

社会保険手続きは 電子申請でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、2020年4月から特定の事業所について、電子申請の義務化が始まっています。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



電子申請のメリットって何ですか？

24時間365日、いつでもどこでも申請可能です。
郵送費などのコスト削減も期待できます。



お金はかかりますか？

GビズIDを使うと、手数料なしで電子申請を
始めることができます。



電子申請のやり方がわかりません。

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。
併せて、利用手順の説明動画も掲載しています。
ぜひご覧ください。



日本年金機構 電子申請

検索

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

＼ 電子申請がいちばん早い！ ／

◎電子申請なら、紙や電子媒体で申請されたものよりも、早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより、電子申請の方が**3～4日**早く届きます。

ぜひ電子申請をご利用ください！

お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです。

【ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）】

0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください。

050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください。

〈受付時間〉 月～金曜日：午前8時30分～午後7時

第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※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。

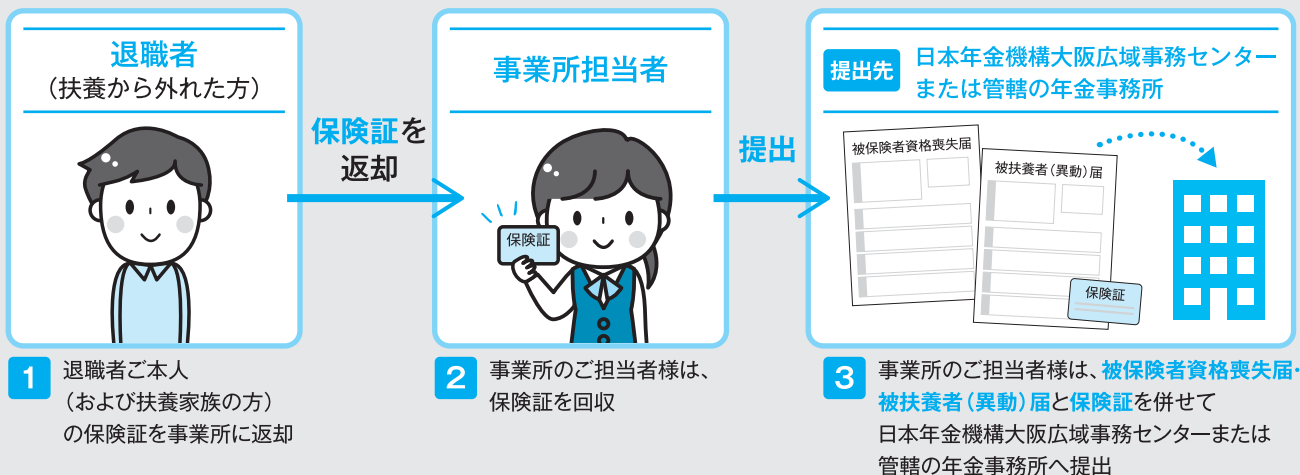
退職された方

扶養から外れた方

保険証の回収をお願いします



Q1 ▶ 退職者（扶養から外れた方）の保険証はどうしたらいいの？



※保険証を届に添付できなかった場合は、回収のつど日本年金機構大阪広域事務センターまたは協会けんぽにご返却ください。

Q2 ▶ 保険証はいつまで使えるの？

保険証が使えるのは

退職日まで です

例えば…

12月21日

12月20日付で退職したんだけど使用できるのかな…?

21日以降はご使用できません



- 資格を喪失した保険証を使用して保険医療機関に受診してしまうと、医療費（総医療費の7～8割）をお返しいただくことになります。
- 保険証の返却が確認できない場合は、事業所もしくは加入者のご自宅へ保険証の返却をお願いする文書を送付いたします。

≫ 保険証の誤使用を防ぐためにも、被保険者資格喪失届・被扶養者（異動）届への保険証添付にご協力をお願いいたします。 ≪

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

令和2年度 年金委員・健康保険委員表彰式

去る11月18日、「TKPガーデンシティ大阪淀屋橋」において、社会保険事業の推進に功績のあった年金委員・健康保険委員の方々に、厚生労働省、日本年金機構および全国健康保険協会の共催により、表彰が行われました。

