



2025 No. 608  
2・3  
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/>



「島原市 有明の森フラワー公園」

## Contents

### 日本年金機構 年金事務所

- 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！…………… 2
- 令和7年1月から「オンライン事業所年金情報サービス」は  
より多くの方が利用できるようになりました！…………… 3

### 全国健康保険協会 長崎支部

- 退職後の健康保険について…………… 4
- さらに充実、一歩先へ！  
協会けんぽの「健康づくり」事業…………… 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  
(算定基礎届・労働保険年度更新)のお知らせ…………… 6
- 令和6年度 社会保険ボウリング大会を開催しました…………… 6
- 社会保険協会からのお願い…………… 6
- 健康啓発DVDの貸し出しのお知らせ…………… 7
- 令和7年 長崎県社会保険委員会活動のお知らせ…………… 7

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。

## 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。



### 電子申請・オンライン事業所年金情報サービス 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。

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

# 令和7年1月から「オンライン事業所年金情報サービス」はより多くの方が利用できるようになりました！

## オンライン事業所年金情報サービスとは？

毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。

### 【受け取り可能な主な情報】

名称	内容
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。
社会保険料額情報	月末に納付する社会保険料の見込額をお知らせするものです。
被保険者データ	届書作成プログラムで届書を作成するための事業所と被保険者の情報です。 ※届書作成プログラムは日本年金機構がホームページ上で無料で提供している、届書を簡易に作成・申請できるソフトウェアです。
決定通知書	提出された届書に基づき日本年金機構で処理を行った結果を通知するものです。

## オンライン事業所年金情報サービスを利用する主なメリット



### 連絡不要で、定期的に受け取りが可能

1度の申し込みで、定期的に必要な情報・通知書を受け取れます。これまでのように情報が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はありません。



### 紙よりも早く受け取り・確認が可能

例えば、保険料額情報は、郵送よりも1週間程度早く受け取り・確認することができます。



### いつでもどこでも確認が可能

24時間365日オンラインで確認できます。また、担当者間での情報共有が容易になります。



### 簡単に電子申請が可能

被保険者データを届書作成プログラムに取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。

## 令和7年1月から電子証明書をお持ちの方や社会保険労務士の方も利用可能に！

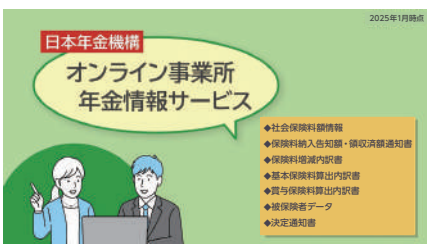
### ○事業主の方向け

これまでGビズIDをお持ちの方のみサービスの利用が可能でしたが、電子証明書をお持ちの方もサービスの利用が可能になりました。

### ○社会保険労務士の方向け

社会保険労務士の方も被保険者データの受け取りが可能になりました。委託関係の確認のため提出代行証明書を添付し、データが必要な都度申し込みを行ってください。

## ご利用方法の詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください



ご利用方法等は動画でも案内しておりますので、あわせてご覧ください。



オンライン事業所年金情報サービス

検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

## 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つの選択肢があります。それぞれ**加入条件や毎月納める保険料が異なります**ので、比較・検討したうえで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	お住まいの市町村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<b>継続して2か月以上</b>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※お住まいの市町村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、保険料の上限があります。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>○保険料の減免制度があります。(倒産・解雇などにより離職した場合)</li> <li>○お住まいの市町村により保険料が異なります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○被扶養者の保険料負担はありません。</li> </ul>

※必ず、それぞれの保険料を比較していただき、加入先をご検討ください。

### 任意継続を選択された場合

#### 申請書提出期限

「任意継続被保険者資格取得申出書」を退職日の翌日から**20日以内**にご提出ください。(郵送の場合は**20日以内に必着**)

※申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードすることができます。また、お電話で取り寄せることも可能です。

