



10・11

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 https://www.shaho-nagasaki.or.jp/



はじめてのもみじ©SASEBO
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

- ねんきんネットのサービスの紹介 2
- ねんきんネットでできる主なこと 2
- ねんきんネットを利用するには 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

- 申請前にもう一度確認！療養費の申請について 4
- 柔道整復師(整骨院・接骨院)
はり・きゅう、あんま・マッサージのかかり方 5

一般財団法人長崎県社会保険協会

- ライフステージにおける社会保険事務講習会のお知らせ 6
- 社会保険ボウリング地区(長崎県)大会のお知らせ 6
- WEBセミナーのお知らせ 7
- 健康啓発DVDの貸し出しのお知らせ 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。

ねんきんネットを活用して年金記録の確認や年金見込額の試算をしてみませんか

ねんきんネットのサービスの紹介

「ねんきんネット」は、お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。



ねんきんクマ
「ねんきんネット」マスコット

ねんきんネットでできる主なこと

<p>①年金記録の確認</p>	<p>最新の年金記録を確認できます。 特にご確認いただきたい年金記録がある月はアイコンなどで分かりやすく表示しています</p>	<p>【確認できる記録等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○月別の年金記録の情報 ○これまでの保険料納付額 ○加入実績に応じた年金見込額
<p>②年金見込額試算</p>	<p>将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。 70歳以上の方はご利用いただけません 共済組合加入期間は試算に制約があります</p>	<p>【試算方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かんたん試算 現在の加入条件が継続すると仮定して試算 ○詳細な条件で試算 ご自身で詳細な条件を設定して試算
<p>③電子版 ねんきん定期便</p>	<p>毎年誕生月に郵送しているねんきん定期便を電子版（PDFファイル）でご確認いただけます。 ダウンロード可能で年金記録の管理・保存に便利です。</p>	<p>【ご利用対象者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○国民年金・厚生年金に加入中の方 20歳以上60歳未満で年金未加入の方を含みます ○ねんきん定期便の送付対象の方 郵送を希望しないと登録された方を含みます
<p>④年金支払いの 通知書の確認</p>	<p>年金を受け取っている方へ郵送している各種通知書をご覧いただけます。 ダウンロード可能で保存・印刷ができます。</p>	<p>【確認できる通知書】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○年金振込通知書 ○年金支払通知書 ○年金額改定通知書 ○年金決定通知書・支給額変更通知書 ○公的年金等の源泉徴収書
<p>⑤通知書の 再交付申請</p>	<p>日本年金機構から送付する通知書をねんきんネットの画面上から再交付申請できます。 申請いただいた内容に基づき通知書を作成しねんきんネットの登録住所に通知書を郵送します。</p>	<p>【再交付申請の対象通知書】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書 ○公的年金等の源泉徴収票 ○年金額改定通知書 ○年金振込通知書 ○年金決定通知書・支給額変更通知書
<p>⑥届書の作成</p>	<p>日本年金機構へ提出する国民年金関係と年金受給関係の各種届書を作成するサービスです。 基礎年金番号などの情報が自動反映されます。 (電子申請ではありません。作成した届書は郵送または最寄りの年金事務所にお持ちください。)</p>	<p>詳しくは 日本年金機構ホームページ (https://www.nenkin.go.jp) をご確認ください。</p>
<p>⑦追納可能月数と 金額の確認</p>	<p>国民年金保険料の未納や免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用を受けている期間などについて、今後納付する月数や金額の確認ができます。</p>	
<p>⑧持ち主不明の 年金記録検索</p>	<p>氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録の検索機能です。</p>	

他にも「私の履歴整理表作成」や「日本年金機構からのお知らせ確認」などの機能があります。
詳しくは日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) をご確認ください。

