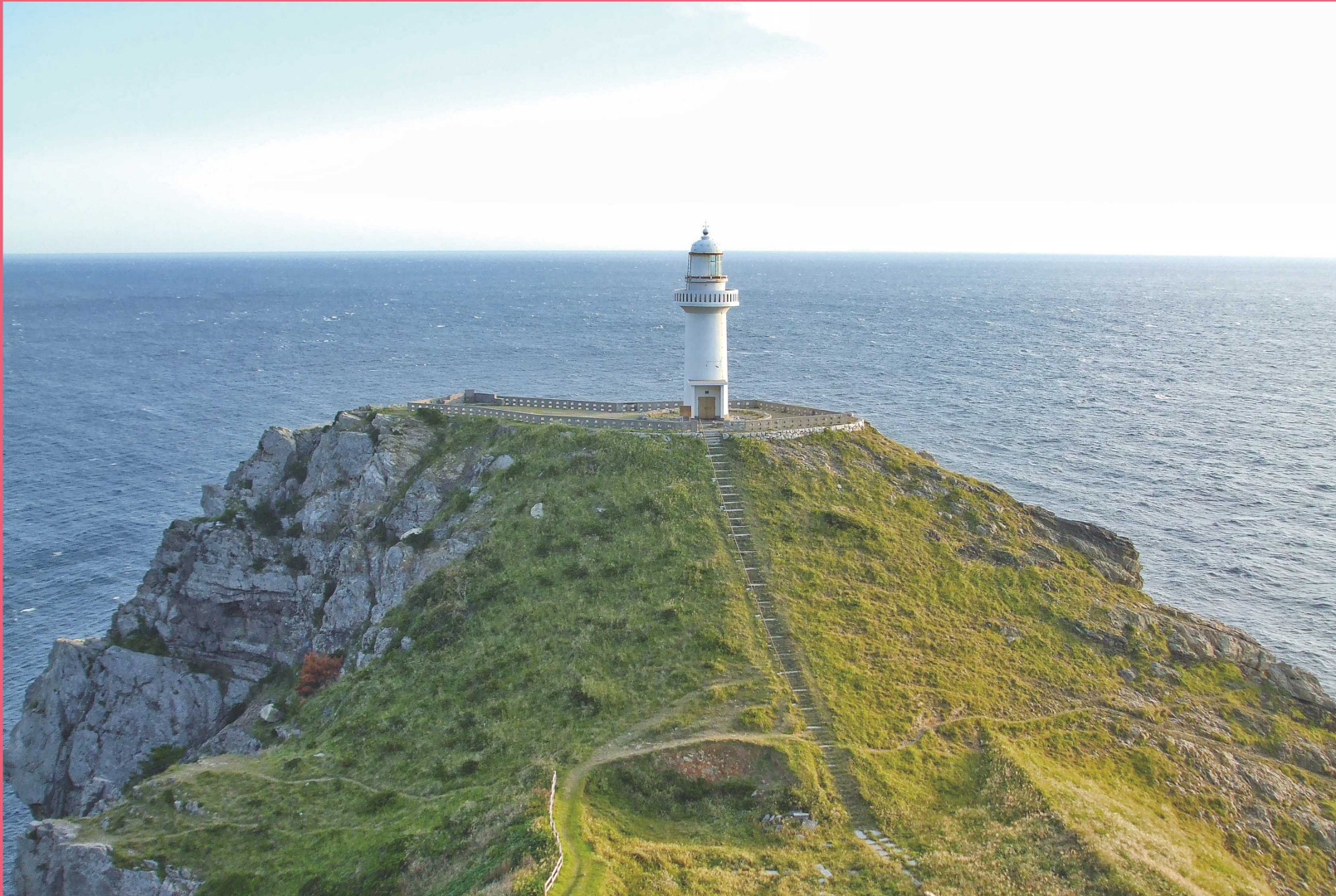




2026 No. 614
2・3
月号

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/>



〔五島市 大瀬崎灯台〕 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

- 資格取得届などの届出は電子申請をご利用ください！ …… 2
- 会社を退職したあとの年金の手続きについて …… 3

全国健康保険協会 長崎支部

- 協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！ …… 4

一般財団法人長崎県社会保険協会

- 令和7年度 社会保険ボウリング大会を開催しました。 …… 6
- 「WEB動画」追加配信のご案内 …… 6
- 社会保険協会からのお願い …… 6
- 令和8年 長崎県社会保険委員会活動のお知らせ …… 7
- 健康啓発DVDの貸し出しのお知らせ …… 7
- 「施設利用会員証」更新のご案内 …… 8
- 出張年金相談所のご案内 …… 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。

資格取得届などの届出は電子申請をご利用ください！

電子申請とは、資格取得届や賞与支払届等をオンラインで届出できるサービスです。紙の届出用紙や電子媒体を提出する方法と比べると、**いつでも手続きができる**、郵送費、交通費等の**コストを削減できる**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をご利用ください。



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。

ご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

電子申請の利用手順がわかる動画や操作手順を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご利用ください。

日本年金機構 電子申請 検索
<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



日本年金機構 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



○電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でもうけたまわります。

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（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください

※050で始まる電話などナビダイヤルをご利用いただけない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：8：30～19：00／第2土曜日：9：30～16：00 ※第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

