



「世知原 石坂池」
©PIXTA

Contents

日本年金機構 年金事務所

- 算定基礎届等の提出のお願い 2
- 「電子申請」による提出 2
- 「電子媒体」による提出 2
- 「届出用紙」による提出 3

全国健康保険協会 長崎支部

- 特定保健指導で生活習慣改善！ 4
- 健康保険委員への登録をお願いいたします 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（初級編）のお知らせ 6
- 労働保険事務・年金セミナーのお知らせ 6
- 社会保険事務講習会（中級編）開催のご案内 7
- WEB動画配信中です！ 7
- 社会保険「海の家」を開設する予定です。 7
- 「施設利用会員証」のお知らせ 7
- 保健師による健康相談所の開設 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。

算定基礎届等の提出のお願い

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在におけるすべての被保険者（社会保険に加入している従業員）の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」を提出いただいています。この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則として1年間（9月から翌年8月まで）固定され、納めていただく保険料の計算や、将来受け取る年金額等の計算の基礎となるものです。

算定基礎届およびその他必要となる届書を、提出期間内にご提出いただきますようお願いいたします。

なお、「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」は令和3年度から廃止しましたので提出は不要です。

提出期間：令和4年7月1日（金） から 7月11日（月）まで
提出方法：電子申請 または 郵送

算定基礎届に関するご案内、紙届書及びターンアラウンド CD（※）、提出用封筒は令和4年6月中旬より順次お送りします。

（※）紙届書及びターンアラウンド CD の送付は希望されている事業所様のみ

次の①、②、③のいずれか1つの方法でご提出ください。（決定通知書の発行は電子申請が一番早くなります。）

① 「電子申請」 による提出

【提出物】

- (1)被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届（CSVファイル）
- (2)被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届（※）（CSVファイル）

※令和4年7月随時改定者がある場合のみ

【手続き方法1（Gビズ ID を利用する場合）】

「Gビズ ID」のアカウントを取得のうえ、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできる「届書作成プログラム」を利用し、電子申請をしてください。

- 「Gビズ ID」のアカウントの取得は、無料でできます。
アカウントの取得には2週間程度要しますので、上記提出期間にご留意のうえ、ご利用ください。
- 上記(1)および(2)は「届書作成プログラム」、自社システムまたは労務管理システムで申請データを作成し、「届書作成プログラム」から電子申請をしてください。
（自社システムまたは労務管理システムで申請データを作成した場合は、「届書作成システム」で仕様チェックをしてください。）

【手続き方法2（e-Gov を利用する場合）】

「Gビズ ID」のアカウントまたは電子証明書を取得のうえ、e-Gov（イーガブ）を利用し、電子申請をしてください。

- 詳細は日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）のほか、以下のホームページをご覧ください。
e-Gov（イーガブ）<https://www.e-gov.go.jp/>

② 「電子媒体」 による提出

【提出物】

- (1)被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届（CD または DVD）
- (2)電子媒体届書総括表（紙の届書）
- (3)被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届（※）（CD、DVD または紙の届書）

※令和4年7月随時改定者がある場合のみ

【手続き方法】

上記(1)および(3)は日本年金機構ホームページから「届書作成プログラム」をダウンロードし、提出する電子媒体を作成してください。

「届書作成プログラム」、自社システムまたは労務管理システムで作成した申請データは、「届書作成プログラム」より電子申請ができます。紙届書や電子媒体届書に比べ、決定通知書の発行が早くなる等のメリットがありますので、電子申請の利用をご検討ください。

申請方法等の詳細は日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

- ターンアラウンド CD の送付を希望されている事業所様へは、ターンアラウンド CD（被保険者の情報を収録した CD）を同封しています。ターンアラウンド CD には 5 月 19 日までに日本年金機構で入力処理した情報が収録されています。5 月 31 日以前に資格取得した被保険者の情報が収録されていない場合は、「届書作成プログラム」により氏名等を入力してください。
- 自社システムまたは労務管理システムで電子媒体を作成した場合は、「届書作成プログラム」で仕様チェックをしたうえで、提出してください。
- 届出にあたっては、パスワードを設定する等、申請データを暗号化のうえ、福岡広域事務センター（〒812-8579 福岡市博多区榎田 1-2-55）へ直送していただきますようお願いします。
（申請データの暗号化方法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。）
- 提出の際は CD・DVD の表面に、「事業所名」「提出元 ID」「媒体通番」を油性ペン等消えにくいものでご記入ください。

