



日本年金機構のページ

個人番号等登録届の提出にご協力ください

日本年金機構において、基礎年金番号とマイナンバーを紐づけることができていない厚生年金保険被保険者が在籍する適用事業所の事業主さまへ、令和2年1月上旬に「マイナンバー未収録者一覧」および個人番号等登録届をお送りいたしました。

(注) 一覧に記載する者がいない適用事業所の事業主さまには、当該一覧等はお送りしていません。

事業主さまへのお願い

一覧に記載されている厚生年金保険被保険者は、基礎年金番号とマイナンバーを紐づけることができていない方です。一覧の被保険者について、下記期限までに**個人番号等登録届**および**個人番号等登録届 総括表**を管轄の事務センターへご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

提出物	提出先	提出期限
①個人番号等登録届 ②個人番号等登録届 総括表	事業所を管轄する事務センター	令和2年2月28日

事業主さまからのご提出が困難な場合は、被保険者本人へ個人番号等登録届を上記提出期限までに提出するようご案内ください。詳細につきましては、日本年金機構ホームページでご確認ください。

日本年金機構 マイナンバー <https://www.nenkin.go.jp/mynumber/>

「二以上事業所勤務被保険者」の届出書類は事務センターへ

これまで、「二以上事業所勤務被保険者」に係る届出書類は、選択事業所を管轄する年金事務所へご提出いただいておりますが、二以上事業所勤務被保険者に係る業務を事務センターに集約いたしますので、令和2年2月より、選択事業所の所在地を管轄する事務センターへのご提出をお願いいたします。

なお、届書作成や制度、処理状況等については、これまでどおり選択事業所を管轄する年金事務所へお問い合わせください。管轄する各事務センターについては、日本年金機構ホームページのトップページより「事業主の方」から「健康保険・厚生年金保険適用関係届書・申請書 郵送先」欄をご参照ください。

被保険者証が届く前に医療機関を受診する必要がある場合の手続きについて

全国健康保険協会（協会けんぽ）が管掌する健康保険の被保険者または被扶養者となる方が、健康保険被保険者証が交付されるまでの間に、医療機関で受診する必要がある場合は、事業主または被保険者からの申請に基づき「健康保険被保険者資格証明書」を交付しています。

なお、手続きにあたっては、「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」と、「資格取得届」および「被扶養者（異動）届」を年金事務所に一緒に提出してください。

日本年金機構ホームページに、申請書や手続き方法を掲載しております。

日本年金機構 資格証明書 <https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/jigyosho-hiho/hihokensha2/20131113.html>

※「健康保険被保険者資格証明書」は、できる限り早期に交付できるよう処理を行っていますが、一度に多数の交付申請があった場合や受付窓口の混雑状況により当日交付ができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



医療機関に上手にかかるポイント



●診療時間外受診は割増料金になる

診療時間外、夜間、休日などに受診すると通常料金の他に時間外料金が追加されます。緊急時以外は診療時間内に受診をしましょう。



●まずはかかりつけ医にご相談を

紹介状なしに大きな病院（病床200床以上）を受診すると特別料金がかかります。日常的な病気の治療や医療相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ち、気になる症状があれば、まずは相談しましょう。本格的な検査や治療が必要な場合は、大きな病院を紹介してくれます。大きな病院を受診の際は、紹介状を持っていけば、特別料金がかかりません。



●ハシゴ受診は体とお金の負担に

ハシゴ受診とは、病気やケガの治療中に、安易な理由で医療機関を次々に変えることです。新たな医療機関を受診するたびに初診料がかかったり、同じような検査を繰り返すことで体にも負担となります。治療に疑問や不安があるときは、まずは主治医に相談し、他の医療機関にかかる場合は、検査結果等を持参しましょう。



お子さまの急な病気で困ったときの専用ダイヤル

こども医療でんわ相談 ☎ #8000

- 保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどう対処したらよいか、病院を受診したほうがよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。
- 全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。



