

2014 No.545

10・11月号



社会保険 ながさき

SOCIAL CUSTOMS NAGASAKI

一般財団法人長崎県社会保険協会 長崎県長崎市松山町4番52号 TEL (095) 844-7120 <http://www.shaho-nagasaki.or.jp/>



帆船まつり 雨の出島ワーフ SCN健康文化センター「写真教室」有村 勝郎

Contents

日本年金機構 年金事務所

- 健康保険被扶養者（異動）届について 2
- 被扶養者（異動）届の届出時のお願い
（国民年金第3号被保険者届出について） 3
- 各年金事務所における年金相談予約制のお知らせ 3

全国健康保険協会 長崎支部

- 1年に1度、受診しましょう！
協会けんぽ 健康診断ガイド 4
- 事業所のご担当者様へ 5
- 平成27年度の特定健診受診券をご自宅にお送りします
住所変更届提出のお願い 5

一般財団法人長崎県社会保険協会

- 社会保険健康ウォーキングのお知らせ 6
- 健康相談所 6
- 対馬地区社会保険 ボウリング大会結果 6
- 温泉で心も体もリフレッシュ！ 6
- 社会保険事務講習会のお知らせ 7
- 健康啓発DVDの無料貸出を始めました！ 7
- 社会保険ボウリング大会のご案内 7
- 社保川柳 8
- 出張年金相談所開設のお知らせ(26/11・12月) 8

回 覧

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

事業所内で回覧をお願いします。

健康保険被扶養者(異動)届について

扶養家族を被扶養者にするときや、すでに被扶養者となっている扶養家族に異動があった時は、5日以内に管轄の年金事務所に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

被扶養者となるためには、収入、続柄等の要件がありますので、次のQ & Aをご確認ください。

～被扶養者(異動)届のQ & A～



Q 収入があっても被扶養者になれますか。

A. 収入がある場合は、次の基準をもとに判断することになります。

- ① 年間収入(※)が130万円未満であること
認定対象者の年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の年間収入の半分未満であれば、原則として被扶養者になれます。また、認定対象者の年間収入が被保険者の半分以上であっても、130万円未満である場合は、被保険者の収入によって生計を維持していると認められれば、被扶養者になることもあります。
- ② 別居の場合は仕送り額で判断
被保険者と別居している場合には、年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの仕送り額より少ないときに被扶養者になれます。
- ③ 60歳以上は180万円未満
認定対象者が60歳以上、または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合には、年間収入の認定基準の「130万円未満」が「180万円未満」となります。

Q 雇用保険の失業等給付を受けますが、給付制限期間中は被扶養者になれますか？

A. 自己都合等で退職した場合、失業等給付受給までの1カ月から3カ月は給付制限期間中のため失業等給付を受けられませんので、その間は被扶養者になることができます。給付制限期間が終わり、失業等給付を受けると、主として被保険者の収入により生計が維持されているとは認められませんので、必ず扶養削除の手続きを行ってください。

ただし、雇用保険の失業等給付を受給している間で基本手当日額が3,612円未満《5,000円未満》の場合は、失業等給付受給期間中であっても被扶養者になることができます。

なお、失業等給付の受給の有無に関わらず、他に収入(年金、傷病手当金、家賃、不動産収入等)があり、年間収入(※)が130万円(日額3,612円)《180万円(日額5,000円)》以上の人は被扶養者になることはできませんのでご注意ください。

【事例】 被扶養者の年齢：60歳未満(障害なし)

被扶養者の収入：遺族年金90万円 失業等給付の基本日額3,000円の場合、

遺族年金の日額は90万円÷360(日)=2,500円となります。

失業等給付の基本日額とあわせると日額5,500円となり、3,612円以上となりますので被扶養者になることはできません。

Q 被扶養者になれる家族はどの範囲までですか。

A. 被扶養者の収入により生計を維持している人で、以下の範囲となっています。

- ① 被保険者と別居でもよい人
 - ・配偶者(内縁を含む)
 - ・子、孫および弟妹
 - ・父母、祖父母など直系尊属
- ② 被保険者と同居していることが条件の人
 - ・兄姉、伯叔父母、甥姪などその配偶者、曾孫、弟妹の配偶者、配偶者の父母など①以外の3親等内の親族
 - ・内縁関係の配偶者の父母および子(その配偶者の死後、引き続き同居する場合を含む)