#### 加入期間

最長で**2年間**

例年、3月～4月は窓口が大変混み合います。申請書はすべて郵送にてお手続きいただけますので、郵送での申請書提出にご協力をお願いいたします。



# さらに充実、一步先へ！ 協会けんぽの「健康づくり」事業

皆さまの健康をさらに守り続けるために、令和5年度から協会けんぽの生活習慣病予防健診の自己負担額の軽減、令和6年度から付加健診の対象年齢の拡大等、健康づくり事業を実施しています。

## 協会けんぽの生活習慣病予防健診の3つのメリット

- 1 国が定める5種類のがん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳房)が受診できる!  
※子宮頸がん検診、乳がん検診は別途自己負担が必要です。
- 2 労働安全衛生法で事業主様に義務付けられている「定期健康診断」として利用できる!
- 3 健診費用の約7割を協会けんぽが補助!

一般健診総額 最高18,865円の健診が...

対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)



協会けんぽの補助額が  
13,583円!?  
これは受診しないと  
もったいない!

### 生活習慣病予防健診の自己負担額

最高

5,282円

さらに!

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方は、一般健診に追加して付加健診が受診できます!

付加健診とは、節目の年齢において、一般健診に追加できる腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査などが含まれた、より詳細な健診です。

付加健診総額 最高9,603円の健診が...



付加健診も一緒に受診して、病気の早期発見や生活習慣の改善に役立てよう!

### 付加健診の自己負担額

最高

2,689円

長崎県内の生活習慣病  
予防健診の実施機関は  
こちら



生活習慣病予防健診の  
内容についてはこちら



申し込みは健診機関への予約のみでとても簡単です。  
この機会にぜひ生活習慣病  
予防健診をご利用ください。



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

※メールが無料配信中



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（算定基礎届・労働保険年度更新）のお知らせ

令和7年5月の上記講習会について

長崎市、佐世保市、諫早市、西海市において開催する予定です。講師：特定社会保険労務士準備が整いましたら 当協会のホームページ並びに広報誌「社会保険ながさき」4月・5月号でお知らせいたします。



## 令和6年度 社会保険ボウリング大会を開催しました

会員事業所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、39チーム、117名が参加しました。なお、各地区上位3チームによる長崎県大会を令和7年1月26日に開催し、西肥自動車株式会社チームが優勝しました。(1,679点) 選手の皆様お疲れ様でした。



地区開催日・参加者	優勝
長崎南 (12/4) (7チーム 21名)	社会福祉法人 朋永会 919ピン
長崎北 (12/6) (13チーム 39名)	日本赤十字社 長崎原爆病院 1,165ピン
佐世保 (12/8) (7チーム 21名)	西肥自動車株式会社 1,216ピン
諫早 (11/29) (12チーム 36名)	税理士法人 ネクスト・プラス 1,016ピン



【長崎県大会 優勝チーム】  
西肥自動車(株) (佐世保地区) 1,679点

### 各地区大会 優勝チーム



(福)朋永会



長崎原爆病院



西肥自動車(株)



(税)ネクスト・プラス

## 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、お手数ですが下記ご記入のうえ、FAX または、郵送にてお知らせください。よろしくお願いいたします。

### 事業所名称・所在地等変更届

事業所の整理記号	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	( )	-	



# 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。職場の健康づくりや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 (約 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かったために (29分)	
	10	職場のコミュニケーション・スキル (上手な怒りとの付き合い方) (23分)	
11	職場のコミュニケーション・スキル (上手な気持ちの伝え方) (25分)		
貸し出し期間	自 令和 年 月 日から	視聴者人員	
	至 令和 年 月 日まで希望する	(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。貸出中の場合は、返却後となります。ご了承ください。

# 令和7年 長崎県社会保険委員会活動のお知らせ

長崎南支部、長崎北支部合同で、皆様の知識向上の機会また気軽に交流できる場所として、研修会を引き続き開催します。今年は新たな試みとして、離島の方へはオンラインでご参加いただけるようURLをご案内しておりますので、ご希望の方は社会保険協会のホームページをご確認ください。

