



2023 No. 600  
10・11  
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/>



「雲仙市 仁田峠の紅葉」

## Contents

### 日本年金機構 年金事務所

- 「マイナポータル」と「ねんきんネット」を  
連携してもっと便利に！ ..... 2

### 全国健康保険協会 長崎支部

- 保健指導で従業員の健康を守りましょう！ ..... 4
- 令和5年度健康経営セミナー ..... 5

### 一般財団法人長崎県社会保険協会

- ライフステージ(出産・育児・介護)における  
社会(労働)保険講習会のお知らせ ..... 6
- 社会保険ボウリング地区(長崎県)大会のお知らせ ..... 6
- 日帰りバスツアーのご案内 ..... 7
- 職場の健康づくりを応援します ..... 8

回 覧



事業所内で回覧をお願いいたします。



# 「マイナポータル」と「ねんきんネット」 を連携してもっと便利に！

マイナポータルを使って以下のことができます

- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書等の電子データの受け取り
- 国民年金保険料学生納付特例等の電子申請



← マイナポータルはこちらから  
<https://myna.go.jp>

## 1 マイナポータルで確定申告に必要な控除証明書等を電子データで受け取れます！

受け取った電子データは、e-Taxで利用できます。

**STEP1**  
マイナポータルで電子データの受け取り

**STEP2**  
確定申告書に自動入力  
(通知書の内容が簡単に取り込めます)

- ・控除証明書は10月中旬、源泉徴収票は12月下旬から1月上旬にかけて電子データが送付されますので、それぞれの時期までに電子送付希望の登録をしてください。
- ・ねんきんネットで電子送付希望の登録をすると、確定申告等に必要な年金の通知書を電子データで受け取れます。

## 2 学生納付特例等の電子申請が便利になります！

マイナポータルとねんきんネットを連携すると、対象の方には、日本年金機構からマイナポータルにお知らせ（勸奨）が届き、届いたお知らせから簡単に電子申請ができるようになります。

20歳以上の学生さんを  
扶養されていませんか？



### 対象手続

- ①第1号被保険者加入の届出  
(退職後の厚生年金からの変更等)
- ②国民年金保険料の免除・納付猶予の申請
- ③国民年金保険料の学生納付特例の申請

### お知らせの種類

- ①学生納付特例 申請のお知らせ（勸奨）
- ②免除・納付猶予 申請のお知らせ（勸奨）

### 例えば、学生納付特例の場合

学生納付特例が承認されている方で翌年度以降も在学予定の方については、翌年度からはマイナポータルに届いた「学生納付特例申請のお知らせ（勸奨）」からお手続きをすることにより、氏名や申請年度などの情報が自動入力された状態で簡単に電子申請ができるようになります（令和5年度開始予定）

# ねんきんネットではこんなこともできます！

※ ねんきんネットは、マイナンバーカードをお持ちでない方も利用できます

## 1 ご自身の年金記録の確認：最新の年金記録を確認できます

### 確認できるもの

画面イメージ

#### 1 月別の年金記録の情報

月別にどの制度に加入していたかを一目で確認

#### 2 国民年金の加入記録

国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など、追納できる月数と金額 等

#### 3 厚生年金保険の加入記録

厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称 等

年度(年齢)	加入制度	お勤め先の名称等	加入月数	1年間の保険料納付額	年金見込額(年間)
平成22年度(22歳)	厚生	A年企業社	12月	-	-
平成23年度(23歳)	厚生	A年企業社	12月	-	-
平成24年度(24歳)	厚生	B年企業社	12月	-	-
平成25年度(25歳)	未加入	-	-	-	-
平成26年度(26歳)	国民	第1号被保険者	3月	-22,222.229円 ※同一年度内の他の加入制度の納付額を合算して表示しています。	-

ねんきんネット

検索



[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

スマホでアクセス

## 2 将来の年金見込額の試算：将来の生活設計に便利です

### 確認できるもの

画面イメージ

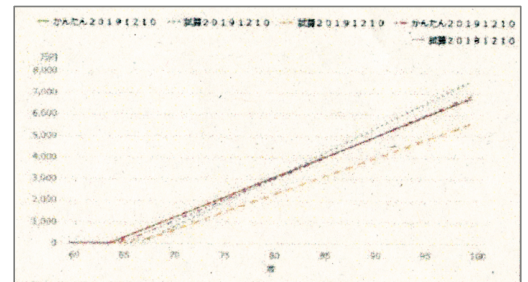
#### 1 かんたん試算

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します

#### 2 詳細な条件で試算

今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します

#### 3 年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフで表示



## 3 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認：PDFをダウンロードできます

### 確認できるもの

画面イメージ (50歳以上)

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書
- 年金額改定通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 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
- 年金支払通知書