情報提供サービス(事業者向け)が変更されます

生活習慣病予防健診申込書の廃止に伴い、令和2年2月25日(予定)より一部機能が変更されます。

〈変更点〉

- 1 健診対象者一覧について、健診機関への予約申し込みに活用できるよう、ファイル形式を「txt」から「csv」に変更し、ファイル項目についても、項目順の変更や項目の追加を行います。
- 2 健診申込ファイル編集ツール (Opti) がダウンロードできなくなります。
※すでにダウンロード済みの編集ツール (Opti) については、令和2年3月31日受診予定の申し込みまでご利用いただけます。
- 3 健診申込登録の機能が廃止されます。【令和2年4月1日から】
☀ 令和元年度分の健診申込登録 (アップロード) は3月30日までに実施してください。

※詳細は協会けんぽホームページより随時ご案内いたします。

お問い合わせ先

全国健康保険協会 (協会けんぽ) 大阪支部

電話 ● 06-7711-4300 (自動音声案内) おかけ間違いにご注意ください。

受付時間 ● 8:30~17:15まで (土・日・祝日・年末年始を除く)

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル6階

協会けんぽ 大阪

検索

健康ウォーキング&ハイキング

ご家族やお友達と
いっしょにいかがですか？



近鉄沿線ハイキング2020

参加費無料

予約不要

酒蔵みてある記

沿線の酒蔵を特別公開。酒蔵の見学・試飲（一部に見学・試飲ができない酒蔵があります）、甘酒のふるまいなどがあります。

2/29土 酒蔵みてある記 株式会社中本酒造店「山鶴」 **距離 約8km** **一般向**

スタート：奈良線・菟淵池駅（奈良方面改札口前ロータリー）

受付：9時30分～10時30分

コース：菟淵池神社 → 大和文華館 → 大淵池公園 → 松伯美術館 → 長弓寺 → ゴール

ゴール：株式会社中本酒造店（酒蔵見学・解散）
受付11時00分～14時00分
特典：無料試飲
ふるまい酒
ハイキングマップ
提示で11時～14時
甘酒試飲サマレス
先着1000名様限定
（お一人様1回限り）
即売会
お楽しみ抽選会有り