※年間収入とは、過去における収入のことではなく、扶養に該当する時点および認定された日以降の年間の見込みの収入額のことをいいます。

※《 》は60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障害のある人の場合

被扶養者(異動)届の届出時のお願い (国民年金第3号被保険者届出について)

健康保険被扶養者(異動)届を提出する際に、妻または夫を被扶養者とする場合は「国民年金第3号被保険者届」(届書の3枚目)も同時に提出してください。

なお、提出の際は、下記の点にご注意ください。

- ① 届出人欄の署名欄が、空欄または被保険者本人が署名している場合。
→ 国民年金第3号被保険者として届けられる方(被扶養配偶者本人)が署名してください。
(自筆の場合、押印は省略できます。)
- ② 事業主等確認欄の事業主印もれ。
→ 届書の1枚目および3枚目に署名・押印をお願いします。(自筆の場合、押印は省略できます。)
- ③ 資格取得(種別変更・種別確認)年月日の記入もれ。
※事業主が健康保険の被保険者の基礎年金番号、配偶者の基礎年金番号を確認・証明する場合は、年金手帳は添付する必要はありません。ただし、婚姻等の理由により被扶養配偶者の氏名が相違(旧姓のまま)している場合は、年金手帳を添付してください。

健康保険・厚生年金保険適用関係届書の送付先について(お願い)

日本年金機構では、事務の効率化を図るため、健康保険・厚生年金保険適用関係届書の審査入力処理を事務センターで集中して行っています。事務センターへの直接送付にご協力をお願いします。

送付先 〒850-8532

長崎市興善町6-5 興善町イーストビル
長崎事務センター 管理・厚生年金適用グループ 宛

※ 適用事業所所在地・名称変更(訂正)届(管轄外)、二以上事業所勤務者関係届書、船員保険関係届書等は管轄の年金事務所に提出してください。

各年金事務所における年金相談予約制のお知らせ

長崎南、長崎北、佐世保、諫早の各年金事務所では、予約制による年金相談を実施しておりますので、ぜひご利用ください。

■ 予約相談受付内容

年金請求のお手続き、離婚分割、その他

■ 予約申し込み方法

年金相談のご予約は、相談希望日1カ月前から前日まで、お電話又は年金相談窓口でお受けいたしております。また、ご予約を受け付ける際には、『基礎年金番号』『相談者氏名』『電話番号』、『相談内容』等について確認させていただきます。

■ 予約申し込み電話番号 ※電話の受付時間は平日8:30~17:00です。(土・日・祝日、12月29~1月3日を除く)

◆ 長崎南年金事務所

☎ 095-825-8707
(お客様相談室)

◆ 長崎北年金事務所

☎ 095-861-1387
(お客様相談室)

◆ 佐世保年金事務所

☎ 0956-34-1145
(お客様相談室)

◆ 諫早年金事務所

☎ 0957-25-1663
(お客様相談室)

年金相談にお越しの際は、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書などの他、相談者ご本人であることを確認できるものをご持参の上、予約時間までにお越しいただき総合相談窓口にお申し出ください。なお、代理の方がご相談に来られる際には、委任状が必要となります。

※予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※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。



1年に1度、受診しましょう！ 協会けんぽ 健康診断ガイド

あなたは、協会けんぽの被保険者(ご本人)ですか？被扶養者(ご家族)ですか？

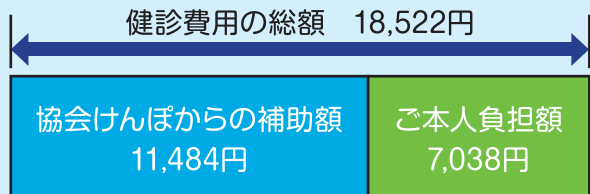
被保険者(ご本人)である
あなたは…

生活習慣病予防健診 (対象年齢35歳～74歳)