ねんきんネットを利用するには

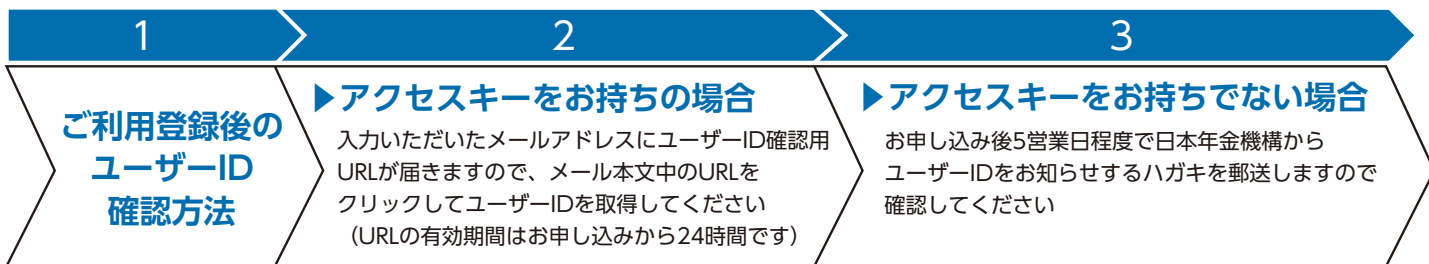


ねんきんネットを利用するには、ご利用登録（ユーザーIDの取得）が必要です。
 ご利用登録の際には「基礎年金番号」と「メールアドレス」が必要となります。

ねんきんネットのご利用登録は日本年金機構ホームページから



日本年金機構のホームページのねんきんネット利用登録画面に必要事項を入力し登録してください。
 「アクセスキーをお持ちの場合」は即時にユーザーIDを取得することができます。



基礎年金番号とは

基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10桁の番号です。

アクセスキーとは

アクセスキーとはねんきんネットのユーザーIDを取得する際に使用する17桁の番号で、この番号を使用してお申し込みいただくことで**即時にユーザーIDを取得できます。**（アクセスキーを使用しない場合のユーザーIDは5営業日程度での郵送になります）

アクセスキーは毎年誕生日に送付する「ねんきん定期便」に記載されていますが、年金事務所においても発行可能です。
アクセスキーの発行は最寄りの年金事務所へご依頼ください。



■ねんきん定期便（50歳未満ハガキ）

お問い合わせは

 **0570-058-555**

050から始まる電話で
 おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
 第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
 ※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

スマートフォン版
 ねんきんネット
 ご利用登録画面
 はこちらから





申請前にもう一度確認！ 療養費の申請について

資格の手続き中などで健康保険証が手元になく医療費を全額自己負担した場合や、医師の指示により治療用装具を購入した場合など、ご申請いただくことで、負担割合に応じた自己負担額を差し引いた金額が「療養費」として支給されます。

申請書の記入について、ご協力をお願いします

療養費の支給申請書は、全額自己負担された医療費の内容に応じて、「治療用装具」用と「立替払等」用の2つがあります。申請書の記入もれ・誤りや、添付書類の不足があると、申請書を一度ご本人様にお戻しすることとなり、お支払いにお時間がかかることとなりますので、**ご申請の前に再度ご確認**をお願いします。

下記の①～⑧の箇所が申請書の記入誤りやもれが多いところなのでご注意ください。

(※記入を訂正する場合は二重線で抹消し、正しい内容をご記入ください。)

- ① 被保険者の情報をご記入ください。扶養となっているご家族にかかる申請の場合も、被保険者ご本人の情報の記入が必要です。誤ってご家族（被扶養者）の情報を記入された場合は、申請書が返戻となりますのでご注意ください。
- ② 金融機関合併に伴う、支店名等の記載誤りにご注意ください。また、ゆうちょ銀行の口座を希望される場合は、振込専用の店名（漢数字3文字）をご記入ください。
- ③ 口座名義の区分をご記入ください。記入もれが多い箇所ですので、ご注意ください。
- ④ 被保険者の方以外の口座へ振込を希望される場合に、こちらの受取代理人の欄の記入が必要です。

- ⑤ 申請の対象となる方の情報をご記入ください。ご家族（被扶養者）にかかる申請の場合は、その方の氏名も必ずご記入ください。
- ⑥ 申請の原因となった傷病名をご記入ください。発病原因が「けが」の場合は、負傷原因届を併せてご提出ください。
- ⑦ （立替払の場合）診療を受けた期間もしくは、入院時に支払った食事療養費の期間の始めと終わりの日をご記入ください。
（治療用装具の場合）「装具装着証明書」に記載されている治療用装具を装着した日をご記入ください。
- ⑧ 領収書に記載されている金額をご記入ください。



柔道整復師（整骨院・接骨院） はり・きゅう、あんま・マッサージのかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかる場合や、はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を受ける場合、健康保険の対象となる場合とならない場合があります。健康保険の対象とならない場合に健康保険を使用されたときは、その治療費の全額、または一部を負担していただくことがあります。

