2025 No. 612
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/

「ドローンでみた九十九島」　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

- オンライン事業所年金情報サービスの申し込みはお済みですか？…… 2
- 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き …… 3

全国健康保険協会　長崎支部

- 令和７年度 全国健康保険協会長崎支部 健康経営セミナー… 4
- 従業員様の健康を守るためにも 定期健診結果をご提供ください …… 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
- 社会保険ボウリング地区大会（県大会）のお知らせ …… 6
- 2025　日帰りバスツアー …… 7
- 出張歯科健診のご案内 …… 8
- 出張年金相談所のご案内 …… 8

令和７年６月12日に開催された定例理事会・定時評議員会において、令和６年度の「事業報告」及び「収支決算」が承認されました。
ホームページで公開しております。

回　覧

事業所内で回覧をお願いいたします。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

オンライン事業所年金情報サービスの申し込みはお済みですか？

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。現在郵送していない「保険料増減内訳書」も受け取ることができ、保険料額の確認に大変便利です。

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。

申し込み方法

STEP1　e-Govアプリケーションのインストール
（すでにe-Govアプリケーションをインストールしている場合は、STEP2へ進んでください。）

※e-Gov電子申請トップページ（https://shinsei.e-gov.go.jp/）ログインボタン右隣の<e-Govを初めてお使いの方へ>から、アプリケーションのインストール画面に遷移いただき、インストールを事前に行なってください。

STEP2　e-Govへログインのうえ、マイページから［電子送達申込み］を選択します。

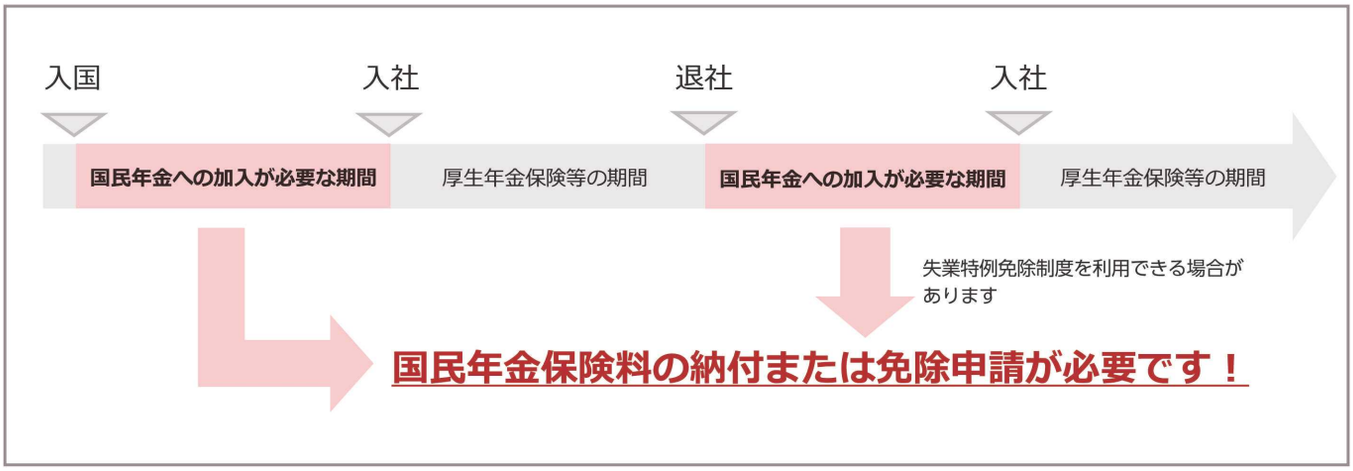
STEP3　電子送付開始手続きの［申込み入力へ］を選択のうえ、必要な情報を入力して提出します。

外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします
外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

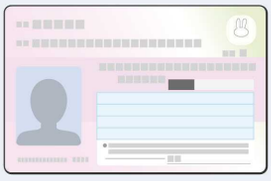
電子申請に必要なもの

①スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。

https://myna.go.jp

②マイナンバーカード



③数字4桁のパスワード

（例）

1	2	3	4

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

（制度に関する詳細）

日本年金機構　検索

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

（電子申請の詳細）

日本年金機構　電子申請　検索

https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html

令和７年度 全国健康保険協会長崎支部

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。

社員の健康は、企業の健康です。

“健康”は決して当たり前ではありません。
実際、働き盛りの世代でも、高血圧など見えないリスクが放置され、突然の病にいたるケースもあります。
本セミナーは、毎年ご好評いただいており、今年も内容を充実させて開催します。
専門医の講演に加え、実際に健康経営に取り組む企業の事例紹介も行います。
会社と従業員の未来を守るために、職場の健康づくりを一緒に考えてみませんか？

日時　令和7年12月4日(木)
13:30開場　14:00開会　16:15終了予定

会場　ホテルニュー長崎
3F　鳳凰閣
(長崎市大黒町14-5)

