



2・3

月号

社会保険

# ながasaki

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/>



長崎ランタンフェスティバル（新地中華街会場）  
写真提供：（一社）長崎県観光連盟

## Contents

### 日本年金機構 年金事務所

- 資格取得時のご本人確認の徹底のお願い…………… 2
- 被保険者資格取得届などの届出は  
便利な電子申請をご利用ください!…………… 3
- 出張年金相談所のご案内…………… 8

### 全国健康保険協会 長崎支部

- 健診受診後の健康サポート（保健指導）のご案内…………… 4
- ご存じですか？退職後の健康保険について…………… 5

### 一般財団法人長崎県社会保険協会

- 令和2年度功労者表彰…………… 6
- 令和3年長崎県社会保険委員会研修会のお知らせ…………… 6
- 令和2年度「社会保険事務講習会」開催中止のお知らせ…………… 7
- 健康啓発DVDの貸し出しのお知らせ…………… 7
- 社会保険健康ポリング大会結果…………… 7
- 社会保険協会からのお願い…………… 7
- 職場の健康づくりを応援します…………… 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。

## 資格取得時のご本人確認の徹底のお願い



日本年金機構では、資格取得の一層の適正化に努めるため、事業主の方に資格取得時のご本人確認の徹底をお願いしています。

### 新たに採用する（被保険者となる）方

本人確認を行ったうえで、個人番号をご記入ください。基礎年金番号（※1）を記入する場合は、年金手帳等に記載されている番号を左詰めでご記入ください。

### 個人番号または基礎年金番号の確認ができない場合

A

住民票で個人番号を確認し、運転免許証等により身元確認をお願いします。

資格取得届に個人番号を記入のうえ、ご提出ください。

B

運転免許証等によりご本人確認をお願いします。

「資格取得届」と「年金手帳再交付申請書（※2）」を併せてご提出ください。

### 〈本人確認ができる主なもの〉

運転免許証、マイナンバーカード（写真付きのもの）、住民基本台帳カード（写真付きのもの）、旅券（パスポート）、在留カード、国または地方公共団体の機関が発行した資格証明書（写真付きのもの）等（その他、本人確認の証明書については日本年金機構ホームページの「申請・届出様式」をご覧ください。）

※上記確認書類は有効期限内のものに限ります。

- （※1） ・ 日本に住所を有する20歳以上の方であれば、原則として基礎年金番号をお持ちです。
- ・ 20歳未満、外国人の方で、基礎年金番号をお持ちでない方は、必ず個人番号を記入したうえで、ご提出ください。
- （※2） 「年金手帳再交付申請書」には、職歴等を漏れなくご記入ください。

### ～60歳以上の方が退職後1日の間もなく再雇用された場合～

被保険者資格喪失届と被保険者資格取得届を同時に提出していただくことにより、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に決定することができます。

以下の(1)と(2)の両方、又は(3)を添付のうえ提出してください。

- (1) 就業規則や退職辞令の写し（退職日が確認できるもの）
- (2) 雇用契約書（継続して再雇用された日が確認できるもの）
- (3) 退職日及び再雇用された日に関する事業主の証明書

※電子申請により提出される場合は画像ファイル（PDF形式・JPEG形式）による添付データとして提出してください。

# 被保険者資格取得届などの届出は 便利な電子申請をご利用ください!

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、**いつでも・どこでも**手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、**コストが掛からない**などのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。



## 電子申請のメリット



- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。
- 決定通知書をパソコンから確認できます。
- 保険証は紙で申請されるより**3～4日早く届きます**。

## 電子申請に関するお問い合わせ先

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** ▶ [2番]をお選びください  
(ナビダイヤル)

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。

ご提出にあたりご不明な点は「**電子申請相談チャット**」へ!  
日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくある  
お問い合わせに自動でお答えする相談チャットを**開設しました**。  
24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

※日本年金機構ホームページでは、電子申請の具体的な利用方法、電子申請に関する  
Q&Aや、お近くの年金事務所の所在地などもご覧いただけます。

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。

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

日本年金機構 電子申請

検索



## 健診受診後の

## 健康サポート(保健指導)のご案内

保健指導で

健診の後は

# 振り返ってみませんか? 生活習慣



協会けんぽでは、健康診断の結果から、生活習慣病のリスクが認められた方(下記参照)に対し、保健師・管理栄養士による保健指導を**無料**で行っています。対象となる方はぜひ、ご活用ください。(被扶養者様は一部有料の場合があります)

