社会保険
ながさき
SOCIAL CUSTOMS NAGASAKI

2017
No.559
1・2 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/

信州の冬　SCN健康文化センター「写真教室」　野上シヅコ

Contents

年頭のご挨拶 ……2

日本年金機構　年金事務所

- 被保険者報酬月額変更届について……4
- 出張年金相談所のご案内（平成29年2月・3月）……5

全国健康保険協会　長崎支部

- 協会けんぽ窓口（佐世保年金事務所内）閉鎖のお知らせ ……6
- 協会けんぽへの申請は郵送でお手続きできます……6
- 今年の生活習慣病予防健診、受けましたか？……7

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……3
- SCN健康文化センター受講生募集 !!……3
- 社会保険ボウリング各地区大会結果 ……3

- 社保川柳……8
- 職場の健康づくりを応援します。……8
- はたちの献血キャンペーン ……8
- 2017年版 長崎県民手帳 をどうぞ ……8
- 健康相談所……8

回　覧

事業所内で回覧をお願いいたします。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

迎春

年頭のご挨拶

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
皆様方には、お健やかによいお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
旧年中は、本協会の事業運営につきまして、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございました。おかげ様で事業運営が円滑に推進されていることに厚くお礼申し上げます。
本年も旧年同様、皆様方のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

一般財団法人長崎県社会保険協会
会　長（諫早地区幹事長）宮崎　清彰
副会長（長崎南地区幹事長）夏井　盛人
副会長（長崎北地区幹事長）川添　暢也
副会長（佐世保地区幹事長）酒井　利明

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
日頃より、長崎県社会保険協会並びに会員の皆様方には日本年金機構の事業運営に多大なる御理解と御協力をいただき厚く御礼申し上げます。
当機構は、一昨年の情報流出事案以降、年金業務の運営を担う組織として抜本改革を行うための取組を行っているところです。昨年は、短時間労働者に対する健康保険・厚生年金の被保険者の適用対象となる適用拡大に加えて、これまでの年金受給の要件が大きく短縮される法案が成立し、本年８月１日より施行されることとなりました。これらの制度改正への対応をはじめ、基幹業務である適用・徴収・相談等にも引き続き重点的に取り組んでまいりますので、会員である皆様の御協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。
最後に、長崎県社会保険協会の事業のさらなる充実と皆様のご活躍を祈念いたしまして年頭の御挨拶といたします。

日本年金機構　長崎南年金事務所
所長　安部　幹雄

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
長崎県社会保険協会並びに会員の皆様方には、日頃より健康保険事業の運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
協会けんぽ長崎支部では、昨年、長崎県との共同事業として「『健康経営』宣言事業」を開始いたしました。本年も、長崎県の皆様にいきいきと健康に働いていただくための「健康経営」を推進する取り組みを継続してまいります。
また、そのほかにも、地域におけるより効率的な医療提供体制に向けた意見発信や、長崎県の特性に合わせた保健事業の実施など、事業主の皆様・加入者の皆様の健康と安心を守れるよう、保険者機能の発揮に尽力してまいりますので、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。
末筆になりましたが、長崎県社会保険協会並びに会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を祈念いたしまして新年の挨拶といたします。

全国健康保険協会　長崎支部
支部長　山本　和雄

明けましておめでとうございます。

◇日本年金機構
・長崎北年金事務所長　・佐世保年金事務所長　・諫早年金事務所長

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 13：10　終了 16：10　〈各会場共通〉

対象者　事業所の社会保険事務担当者の方
テーマ　健康保険と年金の適用・給付実務
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）
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。

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？

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

フレッシュヨガ

社会保険ボウリング各地区大会結果

被保険者の健康の保持増進と相互の親睦交流を目的に各地区大会を開催し、53チーム、159名ご参加いただき、熱戦が繰り広げられました。なお、結果は次のとおりです。
選手の皆様お疲れ様でした。

◆長崎南地区　12 月　9 日（10 チーム 30名）
優　勝：長崎西彼農業協同組合 A　準優勝：MHIソリューションテクノロジーズ(株) B　第3位：MHIソリューションテクノロジーズ(株) A