メリット 1

協会けんぽから、費用の補助があります
【一般健診の費用が18,522円の場合】



※健診費用の総額は健診実施機関によって異なります。

メリット 2

事業者健診より内容が充実しています

生活習慣病予防健診で受診できる

事業者健診にはない主な項目

○胃部レントゲン検査

○便潜血反応検査

○尿酸値検査

消化器系の
チェックができます

◎生活習慣病予防健診を受診すると、事業者健診の代わりになります。

生活習慣病予防健診は、事業者健診の検査項目を網羅しているため、事業者健診の代わりとして受けることができます。

※事業者健診とは…

労働安全衛生法により、事業主様に義務付けられている健診です。

お申し込みは…

お勤めの事業所様を通じて

お申し込みください。

お勤めの事業所様宛に、平成26年3月下旬頃、パンフレットとお申込書をお送りしています。



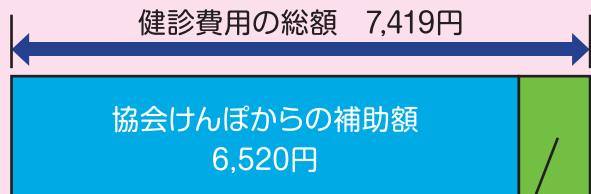
被扶養者(ご家族)である
あなたは…

特定健診(特定健康診査) (対象年齢40歳～74歳)



メリット 1

協会けんぽから、費用の補助があります
【基本的な健診の費用が7,419円の場合】



ご本人負担額 899円

※健診費用の総額は健診実施機関によって異なります。

メリット 2

お近くの医療機関で受診できます

ご自宅のお近くの医療機関で受診できるので便利です。

がん検診と同時に受診できる健診機関や、市町で実施する集団健診(がん検診と同時受診可)もあります。

健診機関や集団検診の会場・日程については、協会けんぽホームページでご確認ください。

協会けんぽ 長崎

検索

お申し込みは…

受診をご希望の健診機関に直接お申し込みください。

平成26年4月頃、被保険者様のご自宅宛に「特定健康診査受診券」をお送りしています。お手元がない場合は、協会けんぽ 長崎支部 保健グループ(電話：095-829-5002)までご連絡ください。

事業所のご担当者様へ

40歳～74歳の被扶養者(ご家族)様に特定健康診査を受診していただく際には、特定健康診査受診券が必要です。

平成26年度分の受診券は、平成26年1月時点のデータをもとに、平成26年4月に被保険者(ご本人)様のご自宅へお送りしています。

その後、新たに被扶養者(ご家族)様になられた場合、特定健康診査受診券は自動的に発行されませんので、大変お手数ですが、特定健康診査受診券の発行のお手続きをお願いいたします。

◆特定健康診査受診券発行のお手続き

特定健康診査受診券申請書を協会けんぽ長崎支部にご提出ください。

※特定健康診査受診券申請書は、協会けんぽのホームページでダウンロードしていただくことが可能です。また、協会けんぽよりお送りすることもできますので、協会けんぽ長崎支部 保健グループ(電話：095-829-5002)までご連絡ください。



平成27年度の特定健診受診券をご自宅にお送りします

住所変更届提出のお願い

協会けんぽでは平成25年度より、被保険者(ご本人)様のご住所宛に被扶養者(ご家族)様が特定健診を受診する際に必要な受診券をお送りしております。

平成27年度も被保険者様のご住所宛に被扶養者様の受診券をお送りしますので、被保険者様のご住所が変更になった場合には、管轄の年金事務所に「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」をご提出いただきますようお願いいたします。

受診券送付対象の方

協会けんぽの被扶養者で40歳～74歳までの方



留意点

- 住所変更のお手続きのタイミングによっては、変更後のご住所が平成27年度の受診券に反映されない場合がありますのでご了承ください。
- 平成27年度においても、被保険者様のご住所宛にお送りできなかった受診券につきましては、事業主様宛にお送りいたしますので、被保険者様等を通じて被扶養者様のお手元に届くよう、ご協力をお願いいたします。

健康診断に関するお問い合わせは、協会けんぽ長崎支部 保健グループ(電話：095-829-5002)まで

社会保険健康ウォーキングのお知らせ 参加費無料

気軽に人気のあるウォーキングを開催します。スポーツには絶好の季節に実施するイベントにみなさまお誘い合わせのうえご参加ください。

県南地区
 平成26年11月1日(土)
 長崎市伊王島ウォーキングコース
 定員 100名
 大波止ターミナルビル(船着場付近)8:30 集合

県北地区
 平成26年11月8日(土)
 川棚大崎半島
 定員 100名
 「しおさいの湯」第2駐車場 9:30 集合
 *JR利用者は川棚駅から送迎します。9:10 集合(要予約)