### どんな方が対象?

40才~74才の方で  
右記の中からリスクに応じて  
ご案内いたします。

#### 腹囲とBMI

腹囲: 男性85cm以上  
女性90cm以上  
BMI 25以上



#### 高血圧

収縮時血圧(最大血圧)  
130mmHg以上、または  
拡張期血圧(最小血圧)  
85mmHg以上



#### 高血糖

空腹時の血糖  
100mg/dL以上



#### 高脂血症 (脂質異常症)

中性脂肪150mg/dL以上、  
またはLDLコレステロール  
40mg/dL未満



#### 喫煙



### 保健指導の流れ

健診後、事業所様に保健指導の対象者の名簿を送付いたします。実施の流れは以下のとおりです。

#### ①面談セッティング

事業所様と協会けんぽ  
の担当で面談日時を  
調整します。



#### ②初回面談

保健師・管理栄養士  
が事業所様へ訪問し、  
個別に20分程度の  
面談を実施します。



#### ③継続的なサポート

面談後、生活習慣の  
改善に向けて継続的  
にサポートします。



### 保健指導の実施方法

保健指導は、事業所様へ訪問し面談を実施する以外にも、健診機関で健診当日に行う方法や、ICT(テレビ電話等)を用いて行う方法もあります。ご自身が受けやすい方法でご利用をお願いします。また保健指導が実施可能な健診機関については協会けんぽホームページをご参照ください。

### 保健指導の目的と保健指導を受けるメリット

保健指導の目的は将来元気に過ごすため、自分の体の中で起こっている変化に気づいて頂くことです。自分自身の健康状態を把握しつつ、将来の健康を見据え、実現可能な行動目標を設定していきます。

### 少しの生活改善で、心も体もイキイキ。仕事のやる気もアップ!

また、健診結果の改善にもつながります。保健指導を活用して、さらに元気な毎日を過ごしませんか。



人生100年時代。いまのうちから心がけ。  
今後の人生も、元気に楽しく過ごしましょう!

保健指導に関する説明動画はコチラ▶





# ご存じですか？

## 退職後の健康保険について

退職後の健康保険には、「**協会けんぽの任意継続**」、「**国民健康保険**」、「**ご家族の健康保険(被扶養者)**」の3つがあります。それぞれの**加入条件**や**毎月納める保険料**などを確認のうえ、**選択された健康保険**にお手続きをお願いいたします。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの市町の 国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること</li> <li>●退職日の翌日から<b>20日以内</b>に手続きをすること(郵送の場合は<b>必着</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※お住まいの市町の国民健康保険担当課にお問い合わせください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たすこと</li> <li>※ご家族の勤務先にお問い合わせください。</li> </ul>
保険料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職前に控除されていた保険料を2倍した額</li> <li>※ただし、<b>保険料の上限があります</b>。また、お住まいの都道府県と在職中に加入されていた協会けんぽ都道府県支部が異なる場合、2倍した額とならないことがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加入する世帯の人数や前年の所得等によって決まります</li> <li>●<b>保険料の減免制度があります</b></li> <li>●お住まいの市町により保険料が異なります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>被扶養者の保険料負担はありません</b></li> </ul>



### 退職された方の保険証回収にご協力ください

従業員様のご退職された場合、**健康保険証**を**使用できるのは退職日まで**です。

従業員様のご退職の際は、健康保険証を確実に回収し、「被保険者資格喪失届」に添付して**日本年金機構**へ提出してください。

また、ご家族(被扶養者)の健康保険証も併せて回収をお願いいたします。



**退職日の翌日以降は使用できません!**

### 申請書の郵送提出にご協力ください



協会けんぽの、**すべての申請書は郵送にてご提出**が可能です。

お手続きの際は郵送によるご提出をお願いいたします。



全国健康保険協会  
協会けんぽ  
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  
電話:095-829-6000  
(受付時間/平日8:30~17:15)

協会けんぽ長崎 検索

メルマガ無料配信中



協会けんぽ長崎支部キャラクター

尾まがり猫家族



## 令和2年度 功労者表彰

～受賞された皆様 誠におめでとうございます。～

令和2年度年金委員・健康保険委員功労者表彰伝達式が11月27日に長崎県農協会館において開催され、社会保険事業の推進に功績のあった方に厚生労働大臣、日本年金機構理事長、日本年金機構理事、全国健康保険協会理事長表彰、長崎支部長表彰が行われ、長崎県社会保険委員会長より記念品が贈呈されました。心から敬意を表します。

