

社会保険  
**ながさき**  
 SOCIAL CUSTOMS NAGASAKI

2016  
 No.558  
**11・12**月号



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/>



出島ワープ SCN健康文化センター「写真教室」 御厨 恒美

**Contents**

**日本年金機構 年金事務所**

- 短時間労働者に対する適用拡大に関する事務手続き等 .....2
- 年金を受給しながら働いている短時間労働者への周知のお願い.....3
- 経過措置に関する事務手続き等 .....3
- 出張年金相談所のご案内 (平成28年12月・平成29年1月) .....8

**全国健康保険協会 長崎支部**

- 食いしばりをやめて、顎関節症を予防しましょう！ .....4
- 住所変更届提出のお願い .....5
- 協会けんぽ窓口 (佐世保年金事務所内) 閉鎖のお知らせ .....5

**一般財団法人長崎県社会保険協会**

- 社会保険事務講習会のお知らせ .....6
  - 社会保険ボウリング大会のお知らせ .....6
  - 職場の健康づくりを応援します .....7
  - 健康啓発DVD借用申込書 .....7
  - 壱岐健康フェスティバルの開催結果 .....7
  - SCN健康文化センター受講生募集 !! .....7
- 
- 社保川柳 .....8
  - 長崎県の社会保険事業概要 .....8
  - 健康相談所 .....8

**回 覧**

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

事業所内で回覧をお願いいたします。

## 短時間労働者に対する適用拡大に関する事務手続き等

平成28年10月1日から、「特定適用事業所<sup>※</sup>」に勤務する短時間労働者は、新たに厚生年金保険等の適用対象となることから、特定適用事業所に該当する場合等は以下の手続きが必要となります。

※同一事業主（法人番号が同一）の適用事業所の被保険者数（短時間労働者を除き、共済組合員を含む）の合計が、1年で6カ月以上、500人を超えることが見込まれる事業所

### 特定適用事業所に該当する場合の届書等

#### 1. 施行日（平成28年10月1日）時点で特定適用事業所に該当する適用事業所

- 施行日時点で特定適用事業所の要件を満たす適用事業所には、8月下旬に「特定適用事業所該当事前のお知らせ」をお送りするとともに、10月初旬に「特定適用事業所該当通知書」を送付しますので、「特定適用事業所該当届」の提出は不要です。

#### 2. 特定適用事業所の要件を満たすことが見込まれる適用事業所

- 法人番号が同一の適用事業所の被保険者数が500人を超える月が直近11カ月で5カ月である事業所に対して、「特定適用事業所に関する重要なお知らせ」を送付します。
- 特定適用事業所の要件を満たす場合は、本店または主たる事業所の事業主から「特定適用事業所該当届」を提出してください。
- 「特定適用事業所該当届」の提出がなかった場合でも、機構において判定を行い、要件を満たしていることが確認できた場合には、特定適用事業所に該当したものと取り扱い、機構より「特定適用事業所該当通知書」を送付します。

### 特定適用事業所の短時間労働者の資格取得届

勤務時間・勤務日数が、常時雇用者の4分の3未満で、以下の①～⑤のすべてに該当する方は「短時間労働者」に該当するため、「資格取得届」を5日以内に提出してください。

#### 【短時間労働者の要件】

- ① 週の所定労働時間が20時間以上あること
- ② 雇用期間が1年以上見込まれること
- ③ 賃金の月額が8.8万円以上であること
- ④ 学生でないこと
- ⑤ 常時501人以上の企業（特定適用事業所）に勤めていること



## 被保険者の雇用条件が変更となった場合等の届出

特定適用事業所に勤務する被保険者の雇用条件が変更となり、以下の事例に該当する場合等は、雇用条件が変更となった日から5日以内に「被保険者区分変更届」を提出してください。

