



2023 No. 599
8・9
月号

社会保険 ながさき

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://shaho-nagasaki.or.jp/>



「五島列島 福江島 大瀬崎灯台」

Contents

日本年金機構 年金事務所

- 「賞与支払届」の届出はお済みですか? 2
- 「賞与支払届」の届出は便利な電子申請をご利用ください! ... 2
- マイナポータルと連携すると「ねんきんネット」がもっと便利になります! 3

全国健康保険協会 長崎支部

- 健康保険委員を募集しています!! 4
- 正しく整骨院・接骨院で施術を受けましょう 5
- 活用していますか? ジェネリック医薬品 5

一般財団法人長崎県社会保険協会

- 年金ライフプランセミナーのお知らせ 6
- 社会保険ウォーキング大会のお知らせ 6
- 令和4年度事業報告及び収支決算報告 7
- 日帰りバスツアーのお知らせ 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。

「賞与支払届」の届出は

お済みですか？



賞与を支給したときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」を管轄の年金事務所へ提出していただくことになります。

また、賞与支払予定月に賞与の支払いが行われなかった場合には、「賞与不支給報告書」の提出をお願いします。(令和3年4月からの取扱いです。)

保険料や将来受け取る年金にも反映しますので、適正な届出をお願いします。

● 資格取得月・資格喪失月の取扱い

- ・ 資格取得した月（資格取得日以降）に支給された賞与は届出が必要となり保険料の対象となります。
- ・ 資格喪失した月に支給された賞与は保険料の対象になりませんが、資格喪失日の前日までに支給された賞与については届出が必要となります。
- ・ 資格取得した月に資格喪失となった場合で、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われた賞与については保険料の対象となり届出が必要です。

※将来の年金額には保険料の対象となったものが反映します。

「賞与支払届」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ています。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。

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

日本年金機構 電子申請



マイナポータルと連携すると 「ねんきんネット」が もっと便利になります！

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



将来の年金 見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などにさまざまな条件に合わせた試算ができます。



年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

「ねんきん定期便」ペーパーレス化のお願い

「ねんきんネット」から、紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

ほかにもさまざまな便利な機能があります！

- ◆ 日本年金機構に提出する一部の届書を簡単に作成・印刷できます。
→ 基礎年金番号や氏名などの入力を省ける自動表示機能や入力誤りを防止する入力チェック機能
- ◆ 持ち主の分からない年金記録の検索ができます。
→ 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

まずは ▶ マイナポータルの利用者登録

- 1 マイナポータルのトップ画面右上の「ログイン」を選択する
- 2 「利用者登録」を選択する
- 3 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロードする
- 4 「利用者登録/ログイン」を選択する
- 5 数字4桁のパスワードを入力する
- 6 スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始

➡ マイナポータルの利用者登録が完了！

マイナポータルはこちらから →

<https://myna.go.jp>



つぎに ▶ ねんきんネットとの連携

- 1 マイナポータルのトップ画面「注目の情報」の「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択する
- 2 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- 3 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

➡ ねんきんネットとの連携が完了！

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



スマホでアクセス

お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付 時間

月	午前8:30～午後7:00
火～金	午前8:30～午後5:15
第2土	午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

健康保険委員を募集しています!!

協会けんぽの健康保険事業について、加入者の方々の参画・協力による事業の推進を目的とし、事業の推進にご理解いただく方を健康保険委員（健康保険サポーター）として委嘱し、ご協力をお願いしています。

◇健康保険委員の役割◇

- ① 健康保険事業の広報の周知
- ② 従業員からの各種申請や健康づくりに関する相談役
- ③ 健診の呼びかけなど従業員様の健康づくりの推進
- ④ 協会けんぽの事業等に関する各種アンケートへのご協力

健康保険委員に登録するとこのようなメリットがあります!

協会けんぽの各種制度や、申請書の書き方などを掲載した「協会けんぽGUIDEBOOK」をご提供します



季節の健康情報誌をお届けします



各種セミナーの案内をお送りします

活動年数や功績等に応じた表彰制度がございます

ご登録は登録票をFAXでお送りいただくだけ!

