

ご自宅で 「ねんきんネット」 始めてみませんか！

「ねんきんネット」とは？

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。



◆「ねんきんネット」でできること◆

1. ご自身の記録の確認
2. 将来受け取る年金見込額の確認
3. 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
4. 各種通知書の再交付申請
5. 年金支払いに関する通知書の確認
6. 納付等可能月数と金額の確認



「ねんきんネット」マスコットキャラクター
ねんきん太郎

パソコンやスマートフォンで…

- ◆ご自身の国民年金の記録やお勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
- ◆働きながら年金を受給した場合や、受給を早めたり遅らせたりした場合など、さまざまな条件に合わせた試算ができます。
- ◆電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書を確認できます。
- ◆国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再発行申請ができます。

お問い合わせは

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

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



0570-058-555

050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



日本年金機構
Japan Pension Service

年金委員制度のご案内

事業主の皆さまへ

年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、他の従業員が知りたい年金の情報や知識を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。

『**職域型**』年金委員は、こうした期待に応えるための職場と年金事務所を結ぶパイプ役となります。

- ◆各都道府県の年金事務所では、定期的に年金委員を対象とした研修会を開催し、制度改正事項などをお伝えしています。また、日本年金機構本部（東京）においても、毎年、全国年金委員研修会を開催しています。
- ◆平成25年より、『**年金委員功労者厚生労働大臣表彰**』制度が開始されました。受賞者は所属する会社名とともに、厚生労働省ホームページに掲載されます。

なお、『**職域型**』年金委員である従業員がお辞めになる際は、引き続き『**地域型**』年金委員へ移行していただけるようご案内をお願いします。

1. 年金委員とは

年金委員とは、政府が管掌する厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

年金委員は、活動により『**職域型**』と『**地域型**』の2つに区分されます。『**職域型**』は主に厚生年金保険の適用事業所内で、『**地域型**』は自治会などの地域において活動していただきます。

2. 年金委員制度の概要

年金委員は、年金制度について広く国民の皆さまに知っていただくとともに、制度への理解と信頼を深めていただくため、会社や地域においての普及・啓発活動を行っていただくために設置されました。



『**職域型**』 厚生年金保険の適用事業所のうち、常時300人以上の被保険者がいる事業所には2名以上、300人未満の事業所には1名以上の設置をお願いします。令和2年3月末時点で、全国で約11万2千人の方が職域型年金委員として委嘱されています。

『**地域型**』 市町村や団体から推薦いただいた方であって、令和2年3月末時点で、全国で約4千9百人の方が地域型年金委員として委嘱されています。

ぜひ、年金委員の推薦をお願いいたします。

詳しくは、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）の「年金委員通信」をご参照ください。

大阪社会保険時報 2020年10・11月 第857号

メンタルヘルスセミナー

新型コロナウイルス禍で生活や働き方が大きく変わりました。

3密を避ける、手洗い消毒、マスク生活、ソーシャルディスタンス、対面会話を避ける、ステイホーム、そしてテレワークが推進され、皆さまのご家庭はもちろん、働く場や働き方も大きく変わったのではないのでしょうか。

今回はそれを踏まえて、今までの職場のメンタル対策の見直しポイントなどをご紹介します。

- 日 時 令和2年12月11日(金) 午後2時30分～4時00分
- 場 所 大阪府病院年金会館 <大阪市天王寺区六万体的町4-11>

- 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セミナーに興味をお持ちの方(健康保険組合の被保険者を含む)。

※1事業所1名様のみとなります。

- 定 員 60名 ※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
- 参 加 費 用 無 料 (※資料はこちらで用意しますので、筆記用具をご持参ください)
- 申 込 締 切 令和2年11月12日(木)必着
- セミナーのテーマ ★「新型コロナウイルス禍の職場のメンタルヘルス」

～「新しい生活様式」で何が起きる?～

講師:鈴木 純子 氏(大阪産業保健総合支援センター相談員:保健師)

- 申 込 方 法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、(一財)大阪府社会保険協会へ郵送またはFAXでお申し込みください。締切後、協会より参加受付についてFAXにてご通知させていただきます。なお、FAX通知のみでご連絡となりますので、お手元に届かない場合はお問い合わせください。

- 主 催 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 後 援 大阪産業保健総合支援センター

お 申 し 込 み
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

FAX 送信先番号 06-6445-3019

令和2年度 メンタルヘルスセミナー参加申込書

		申 込 日	令和2年	月	日
事業所名称			会員・非会員 (2 - -)		
事業所所在地					
参加者氏名					男・女
事業所電話番号			F A X 番 号		

※締め切り後、この用紙でFAX返信いたします。FAX番号等、誤りにお気を付けください。

※この申込書にご記入いただきました個人情報、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。

【通信欄】※記入しないでください。

紅葉の貝塚路を歩く

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と景色を楽しみながらのウォーキングもいいですよ。

[illegible]

- | | |
|--|--|
| <p>事前・当日開催のお問い合わせ先</p> <p>大阪ウォーキング連合 電話 072-805-0002</p> <p>(当日以外の連絡時間帯 平日 10 時～16 時)</p> | <p>申し込みに関する
お問い合わせ先</p> <p>(一財)大阪府社会保険協会
電話 06-6445-3013</p> |
|--|--|

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

()