◆長崎北地区　12 月 13 日（16 チーム 48 名）
優　勝：鋼和(株)　準優勝：(医)慈恵会　小江原中央病院 A　第3位：長崎魚市(株) A

◆佐世保地区　12 月　4 日（12 チーム 36 名）
優　勝：(株)エムテック　準優勝：(株)富永 A　第3位：(合)岡井税務経理事務所

◆諫早地区　12 月　7 日（15 チーム 45名）
優　勝：有田工業(株)　準優勝：吉川建設(株)　第3位：長菱ハイテック(株) A

お申し込み先
お問い合せ先

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

被保険者報酬月額変更届について

被保険者の受ける報酬が、昇給や降給などで固定的賃金に大幅な変動があったときは、実際に受ける報酬と標準報酬月額との間に隔たりがないよう、固定的賃金の変動があった月から起算して4カ月目から標準報酬月額の改定が行われ、保険料や保険給付の額が変更されます。

これを「随時改定」といいます。

被保険者報酬月額変更届（随時改定）が必要となるとき

被保険者の標準報酬月額は、原則として次の定時決定（算定基礎届）が行われるまでは変更されませんが、昇給や降給により報酬の額が大幅に変動し、次の3つのすべてに該当する場合標準報酬月額の改定を行います。

① 昇（降）給などで固定的賃金に変動があったとき
② 固定的賃金の変動月以後引き続く3カ月の間に支払われた報酬の平均月額を標準報酬月額保険料額表にあてはめ、現在の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
③ 3カ月とも報酬の支払基礎日数が17日以上あるとき

※但し、次の場合は、随時改定の要件には該当しませんので、被保険者報酬月額変更届の提出は不要です。

（1）固定的賃金は上がったが、変動後の引き続いた3カ月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合

（2）固定的賃金は下がったが、変動後の引き続いた3カ月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より上がり、2等級以上の差が生じた場合

【固定的賃金とは】

固定的賃金とは、基本給、家族手当、通勤手当など、毎月の支給額・支給率が決まっているものをいい、固定的賃金の変動とは、昇給・降給や給与形態の変更（日給制から月給制への変更など）、日給や時給単価の変更、手当額の変更をいいます。

なお、残業手当、能率手当、日直手当など稼働実績などにより支給されるものは非固定的賃金となるため、随時改定の対象とはなりません。

随時改定の手続きについて

随時改定に該当する場合、管轄の年金事務所に「被保険者報酬月額変更届」を提出してください。届書を提出すると、固定的賃金の変動があった月から起算して4カ月目から標準報酬月額の改定が行われ、保険料や保険給付の額が変更されます。

【届書・申請書名】健康保険・厚生年金保険被保険者報酬月額変更届
【添　付　書　類】必要に応じて（下記「留意点」参照）
【提　出　時　期】昇（降）給等により、固定的賃金の変動のあった月（変更後の支払月）から3カ月を経過したとき

【留意点】

改定月の初日から起算して60日以上遅延した届出の場合又は標準報酬月額が大幅に下がる場合（標準報酬月額の等級が5等級以上）は、次の書類添付が必要となります。

○一般の従業員の方
- 固定的賃金の変動のあった月の前月から改定月の前月までの「賃金台帳」の写し（4カ月分）
- 固定的賃金の変動のあった月から改定月の前月までの「出勤簿」の写し（3カ月分）

○役員の方
- 固定的賃金の変動があった月の前月から改定月の前月分までの 4カ月分の賃金台帳または所得税源泉徴収簿の写しのほかに、下記のいずれか1つの書類が必要です。
  - ① 株主総会または取締役会の議事録
  - ② 代表取締役等による報酬決定通知書
  - ③ 役員間の報酬協議書
  - ④ 債権放棄を証する書類

随時改定は、固定的賃金の変動月から３カ月間に支給された報酬の平均月額に該当する標準報酬月額と従前の標準報酬月額との間に２等級以上の差が生ずることが条件ですが、標準報酬月額等級表の上限又は下限にわたる等級変更の場合は、２等級以上の変更がなくても随時改定の対象となります。