登録票は協会けんぽ長崎支部のホームページからダウンロードできます。また郵送で取り寄せることも可能です。

※登録は無料です。



健康保険委員についてよくある質問

Q1. 健康保険委員はだれでもなれますか？

A. 協会けんぽ長崎支部の被保険者様であればどなたでも登録可能です。一つの事業所から複数名の登録もできます。

Q2. 仕事の負担にはなりませんか？

A. 何か義務付けられたり、強制的なお仕事は一切ありません。通常業務の範囲内でご協力をお願いいたします。

健康保険委員についての詳細・登録票のダウンロードはこちら



正しく整骨院・接骨院で施術を受けましょう

整骨院・接骨院で施術を受ける場合、健康保険の対象かどうかご確認ください

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受ける場合、健康保険の対象になる場合とならない場合があります。健康保険の対象とされない場合に保険証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場合

- ・外傷性(※)が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れ等）
- ・応急手当などやむを得ない場合の骨折・脱臼（応急処置後の施術は医師の同意が必要です）

(※) 外傷性とは、関節等の可動域を超えた捻れ、外力によって身体の組織が損傷を受けた状態であり、慢性に至っていないものであることです。

健康保険の対象とならない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・病気（神経痛・リウマチ・五十肩など）からくる痛み・こり
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

保険証を使用し、整骨院・接骨院にかかる場合の注意事項

- ① 負傷の原因を正しく伝えましょう
- ② 領収証をもらい、大切に保管しましょう
- ③ 療養費支給申請書は、内容を確認し必ず自分で署名しましょう
- ④ 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう

活用していますか？ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品の特徴とは…

安心・安全

効き目や安全性が**先発医薬品と同等**と厚生労働省から認められたお薬です。

経済的

先発医薬品と比べて**3割～5割程度**お薬代の負担が軽くなる場合があります。

服用しやすい

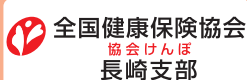
先発医薬品よりも**飲みやすい味や形、大きさ**に変更されているものがあります。

ジェネリックに
できますか？



その一言で
あなたと未来
2つにプラスを。

※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、一部のジェネリック医薬品において、在庫がなく、切り替えが難しい場合もあります。切り替えを希望される場合は、医療機関や薬局とよくご相談ください。



〒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

年金ライフプランセミナーのお知らせ

充実したシニアライフを過ごしていただくよう専門講師によるセミナーを開催します。

開催日	会場	定員
9月5日(火)	アルカス SASEBO (佐世保市三浦町)	30名
9月8日(金)	島原文化会館 (島原市城内)	30名
9月12日(火)	長崎県市町村会館 (長崎市栄町)	30名

● 受付 12:40
● 開会 13:00
● 終了 16:10頃
※各会場共通

- ◆講師 ライフプランアドバイザー ◆内容 ①年金・医療保険 ②ライフプランと生きがい ③家庭経済プラン
◆参加費 無料。ただし、非会員事業所の方は、資料代として3,000円ご負担ください。
◆お申込 下記申込書でFAXしていただくか、ホームページからメールでの申込みです。後日詳細についてご案内しますが、案内が無い場合はご連絡ください。

年金ライフプランセミナー参加申込書

※希望会場に○印を付してください。定員になり次第締め切ります。性別・年齢は必須事項ではございません。

希望会場	1. 佐世保会場	2. 島原会場	3. 長崎会場
事業所名 事業所所在地	〒 -	電話 ()	返信FAX ()
参加者氏名 (該当箇所に○印を付してください)	男・女 年齢 歳 被保険者・配偶者 年金・健康保険委員		
	男・女 年齢 歳 被保険者・配偶者 年金・健康保険委員		
	男・女 年齢 歳 被保険者・配偶者 年金・健康保険委員		
	男・女 年齢 歳 被保険者・配偶者 年金・健康保険委員		