健康保険の対象となるのはどんな時？

	健康保険の対象となるとき	健康保険の対象とならないとき
整骨院 接骨院 の場合	急性などの外傷性の打撲、捻挫 及び挫傷（肉離れなど）・骨折 ・脱臼（※） <small>（※骨折、脱臼については応急処置を除いて医師の同意が必要です）</small>	<ul style="list-style-type: none"> 単なる肩こり、筋肉疲労 慰安目的のあんま・マッサージ代替りの利用 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み、コリ 脳疾患後遺症などの慢性病 過去の交通事故等による後遺症 症状の改善の見られない長期の治療 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く） 工作中や通勤途上に起きた負傷
はり・きゅう の場合	<p>以下の①、②の両方を満たす場合</p> <p>①対象となる傷病であること （対象傷病：神経痛・リウマチ・五十肩・頸腕症候群・腰痛症・頸椎捻挫後遺症）</p> <p>②医師がはり・きゅうの施術について同意していること</p>	<ul style="list-style-type: none"> 病院、診療所などで同じ対象疾患の治療を受けている間 ※「治療」には湿布や薬の処方も含みます。 医師の同意のない施術 （健康保険を使って継続して「はり・きゅうの施術」を受けるには、6ヵ月ごとに文書による同意が必要）
あんま・ マッサージ の場合	筋肉麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、症状の改善を目的として、あんま・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合	<ul style="list-style-type: none"> 疲労回復、慰安目的、疾病予防のためのマッサージ 医師の同意のない施術 （健康保険を使って継続して「あんま・マッサージの施術」を受けるには、6ヵ月ごとに文書による同意が必要）

「協会けんぽ」より治療内容についてお尋ねすることがあります

適正な支払いを行うため、協会けんぽから電話や文書等で、負傷原因、治療・施術年月日、治療・施術内容等を照会させていただきます。照会がありましたら、**ご自身で回答書にご記入いただきますようご協力をお願いします。**



〒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／



会員事業所
無料

ライフステージにおける社会保険事務講習会(出産・育児・介護)のお知らせ

コロナウイルス感染症感染拡大の場合は中止することもあります。
開催については、当協会のホームページでお知らせいたしますのでご確認ください。

開催日	会場	定員
11月 5日(金)	諫早商工会館(諫早市高城町)	50名
11月 9日(火)	長崎県市町村会館(長崎市栄町)	50名
11月19日(金)	アルカスSASEBO(佐世保市三浦町)	50名

- 受付 13:00
 - 開会 13:20
 - 終了 16:00
- ※各会場共通

- ◆ 講師 特定社会保険労務士
- ◆ 参加費 無料。但し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 下記申込書をご記入いただきFAXでお申込みください。ホームページからもお申込みいただけます。詳細については、後日ご案内します。(FAX、メール申込は返信します)



ライフステージ社会保険事務講習会参加申込書

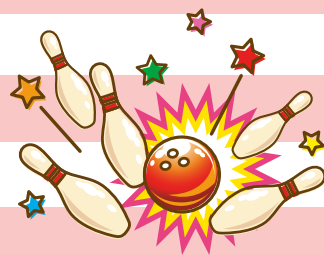
※希望会場に○を付してください。定員になり次第締め切ります。

希望会場	1. 佐世保会場	2. 諫早会場	3. 長崎会場
参加者氏名			
事業所名			
事業所所在地			
	〒		
	電話 ()	返信FAX ()	

※この申込書の個人情報は、本事業の運営等以外には使用いたしません。

社会保険ボウリング地区(長崎県)大会のお知らせ

地区名	長崎南	長崎北	佐世保	諫早
日時	12/10(金) 18:15開会	12/7(火) 18:15開会	12/5(日) 10:15開会	12/3(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	西肥シルバーボウル	諫早パークレーン
申込期限(定員)	11/30(火) 20チーム	11/30(火) 20チーム	11/26(金) 18チーム	11/26(金) 18チーム
参加資格	長崎県社会保険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。1人2ゲーム、チームの合計点で順位を決定。 ハンディ:女性には1ゲームにつき加点します。点数は当日お伝えします。			
参加費	1チーム 1,500円 大会当日徴収します。			
※県大会	上位3チームは令和4年1/23(日)に開催する県大会に出場していただきます。 詳細は後日、該当事業所へご連絡します。			



社会保険ボウリング大会参加申込書 ※事業所所在地に○印を付してください。

地区名	長崎南	長崎北	佐世保	諫早
事業所の所在地 事業所名	〒			
	()	()	()	()
参加者氏名	代表者携帯 ()			
	男・女	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は使用いたしません。

new

WEBセミナーのお知らせ

「労働保険等の事務」及び「誰にでもできる簡単！コンディショニング&ストレッチ」動画を配信中です。なお、パスワードは8月・9月号のお知らせと同様です。

労働保険等の事務

誰にでもできる簡単！ コンディショニング &ストレッチ

労働保険の概要
約13分

労働保険の
事務手続き
約24分

労働法令等
約14分



ココをクリック！



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
	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。

お詫びと訂正

会員事業所様へ令和3年6月に送付した「令和3年度版 社会保険実務の手引き」に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【訂正箇所】

P35 「 9 算定対象月に70歳に到達したとき → 健康保険と厚生年金保険の算定が異なります」内

●右上「5月15日生まれの方の場合」の例
(5月を削除、注釈を追加)