なお、被保険者区分（一般被保険者又は短時間労働者）によって、月額変更届及び算定基礎届等における支払基礎日数の取扱いが異なります。一般被保険者は原則、支払基礎日数17日以上、短時間労働者は11日以上が算定対象月となります。

事例1：短時間労働者として被保険者資格を取得していた方の雇用条件が変更となり、勤務時間・勤務日数が、常時雇用者の4分の3以上となった場合

事例2：正社員が短時間労働者へ契約変更し、勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満となった場合

## 年金を受給しながら働いている短時間労働者への周知のお願い

障害者または長期加入者特例に該当する老齢厚生年金を受けている方へ

～ 支給停止解除の届出をお願いします ～

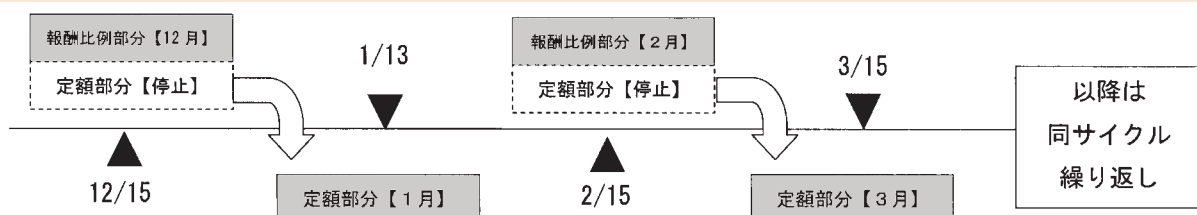
- 老齢厚生年金を受給している方が、短時間労働者として厚生年金の被保険者または被用者になった場合に、年金の一部または全部が支給停止となることがあります（在職支給停止）。
- 老齢厚生年金を受給している65歳未満の方のうち、障害者\*または長期加入者\*の特例措置対象者が短時間労働者として被保険者になると年金の定額部分が全額支給停止となります。  
※障害の状態（障害厚生年金の1級から3級に該当する障害の程度）にある方  
※厚生年金保険の被保険者期間が44年（共済組合等の期間は含みません）以上ある方
- ただし、この定額部分の全額支給停止措置について、同じ事業所に引き続き働いている方が平成28年10月1日に被保険者になった場合は、定額部分の支給停止を行わないこととする経過措置が設けられています。

## 経過措置に関する事務手続き等

- 平成28年9月30日以前から同じ事業所に引き続き働いている方が平成28年10月1日に短時間労働者として被保険者になったことにより、老齢厚生年金の定額部分が支給停止された場合は、届出を行うことで定額部分の支給停止が解除されます。
- つきましては、「障害者・長期加入者特例に係る老齢厚生年金在職支給停止一部解除届」に必要な事項を記載のうえ、次のいずれかの書類を添えて、お近くの年金事務所へご提出ください。
  - ・平成28年9月30日以前から引き続き勤務していることを明らかにすることができる書類
  - ・平成28年9月30日以前から引き続き勤務していることについての事業主の証明書（届書の事業主証明欄により証明いただくことも可）