### 〔厚生労働大臣表彰〕

株式会社 島原自動車学校 朝長 幸弘 様(諫早)

### 〔理事長表彰〕

鈴木服装株式会社 高浜 道子 様(長崎南)  
 社会医療法人 春回会 石崎 喜仁 様(長崎北)  
 西日本魚市株式会社 徳永 義則 様(佐世保)

### 〔理事表彰〕

社会福祉法人 優輝会 森 昭吾 様(長崎南)  
 医療法人 健正会 大久保病院 山口 裕右 様(長崎南)  
 壱岐酒販株式会社 三木 圖 様(長崎北)  
 株式会社 ピーエヌ機電 若杉 千春 様(長崎北)  
 佐世保卸団地協同組合 山崎 邦彦 様(佐世保)  
 ハウステンボス株式会社 増永 修子 様(佐世保)  
 公益財団法人長崎県建設技術研究センター 西川 義和 様(諫早)  
 医療法人 祐和会 伊崎 優子 様(諫早)



### 全国健康保険協会長崎支部対象者(6名)

#### 〔理事長表彰〕

株式会社 坂本屋 西村 英一 様(長崎南)  
 西部道路株式会社 本岡 眞 様(佐世保)

#### 〔支部長表彰〕

上五島総合サービス株式会社 坪井 恵美子 様(長崎南)  
 ラッキーホールディングス株式会社 高橋 美帆 様(長崎北)  
 社会福祉法人 生月福祉会 末永 ゆかり 様(佐世保)  
 指定障害者支援施設 島原療護センター 小鉢 明美 様(諫早)

(順不同)

## 令和3年長崎県社会保険委員会研修会のお知らせ

社会保険委員会南支部・北支部は、委員皆さまの知識向上の機会、また気軽に交流できる場として、毎月社会保険委員研修会を開催します。詳細は長崎県社会保険協会のホームページをご覧ください。



通算回数	開催月日	開催時間	担当	テーマ	備考
第23回	1月18日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	高齢年金について	
第24回	2月15日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金適用調査課	被保険者適用拡大等の制度改正について	
第25回	3月15日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 総務調整課	各種年金制度改正等について	
第26回	4月19日(月)	16:00~16:45	全国健康保険協会 長崎支部	インセンティブ制度と保険料率について	
第27回	5月17日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	遺族年金について	
第28回	6月21日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金適用調査課	算定基礎届・賞与支払届けについて	
第29回	7月20日(火)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 国民年金課	国民年金第3号被保険者、特例免除制度について	
第30回	8月16日(月)	16:00~16:45	全国健康保険協会 長崎支部	健康経営宣言事業について	
第31回	9月21日(火)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金徴収課	保険料の算出方法等について	
第32回	10月18日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	離婚時年金分割について	
第33回	11月15日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金適用調査課	出産、育児に関する休業期間中の保険料・標準報酬月額について	

毎月の開催情報は、上部QRコードから社会保険協会ホームページにてご確認ください。

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

電話 095-844-7120 FAX 095-843-0449



## 令和2年度「社会保険事務講習会」開催中止のお知らせ

令和3年2月開催予定の講習会は、新型コロナウイルス感染症が感染拡大傾向にあり、皆様方の健康等を考慮し、講習会の開催を中止することといたしましたのでご連絡いたします。

会員事業所の皆様方には、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。今後も事業開催については当協会のホームページ（トップニュース欄）でお知らせして参ります。

## 健康啓発DVDの貸し出しのお知らせ

長崎県社会保険協会では、会員事業所を対象に「健康啓発DVD」を無償で貸し出しています。職場の健康づくりの研修会等にご活用ください。



### 健康啓発DVD借用申込書

貸し出しDVD 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(31分)	5	ストレス・コーピングによるセルフケア(26分)
	2	若々しい体をキープ エクササイズ&ダイエット(32分)	6	ストレスチェックを活用したセルフケア(25分)
	3	Good-Byeストレス(29分)	7	部下が休職する前にできること(25分)
	4	正しく知れば怖くない がんのお話(26分)		
貸し出し期間	自 令和 年 月 日から 至 令和 年 月 日まで希望する			視聴者人員 (予定) 名
事業所名 所在地	〒 _____ ④ _____		電話番号	- -
			担当者	_____