## 令和7年 社会保険委員会 研修日程・テーマ

開催場所 長崎南年金事務所 3階研修室  
長崎県社会保険委員会

令和7年2月～令和7年11月

通算回数	開催月日	開催時間	担当	テーマ	講師
第64回	2月17日(月)	16:00~16:45	社会保険委員会 事務局	・ 社会保険委員全国大会の報告と今後の活動について	
第65回	3月17日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金適用調査課	・ 被保険者資格・報酬月額適正な届出等について ・ 育児休業保険料免除について	
第66回	4月21日(月)	16:00~16:45	全国健康保険協会 長崎支部	・ 保険料率の改定及び更なる保健事業の充実について	
第67回	5月19日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	・ 年金の受給について(在職者齢年金)	
第68回	6月16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・賞与支払届の留意事項等について ・ 事業所調査における指摘事項の多い事例について	
第69回	7月22日(火)	16:00~16:45	全国健康保険協会 長崎支部	・ 事業所における健康づくりについて	
第70回	8月18日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	・ 年金給付について(繰上げ・繰下げ)	
第71回	9月16日(火)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 厚生年金適用調査課	・ 電子申請、オンライン事業所年金情報サービスについて	
第72回	10月20日(月)	16:00~16:45	長崎南年金事務所 お客様相談室	・ 年金給付について(年金生活者支援給付金)	
第73回	11月17日(月)	16:00~16:45	全国健康保険協会 長崎支部	・ 電子申請について ・ 被扶養者資格再確認業務の実施について	

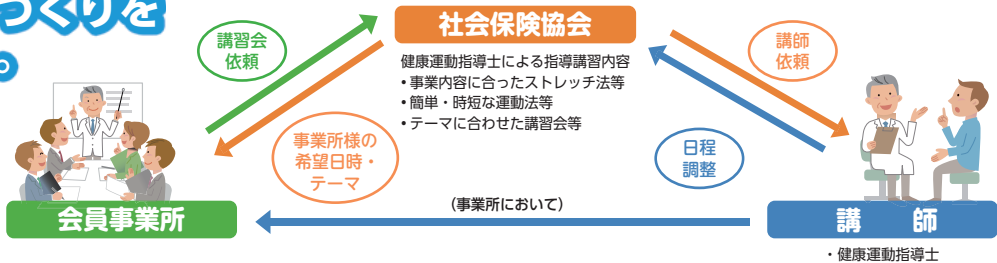
☆ 各研修につきましては、新しい内容を盛り込みながら具体的な事例も含めご案内出来るよう検討して参ります。

\*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。

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7年2月・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、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7年2月13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7年3月12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7年3月13日(木)	9:00~12:00 13:00~14:00	新上五島町	新上五島町役場奈良尾支所相談室

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7年2月 4日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所会議室
令和7年2月13日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和7年2月18日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所館浦出張所
令和7年3月 4日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所会議室
令和7年3月13日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和7年3月18日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	平戸市	平戸市役所館浦出張所

### 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
令和7年2月 6日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西海市役所西海総合支所
令和7年2月19日(水)	14:00~17:00	対馬市	対馬市役所峰行政サービスセンター
令和7年2月20日(木)	9:00~12:00 13:00~15:00	対馬市	対馬市役所上対馬総合センター
令和7年3月 6日(木)	11:00~12:00 13:00~15:00	西海市	西海市役所西彼総合支所
令和7年3月12日(水)	13:30~17:00	対馬市	対馬市役所美津島行政サービスセンター
令和7年3月13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)

### 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
令和7年2月 4日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	川棚町	川棚町役場相談室
令和7年2月12日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和7年2月18日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南島原市役所北有馬支所応接室
令和7年2月26日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南島原市役所布津支所会議室
令和7年3月 4日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	波佐見町	波佐見町役場相談室
令和7年3月11日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和7年3月18日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南島原市役所加津佐支所相談室
令和7年3月25日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南島原市役所西有家庁舎相談室

長崎県の社会保険事業概要	事業所数 (船舶所有者数)	被保険者数	平均標準報酬月額
令和6年12月現在			
健康保険	24,483	264,807	279,538
船員保険	268	3,275	387,302
厚生年金保険	24,910	289,038	273,505