※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。

社会保険ウォーキング大会のお知らせ



<県南地区>	
開催日	令和5年10月21日(土)
場所	長崎市伊王島ウォークコース
集合	長崎港(大波止) 8:20 現地集合の方は事前にお知らせください。
※乗船券、温泉入浴券を配付します。	

<県北地区>	
開催日	令和5年10月7日(土)
場所	波佐見町桜つづみ河川公園ウォークコース
集合	現地集合です。必要な方は9:30 JR川棚駅から送迎します。事前予約が必要です。
※「湯治楼」温泉入浴券を配付します。	

【共通事項】

- ・開催予定時間 10:00~12:00 (午前中には終了する予定です) ・雨具等の各自ウォーキングに必要なもの。
- ・お申し込み後、詳細についてご案内を郵送いたします。

健康ウォーキング大会参加申込書

(希望会場に○を付してください)

参加場所	1. 長崎市伊王島 (①現地集合 ②船利用) ※小学生までの方はお知らせください。	2. 東彼杵郡波佐見町 (①現地集合 ②送迎希望) ※送迎はJR川棚駅から (要予約)
事業所名 と所在地	〒 -	電話 - -
	〒 -	電話/携帯 - -
参加者氏名	〒 -	電話/携帯 - -
	〒 -	電話/携帯 - -
	〒 -	電話/携帯 - -

※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。

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 困本社ビル5階
電話 095-844-7120 FAX 095-843-0449

令和4年度事業報告及び収支決算報告

令和5年6月14日（水）定例理事会及び定時評議員会が開催され承認されました。

1. 社会保険制度の普及発展を図るための啓発事業

- ◆ 広報誌の発行
 - 「社会保険ながさき」を発行し、会員事業所に配付した。
 - ホームページを活用し動画配信を実施した。また事業内容等を掲載し広く県民に周知した。
- ◆ 講習会・セミナーの開催
 - 社会保険事務講習会を開催した。（算定基礎・労働保険年度更新、初級編、労働保険・年金セミナー、出産・育児・介護、中級編）18会場で開催
 - 年金ライフプランセミナーはコロナ禍で中止した。
 - 「社会保険実務の手引」等の社会保険に関する冊子を無償配付した。

2. 被保険者等の福利増進及び健康の保持増進に関する事業

- ◆ 健康づくり・健康保持増進に関する事業
 - 事業所において、健康運動指導士による健康指導講習会及び健康相談を実施した。
 - 健康相談所を川棚温泉「しおさいの湯」に開設した。
 - 会員事業所における職場の健康づくりに供するため、「健康啓発DVD」を無償で貸し出した。
 - 施設優待利用等、事業主及び被保険者等の福利と健康保持増進事業を実施した。
 - 事業主及び被保険者等の健康の保持増進に関する事業
 - 社会保険ウォーキング大会（長崎市、波佐見町）、日帰り温泉利用補助（川棚町、南島原市、諫早市、壱岐市、五島市）、海の家開設（長崎市）、社会保険ボウリング大会（地区大会・県大会）を開催した。

3. 各種団体との協調に関する事業

- （一社）全国社会保険協会連合会並びに日本年金機構県内年金事務所、全国健康保険協会長崎支部、全国社会保険委員会連合会等の事業運営に協力した。
- また、長崎県社会保険委員会を支援、助成し委員会活動及び委員活動の推進に寄与する等、本協会の事業運営に必要と認められる事業を実施した。

令和4年度 正味財産増減計算書

令和4年4月1日～令和5年3月31日（単位：千円）

科目	当年度	前年度	増減額
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
① 基本財産運用益	1	1	0
② 特定資産運用益	1	1	0
③ 受取会費	41,700	42,587	△ 887
④ 事業収益	0	0	0
⑤ 雑収益	53	62	△ 9
経常収益計	41,755	42,651	△ 896
(2) 経常費用			
① 事業費	28,038	27,552	486
② 管理費	9,292	8,866	426
経常費用計	37,330	36,418	912
当期経常増減額	4,425	6,233	△ 1,808
2. 経常外増減の部			
(1) 経常外収益	0	0	0
(2) 経常外費用	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	4,425	6,233	△ 1,808
一般正味財産期首残高	85,460	79,227	6,233
一般正味財産期末残高	89,885	85,460	4,425
II 指定正味財産増減の部	0	0	0
III 正味財産期末残高	89,885	85,460	4,425