ねんきん定期便		日本年金機構	
個人番号	12345678901234	氏名	山田 太郎
生年月日	1970/01/01	住所	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
加入制度	国民年金	加入月数	36
保険料納付額	12,000円	年金見込額	1,200円
支払通知書	12,000円	源泉徴収票	1,200円
控除証明書	12,000円	年金支払通知書	1,200円
決定通知書	12,000円	年金額改定通知書	1,200円
支給額変更通知書	12,000円	ねんきん定期便	1,200円

### 「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。

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。		

## 健診結果をそのままにいませんか？ 保健指導で従業員の健康を守りましょう！

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。

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。

### 保健指導を受ける方法

保健指導は以下の方法で受けることができます。対象者の方が受けやすい方法でご利用をお願いします。

#### ① 健診当日に受ける

健診機関で健診当日に特定保健指導を受けることができます。

※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。

#### ② 事業所で受ける

健診の後日、保健指導の対象となった従業員様の名簿を事業所様宛に送付いたします。

面談日時を決定後、保健師・管理栄養士が事業所訪問を行い保健指導を実施します。

#### ③ スマートフォンを利用して受ける

スマートフォンを利用して保健指導を受けることができます。

時間や場所を選ばずに手軽に受けられます。

### 保険料率の引き下げにつながります！

特定保健指導は、協会けんぽの加入者及び事業主の皆様の取り組みに応じて、**インセンティブを付与して健康保険料率を反映するインセンティブ制度の指標**となっています。

インセンティブ制度には5つの評価指標があり、そのうち**3つ**(特定保健指導の実施率、特定保健指導対象者の減少率、医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率)が特定保健指導にかかわります。

**加入者及び事業主の皆様の取り組みが保険料率の引き下げにつながります**ので、ご協力をお願いいたします。

#### ●保健指導の実施は法律で定められています●

「事業者は、健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対し、医師または保健師による保健指導を行うように努めなければならない。」(労働安全衛生法第66条の7抜粋)と定められています。



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！



# 令和5年度 健康経営セミナー

参加  
無料

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

働きやすい職場環境づくりや、従業員の健康づくりに向けて、講演と実践から学ぶ健康経営セミナーを開催いたします。協会けんぽ長崎支部の健康経営セミナーの実施は今回で7回目となり、コロナ禍以降4年ぶりの開催です。事業主様・労務管理担当者様、必見です！ぜひご参加ください。

- 日時 | 令和5年 **12月13日** 水  
● 13:00 (開場) ● 13:30 (開会) ● 16:30 (終了予定)
- 会場 | **ホテルニュー長崎 3階 鳳凰閣** (長崎市大黒町14-5)
- 対象 | 協会けんぽの加入者であればどなたでもご参加いただけます。  
※定員になり次第締め切らせていただきます

## セミナー内容

- 講演① 「働き盛り世代の突然死を防ぐ～健診結果をいかに利用するか～」  
(医療法人和光会 恵寿病院 院長 中原 賢一 様)
- 講演② 「健康経営推進企業」認定事業所による取り組み事例紹介  
(松藤商事 株式会社 代表取締役 松藤 章喜 様)
- 講演③ 「健康経営」と「サステナビリティ」について  
(株式会社 十八親和銀行 営業推進部 総合営業支援グループ 主任調査役 佐藤 貴之 様)

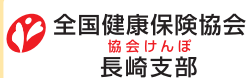
## セミナー参加申込書

参加のお申込みは本紙をFAXで送信するか、郵送にてご提出下さい。  
(お申込みいただいた方には、後日「参加票」をお送りいたします。)

事業所名			
事業所所在地	〒 - 長崎県		
電話番号	- -		
参加者	ふりがな		役職
	お名前		
	ふりがな		役職
	お名前		

FAX:095-829-6010

申込締切:11月17日(金)



〒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





# 社会保険協会からのお知らせです

## ライフステージ(出産・育児・介護)における社会(労働)保険講習会のお知らせ

開催日	会場	定員
11月7日(火)	諫早商工会館(諫早市高城町)	50名
11月9日(木)	アルカス SASEBO(佐世保市三浦町)	50名
11月14日(火)	長崎県市町村会館(長崎市栄町)	50名

- 受付 13:20迄
  - 開会 13:20
  - 終了 15:40
- ※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. 諫早会場	2. 佐世保会場	3. 長崎会場
参加者氏名			
事業所名 事業所の所在地	〒 -		
	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	12/6(水) 18:15 開会	12/8(金) 18:15 開会	12/10(日) 10:15 開会	12/1(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)	11/25(土) 20チーム	11/30(木) 20チーム	11/30(木) 18チーム	11/25(土) 18チーム
	※定員になり次第締め切ります。			
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。※全チーム賞品をお渡します 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	各地区上位3チームは令和6年1/21(日)に開催する県大会に出場していただきます。参加費は必要ありません。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	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。

2023

# 日帰りバスツアー

 長崎・佐世保  
各**30名**  
限定

 西溪公園・御船山楽園の紅葉と  
唐津愛しとーとごはんの昼食

 豊臣秀吉・朝鮮出兵に際して築かれた名護屋城。跡地の資料館では“黄金の茶室”が見どころです！  
今年の4月にオープンした“愛しとーとごはん”でカラダに嬉しいプレートランチをご賞味ください。