～お支払いについて～

- 当分の間、1月遅れにより定額部分をお支払いします（図参照）。具体的には、支給停止となった定額部分を翌月15日にお支払いします。



協会けんぽ長崎支部は、長崎県歯科医師会と連携して、歯科保健事業を実施しています。

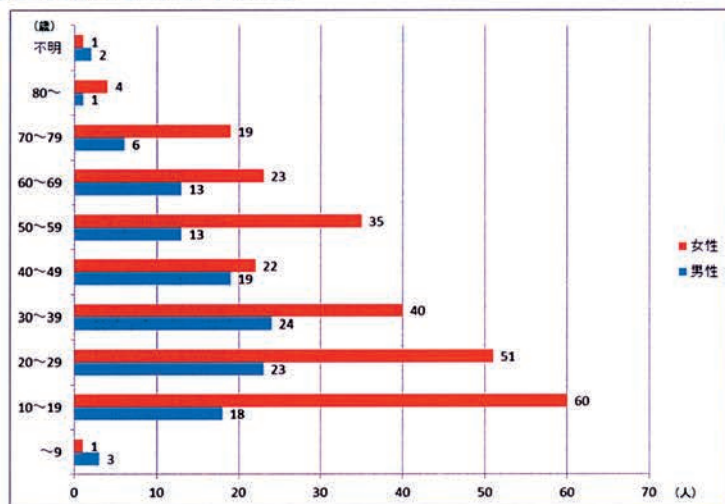
その一環として、「社会保険ながさき」では、不定期で、皆様のお口の健康づくりにお役立ていただける情報をお送りしています。今回は、顎関節症について、その症状や原因などをご紹介します。

## 食いしばりをやめて、顎関節症を予防しましょう！

### 顎関節症とは？

皆さんは、「カクカクと音がして顎の関節が痛い」、「顎の周りが痛くて口がうまく開けられない」という経験はありませんか？顎を動かす筋肉や靭帯、顎の関節やその関連組織の痛みや、口が開けにくい等の問題を顎関節症といいます。

### 顎関節症は治りやすい疾患



資料：朝日大学歯学部附属病院における顎関節症の実態  
～各診療科のアンケート調査～

年齢分布をみると、顎関節症患者は若い女性に多いようですね。

年齢とともに患者数が減少していることから、顎関節症は自然と治ることが多いと考えられています。

### 顎関節症の原因は？

顎関節症の原因ははっきりとは分かっていませんが、かみしめ癖などの悪習慣や、大きなあくびなど大きく口を開けることと関係が大きいと考えられています。

### かみしめ癖を治すためには

「唇を閉じて上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」ことを意識して、一日何回も練習しましょう。

**顎関節症について気になることがある方は、かかりつけの歯科医院でご相談ください。**

参考：米国立衛生研究所ウェブサイト

クインテッセンス出版 TMDを知る 改訂第2版

(記事提供：一般社団法人 長崎県歯科医師会)

## 住所変更届提出のお願い

特定健診受診券を平成29年4月にご自宅へお送りします

日頃より協会けんぽの保健事業につきまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

協会けんぽでは、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、被保険者（ご本人）様の住所宛てにお送りしております。平成29年度も被保険者（ご本人）様の住所宛てにご家族様の受診券をお送りしますので、被保険者（ご本人）様の住所が変更となった場合には、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」を提出いただきますようよろしくお願いいたします。

### 受診券送付対象の方

協会けんぽの被扶養者で、40歳～74歳までの方です。

### 留 意 点

- ▶ 住所変更のお手続きのタイミングによっては、変更後の住所が平成29年度の受診券に反映されない場合がございますのでご了承ください。
- ▶ 被保険者（ご本人）様のご住所宛にお送りできなかった方の受診券については事業所様宛にお送りいたします。被保険者様等を通じ、被扶養者（ご家族）様のお手元に届くよう、ご協力をお願いいたします。

## 協会けんぽ窓口（佐世保年金事務所内）閉鎖のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）長崎支部では、お客様のご利用状況を踏まえ、佐世保年金事務所内に設置しております協会けんぽの窓口を閉鎖いたします。

ご利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

協会けんぽのすべてのお手続きは郵送で行うことができます。郵送でのご申請・お電話でのご相談をご利用いただきますようお願い申し上げます。

閉鎖する窓口：協会けんぽ窓口（佐世保年金事務所内）

閉鎖年月日：平成29年3月1日（水）（2月28日（火）までは通常どおり開設）



申請書等の提出  
・  
お問い合わせ先

**全国健康保険協会 長崎支部**

〒850-8537

長崎市大黒町9-22 大久保大黒町ビル本館8階 TEL.095-829-6000(代表)