③ 「届出用紙」による提出

【提出物】

- (1) 被保険者報酬月額算定基礎届 70 歳以上被用者算定基礎届（紙の届書）
- (2) 被保険者報酬月額変更届 70 歳以上被用者月額変更届（※）（紙の届書）
※ 令和 4 年 7 月随時改定者がいる場合のみ

【手続き方法】

紙届書の送付を希望されている事業所様へは、被保険者の情報を印字した「被保険者報酬月額算定基礎届 70 歳以上被用者算定基礎届」とともに「算定基礎届の記載例」をお送りしますので、記載例をご参照のうえ届書に記入してください。

- 被保険者の氏名等を印字している「算定基礎届」は、5 月 19 日までに日本年金機構で入力処理した情報をもとに作成しています。5 月 31 日以前に資格取得した被保険者の情報が記載されていない場合は「算定基礎届」に氏名等を直接追記してください。また、各種届書の提出日によって情報が記載されていない場合がありますので、必要に応じて「算定基礎届」へ修正・追記をお願いします。
- 追記するための欄が足りない場合は届出用紙を送付しますので、管轄の年金事務所までご連絡ください。
日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）から届出用紙をダウンロードすることもできます。

< 届出にあたっての留意事項 >

- ・ お送りする届出用紙により、ご提出いただくようお願いします。
- ・ 届出様式を独自に作成する場合は、バーコードが印刷された日本年金機構ホームページに掲載している様式に合わせていただきますようご協力をお願いします。
- ・ 返信用封筒には、上記(1)および(2)以外の届書を同封しないでください。
- ・ 上記(1)及び(2)の報酬月額の「⑭総計」欄への記入漏れが多数見受けられますので、必ずご記入ください。

お問い合わせは『ねんきん加入者ダイヤル』へ！

ねんきん加入者ダイヤル（事業所、厚生年金加入者向け）



0570-007-123

050 から始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6837-2913

< 受付時間 > 月～金曜日 午前 8:30 ～ 午後 7:00

第 2 土曜日 午前 9:30 ～ 午後 4:00

※ 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。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「03-6837-2913」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。
- 月曜日など休日明けや、お客様のお手元に通知書が届いた直後（5 日程度）は電話がつながりにくくなっております。週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

特定保健指導で生活習慣改善！

特定保健指導とは

健康診断の結果から、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。生活習慣病のリスクが認められた方に対し、保健師・管理栄養士が健康サポートを行います。

特定保健指導の目的は、**自分の体の中で起こっている変化に気づいていただく**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一緒に考えていきます。

対 象 者

健康診断を受診した 40 才～74 才の方で下記の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

血 圧

収縮期血圧
130mmHg 以上
または
拡張期血圧
85mmHg 以上

血 糖

空腹時血糖
100mg/dl 以上
または
HbA1c (NGSP 値)
5.6%以上

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

喫煙歴

あり

特定保健指導の実施方法

保健師・管理栄養士が事業所様へ訪問し面談を行います。また、情報通信技術（テレビ電話等）を用いて行う方法や、健診機関で健診当日に行う方法もあります。

事業所の担当者様へのお願い

健診後、保健指導の対象となる従業員がいる事業所様へご案内をお送りします。

対象の従業員様へお知らせいただき、特定保健指導の日程調整にご協力をお願いいたします。

少しの生活習慣改善で、心も体もイキイキ。仕事のやる気もアップ！
特定保健指導を活用して、さらに元気な毎日を過ごしましょう。

時間外受診は医療費が高額負担に！



急病でもないのに、深夜や休日といった時間外に受診する“コンビニ受診”は、割増料金がかかり、医療費が高額になることをご存じでしょうか？また、時間外受診は医師や看護師などの医療スタッフを減らしているため限られた検査や治療しか受けられなかったり、薬も最低限の日数分しか出せないなど医療費以外のデメリットもいっぱいあります。さらに、軽症の患者が夜間や休日に受診することで救急医療の妨げになる場合もあります。緊急性がない場合は、なるべく診療時間内での受診を心掛けましょう。