●右下・記入例の備考欄
(「5月」を削除、注釈を追加)

厚生年金保険

▶4月分まで保険料納付。

~~5月~~6月は70歳以上被用者として算定

※20日締め・当月払い等の場合。70歳以降の期間のうち1ヵ月分の給与を支給した月の平均額で決定します。

① 70歳以上被用者算定
(算定基礎月：~~5月~~6月)

※70歳以降の期間のうち1ヵ月分の給与を支給した月を記入

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

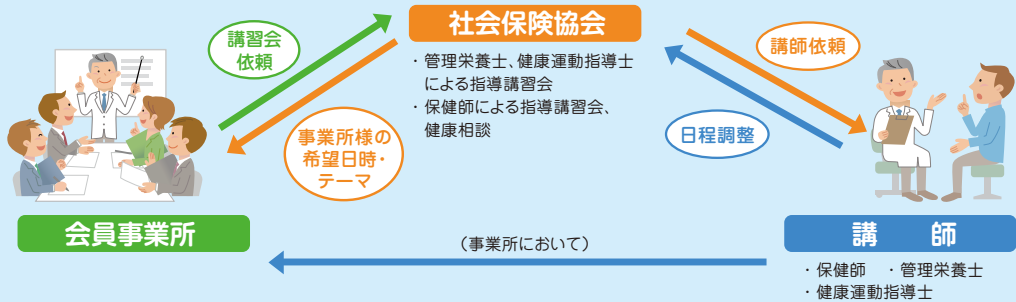
FAX 095-843-0449

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



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10月・11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、五島市、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。相談においての際は、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3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	
健康保険	23,675	271,244	258,528
船員保険	273	3,253	359,976
厚生年金保険	23,779	286,147	256,871

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
10月14日(木)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	新上五島町	新上五島町役場会議室
10月20日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	五島市	五島市役所相談室
11月10日(水)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	新上五島町	新上五島町役場会議室
11月11日(木)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	新上五島町	奈良尾支所相談室
11月17日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	五島市	五島市役所相談室

五島市にお住まいの方は「テレビ電話相談」も実施しています
 個室でプライバシーに配慮しています 必ずかしい操作は一切ありません
 予約制でお待たせしません 対面相談と同じ相談ができます
 会場：五島市役所 1階 第2相談室（午前9時から午後4時まで 土日祝日、年末年始を除く）
 予約電話：095-808-7639（長崎南年金事務所 受付時間 午前9時00分～午後4時00分）

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
10月7日(木)	11:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	西海市	西海保健センター
10月20日(水)	14:00 ~ 17:00	対馬市	峰行政サービスセンター
10月21日(木)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	対馬市	上対馬総合センター
10月28日(木)	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	杵岐市	郷ノ浦庁舎会議室
10月29日(金)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	杵岐市	郷ノ浦庁舎会議室
11月4日(木)	11:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	西海市	西彼総合支所会議室
11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2F
11月11日(木)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	対馬市	対馬市役所別館会議室
11月25日(木)	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	杵岐市	勝本庁舎会議室
11月26日(金)	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	杵岐市	勝本庁舎会議室

杵岐市にお住まいの方は「テレビ電話相談」も実施しています
 個室でプライバシーに配慮しています 必ずかしい操作は一切ありません
 予約制でお待たせしません 対面相談と同じ相談ができます
 会場：杵岐市役所戸辺庁舎 1階 相談室（午前9時から午後4時まで 土日祝日、年末年始を除く）
 予約電話：095-861-1354（長崎北年金事務所 受付時間 午前8時30分～午後4時30分）

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
10月5日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	平戸市	平戸市役所会議室
10月7日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	松浦市	松浦市役所会議室
10月13日(水)	13:00 ~ 16:30	佐世保市	宇久行政センター会議室
10月14日(木)	8:30 ~ 12:00	小値賀町	小値賀町役場会議室
10月19日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	平戸市	平戸市役所会議室
10月21日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	松浦市	松浦市役所会議室
11月9日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	平戸市	平戸市役所会議室
11月11日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	松浦市	松浦市役所会議室
11月16日(火)	10:30 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	平戸市	生月支所会議室
11月25日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	松浦市	松浦市役所会議室
11月30日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	平戸市	平戸市役所会議室

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
10月6日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	東彼杵町	総合会館
10月13日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	南島原市	口之津支所会議室
10月20日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	島原市	島原市役所会議室
10月27日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	南島原市	北有馬支所応接室
11月4日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	川棚町	中央公民館集会室
11月10日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	南島原市	南有馬支所会議室
11月17日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	島原市	島原市役所会議室
11月24日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	島原市	島原市役所会議室

