂川駅	10:00
㉖	10月26日	土	山背古道 全コースを歩く	平城山駅→上ヶヶ平遺跡公園→茶問屋街→蟹満寺→まちづくりセンター橋坂→JR・山城多賀駅(中間G)→中天津神社→長池のまちなみ→城陽市総合運動公園→浦ノ巣→JR・城陽駅	18:28	JR大和路線 平城山駅	9:00
㉗	11月10日	日	祝・新元号 長岡京の紅葉	長岡京駅→長岡宮跡→向日神社→乙訓寺→光明寺→子守勝手神社→長法寺→西山公園→走田神社→長岡天満宮→JR・長岡京駅	13	JR京都線 長岡京駅	9:30
※㉘	11月17日	日	柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺	法隆寺駅→法隆寺→藤ノ木古墳→龍田神社→龍田川→三室山→JR・法隆寺駅	10	JR大和路線 法隆寺駅	10:00
㉙	11月30日	土	醍醐山地を歩く(山コース)	大津駅→音羽山(593.2m)→牛尾観音→高塚山(485m)→横峰峠(上醍醐寺入口)→西笠取→炭山→JR・宇治駅	26	JR琵琶湖線 大津駅	9:00
㉚	12月8日	日	祝・新元号 百舌鳥古墳群と黄金の日々	東雲公園→方違神社→ザビエル公園→旧堺灯台→大浜公園→南宗寺→仁徳天皇陵周遊→大仙公園→履中天皇陵→JR・上野芝駅	13	東雲公園 (JR阪和線・堺市駅)	9:30
㉛	12月21日	土	ご利益いっぱい 天王寺七坂めぐり	森ノ宮駅→真言坂→源聖坂→口繩坂→愛染坂→清水坂→天神坂→逢坂→JR・天王寺駅 【年末恒例のお楽しみ抽選会を行います。】	10	JR環状線 森ノ宮駅	10:00

上記イベントへ参加の場合、下記申込票(コピー可)に必要事項を記入して受付に提出すれば参加費の割引が受けられます。

※印(⑤・⑬・㉘)のイベントについては、大阪府社会保険協会『健康ウォーク』イベントのため、無料となります。

(協会の「健康ウォーク」参加申込書に必要事項を記入のうえ、ご持参ください)

●参加申込票の個人情報は傷害保険の関係で必要とき以外は使用いたしません。

●参加費の領収書は発行いたしませんのでご了承ください。

キトリ線

【大阪府社会保険協会】

大阪ウォーキング連合・例会参加申込票

イベント番号

年 月 日

お名前(フリガナ)		年齢	歳	男	女
ご住所	〒 - - - - -				
電話番号(本人)	緊急連絡先(もしものときの連絡先)				
- - - - -		- - - - -			

必要事項を記入したこの用紙(コピー可)を持参した方が参加する場合、参加費を300円(通常500円)とします。