※下表の等級は、平成28年10月1日現在のものです。

（ア）厚生年金保険の場合

ケース	従前の標準報酬月額	報酬の平均月額	改定後の標準報酬月額
昇給の場合	30等級・590千円	635千円以上	31等級・620千円
	１等級・88千円で報酬月額83千円未満	93千円以上	２等級・98千円
降給の場合	31等級・620千円で報酬月額635千円以上	605千円未満	30等級・590千円
	２等級・98千円	83千円未満	１等級・88千円

（イ）健康保険の場合

ケース	従前の標準報酬月額	報酬の平均月額	改定後の標準報酬月額
昇給の場合	49等級・1,330千円	1,415千円以上	50等級・1,390千円
	１等級・58千円で報酬月額53千円未満	63千円以上	２等級・68千円
降給の場合	50等級・1,390千円で報酬月額1,415千円以上	1,355千円未満	49等級・1,330千円
	２等級・68千円	53千円未満	１等級・58千円

平成 29 年2月・3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。

出張年金相談は、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、壱岐市、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28年10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
健康保険	21,278	262,220	250,660
船員保険	262	3,024	371,129
厚生年金保険	21,410	286,921	249,469

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	市町名	場　所
2月16日（木）	9:00～15:00	新上五島町	有川支所１階健康相談室
2月17日（金）	9:00～15:00	新上五島町	奈良尾支所　相談室
2月23日（木）	9:00～16:00	五島市	五島市役所　会議室
2月24日（金）	9:00～15:00	五島市	五島市役所　会議室
3月10日（金）	9:00～15:00	新上五島町	新上五島町石油備蓄記念会館
3月16日（木）	9:00～16:00	五島市	五島市役所　会議室
3月17日（金）	9:00～15:00	五島市	五島市役所　会議室

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

開設日	時　間	市町名	場　所
2月 7日（火）	10:30～15:00	平戸市	舘浦出張所
2月16日（木）	10:00～15:00	松浦市	松浦市役所
2月21日（火）	10:00～15:00	平戸市	平戸市役所
3月 9日（木）	10:00～15:00	松浦市	松浦市役所
3月23日（木）	10:00～15:00	松浦市	松浦市役所
3月28日（火）	10:00～15:00	平戸市	平戸市役所

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	市町名	場　所
2月 2日（木）	11:00～15:00	西海市	西海保健センター
2月16日（木）	9:00～17:00	壱岐市	芦辺庁舎　会議室
2月17日（金）	9:00～14:00	壱岐市	芦辺庁舎　会議室
2月22日（水）	14:00～17:00	対馬市	峰地域活性化センター
2月23日（木）	9:00～17:00	対馬市	上対馬総合センター
3月 2日（木）	11:00～15:00	西海市	西彼総合支所　会議室
3月 8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
3月 9日（木）	9:00～17:00	対馬市	対馬市役所　別館　会議室
3月16日（木）	9:00～17:00	壱岐市	石田庁舎　会議室
3月17日（金）	9:00～14:00	壱岐市	石田庁舎　会議室

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	市町名	場　所
2月 1日（水）	10:00～15:00	川棚町	川棚町中央公民館　集会室
2月 8日（水）	10:00～15:00	南島原市	口之津支所　会議室
2月15日（水）	10:00～15:00	島原市	三会出張所
2月22日（水）	10:00～15:00	南島原市	北有馬支所　応接室
3月 1日（水）	10:00～15:00	波佐見町	波佐見町役場　相談室
3月 8日（水）	10:00～15:00	南島原市	南有馬支所　会議室
3月15日（水）	10:00～15:00	島原市	三会出張所
3月22日（水）	10:00～15:00	島原市	三会出張所

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、
平成29年2月28日(火)をもちまして、佐世保年金事務所内に設置しております
協会けんぽの出張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。
協会けんぽのお手続きは郵送で行うことができます。今後は、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。

協会けんぽへの申請は郵送でお手続きできます

協会けんぽ長崎支部では、お客様の利便性の向上と事務処理の迅速化を図るため、申請書の郵送化を促進しています。ぜひ、郵送による申請にご協力をお願いいたします。申請用紙・記入例は協会けんぽホームページから印刷いただけます。