協会けんぽ 長崎

検索

## 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 29 年 2 月 8 日 (水)	長崎県市町村会館	100 名
平成 29 年 1 月 20 日 (金)	佐世保市労働福祉センター	100 名
平成 29 年 1 月 26 日 (木)	諫早商工会館	100 名
平成 29 年 2 月 15 日 (水)	石田農村環境改善センター	30 名

受付	12:50
開会	13:20
終了	16:15

〈各会場共通〉

- 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 円ご負担ください)
- テーマ** 健康保険と年金の適用・給付実務      **お申込** 申込書に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)

参加希望会場	1. 長崎	2. 佐世保	3. 諫早	4. 壱岐
参加者氏名				
	※複数参加も可			
事業所所在地	〒		☎	( )

※この申込書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・ご案内以外には使用いたしません。

## 社会保険ボウリング大会のお知らせ

地区名	長崎南	長崎北	佐世保	諫早
日時	12/9(金) 18:15 開会	12/13(火) 18:15 開会	12/4(日) 10:15 開会	12/7(水) 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)	11/22(火) 20チーム	11/25(金) 20チーム	11/18(金) 18チーム	11/18(金) 18チーム

※定員になり次第締め切ります。

- 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
- 競技方法** 団体戦。チームの合計点で順位を決定。ハンディ：女性は1ゲームにつき20点加算
- 参加費** 1チーム 2,000円 大会当日徴収します。
- 県大会** 上位3チームは1/22(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

(希望地区に○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
事業所所在地	〒		☎	( )
参加者氏名	(代表者携帯) ( )			
	男・女		男・女	男・女

※この申込書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・ご案内以外には使用いたしません。

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

# 職場の健康づくりを応援します。無料

職場で働く皆様の健康管理と健康の保持・増進のサポートをいたします。お気軽にお申込みください。

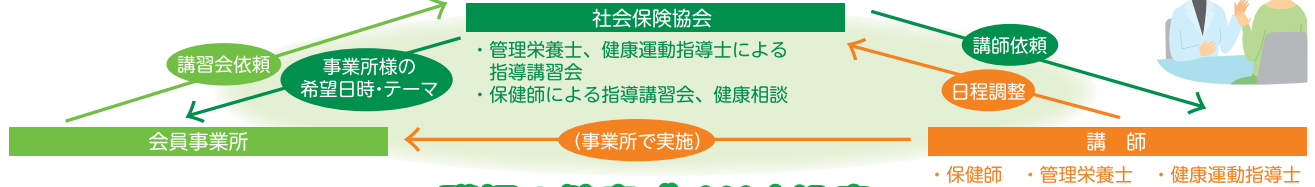
## 健康づくり指導講習会

保健師、管理栄養士、健康運動指導士による講習会

※皆様のスケジュールに合わせて、講師を事業所等に派遣します。お昼休みや業務終了後の開催、土曜日・日曜日の開催も可能です。少人数や工業団地等は数社の合同実施もご検討ください。

## 保健師による健康相談

健康診断の結果に基づく個別の健康相談



## 職場の健康づくり申込書

希望年月日	平成 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで	参加人数	名
希望項目 ○印を付してください	1. 保健師による指導講習会      3. 健康運動指導士による指導講習会 2. 管理栄養士による指導講習会      4. 保健師による健康相談		
事業所名	担当者		
所在地	〒 ( )		

※この申込書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・ご案内以外には使用いたしません。

## 健康啓発DVD借用申込書

借用物 番号に○印を付してください	番号	タイトル	番号	タイトル
	1	はじめてのウォーキング&ジョギング	3	Good - Bye ストレス
	2	若々しい体をキープ エクササイズ&ダイエット	4	正しく知れば怖くない がんのお話
借用期間	自平成 年 月 日から 至平成 年 月 日まで ※期間は2週間程度		視聴者人員 (予定)	名
借用者 事業所名等	〒		担当者	( )