※お申し込み順に貸し出しますので貸出中の場合は、返却後となります。ご了承ください。

## 社会保険健康ボウリング大会結果



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、32チーム、96名が参加し、熱戦を繰り広げました。なお、各地区上位3チームによる長崎県大会(令和3年1月17日開催予定)は、新型コロナウイルス感染症拡大状況を考慮し中止しました。なお結果は次のとおりです。選手の皆様お疲れ様でした。

※敬称略

地区大会	優勝	準優勝	第3位	地区大会	優勝	準優勝	第3位
長崎南地区 (12/8) (6チーム18名)	MHIソリューション テクノロジーズ株式会社 938	MHIソリューション テクノロジーズ株式会社 901	有限会社 正文社印刷所 780	佐世保地区 (12/6) (6チーム18名)	西肥自動車 株式会社 1,101	株式会社 エムテック 1,101	本村泰人 税理士事務所 1,017
長崎北地区 (12/11) (8チーム24名)	長崎原爆病院 1,062	鋼和株式会社 1,062	医療法人 秋桜会 944	諫早地区 (12/3) (12チーム36名)	有田工業 株式会社 968	長菱ハイテック 株式会社 956	西瓦産業 964

## 社会保険協会からのお願い

事業所名称、移転・変更等ございましたら、お手数ですが下記の用紙にてご記入のうえ、FAXまたは、郵送にてお知らせくださいますようお願いいたします。

### 事業所名称・所在地等変更届

事業所の 整理記号番号	旧事業所記号番号	-	-
	新事業所記号番号	-	-
事業所名称	旧名称		
	新名称		
事業所所在地	旧		
	新		
電話番号	旧 ( )		新 ( )

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

電話 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。お気軽にお申し込みください。

## 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



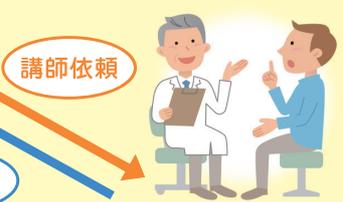
講習会  
依頼

## 社会保険協会

- ・管理栄養士、健康運動指導士による指導講習会
- ・保健師による指導講習会、健康相談

事業所様の  
希望日時・  
テーマ

(事業所において)



講師依頼

日程調整

## 講師

- ・保健師 ・管理栄養士
- ・健康運動指導士

## 会員事業所

## 職場の健康づくり申込書

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

※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。

令和3年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

令和2年11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	23,364	271,645	259,280
船員保険	277	3,203	356,268
厚生年金保険	23,466	287,120	257,584

### 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
3月10日(水)	9:00~15:00	新上五島町	新上五島町石油備蓄記念会館
3月11日(木)	9:00~15:00	新上五島町	奈良尾支所相談室
3月17日(水)	10:00~17:00	五島市	五島市役所会議室
3月18日(木)	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
3月 2日(火)	10:00~15:00	平戸市	平戸市役所
3月 4日(木)	10:00~15:00	松浦市	松浦市役所
3月 9日(火)	10:00~15:00	平戸市	平戸市役所
3月11日(木)	10:00~15:00	松浦市	松浦市役所
3月16日(火)	10:30~15:00	平戸市	籠浦出張所
3月18日(木)	10:00~15:00	松浦市	松浦市役所
3月23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 ☎095-861-1354

開設日	時間	市町名	場所
3月 4日(木)	11:00~15:00	西海市	西彼総合支所会議室
3月10日(水)	13:30~17:00	対馬市	美津島行政サービスセンター別館2階
3月11日(木)	9:00~16:00	対馬市	対馬市役所別館会議室
3月25日(木)	9:30~17:00	壱岐市	勝本庁舎会議室
3月26日(金)	9:00~15:00	壱岐市	勝本庁舎会議室

### 諫早年金事務所 〒854-8540 諫早市柴田町 47-39 ☎0957-25-1662

開設日	時間	市町名	場所
3月 3日(水)	10:00~15:00	波佐見町	役場相談室
3月10日(水)	10:00~15:00	南島原市	加津佐支所会議室
3月17日(水)	10:00~15:00	島原市	島原市役所
3月24日(水)	10:00~15:00	島原市	島原市役所