日帰りバスツアーのお知らせ

令和5年11月にバスツアーを計画しております。詳細が決定し次第会員の皆様へお知らせいたします。（当協会のホームページ、社会保険ながさき10・11月号に掲載する予定です）



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					
	1	はじめてのウォーキング&ジョギング (31分)					
	2	若々しい体をキープ エクササイズ&ダイエット (32分)					
	3	Good - Bye ストレス (29分)					
	4	正しく知れば怖くない がんのお話 (26分)					
	5	ストレスコーピングによるセルフケア (26分)					
	6	ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)					
	7	部下が休職する前にできること (25分)					
	8	パワハラと指導の違いを学ぶ (26分)					
9	指導をパワハラと言われないために (29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	名		
事業所名 所在地	〒 _____ ☎ 電話番号 _____			_____			
	_____			担当者 _____			

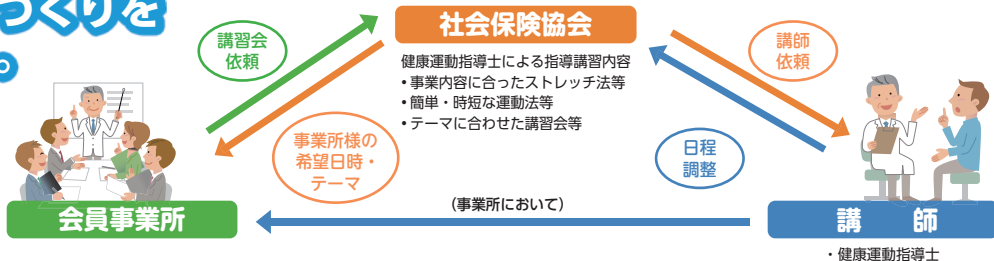
※お申し込み順に貸し出しますので貸出中の場合は、返却後となります。ご了承願います。

お詫び

社会保険ながさき6月・7月号（2023 No.598）の内容に誤りがありました。
表紙写真の公園名の表記において **(誤) 皿山公園 (正) 大村公園**
訂正してお詫び申し上げます。

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
希望する内容	例) 主に机上作業が多いため、肩こり解消運動法 例) テーマはお任せ。講演と実技を交えた講習会 等		
事業所名	担当者		
事業所所在地	〒 - 電話 ()		

令和5年8月・9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5年8月17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5年9月13日(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	新上五島町	新上五島町役場会議室
令和5年9月14日(木)	9:00~12:00	新上五島町	若松支所会議室

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5年8月8日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所会議室
令和5年8月10日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和5年8月22日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	館浦出張所会議室
令和5年9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5年9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5年9月12日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	館浦出張所会議室

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5年8月3日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	大瀬戸コミュニティーセンター
令和5年8月23日(水)	14:00~17:00	対馬市	中対馬振興部
令和5年8月24日(木)	9:00~12:00 13:00~15:00	対馬市	上対馬総合センター
令和5年9月5日(火)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	大島総合支所
令和5年9月20日(水)	13:30~17:00	対馬市	美津島行政サービスセンター
令和5年9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)

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5年8月2日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	川棚町	役場相談室
令和5年8月9日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和5年8月16日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	加津佐支所会議室
令和5年8月23日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和5年8月30日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	有家支所会議室
令和5年9月6日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	波佐見町	役場相談室
令和5年9月13日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和5年9月20日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	深江支所会議室
令和5年9月27日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	西有家庁舎相談室

長崎県の社会保険事業概要 令和5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	23,883	261,779	268,458
船員保険	266	3,209	381,360
厚生年金保険	24,301	286,816	262,590

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 困本社ビル5階
 電話 095-844-7120 FAX 095-843-0449