心から敬意を表するとともに、今後益々のご活躍を祈念いたします。



年金委員功労者厚生労働大臣表彰

早野千恵子	ダイキン工業 株式会社(天満)	北 雅之	日新船舶 株式会社(大手前)
-------	-----------------	------	----------------

日本年金機構理事長表彰

門磨 義正	株式会社 イトーキ(大手前)	森田 和成	医療法人 河崎会水間病院(貝塚)
小見山智治	株式会社 毎日総合広告(堺東)	成富 学	株式会社 グリーンパッケージ(吹田)
簀下 昌二	三国金属工業 株式会社(豊中)	野村 宜孝	株式会社 野村呼文堂(枚方)

日本年金機構理事長表彰

国武 泰志	ヤンマー企業年金基金(天満)	石井 啓太	株式会社 淀川製鋼所大阪工場(福島)
村上 健一	一般財団法人 大阪府結核予防会(大手前)	斉藤 雄一	大光船舶 株式会社(大手前)
吉田 正行	鴻池運輸 株式会社(大手前)	安岡 剛	壺山建設 株式会社(市岡)
竹之内徳男	河内長野市商工会(天王寺)	千々岩 宏	株式会社 クボタ(難波)
神庭 理恵	田岡化学工業 株式会社(淀川)	宮林 啓子	株式会社 平川製作所(今里)
藤田 祥雄	株式会社 サカイ引越センター(堺東)	長谷川貴久	ヨコタ工業 株式会社(東大阪)
木村 光宏	株式会社 高尾鉄工所(豊中)	大島 孝仁	パナソニック 株式会社(守口)

全国健康保険協会理事長表彰

服部 慶治	加島鍛工 株式会社(淀川)	塔筋 浩司	塔筋織布 株式会社(貝塚)
-------	---------------	-------	---------------

全国健康保険協会支部長表彰

中瀬 和之	一般財団法人 大阪教育文化振興財団(大手前)	北川富美子	五苑マルシン 株式会社(大手前)
藤川 香織	岩谷クリエイティブ 株式会社(大手前)	川口 淳子	共和産業 株式会社(堀江)
西村 幸子	協和ガス 株式会社(堀江)	稲垣 弘子	株式会社 アトライズイナケン(市岡)
雨堤 淳子	荒木産業 株式会社(天王寺)	谷口 清和	株式会社 健康開発(吹田)
横江 邦彦	医療法人光愛会 光愛病院(吹田)		(順不同、敬称は省略させていただきました)

健康 ウォーク

泉北緑道と観梅

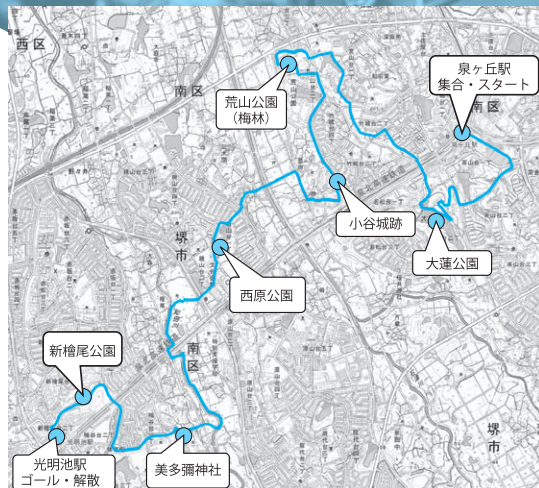
ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間と景色を楽しみながらのウォーキングもいいですよ。

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。

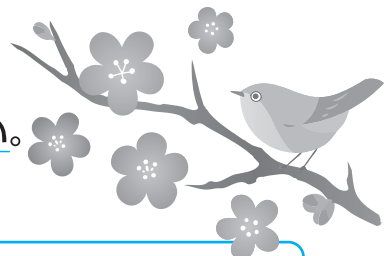
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 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 令和3年2月28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→大連公園→
荒山公園(梅林)→小谷城跡→西原公園→
美多彌神社→新櫓尾公園→泉北高速・光明池駅
※解散は午後3時頃の予定

約13km



- ※途中リタイアしていただいても構いませんので、お気軽にご参加ください。
- 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



開催のお問い合わせ先(事前・当日)

大阪ウォーキング連合 電話 072-805-0002
(当日以外の連絡時間帯 平日 10時~16時)

申し込みに関する
お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会
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