プログラム

講演①　ともに目指す従業員の健康づくり～職場の未来を守るために～
（全国健康保険協会長崎支部　参事）

講演②　「健康経営推進企業」による取組事例紹介
（九州ワーク株式会社　代表取締役社長　納所　佳民　氏）

講演③　基調講演
血圧が会社の業績を左右する～健康経営の新常識～
（医療法人宮崎内科医院　院長　宮崎　正信　氏）

皆さまのご参加お待ちしています！

※定員(200名)になり次第締め切らせていただきます。

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。）
FAX:095-829-6010　**申込締切:11月12日(水)**
※郵送の場合は必着

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

お問い合わせは、企画総務グループ ☎ 095-829-6000(音声ガイダンス④)まで

従業員様の健康を守るためにも

定期健診結果をご提供ください

労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施している事業所様は、健診結果のご提供をお願いします。

対象者

協会けんぽに加入する40歳～74歳の被保険者様

※生活習慣病予防健診をご受診されている方は、結果提供の必要はございません。

提供方法

まずは『提供依頼書』をご提出ください。

提供依頼書をご提出いただいた後は、協会けんぽが健診機関から直接結果を取得いたします。健診機関から取得できなかった場合は、あらためて、健診結果のコピーのご提供をお願いいたします。

健診結果を提供する3つのメリット

1. **従業員様の健康を守る！**
   健診結果から、専門職による受診のお勧めや健康サポートがあります。
2. **マイナポータル上で健診結果が閲覧できる！**
   マイナポータル上で健診結果が経年で閲覧できるようになります。
3. **将来の健康保険料率の上昇の抑制につながる！**
   「インセンティブ制度」の評価項目である「特定健診等の実施率」に加算されるため、健康保険料率の上昇が抑制されます。

※医療保険者（協会けんぽ）へ健診結果を提供することは法令で規定されております。

詳しくは右の二次元コードより、協会けんぽ長崎支部ホームページをご覧いただくか、保健グループ（☎095-829-6000　音声ガイダンス②）までお問い合わせください。

交通事故などで健康保険を使用する場合は「第三者行為による傷病届」の提出をお忘れなく！

交通事故や暴力行為（ケンカ）等、相手（第三者）の行為によりけがをした場合に、健康保険を使用して医療機関等を受診するときは、「第三者の行為による傷病届」を協会けんぽにご提出いただく必要があります。すぐに提出ができない場合には、取り急ぎ事故等の状況をお電話等でお知らせいただき、後日書類の提出をお願いいたします。

第三者行為による傷病届の提出が必要な場合

相手方がいる交通事故

他人が飼っている動物に噛まれた

他人からの暴力でけがをさせられた

※仕事中または通勤途中のけがの場合、原則、健康保険を使って治療を受けることができません。管轄の労働基準監督署へご相談ください。

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

協会けんぽ長崎支部公式LINE ご登録はこちら！！

協会けんぽ長崎支部キャラクター ＼尾まがり猫家族／

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
11月4日（火）	諫早商工会館（諫早市高城町）	50名
11月5日（水）	アルカスＳＡＳＥＢＯ（佐世保市三浦町）	50名
11月6日（木）	長崎県市町村会館（長崎市栄町）	50名

《開会》13：10　《終了》16：20　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。

◆申込方法　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

※希望会場等に〇印を付してください。定員になり次第締め切ります。性別・年齢は任意でご記入ください。

希　望　会　場	1.諫早会場	2.佐世保会場	3.長崎会場
事　業　所　名 事業所所在地	〒　　－ 所在地 事業所名 電話　　（　　）	返信用FAX　　（　　）	
参加者氏名（該当箇所に〇印を付してください）	氏名　　男・女　年齢　　歳　・被保険者　・配偶者　・委員（年金　健康保険）		
	氏名　　男・女　年齢　　歳　・被保険者　・配偶者　・委員（年金　健康保険）		
	氏名　　男・女　年齢　　歳　・被保険者　・配偶者　・委員（年金　健康保険）		
	氏名　　男・女　年齢　　歳　・被保険者　・配偶者　・委員（年金　健康保険）		

※この申込書の個人情報は、本事業の運営等以外は使用いたしません。

社会保険ボウリング地区大会（県大会）のお知らせ

地区名	長崎南	長崎北	佐世保	諫早
日　時	12/5(金) 18:15開会	12/3(水) 18:15開会	11/30(日) 10:15開会	12/2(火) 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）	11/27 20チーム	11/27 20チーム	11/25 18チーム	11/25 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8年1月18日（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

※事業所所在地区に〇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	

※この申込書の個人情報は、本事業の運営等以外は使用いたしません。

2025 日帰りバスツアー

参加定員 長崎発 20名様 諫早・佐世保発 35名様

世界遺産・軍艦島とANAクラウンプラザホテル 長崎グラバーヒルで食す「ランチブッフェ」

出発日　11月15日(土)