けいはんな線・白庭台駅

※大和西大寺駅長お薦め
お問い合わせ
0742036660
大和西大寺駅

3/1日 酒蔵みてある記 長龍酒造「長龍」 **距離 約7km** **一般向**

スタート：大阪線・五位堂駅（北ロータリー）

受付：10時00分～11時00分

コース：鴨山古墳 → 厳島神社 → 三吉石塚古墳 → 新家長福寺 → 讃岐神社 → 竹取公園 → 馬見丘陵公園 → (ナカレ山古墳) → ゴール

ゴール：長龍酒造（酒蔵見学・解散）
受付10時30分～12時30分
特典：無料試飲
（当日）五位堂駅で配布の地図持参の方
ふるまい酒
即売会
お楽しみ抽選会有り

田原本線・箸尾駅

※大和郡田原駅長お薦め
お問い合わせ
0740552414
大和高田駅

3/8日 酒蔵みてある記 大倉本家「大倉」 **距離 約8km** **一般向**

スタート：南大阪線・尺土駅

徒歩約10分

受付：10時00分～10時30分

コース：木戸池公園 → 當麻神社 → 葛城市役所 → 當麻庁舎 → 葛城市相撲館（げはや座） → 當麻寺 → 傘堂 → 道の駅 ぶたかみパーク當麻 → ゴール

ゴール：大倉本家（酒蔵見学・解散）
特典：試飲
粕汁のふるまい
即売会
お楽しみ抽選会有り

大阪線・五位堂駅

※お問い合わせ
近鉄大阪ハイツ下保
0677505666
0677505666

3/21土 酒蔵みてある記 大田酒造「半蔵」 **距離 約8km** **一般向**

スタート：大阪線・伊賀神戸駅

受付：10時00分～11時10分

コース：伊賀鉄道・上野市駅 → ゴール

ゴール：大田酒造
受付11時00分～14時00分
特典：試飲
甘酒のふるまい
即売会
お楽しみ抽選会有り

大阪線・伊賀神戸駅

※伊賀鉄道お薦め
お問い合わせ
0662101666
伊賀鉄道・上野市駅

▶その他 別途、伊賀鉄道の運賃必要。（往路370円・復路300円）伊賀鉄道線内「交通系ICカード」はご利用できません。大田酒造での酒蔵見学はありません。

駅長お薦めハイキング

各駅長がお薦めする駅周辺のイベントや名所・旧跡をフリーハイキングで紹介いたします。

3/28土 気軽に歩いて春を探そう 歴史めぐり **距離 約9km** **一般向**

スタート：大阪線・大阪上本町駅（地上コンコース）

受付：9時30分～11時00分

コース：大阪上本町駅 → 真田丸跡（全かなまるあじ） → ゴール

ゴール：大阪線・大阪上本町駅

※大阪上本町駅長お薦め
お問い合わせ
0671131006
大阪上本町駅

3/30月 世界遺産巡りハイキング 古都奈良の魅力を訪ねて **距離 約8km** **一般向**

スタート：奈良線・近鉄奈良駅（東改札）

受付：9時30分～11時00分

コース：東大寺 → 正倉院 → 春日大社 → 新薬師寺 → 浮見堂 → 元興寺 → 猿沢池五十段 → 興福寺 → ゴール

ゴール：奈良線・近鉄奈良駅

※近鉄奈良駅長お薦め
お問い合わせ
0742060665
近鉄奈良駅

当日の流れ

近鉄電車に乗ってスタート駅へ → 受付でコース地図を受け取る → 地図を見て歩く

事前・当日開催のお問い合わせ

…各コースのお問い合わせ先に直接お尋ねください。

詳しくはWEBで

近鉄ハイキング

検索

主催 近畿日本鉄道株式会社 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会

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。

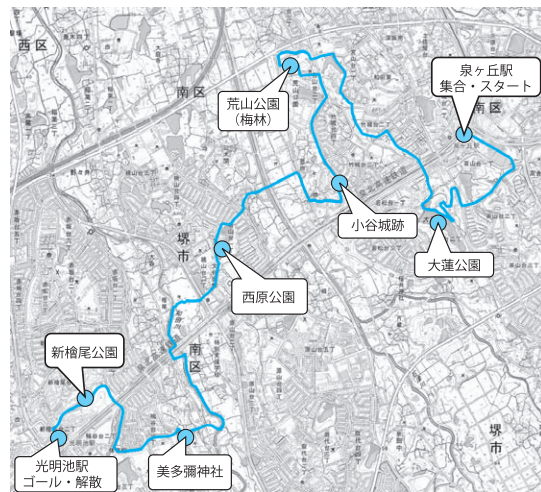
ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間で景色を楽しみながらのウォーキングもいいものですよ。



泉北緑道と観梅

昭和40年代から入居が開始された、泉北ニュータウン内に整備された公園や緑地を結ぶ約25kmの歩行者用道路を、泉北緑道と呼んで多くの人に親しまれています。今回は、多治速比売神社を囲むように整備され、昭和59・60年に植樹された荒山(こうぜん)公園の梅林50品種約1300本の花と香りを楽しみます。

- 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 2020年3月1日(日) ※雨天決行
- 集合場所・時間 泉北高速線・泉ヶ丘駅 午前9時30分集合
- コ ー ス 泉北高速・泉ヶ丘駅→大蓮公園→
荒山公園(梅林)→小谷城跡→西原公園→
美多彌神社→新檜尾公園→泉北高速・光明池駅 } 約13km
※解散は午後3時頃の予定



- 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

キリトリ線

「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