なお、協会けんぽと日本年金機構で取り扱う書類の提出先は、以下のとおりです。

各種申請書の提出先

全国健康保険協会（協会けんぽ） 健康保険の給付や任意継続等に関する手続き	日本年金機構 健康保険への加入や保険料の納付等に関する手続き
健康保険給付関係 ・療養費支給申請書 ・傷病手当金支給申請書 ・出産手当金支給申請書 ・高額療養費支給申請書 ・限度額適用認定申請書 **任意継続被保険者関係** ・任意継続被保険者資格取得申出書 ・任意継続被保険者 氏名 住所 性別 生年月日 電話番号 変更（訂正）届 **被保険者証関係** ・健康保険被保険者証再交付申請書 ※健康保険証の発行は、日本年金機構から情報提供を受けて協会けんぽが行います。 **保健事業関係** ・生活習慣病予防健診の申込書 **貸付事業関係** ・高額療養費貸付金貸付申込書　など	**事業所関係** ・新規適用届 ・適用事業所所在地・名称変更届 **被保険者資格・報酬関係** ・被保険者資格取得届 ・被保険者資格喪失届 ・健康保険被扶養者（異動）届 ・被保険者住所変更届 ・被保険者氏名変更（訂正）届 ・被保険者報酬月額算定基礎届 ・被保険者報酬月額変更届 ・被保険者賞与支払届 ・産前産後休業関係届 ・育児休業関係届 **事業所の保険料納付関係** ・保険料口座振替納付（変更）申出書　など 日本年金機構の取り扱い書類は、日本年金機構にご提出ください。

今年の生活習慣病予防健診、受けましたか？

協会けんぽの健診４つのメリット！

1 事業者健診の代わりとして

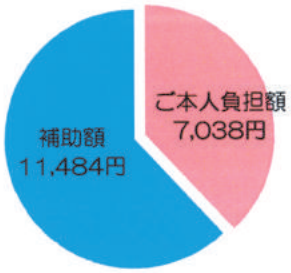
事業者健診（労働安全衛生法による定期健康診断）の項目をすべてカバー！

2 健診費用がお得

健診総額の約２/３を協会けんぽが補助します！

協会けんぽの補助により、一般健診の費用は最高 7,038 円です。
事業者健診（労働安全衛生法による定期健康診断）の費用は７～８千円程度かかりますが、生活習慣病予防健診は検査項目が多いにもかかわらず健診費用がお安くなっています。

※健診費用総額は健診機関によって異なります。平成 28 年度の一般健診の場合、窓口負担額は最高でも 7,038 円までの負担で済みます。



3 健診メニューが豊富

胃がん、大腸がん検診などが基本的な健診項目とセットになっています！

4 無料の健康相談

健診後に、保健師・管理栄養士による健康相談(特定保健指導)を無料で利用できます！

健診後の特定保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、健康診断を受けられた方で、生活習慣病のリスクが認められた方に対し、保健師・管理栄養士による特定保健指導を行っています。

特定保健指導の対象となる方の判定基準

腹囲　男性：85cm 以上　女性：90cm 以上　または　BMI　２５ 以上

↓

追加リスク

健診結果と問診票からリスクをカウント

①血糖　空腹時血糖 100mg/dl 以上、または HbA1c5.6%（NGSP 値）以上
②脂質　中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧　血圧が最高血圧 130mmHg 以上、または最低血圧 85mmHg 以上
④喫煙歴　①～③のリスクが１つでもある場合にリスクとして追加

↓

メタボリックシンドロームまたは予備群に該当します。
生活習慣病の予防・改善のため、**特定保健指導**をぜひご利用ください。

無料です！

特定保健指導の対象となった場合は、協会けんぽから事業所様へご案内いたします。
特定保健指導を通じて生活習慣を見直し、健康に、いきいきと毎日を送りましょう！

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

協会けんぽ 長崎　検索

〒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)