## 杵岐健康フェスティバルの開催結果

10月30日(日)杵岐市において、グラウンドゴルフ大会(39チーム205名参加)並びにソフトバレーボール大会(24チーム123名参加)が開催され、結果は次のとおりでした。

### <グラウンドゴルフ大会>

優勝：石田昭和町  
準優勝：石田なかよしA  
第3位：石田本町

### <ソフトバレーボール大会>

#### 優勝チーム

レディース・ビギナー：はまゆうTWINKLE トリム・フリー：卑弥呼  
レディース・フリー：はまゆうL トリム・シルバー：杵岐ソフトバレーボールクラブS

トリム・ゴールド：杵岐ソフトバレーボールクラブG



## SCN 健康文化センター受講生募集!!

SCN健康文化センターでは、受講生を募集しております。是非一度ご見学してください。詳しくはホームページをご覧ください。http://www.shaho-nagasaki.or.jp

一度見学してみない?



フレッシュヨガ

### 健康づくり講座

- ピラティス・ヨガ・体操系
- ダンス系・その他

### 生きがい講座

- 語学(英語、韓国語、中国語)
- 音楽、書道、絵画、芸術系

### 子供講座

- ジュニアダンス系
- 英会話

### 館外講座

- ゴルフ、囲碁
- 健康マージャン

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

## 船

**第一位**  
 巨大船も軽々と曳くタグボート

時津 浦馬場肇子  
 【評】マンシヨンのちつな豪華客船を小さくても力持ちのタグボートは、スレドこそはないものの巨大船を安全に動かしている港の整理役といえるでしょう。

**第二位**  
 無医村の島へ健診船が着く

長崎 岡 智英子  
 【評】日本一島が多い長崎県では、マスコミに取り上げられることはないもの、命を守る健診船が忙しく島を回っていることでしょう。

**第三位**  
 紙テープ汽笛に濡れる島の春

諫早 小田庄之助  
 【評】春は転動の候。特に先生が島を離れられるとき、お別れの紙テープは、名残を惜しみ、波にも涙にも濡れることでしょう。

### 佳作

喧騒を癒す故郷の船着場

松浦 井元 定子  
 波に乗り遊覧船で島巡り  
 長崎 中島智津子

メダリスト次の船出はなお険し

長崎 吉田 次郎  
 遠洋のカレー芳し金曜日  
 佐世保 田中 広子

くんち船投網打つ児の眉きりり

長崎 麻生 郁子  
 舟盛りの活魚に下戸も仲間入り  
 佐々 江田 靖子

人生の船出に際し結ぶ糸

佐世保 有川 栄子

船酔いで前夜の仕掛け無駄になり

佐世保 神戸 一明  
 故里は船が頼りの離れ島  
 南島原 宮崎 昌浩

この島の生活支える定期船

佐世保 多久島 忠  
 心地良い揺れと馳走の屋形船  
 佐世保 国松 仁志

楽隠居窓辺でポチと船を漕ぎ

諫早 江口 雅子  
 急患を漁船で運ぶ時化の海  
 長崎 中村 欽光

台風の去つてやれやれ舫い解く

佐世保 鶴田 竹一  
 嵐くる岸壁に船くくりつけ  
 島原 木下 睦子

船酔いも大物釣つて得意顔

長崎 長谷川カオル  
 急流にアクロバットの笹の舟  
 諫早 新宮美矢野

船頭の喉が水面に艶を添え

選者吟  
 川柳の応募規定

次のお題【足】

応募用紙 ハガキ川柳は3句以内  
 FAX 〇九五八四二〇四四九  
 締め切り 平成28年12月5日必着  
 発表 平成29年1・2月号紙上  
 宛 先 〒八五二一八二一八

長崎市松山町四番五十二号(團本社ビル五階)  
 一般財団法人長崎県社会保険協会

商品贈呈 入選3席に記念品を贈呈します

**平成28年12月・平成29年1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、各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)が必要ですよ。