持参品 弁当、雨具等ウォーキングに必要なもの

その他 ウォーキングの後は温泉でリフレッシュ(入浴券を進呈します。)

*募集締切り後に、詳細についてご案内文書を郵送します。

健康ウォーキング参加申込書

※希望会場に○を付してください。

参加会場	1. 長崎市伊王島 2. 川棚大崎半島 (①現地集合 ②送迎希望)		
事業所名			
所在地	〒 -	☎	- -
参加者氏名	〒 -	☎/携帯	- -
	〒 -	☎/携帯	- -
	〒 -	☎/携帯	- -

※このお申込みにご記入いただいた個人情報は、本事業の運営及びそれに関するご連絡・ご案内以外に使用いたしません。

保健師による

健康相談所 無料

場所 **川棚大崎温泉「しおさいの湯」**

時間等 第2、第4日曜日 11:30~14:00

対馬地区社会保険ボウリング大会結果

第2回対馬地区社会保険ボウリング大会が、平成26年9月21日(日)にアミューズメントパークにおいて、6チームの参加により開催されました。

団体の部

- 優勝: (株)アトラス 1429点
- 準優勝: (株)十八銀行 A 1360点
- 第3位: (株)十八銀行 B 1240点

個人の部

◆ハイゲーム賞

男性: 権藤レイ(株アトラス) 186点
女性: 早田絵美(神宮商店) 189点

◆ハイシリーズ賞

男性: 永留縁般(対馬交通) 486点
女性: 早田絵美(神宮商店) 499点

温泉で心も体もリフレッシュ!

長崎市野母崎「海の健康村」が10月1日から利用できます。☎095-893-1133

※温泉利用券と210円を添えて施設の窓口へ提出してください。
※FAXでお申込みください。後日利用券を郵送します。

温泉利用券申込書

事業所名	TEL	
	健康保険の記号番号	
〒 -		
被保険者数	名	担当者名

※このお申込書にご記入いただいた個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外に使用致しません。

お申し込み先
お問い合わせ先

一般財団法人 長崎県社会保険協会

〒852-8118 長崎市松山町4-52 囲本社ビル5階

☎ 095-844-7120 FAX 095-843-0449

長崎県社会保険協会

社会保険事務講習会のお知らせ

社会保険制度の仕組みや健康保険と年金の適用・給付等に関する事務手続きについての講習会です。
多数のご参加をお待ちしております。

開催日	会場	定員
平成27年 1月19日(月)	アルカスSASEBO (佐世保市三浦町)	100名
平成27年 1月27日(火)	諫早市商工会館 (諫早市高城町)	100名
平成27年 2月 5日(木)	長崎県市町村会館 (長崎市栄町)	100名
平成27年 2月13日(金)	五島市勤労福祉センター (五島市池田町)	30名

受付 12:50 開会 13:10
終了 16:00 ※各会場共通

【五島会場】
受付12:30 開会12:40 終了15:20

- ◆対象者：事業所の社会保険事務担当者の方 ◆参加費：無料（非会員事業所の方は資料代等として3,000円負担ください）
- ◆テーマ：健康保険と年金の適用・給付実務 ◆お申込：申込書をご記入いただき下記までFAXでお申し込みください。

社会保険事務講習会 参加申込書

※希望会場に○を付してください。

参加会場	1. 佐世保	2. 諫早	3. 長崎	4. 五島
事業所名				
参加者氏名				※複数参加も可
事業所の所在地	〒 -			TEL

※このお申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の運営およびそれに関するご連絡等以外に使用しません。

健康啓発DVDの無料貸出を始めました!