くだもの狩りで有名な西山田農園でみかん狩りと30分間の食べ放題！

四季折々の美しさが味わえる御船山楽園で紅葉鑑賞をお楽しみください。

## スケジュール

 11:00~12:00  
長崎・佐世保＝名護屋城博物館(黄金の茶室見学)＝  
12:40~13:25 14:20~15:05  
愛しとーとごはん(昼食)＝西山田農園(みかん狩り)＝  
15:45~16:45 ※みかん狩りではもぎ取り分は買取となります。  
御船山楽園(紅葉鑑賞)＝長崎・佐世保

※最少催行人員に満たない場合、中止にすることがございます。

出発日

**11/23**  
(木・祝)

**先着順**

長崎発 佐世保発

発着場所	長崎駅 西口	佐世保駅 エスプラザ前
集合時間	8:20	9:00
到着時間 (予定)	17:50	17:30

対象者	会員事業所（1事業所6名迄）の被保険者とそのご家族。参加を希望する方。
参加料 定員	① 会員納付事業所 大人 3,500円 子供 2,000円 ② 未納事業所及びその他一般の方 大人 6,500円 子供 3,500円 ※子供料金は小学生までの方が対象。昼食はお子様ランチ。 定員 長崎発30名、佐世保発30名（定員になり次第締め切ります。） 応募状況により中止する場合がございます。（最少催行人員25名）
申込締切	2023年11月4日(土)
主催旅行	◆ 長崎バス観光(株) ◆ 長崎県知事登録旅行業2-131号 ◆ 国内旅行業取扱管理者（石橋 武）◆ 利用交通機関：長崎バス観光(株)又は同等クラス
その他	○申込締切後、旅行業者から参加代表者に旅行行程表及び振込用紙を送付しますので参加費をお支払いください。 ○キャンセル料については旅行業者の規定によります。 ○申込締切後の人数変更、キャンセル料等ご不明な点については、長崎バス観光(株)へ直接お問い合わせください。受付時間10時～17時（095-814-8501）

## 2023年日帰りバスツアー参加申込書

※出発希望地ののに○印を付けてください。

出発場所の希望	・長崎駅前		・佐世保駅前	
事業所の(代表者) 名称 所在地等	電話番号			
参加者氏名 大人・子供に○印	大人	大人	大人	大人
	子供	子供	子供	子供
参加者代表	大人	大人	大人	大人
	子供	子供	子供	子供
参加者代表	氏名	住所 携帯番号		

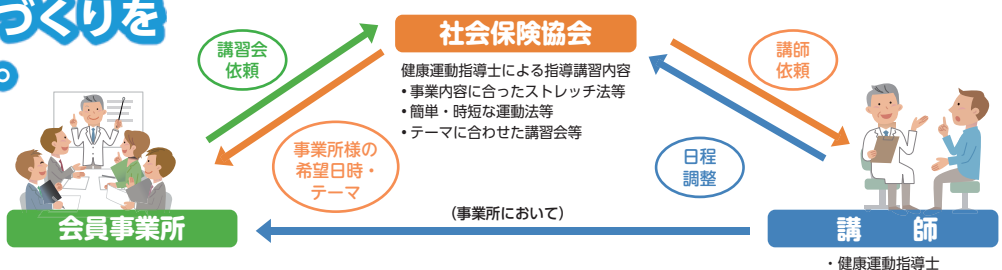
※この申込書の個人情報は、本事業の運営等以外には使用いたしません。

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

**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、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、杵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10月12日(木)	9:00~12:00 13:00~14:00	新上五島町	新上五島町役場会議室
令和5年11月15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11月16日(木)	9:00~12:00 13:00~14:00	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 **む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10月3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10月5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10月18日(水)	13:00~16:30	佐世保市	宇久行政センター会議室
令和5年10月19日(木)	8:30~12:00	小値賀町	小値賀町役場会議室
令和5年11月14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11月16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11月21日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	生月支所会議室

**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5年10月4日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	東彼杵町	総合会館
令和5年10月11日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	口之津支所会議室
令和5年10月18日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	布津支所会議室
令和5年10月25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11月1日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	川棚町	役場相談室
令和5年11月8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11月15日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南有馬支所会議室
令和5年11月22日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	北有馬支所応接室
令和5年11月29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5年10月5日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西海総合支所
令和5年10月25日(水)	14:00~17:00	対馬市	峰行政サービスセンター
令和5年10月26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11月2日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西彼総合支所
令和5年11月15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11月16日(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	対馬市	対馬市役所別館会議室

杵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 **む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)

**長崎県社会保険事業概要** (令和5年8月現在)

事業数 (船舶所有者数)	被保険者数	平均標準報酬月額
健康保険	24,025	269,685
船員保険	261	386,210
厚生年金保険	24,443	286,480