長崎県の社会保険 事業概要	事業所数 (船舶所有者数)	被保険者数	平均標準 報酬月額
平成28年 8月現在			
健康保険	21,185	260,959	248,239
船員保険	264	2,691	376,502
厚生年金保険	21,316	284,900	247,081

**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
12月 1日(木)	14:00~17:00	*	五島市	奈留支所 2階 会議室
12月 2日(金)	9:00~11:00	*	五島市	奈留支所 2階 会議室
12月 9日(金)	9:00~15:00	*	新上五島町	新魚目支所 会議室
12月15日(木)	9:00~16:00	*	五島市	五島市役所 会議室
12月16日(金)	9:00~15:00	*	五島市	五島市役所 会議室
1月19日(木)	9:00~16:00	*	五島市	五島市役所 会議室
1月20日(金)	9:00~15:00	*	五島市	五島市役所 会議室
1月26日(木)	9:00~15:00	*	新上五島町	新上五島町石油備蓄記念会館
1月27日(金)	9:00~12:00	*	新上五島町	若松支所 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
12月 1日(木)	11:00~15:00	*	西海市	大瀬戸コミュニティセンター
12月 7日(水)	14:00~17:00	*	対馬市	中対馬振興部 2階 会議室
12月 8日(木)	9:00~17:00	*	対馬市	上対馬総合センター
12月15日(木)	9:00~17:00	*	杵岐市	郷ノ浦庁舎 会議室
12月16日(金)	9:00~14:00	*	杵岐市	郷ノ浦庁舎 会議室
1月 5日(木)	11:00~15:00	*	西海市	大島総合支所 会議室
1月18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
1月19日(木)	9:00~17:00	*	対馬市	対馬市役所 別館 会議室
1月26日(木)	9:00~17:00	*	杵岐市	勝本庁舎 会議室
1月27日(金)	9:00~14:00	*	杵岐市	勝本庁舎 会議室

**佐世保年金事務所** 〒857-8571 佐世保市稲荷町2-37 ☎0956-34-1189

開設日	時間	予約	市町名	場所
12月 8日(木)	11:00~15:00	*	松浦市	福島支所
12月22日(木)	10:00~15:00	*	松浦市	松浦市役所
12月27日(火)	10:00~15:00	*	平戸市	平戸市役所
1月11日(水)	13:00~16:30	*	佐世保市	宇久行政センター
1月12日(木)	8:30~12:00	*	小値賀町	小値賀町役場
1月19日(木)	10:00~15:00	*	松浦市	松浦市役所
1月24日(火)	10:00~15:00	*	平戸市	平戸市役所

**諫早年金事務所** 〒854-8540 諫早市栄田町47-39 ☎0957-25-1662

開設日	時間	予約	市町名	場所
12月 7日(水)	10:00~15:00	*	東彼杵町	東彼杵町総合会館
12月14日(水)	10:00~15:00	*	南島原市	深江支所 会議室
12月21日(水)	10:00~15:00	*	島原市	三会出張所
12月28日(水)	10:00~15:00	*	南島原市	有家支所 会議室
1月 4日(水)	10:00~15:00	*	波佐見町	波佐見町役場 相談室
1月11日(水)	10:00~15:00	*	南島原市	西有家庁舎 相談室
1月18日(水)	10:00~15:00	*	島原市	三会出張所
1月25日(水)	10:00~15:00	*	島原市	三会出張所

**無料** 保健師による **健康相談所**  
 場所 川棚大崎温泉「しおさいの湯」  
 ☎0956-82-6868  
 時間等 実施日 (第2、第4日曜日 11:30~14:00)

\*止むを得ず、開設日が替わることがあります。「しおさいの湯」に電話でご確認ください。

記事提供 / 日本年金機構長崎南年金事務所 / 全国健康保険協会長崎支部  
 発行 / 一般財団法人長崎県社会保険協会 長崎市松山町4番52号 TEL(095)844-7120