会社を退職したあとの年金の手続きについて

国民年金への加入と保険料免除のポイント

日本国内にお住いの20歳以上60歳未満の方は、厚生年金の資格を喪失後、国民年金への加入が必要です。加入月より国民年金保険料が発生し、翌月末までに納付する必要があります。

退職（失業等）により納付が困難な方は、特例免除を申請できます！

対象となる方	申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された方 ※ 退職（失業等）された方の前年の所得をゼロとして審査します。
保険料の納付が免除される期間	失業等のあった月の前月から翌々年6月まで ※ 免除等申請ができる期間 ・過去期間……申請書が受理された月から2年1か月前（すでに保険料が納付済の月を除く）まで。 ・将来期間……翌年6月（1月～6月に申請したときは、その年の6月）分まで。 ただし、1枚の申請書で申請できるのは、7月から翌年の6月までの12か月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。

※ 複数年度分の申請を希望される場合は、同時に申請ができますが、申請書は申請する年度ごとに1枚必要となりますのでご注意ください。

特例免除の申請手続きに必要な書類

退職（失業）等を理由とした特例免除を申請する場合は、①と②をご提出ください。

①国民年金保険料免除・納付猶予申請書



②退職した事実が確認できる書類（Ⅰ～Ⅲのいずれか1つが必要です。）

Ⅰ 雇用保険受給資格者証の写し

Ⅱ 雇用保険受給資格通知の写し

Ⅲ 雇用保険被保険者離職票の写し

※雇用保険に加入されていた方で、これらの証明書類がお手元ない場合は、ハローワークで「雇用保険被保険者資格取得届出確認照会回答書」の交付を受けて、添付してください。

加入や免除の手続きはオンラインでもできます

●電子申請による申請

- 1 マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへアクセスしてください。
- 2 マイナポータルのトップ画面の「年金の手続きをする」を選択し、マイナポータルへログイン。「国民年金に関する手続き」画面で、希望する手続きを確認し「手続に進む」を選択し、マイナンバーカードの読み取りを行ってください。
- 3 案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。
退職（失業等）により免除を希望される方は、上記②退職した事実が確認できる書類の画像をアップロードしてください。

手続き及び申請方法はここから

マイナポータル

検索



<https://myna.go.jp>

電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金 電子申請

検索

https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/denshibenri_kojin/shinsei_kojin.html

加入者・事業主の皆さまへ



けんぽともっと! 健康をもっと!

協会けんぽの 健診がさらに手厚く、新しく!