社保 川柳

選評　川口 寿男　今月のお題　**足**

第一位

家の中コードごときに足とられ
長崎　中村　欽光

【評】コードは、電気器具に電力を送るもので、補助的役割です。でも、不意に足に纏いつかれたら、バランスを失った体には一大事です。あなどれません。

第二位

女子会のネールアートに花が咲く
波佐見　神近マサエ

【評】女子会では細かいところのお洒落が気にかかり、ネールアートだからといって上にあげるわけにもいかないでしょうが、覗き込んでの品評会でしょうか。

第三位

寄りかかるあなたの足も頼りない
長崎　麻生　郁子

【評】私が寄りかかったからといって、あなたはしっかり立っていてよという注文のようです。とは言っても老いた身ではそうまくもいかないようです。

佳作

足早に出勤時間朝の顔
長崎　中島智津子

旅いやす川辺の足湯音とともに
佐世保　田中　広子

毎朝の健康保つ足慣らし
長崎　吉田　次郎

何よりも足が大事な高齢者
島原　木下　睦子

ヨーイドン気持ちが足に追いつかず
諫早　小田庄之助

足洗うはずが保護司を哀しませ
佐世保　鶴田　竹一

韋駄天の走り見事な足運び
佐世保　国松　仁志

餅を踏みよちよち歩くベビー靴
長崎　岡　智英子

完走へ鍛えた足が物を言う
佐世保　多久島　忠

足腰が元気で旅も思うまま
佐々　江田　靖子

ヨサコイの足が跳ねてる町おこし
佐世保　神戸　一明

足元を見てるつもりが見られてる
南島原　宮崎　昌浩

足早に家路を急ぐパート主婦
時津　浦馬場峯子

妻の旅疲れた足をもんでやり
波佐見　神近美佐子

足並みを揃え見事なマーチング
諫早　藤岡由紀子

足湯来て見知らぬ人とはずむ談
島原　松田　信子

正座して立てぬ我が身は弱体化
諫早　江口　雅子

選者吟
カップルが足で談笑する炬燵

川柳の応募規定

次のお題「明るい」

応募用紙　ハガキ（川柳は3句以内）
FAX　〇九五ー八四三ー〇四四九
締め切り　平成29年2月5日必着
発　表　平成29年3・4月号紙上
宛　先　〒八五二ー八一一八
長崎市松山町四番五十二号（囲本社ビル五階）
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

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。

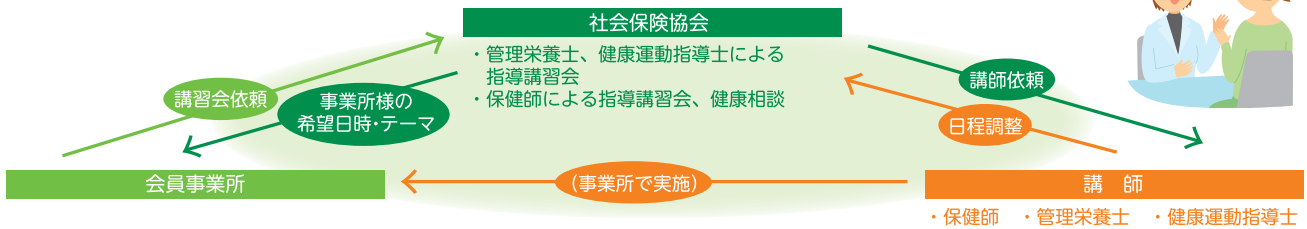
健康づくり指導講習会

保健師、管理栄養士、健康運動指導士による講習会

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

※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。



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 所在地	〒	担当者 ☎　（　）	

※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。

はたちの献血キャンペーン

期間
平成29年1月1日～2月28日まで

お問合せ先
日本赤十字社長崎支部
長崎県赤十字血液センター

2017年版 長崎県民手帳をどうぞ

○暮らしに役立つ情報満載！
○県内観光施設等割引特典付き!!

価格 600円 税込み・送料別

発行・申込先
長崎県統計協会 長崎市江戸町2-13
電話：095-824-1111　FAX：095-895-2565
（内線 2221～2223）

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