ご希望の事業所は下記内容を明記し、FAXでお申込ください。

- ① はじめてのウォーキング&ジョギング ② 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット
③ Good-Bye ストレス ④ 正しく知れば怖くない がんのお話 (1枚約30分)

- 貸出希望日時
- 希望テーマ番号
- 事業所名及び担当者名・電話番号

社会保険ボウリング大会のご案内

地区名	長崎南	長崎北	佐世保	諫早
日時	12/9(火) 18:15 開会	12/16(火) 18:15 開会	12/14(日) 10:15 開会	12/5(金) 18:15 開会
場所	長崎ラッキーボウル	長崎ラッキーボウル	佐世保ラッキーボウル	諫早パークレーン
申込期限(定員)	11/28(金) 20チーム	12/5(金) 20チーム	12/5(金) 18チーム	11/25(火) 18チーム

- ◆参加資格：協会会員事業所に勤務されている方 ◆チーム編成：1チーム3名(男女問わず) ※1事業所2チームまで ※定員になり次第締め切ります。
- ◆競技方法：団体戦。チームの合計点で順位を決定。 ◆参加費：1チーム 2,000円 大会当日徴収します。
- ハンディ：女性は1ゲームにつき20点加算 ◆県大会：上位3チームは1/18(日)に開催する県大会に出場していただきます。

社会保険ボウリング大会参加申込書

※ご希望地区に○印を付してください。

参加会場	1.長崎南地区	2.長崎北地区	3.佐世保地区	4.諫早地区
事業所名				TEL ()
事業所所在地	〒 -			
社会保険の事業所記号番号	-			
参加者	(代表)	男・女	男・女	男・女

※このお申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の運営およびそれに関するご連絡等以外に使用しません。

お申し込み先
お問い合わせ先

一般財団法人 長崎県社会保険協会 〒852-8118 長崎市松山町4-52 囲本社ビル5階

長崎県社会保険協会 検索

☎ 095-844-7120 FAX 095-843-0449

社保川柳

選評 川口寿男 今月のお題

旅

第一位
道の駅旅を忘れて妻は主婦

諫早 小田庄之助
「評」道の駅では新鮮で安い物が並び、奥さんは安い物の習慣で旅を忘れてしまった。買ってしまったから持ち帰る事に気付くことも同じ人でもあるときは別の人だとして下五の表現に感服。

第二位
親離れホームステイのひとり旅

長崎 岡 智英子
「評」親離れ子離れは必ず来るものだが、外国留学の希望者が減っているというとき、早めに外国で一人住まいをさせ、異文化へ子供の背を押す親も素敵だし、子供さんの意気も羨ましい。

第三位
病癒え家族と旅へ車椅子

佐世保 神戸 一明
「評」車椅子で家族旅に出ることは、最近では耳にするようになった。バリエーションも徐々に進められている。でも病が癒えて家族旅行とは羨ましい。句はポイントを取り込んでまとめている。

佳作

名湯へたつぷり浸る旅の宿

佐世保 多久島 忠
おもてなし忘れられない旅になり
長崎 井上 澄江

旅の空いつもと違い太っ腹

鳥原 松田 信子
旅すれば小さく見える日々の事
時津 井手 忠教

旅先の無礼講には罪がない

佐世保 古賀 明
人生の旅路と語る古日記
東彼杵 溝上 好勝

皆スマホ旅の会話が奪われる

松浦 井元 定子

足腰に聞いて行き先決めました

佐々 江田 博子

ママチャリで日本縦断夢の旅

佐世保 喜多 和子

今夜だけセレブに浸る旅の夜

長崎 麻生 郁子

想い出の写真を胸に一人旅

長崎 山本登喜子

憧れる淡い思い出たどる旅

佐世保 国松 仁志

一人旅したい男にあるロマン

雲仙 阿比留五十八

寝たきりへスマホ近づけ旅土産

佐世保 鶴田 竹一

時差ボケも旅の土産と眠りつく

長崎 長谷川カオル

足腰が丈夫なうちに旅に出る

佐々 赤木久美子

妻の来ぬ友との旅は酒尽くし

平戸 青木 安生

選者の句
渋滞が道遠くするプチ旅行

川柳の応募規定

次の題 「笑顔」

応募用紙 八方キ（川柳は3句以内）FAX可
締め切り 平成26年11月5日必着
発表 平成26年12・平成27年1月号紙上
宛 先 〒852-1811
長崎市松山町四番五十二号（四本社ビル五階）
一般財団法人長崎県社会保険協会
賞品贈呈 入選3席に記念品を贈呈します

