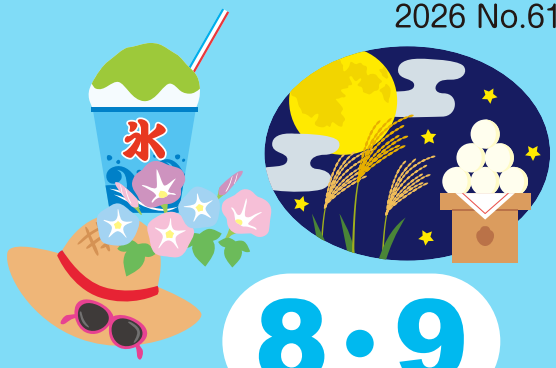
2026 No.617



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/



壱岐市　筒城浜海水浴場
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

- 「賞与支払届」の提出はお済みですか？……2
- 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください……2
- 「わたしと年金」エッセイ募集 ……3

全国健康保険協会　長崎支部

- 各種申請は電子申請がおすすめです！……4
- 医療機関等の受信はマイナ保険証で ……4
- はじめませんか?「健康経営®」……5
- 健康経営は「健康経営」宣言から始めましょう！……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・介護等）おける
  社会保険事務講習会（出産・育児・介護等）のお知らせ ……6
- 社会保険ウォーキング大会のお知らせ ……6
- 日帰りバスツアーのお知らせ ……7
- 無料歯科健診のお知らせ ……7
- 「年金ライフプランセミナー」及び「社会保険ゴルフ五島地区大会」のお知らせ……8
- 第3回「社会保険ゴルフ大会」開催のご案内……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。

「賞与支払届」の提出はお済みですか？



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」を提出する必要があります。

賞与支払予定月に賞与の支払いが行われなかった場合は、「賞与不支給報告書」をご提出ください（令和３年４月からの取扱い）。

保険料や将来受け取る年金にも反映する手続きですので、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、保険料算定の対象となります。

・資格喪失した月に支給された賞与は保険料算定の対象にはなりませんが、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した場合で、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算定の対象となり、届出が必要です。

※将来の年金額には保険料算定の対象になったものが反映されます。

社会保険の手続き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。



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

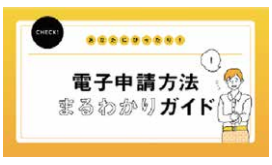
電子申請の利用手順がわかる動画や操作手順を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。

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。



募集期間

令和８年６月1日（月）～
令和８年9月７日（月）消印有効

応募要項

・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
・日本語で1,000～２,000文字程度。
・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属※（会社名、学校名等）を明記してください。
※会社、学校等を介さずに個人で応募することが可能です。
・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。（応募作品は返却しません。）

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

詳細は、左記の二次元コードを読み取り、日本年金機構ホームページの「わたしと年金」エッセイについてご覧ください。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、
優秀賞、入選
賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構　事業推進統括部
地域年金事業グループ　わたしと年金　担当
〒168-8505　東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構　事業推進統括部
地域年金事業グループ　わたしと年金　担当
（電話番号）03-5344-1100（代表）

主催

日本年金機構
Japan Pension Service

後援

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
文部科学省
MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS, SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN
全国高等学校長協会
全国都道府県教育委員会連合会

各種申請は電子申請がおすすめです！

郵送する手間、時間、費用をかけずにオンラインで各種申請手続きが可能となります。
さらに、スマホやPCから申請後の審査状況（受付、審査中、審査完了、返戻）を確認できるというメリットもあります。ぜひご利用ください！
※一部電子申請の対象外の申請書があります。

サービス提供時間 （利用可能時間）	平日8:00～21:00 （土日祝日や年末年始は利用不可）
対象者	被保険者、被扶養者（一部申請のみ）、社会保険労務士 ※被保険者、被扶養者はマイナンバーカード保持者に限る ※事業主、相続人等は利用不可

電子申請の利用手順

①けんぽアプリまたはホームページからアクセス

〈けんぽアプリ〉

▼iOS　▼Android

〈ホームページ〉

協会けんぽ　電子申請　検索

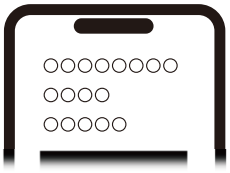
②申請書を選択



③マイナンバーカードで資格情報を取得



④必要事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード





⑤申請手続完了

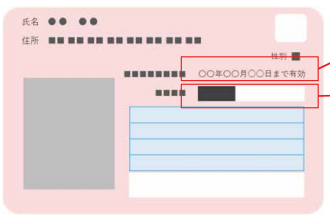
医療機関等の受診はマイナ保険証で

マイナ保険証を利用するメリットは？

メリット1　過去の診療情報等を確認して質の良い医療が受けられる！
※本人が同意した場合のみ

メリット2　「限度額適用認定証」の手続きが不要に！
※市区町村民税が非課税の方は申請が必要です

マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください！



上段：マイナンバーカードの有効期限
【発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）まで 】

下段：電子証明書の有効期限
【年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで 】



電子証明書の有効期限満了日が属する月の末日から3か月を経過しても更新しない場合、マイナ保険証を利用できなくなります

従業員の健康を未来につなげるために

はじめませんか？「健康経営®」

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは、従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために、従業員の健康づくりに会社が積極的に取り組むことです。