スケジュール

<長崎発>
ANAクラウンプラザホテル 11:15集合
<佐世保発>
佐世保駅 9:30発 ＝ 諫早駅西口 10:45発
ANAクラウンプラザホテルにて 合流　ランチブッフェ 11:30～12:30 …

軍艦島デジタルミュージアム 12:35～13:10 … 常盤桟橋より　軍艦島クルーズ 13:40発～16:20着予定 …

※長崎ご参加のお客様は常盤桟橋にて解散
常盤南駐車場 16:30発 ＝ 諫早駅西口 17:15頃到着 ＝ 佐世保駅 18:30頃到着

＝：バス移動　…：徒歩移動

＊天候などにより船の欠航または出航しても軍艦島に上陸できない場合がございます

ツアー代金お一人様

長崎発	諫早発	佐世保発
6,000円	6,500円	7,000円

※最少催行人員 20名(最少催行人員に満たない場合、中止にする事がございます)

対象者	会員事業所の被保険者とそのご家族。
参加料	①参加料（会員事業所の方）長崎発6,000円、諫早発6,500円、佐世保発7,000円 ②参加料（非会員事業の方）長崎発10,500円、諫早発11,000円、佐世保発11,500円 ※子供料金（未就学児3,500円、小学生2,500円、中学生1,000円）をそれぞれ差引いた金額。
定員	定員　長崎発20名、佐世保発35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。
申込締切	2025年10月24日　金曜日
主催旅行	◆長崎バス観光㈱　◆長崎県知事登録旅行業2-131号 ◆総合旅行業務取扱管理者：山下 潤 ◆利用交通機関：長崎バス観光㈱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のメールアドレスに軍艦島クルーズ乗船時の誓約書・旅行行程表・旅行条件書及びクレジットカード決済専用URLをお送りしますので参加費をクレジットカードにてお支払いください。また、クルーズ船に乗船される方全員の誓約書をご記入のうえ、ご持参いただき、長崎バス観光の係員に当日お渡し下さい。 ○キャンセル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、支払方法等ご不明な点については、長崎バス観光㈱へ直接お問い合わせください。(095-856-5709) 受付時間10:00 ～ 17:00(土・日・祝日休業)

2025年日帰りバスツアー参加申込書　※出発希望地に○印を付してください

出発場所の希望	・長崎ANAクラウンプラザホテル　・諫早駅西口ロータリー　・佐世保駅前		
事業所名称 所在地等	電話番号		
参加者氏名 大人・子供に○印	ふりがな 大人 子供	ふりがな 大人 子供	ふりがな 大人 子供
	ふりがな 大人 子供	ふりがな 大人 子供	ふりがな 大人 子供
参加者代表	ふりがな 氏名	住所 携帯番号 スマホ・携帯電話・パソコンのいずれかのメールアドレスを記入 (　　)	

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

出張歯科健診のご案内

・年度前半の無料歯科健診（個別）は好評のうちに終了しました。多数のお申込み誠にありがとうございました。
・年度後半は、歯科医師・歯科衛生士が御社を訪問しての出張歯科健診（集団健診）を行います。
※1事業所20名～50名でお願いします。
※健診費用は **無料** です。
（出張歯科健診の流れ、チラシは当協会のホームページへ掲載しています。）
（注）お申込みが実施予定人数に達した場合は、申込期限前でも受付終了となります。

◆対象者　会員事業所に勤務される被保険者
◆内　容　問診（事前）、問診結果による保健指導・咀嚼力チェックガム
　　口腔衛生指導
◆その他　下記調書をFAX後、出張歯科健診受診申込書を送付いたします

(FAX：095－843－0449)

出張歯科健診受診希望調書

事業所名	担当者
事業所所在地	〒　－ 所在地 電話　－　－　FAX　－　－
受診希望者数	名

※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。

令和７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、島原市、東彼杵町、川棚町、波佐見町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７年10月９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11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11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　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）

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10月２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10月22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10月23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11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11月19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11月20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　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：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）

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10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７年10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７年10月22日(水)	13:00～16:30	佐世保市	佐世保市役所宇久行政センター会議室
令和７年10月23日(木)	8:30～12:00	小値賀町	小値賀町役場会議室
令和７年11月11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11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11月18日(火)	10:30～12:00 13:00～15:00	平戸市	平戸市役所生月出張所会議室

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７年10月７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10月15日(水)	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10月21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10月28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11月５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11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11月18日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	東彼杵町	東彼杵町総合会館

長崎県の社会保険事業概要 令和７年８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	24,718	264,599	279,969
船員保険	267	3,303	390,927
厚生年金保険	25,148	289,000	274,446

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

社会保険ながさき
2025 10・11月号
No. 612
記事提供／日本年金機構長崎南年金事務所／全国健康保険協会長崎支部
発行／一般財団法人長崎県社会保険協会　長崎市松山町４番52号　TEL(095)844-7120