※急病の場合は時間外でも受診ください。



健康保険委員への登録をお願いいたします

協会けんぽでは、従業員の皆様と協会けんぽとの橋渡しの役割を果たす健康保険委員を募集しています。

◆ 健康保険委員ってどんな事をするの？

協会けんぽから送付される広報誌の回覧や、従業員の皆様への健康づくりの呼びかけ等にご協力をいただいております。

何かを義務付けられたり、強制的なお仕事はございません。

◆ 誰でも登録できるの？

協会けんぽにご加入の被保険者様であればどなたでも登録できます。

なお、登録は無料です。

登録には「健康保険委員登録票」を FAX または郵送でお送りください。

●HPからダウンロードする場合

協会けんぽ長崎支部ホームページ>「健康保険委員」>「健康保険委員について」

→このページからダウンロードできます

●電話で取り寄せる場合

TEL 095-829-6000（音声ガイダンス 5 番） 協会けんぽ長崎支部 企画総務グループ

協会けんぽ長崎支部 メールマガジンのご案内

保険料率の改定や
セミナーのご案内
などの
最新情報

制度改正・法改正

- ・70歳以上の方の
自己負担額は？
- ・傷病手当金の計算
方法は？

保健師・管理栄養士による

健康コラム

- ・生活習慣病などの
原因・対策
- ・健康づくりのススメ
- ・熱中症・感染症予防

など

★職場でお役立ていただける情報をいち早くお届けします★

ご登録は協会けんぽ長崎支部ホームページから！

【協会けんぽ長崎支部ホームページ>「メールマガジン」>「新規登録」】

下記の QR コードから簡単にアクセスできます。

登録
無料

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／



社会保険事務講習会(初級編)のお知らせ

会員事業所無料

初任者、新任の事務担当者を対象に開催しますのでご参加ください。

開催日	会場	定員
7月 8日(金)	諫早商工会館(諫早市高城町)	50名程度
7月 12日(火)	アルカス SASEBO(佐世保市三浦町)	50名程度
7月 14日(木)	長崎県市町村会館(長崎市栄町)	50名程度

- 受付 12:50
 - 開会 13:10
 - 終了 16:15頃
- ※各会場共通

- ◆対象者 会員事業所の事務担当者 ◆講師 年金事務所及び協会けんぽ長崎支部の担当者
- ◆内容 社会保険実務(基礎編)
- ◆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)
- ◆お申込 下記申込書をご記入いただき、FAXでお申し込みください。ホームページからもお申込みできます。詳細は後日連絡します。(FAX、メール申込は返信します) 定員になり次第締め切ります。

社会保険事務講習会(初級編) 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. 諫早会場	2. 佐世保会場	3. 長崎会場
参加者氏名			
事業所名	担当者		
事業所の所在地	〒 - -		
	所在地		
	電話 - - 返信 FAX - -		

※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。

労働保険事務・年金セミナーのお知らせ

会員事業所無料

FAX(下記申込書)またはホームページからメールでお申込みください。
詳細は後日連絡します。(FAX及びメールでのお申込者へは返信にてご連絡します)

開催日	会場	定員
8月 5日(金)	長崎県市町村会館(長崎市栄町)	50名程度
8月 8日(月)	アルカス SASEBO(佐世保市三浦町)	50名程度
8月 10日(水)	諫早商工会館(諫早市高城町)	50名程度

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

- ◆対象者 会員事業所に勤務され参加を希望する方。 ◆講師 特定社会保険労務士
- ◆内容 労働者災害補償保険、雇用保険実務
- ◆参加費 無料(非会員事業所の方は資料代等として3,000円負担ください)

労働保険事務・年金セミナー参加申込書

※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。

参加希望会場	1. 長崎会場	2. 佐世保会場	3. 諫早会場
参加者氏名			
事業所名	担当者		
事業所の所在地	〒 - -		
	所在地		
	電話 - - 返信 FAX - -		

※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。

社会保険事務講習会(中級編)開催のご案内

開催日：令和4年7月29日(金) 対馬交流センター(開場 12:50 閉会 16:30)

講師：年金事務所の担当者及び社会保険労務士

※定員になり次第締め切ります。詳細は当協会のホームページをご覧ください。

WEB動画配信中です！(前年度から引き続き配信しております。)

- ◆入社・退職時の社会保険の事務手続き
- ◆保険料額表の見方
- ◆労働保険等の実務(令和3年度版)
- ◆算定基礎届編(令和3年度版)
- ◆誰でもできる！コンディショニング&ストレッチ

社会保険「海の家」を開設する予定です。(感染症拡大の場合は中止することがございます。)

○開設期間：7月中旬から8月中旬まで(施設が営業する期間)

○開設場所：長崎市高浜海水浴場(高浜アイランド)