平成26年11月・12月 出張年金相談所のご案内

各年金事務所では、出張年金相談所を開設しています。どうぞご利用ください。

*は、予約制です。予約に関しましては、市町窓口にお問い合わせください。ただし、西海市、平戸市、松浦市、杵岐市、対馬市の予約受付は管轄年金事務所にお申し込みください。

●相談においでの際には、年金証書、振込通知書、年金手帳、被保険者証など、ご本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。
●代理の方が相談を受けられる場合は、委任状、印鑑及び本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要です。

長崎県の社会保険 事業概要

平成26年7月現在

事業所数 (船舶所有者数)	被保険者数	平均標準 報酬月額
協会けんぽ	19,792	242,801
船員保険	252	351,015
厚生年金保険	19,942	242,976

長崎南年金事務所 〒850-8533 長崎市金屋町3-1 ☎095-825-8707				
開設日	時間	予約	市町名	場所
11月13日(木)	9:00~15:00	*	新上五島町	新上五島町石油備蓄記念会館
11月14日(金)	9:00~15:00	*	新上五島町	奈良尾支所 相談室
11月20日(木)	9:00~16:00	*	五島市	五島市役所 会議室
11月21日(金)	9:00~15:00	*	五島市	五島市役所 会議室
12月4日(木)	14:00~17:00	*	五島市	奈留支所 2階 会議室
12月5日(金)	9:00~11:00	*	五島市	奈留支所 2階 会議室
12月12日(金)	9:00~15:00	*	新上五島町	新魚目支所 会議室
12月18日(木)	9:00~16:00	*	五島市	五島市役所 会議室
12月19日(金)	9:00~15:00	*	五島市	五島市役所 会議室

長崎北年金事務所 〒852-8502 長崎市稲佐町4-22 ☎095-861-1387				
開設日	時間	予約	市町名	場所
11月6日(木)	11:00~15:00	*	西海市	西彼総合支所 会議室
11月12日(水)	13:30~17:00	*	対馬市	美津島地域活性化センター 別館 2階
11月13日(木)	9:00~17:00	*	対馬市	対馬市役所 別館 会議室
11月20日(木)	9:00~17:00	*	杵岐市	石田庁舎 会議室
11月21日(金)	9:00~14:00	*	杵岐市	石田庁舎 会議室
12月4日(木)	11:00~15:00	*	西海市	大瀬戸コミュニティーセンター
12月10日(水)	14:00~17:00	*	対馬市	峰地域活性化センター
12月11日(木)	9:00~17:00	*	対馬市	上対馬総合センター
12月18日(木)	9:00~17:00	*	杵岐市	郷ノ浦庁舎 会議室
12月19日(金)	9:00~14:00	*	杵岐市	郷ノ浦庁舎 会議室

諫早年金事務所 〒854-8540 諫早市栄田町47-39 ☎0957-25-1663				
開設日	時間	予約	市町名	場所
11月5日(水)	10:00~15:00	*	波佐見町	波佐見町役場 相談室
11月12日(水)	10:00~15:00	*	南島原市	南有馬支所 会議室
11月19日(水)	10:00~15:00	*	島原市	島原市役所 市民窓口サービス課コピー
11月26日(水)	10:00~15:00	*	島原市	島原市役所 市民窓口サービス課コピー
12月3日(水)	10:00~15:00	*	東彼杵町	東彼杵町総合会館
12月10日(水)	10:00~15:00	*	南島原市	深江支所 会議室
12月17日(水)	10:00~15:00	*	島原市	島原市役所 市民窓口サービス課コピー
12月24日(木)	10:00~15:00	*	南島原市	有家支所 会議室

佐世保年金事務所 〒857-8571 佐世保市稲荷町2-37 ☎0956-34-1145				
開設日	時間	予約	市町名	場所
11月9日(日)	10:00~13:00	*	平戸市	大島支所
11月11日(火)	10:00~15:00	*	平戸市	生月支所
11月25日(火)	10:00~15:00	*	平戸市	平戸市役所
11月27日(木)	10:00~15:00	*	松浦市	松浦市役所
12月11日(木)	11:00~15:00	*	松浦市	鷹島支所
12月16日(火)	10:00~15:00	*	平戸市	平戸市役所
12月25日(木)	10:00~15:00	*	松浦市	松浦市役所