＼ 令和8年4月スタート! / ※被保険者が対象

もっと! 1

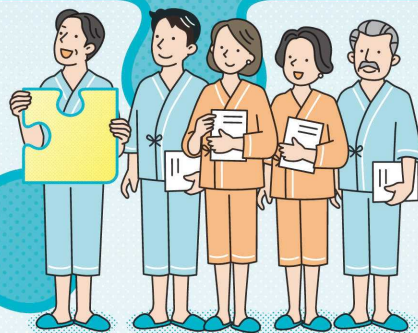
35歳以上の方は
人間ドック健診に
最高25,000円の
補助!

もっと! 2

35歳以上の方に加え
20、25、30歳の方も
生活習慣病予防健診
の対象に!

もっと! 3

40歳以上の女性に
骨粗しょう症検診を
開始!



より良い健康を形づくる新たなピース!
現役世代の皆さまをより力強くサポートする
新しい健診が始まります。

令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

健診をもっと手厚く、多くの方へ!

新しい健診が始まります。

※被保険者が対象

もっと! 1 人間ドック健診に対する補助を開始

- 対象** 35歳~74歳の被保険者
- 補助額** 協会けんぽが最高25,000円補助します
- 内容** 一般健診の項目に検査項目がさらに追加され、当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる総合的な健診です。



もっと! 2 生活習慣病予防健診の対象者を若年者へ拡大

- 対象** 20歳、25歳、30歳の被保険者
- 自己負担額** 最高2,500円
- 内容** 血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。



もっと! 3 40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始

- 対象** 一般健診・節目健診を受診する40歳~74歳の偶数年齢の女性被保険者
- 自己負担額** 最高1,390円
- 内容** 問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。



令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

健診受診の流れ

1 受診を希望する健診機関に予約する

全国の健診機関で受診することができます。協会けんぽへの申込手続きは不要です。

2 健診を受診する

受診当日は、マイナ保険証等*及び検査容器などを忘れずにお持ちください。
*保険資格の確認方法は、事前に健診機関へお問い合わせください。

3 健診結果を確認する

生活習慣の改善が必要な方は「特定保健指導の利用」、要治療と判定された方は「医療機関の受診」をお勧めいたします。

健診実施機関等の一覧はこちら



協会けんぽ 健診機関

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キャラクター
尾まがり猫家族



社会保険協会からのお知らせです

令和7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、35チーム、105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8年1月18日に開催し、(株)杉原エンジニアリングチームが優勝しました。(1,818ピン) 選手の皆様お疲れさまでした。

※長崎県大会については、ホームページでお知らせしております。



県大会優勝の(株)杉原エンジニアリングチーム



< (福) 朋永会 >



< 長崎原爆病院 >

令和7年度 社会保険ボウリング地区大会

地区開催日・参加者	優勝事務所
長崎南 (12/5) (8チーム24名)	社会福祉法人 朋永会 940ピン
長崎北 (12/3) (10チーム30名)	日本赤十字社長崎原爆病院 1,180ピン
佐世保 (11/30) (6チーム18名)	西肥自動車 株式会社 1,075ピン
諫早 (12/2) (11チーム33名)	長菱ハイテック株式会社 988ピン



< 西肥自動車(株) >



< 長菱ハイテック(株) >

「WEB動画」追加配信のご案内

昨年成立した「年金改正法」と「被扶養者認定基準の取扱い」についての動画を当協会のホームページで配信しております。

「保険料率の改定」も近々配信予定です。

年金改正について



被扶養者認定基準の取扱い



<動画内容>

- ・遺族年金の男女差の解消
- ・在職老齢年金制度の見直し
- ・中高齢寡婦加算の見直し
- ・被用者保険の適用拡大
- ・標準報酬月額上限の引上げ
- ・子に係る加算の見直し
- ・被扶養者認定基準の取扱い