※1枚につき1回限り利用補助を致します。差額と利用券を添えて精算してください。

※発行枚数には限りがございますので、お早めにお申し込みください。

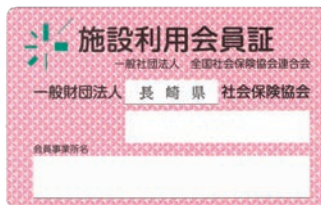
「社会保険 海の家」利用券申込書

事業所名 事業所所在地	〒	—
	事業所名	
	電話	()
		担当者

「施設利用会員証」のお知らせ

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業員の皆様の福利増進を目的に日本全国約170施設の優待利用(宿泊割引等)ができる「施設利用会員証」を発行しております。

新規・更新をご希望の場合は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



施設利用会員証の利用について

1. 本会員証は、県社会保険協会の会員事業所のみ利用できます。
2. 本会員証で利用できる施設は、全国社会保険協会連合会の契約施設及び施設社会保険協会が認定した施設です。
3. 事業所名を記入のうえご利用ください。
4. 対象施設をご利用の際は、本会員証をご持参いただき、施設から求められた際には必ずご提示ください。
5. 他の割引サービスとの併用はできません。
6. 下記有効期限を過ぎたものは使用できません。
7. その他本会員証の取扱い法等につきましては不明な点がございましたら、県社会保険協会にお問い合わせください。

有効期限 2023年3月31日

保健師による健康相談所の開設

開設場所：川棚大崎温泉「しおさいの湯」 電話 0956-82-6868

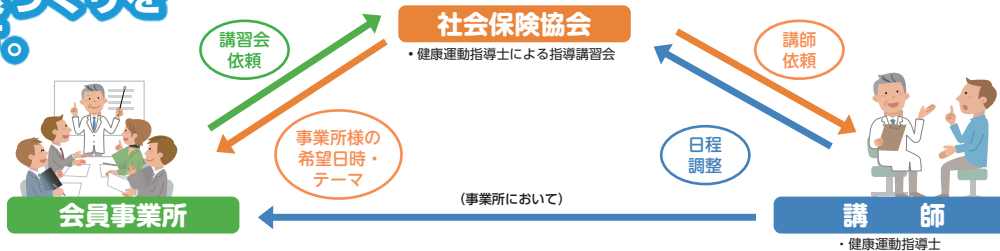
開設時間：第2日曜日、第4日曜日 11:30～14:00

※止むを得ず、開設日及び時間を変更することがございます。ご相談される場合は、事前に「しおさいの湯」にお電話で確認してください。

無料

職場の健康づくりを応援します。

職場で働く皆様の健康管理と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。



健康運動指導士による指導講習会 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
事業所名	担当者		
事業所所在地	〒 - - 電話 - -		

令和4年6月・7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、対馬市の予約は管轄年金事務所にお申し込みください。五島市、壱岐市の予約はテレビ電話相談予約電話へ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
令和4年6月9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
令和4年6月16日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	五島市	奈留支所会議室
令和4年7月6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
令和4年7月7日(木)	9:00~12:00 13:00~15:00	新上五島町	奈良尾支所相談室

五島市にお住まいの方は『テレビ電話相談』をご利用ください

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)

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
令和4年6月7日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所会議室
令和4年6月9日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和4年6月14日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	生月支所会議室
令和4年6月23日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和4年7月5日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所会議室
令和4年7月7日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和4年7月13日(水)	13:30~16:30	佐世保市	宇久行政センター会議室
令和4年7月14日(木)	8:30~12:00	小値賀町	小値賀町役場会議室

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
令和4年6月1日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	波佐見町	波佐見町役場相談室
令和4年6月8日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	口之津支所会議室
令和4年6月15日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和4年6月22日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	布津支所会議室
令和4年6月29日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	北有馬支所応接室
令和4年7月6日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	東彼杵町	総合会館
令和4年7月13日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南有馬支所会議室
令和4年7月20日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和4年7月27日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室

長崎北年金事務所 〒852-8502 長崎市稲佐町4-22 ☎095-861-1354

開設日	時間	市町名	場所
令和4年6月2日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西海保健センター
令和4年6月22日(水)	14:00~17:00	対馬市	峰行政サービスセンター
令和4年6月23日(木)	9:00~12:00 13:00~15:00	対馬市	上対馬総合センター
令和4年7月7日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西彼総合支所会議室
令和4年7月20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
令和4年7月21日(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	対馬市	対馬市役所別館会議室

壱岐市にお住まいの方は『テレビ電話相談』をご利用ください

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：壱岐市役所芦辺庁舎 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)

長崎県の社会保険事業概要

令和4年3月現在

長崎県の社会保険 事業概要 令和4年3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	23,804	268,692	262,336
船員保険	264	3,175	378,014
厚生年金保険	23,907	282,647	260,667