—

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

水分をとる機会が減っていませんか？

秋から冬に向かう頃、暑い夏場と違って「水が飲みたい。水分をとる」という欲求も減り、さらに日頃マスクをしていると、喉の渇きを感じにくいために、知らない間に慢性の水分不足に陥っている場合があります。

水分摂取が不足すると、さまざまな不調を引き起こします

水分摂取による5大メリット

- ① ドロドロ血液を解消
- ② 生活習慣の改善
- ③ 認知症予防と脳の活性化
- ④ 胃腸の働きの活性化
- ⑤ 免疫力アップ

水分摂取不足による不調

- 高脂血症・高血圧や糖尿病
- むくみ・イライラ・ストレス
- 筋力低下
- 肥満

その他にだるさ、物忘れ、耳鳴りなど、水分摂取で改善される可能性があります。

体の約60%は水分で作られています

1日の水分摂取量

- 飲料水／約1.5L
- 食事／約0.8L
- 体内で作られる水／約0.2L

脳／72%

網膜／92%

体の部位の水分量の割合

血液／83%

骨／22%

1日の水分の出入り 約2.5L

⇒尿・便／約1.6L

⇒呼吸・汗／約0.9L

喉の渇きは脱水が始まっている証拠です

渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

平均的には、日頃飲んでいる水分量に、あと**コップ2杯分(1杯200cc×2)の水分**をとれば、1日に必要な水分量を確保できます。ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうので避けたいところです。

なお、腎臓・心臓などの疾患の治療中で医師から水分摂取について指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

健康のために適切に水分を補給して、脱水や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から、あなたの尊い命を守りましょう。

協会けんぽの 令和元年度決算(見込み)のお知らせ

平素より協会けんぽの取り組みにご理解いただき、誠にありがとうございます。
この度、令和元年度の決算見込み(医療分)がまとまりましたのでお知らせいたします。

支 出

医療給付費
55.8%

協会けんぽから医療
機関に支払う費用

現金給付費
5.8%

傷病手当金等のお
支払いに要する費用

高齢者の皆さまの医療
費の一部を現役世代
が負担しています。そ
の額は支出の約4割
を占め、重い負担に
なっています。

支出
約10.3兆円

高齢者医療への
拠出金等
35.1%

健診・保健指導経費
1.2%

協会事務経費
0.6%

その他の支出
1.5%

収 入

保険料
88.3%

被保険者・事業主の
皆さまに納めていた
だっているもの

収入
約10.9兆円

国庫補助等
11.1%

国からの補助金

その他の収入
0.6%

決算の詳しい
内容はけんぽの
HPに掲載して
います

令和元年度決算見込み(医療分)

収 入: 10兆8,697億円(+5,235億円)

支 出: 10兆3,298億円(+5,785億円)

収支差: 5,399億円(-550億円)

準備金: 3兆3,920億円(+5,399億円)

※端数整理のため、計数が整合しない場合があります。

※カッコ内は対前年度比

【支出のポイント】

▶前年度に比べ5,785億円の増加となりました。これは、1人当たり医療給付費の増加や大規模健康保険組合の解散に伴う加入者の大幅な増加による、保険給付費の増加、また、高齢者医療に係る拠出金等の増加が主な要因です。

【収入のポイント】

▶前年度に比べ5,235億円の増加となりました。これは、被保険者人数が4.4%増加し、被保険者の賃金が0.7%増加したことが主な要因です。(なお、被保険者人数の伸び+4.4%のうち、+2.1%は大規模健康保険組合の解散による一時的な影響によるもの)

今後について

収支差がプラスであるものの、新型コロナウイルス感染拡大による保険料収入および医療給付費への影響や、高額薬剤の保険収載、令和4年度以降に見込まれる後期高齢者支援金の大幅な増加等を踏まえると、引き続き楽観できない状況です。



令和2年度 被扶養者資格再確認を実施します

協会けんぽでは、年に1回、被扶養者としての資格を満たしているかどうかの再確認を行っています。皆さまの保険料負担にも影響する大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

送付時期 令和2年10月上旬から下旬

提出期限 令和2年11月30日(月)

貝塚年金事務所内

協会けんぽ出張窓口の終了について

終了日

令和3年1月29日(金)

協会けんぽ大阪支部では、郵送による届出・申請が年々増加しており、現在開設中の出張相談窓口への来訪者数が減少傾向にあることを踏まえ、現在開設中の出張相談窓口のうち、**貝塚**年金事務所内の出張相談窓口について、**令和3年1月29日**をもって**終了**することといたしました。

令和3年2月以降は、電話によるご相談やご郵送による申請をご利用ください。
なお、協会けんぽ大阪支部窓口については、引き続き開設しています。



郵送による届出・申請が可能です



- ◆ 協会けんぽへの申請・届出は、すべて郵送によるご提出が可能です。支部窓口には専用駐車場はなく、窓口も時間によっては大変混み合いますので、便利でスムーズな郵送による手続きのご協力をお願いします。
- ◆ 各種申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。また、お電話による申請書の送付依頼も受付しています。



令和2年7月豪雨についてのお知らせ

今般の災害により甚大な被害を受けられた加入者の皆さまにつきまして、医療機関窓口での一部負担金等の支払いの免除を行っています。対象者など詳細につきましてはこちら▶

協会けんぽ 災害 検索

お問い合わせ先

協会けんぽ 大阪 検索

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