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ますようお願いいたします。

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	()	-	

令和8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ので多数の皆様のご参加をお願いします。

また、離島の委員各位においては、オンラインでご参加いただけますので、ご希望の方は社会保険協会のホームページをご確認いただくかお電話でご相談ください。

なお、研修テーマにつきましても決まり次第社会保険協会のホームページでお知らせします。

令和8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

令和8年2月～令和8年11月

長崎県社会保険委員会

通算回数	開催月日	開催時間	担当		テーマ	講師
第74回	2月16日(月)	16:00～16:45	社会保険委員会	事務局	・ 全国年金委員研修伝達	
第75回	3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	・ 被保険者資格・報酬月額の適正な届出等について ・ 育児休業保険料免除について	
第76回	4月20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77回	5月18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 (在職老齢年金)	
第78回	6月15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79回	7月21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80回	8月17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81回	9月14日(月)	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82回	10月19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83回	11月16日(月)	16:00～16:45	全国健康保険協会	長崎支部	・ 電子申請、けんぽアプリについて ・ 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。

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 (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)				
	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	名
	至 令和	年	月	日まで希望する	(予定)	
事業所名	〒 _____ ④ _____				電話番号	- -
所在地	〒 _____				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。ご了承ください。

「施設利用会員証」更新のご案内

会員事業所の従業員およびその家族の方を対称にした優待事業「施設利用会員証」が更新されます。

発行中の「施設利用会員証」は有効期限2026年3月31日を過ぎるとご利用できなくなります。現在お持ちの事業主様も、是非新しい「施設利用会員証」をお申し込みください。

☆**申込方法** 下記申込書に必要事項をご記入いただき、宛先を明記した返信用封筒（長形3号（※110円切手貼付け）を同封の上、郵送にてお申し込みください。

送付先：〒852-8118 長崎市松山町4-52 固本社ビル5階（一財）長崎県社会保険協会 電話095-844-7120

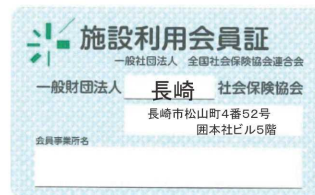
☆**発送** 内容を確認後、「施設利用会員証」等関係書類及びパスワード等を送付いたします。

☆**発行枚数** 原則1事業所3枚（追加等は電話にてお申し込みください）

☆**有効期限** 2029年3月31日

☆**注意事項** 「施設利用会員証」は事業所名をご記入後、利用者へ貸与してください。（利用回数は無制限です）

☆**利用施設** 利用できる施設は当協会のホームページでご確認ください。



◆ 施設への申し込み・ご利用の注意事項

1. 施設利用一覧表より、利用方法を参考に電話、インターネット、WEBサイトのいずれかの方法で各自お申し込みください。
2. 施設ご利用の際は、「長崎県社会保険協会」の会員である旨を教えてください。
3. 「施設利用会員証」は、施設を利用する際1グループにつき1枚提示することでご利用いただけます。
4. 対象施設をご利用の際は、「施設利用会員証」をご持参いただき施設から求められたときは必ずご提示ください。

「施設利用会員証」申込書	事業所整理番号
事業所名	担当者
事業所所在地	電話番号

令和8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、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、吉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8年2月5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8年3月11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8年3月12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）

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8年2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8年2月17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8年2月19日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和8年3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8年3月12日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	松浦市	松浦市役所会議室
令和8年3月17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8年2月5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8年2月25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8年2月26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8年3月5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8年3月11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8年3月12日(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	対馬市	対馬市役所別館会議室

吉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：吉岐市役所芦辺庁舎 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8年2月3日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和8年2月10日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	川棚町	川棚町役場相談室
令和8年2月17日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	南島原市	南島原市役所口之津支所会議室
令和8年3月3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8年3月10日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	島原市	島原市役所会議室
令和8年3月17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 令和7年12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	24,748	263,879	286,156
船員保険	265	3,323	389,540
厚生年金保険	25,177	288,240	280,592