従業員の健康づくりは、単に病気をさせない・欠勤させないための「コスト」ではなく、仕事への意欲や会社との絆を深め、一緒に成長することを促すための「投資」です。

健康経営を行うことでこんなメリットが！

- 生産性の向上
- 企業のイメージアップ
- 労災予防などのリスクマネジメント

健康経営は「健康経営」宣言から始めましょう！

協会けんぽでは長崎県と共同で「健康経営」宣言事業を行っています。
まだ「健康経営」宣言を行っていない事業所様は、ぜひお申込みをお願いいたします。
（申込み方法は下記参照）

現在
1,460社以上が
「健康経営」宣言事業に
参加しています！

「健康経営」宣言事業の進め方

STEP①　「健康経営」宣言事業への参加を申し込む

協会けんぽ長崎支部へ「健康経営」宣言事業の「登録票（※）」を郵送またはFAXにてご提出ください。
※「登録票」及びパンフレットについては、協会けんぽ長崎支部ホームページ（健康宣言＞「健康経営」とは？）からダウンロードいただくか、協会けんぽ長崎支部までご連絡をお願いいたします。

STEP②　従業員の皆様に「健康経営」に取り組むことを宣言

宣言書をお送りいたしますので、社内に掲示する等お願いします。

STEP③　「5つの取り組み」に取り組む

右記の「5つの取り組み」へ取り組んでいただきます。

5つの取り組み

①生活習慣病予防健診受診向上への取り組み
②健診結果による医療機関受診の徹底と保健指導の活用への取り組み
③継続的な健康増進や改善に向けた取り組み
④禁煙や受動喫煙対策に関する取り組み
⑤メンタルヘルスへの取り組み

STEP④　翌年度、「取り組み評価シート」を提出

「5つの取り組み」への取り組み内容を、アンケート形式で報告いただきます。

STEP⑤　取り組み内容が優れた事業所様に「認定証」を交付

取り組み評価シート提出の結果、取り組みが優秀な事業所様には
長崎県知事と協会けんぽ長崎支部長の連名による**「健康経営」推進企業認定証を交付**します。



認定証

全国健康保険協会 協会けんぽ 長崎支部
協会けんぽ
〒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／



●社会保険事務講習会（出産・育児・介護等）のお知らせ　会員事業所無料

ライフステージ（出産・育児・介護等）おける社会保険・労働保険の制度や手続きについて、特定社会保険労務士に解説していただきます。多数のご参加をお願いします。

開　催　日	会　　場	定員
9月　3日（木）	アルカスSASEBO（佐世保市三浦町）	各会場50 名
9月 15日（火）	諫早商工会館（諫早市高城町）	
9月 18日（金）	長崎県市町村会館（長崎市栄町）	



《開会》13：10　《終了》15：30　　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でお申し込みください。ホームページからもお申込みできます。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。

参加希望会場	1．佐世保会場	2．諫早会場	3．長崎会場
参加者氏名			
事業所名 事業所の所在地	事業所名　　担当者		
	〒　　－ 所在地		
	代表電話　　－　　－　　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　会員事業所無料



＜県南地区＞

開催日　令和８年10月24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、「ｱｲﾗﾝﾄﾞﾅｶﾞｻｷ」温泉入浴券を配付します。

＜県北地区＞

開催日　令和８年10月10日（土）
場　所　波佐見町桜づつ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9：30JR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】12：00ゴール流れ解散の予定です。雨具等の各自ウォーキングに必要なものを準備してください。

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。

参加希望会場	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 事業所の所在地	事業所名 〒　　－		☎ －　　－
参加者氏名		〒　　－	☎/携帯 －　　－
		〒　　－	☎/携帯 －　　－
		〒　　－	☎/携帯 －　　－

※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。

2026 日帰りバスツアー



出発日　10月3日(土)



肥前浜宿酒蔵通り散策＆世界遺産三重津海軍所跡
「海鮮丼とうな丼のハーフセット食べ比べ」ランチ

各コース40名様まで！

長崎コース	長崎駅西口 8:30集合/17:45頃解散
佐世保諫早コース	佐世保駅エスプラザ前 7:50集合/18:40頃解散 諫早駅西口 8:50集合/17:30頃解散

スケジュール　※最小遂行人員20名（最小遂行人員に満たない場合・中止にする事がございます）

各所出発 ＝＝ 肥前浜宿酒蔵通り（10：10～11：40） ＝＝ 佐賀市内にて昼食（12：45～13：35） ＝＝



世界遺産・三重津海軍所跡（14：00～15：10） ＝＝ 武雄温泉物産館（16：10～16：40） ＝＝ 各所到着

対象者	1事業所6名様までの申込受付。会員事業所の被保険者とそのご家族
参加料 定員	①会員事業所（令和８年度会費納付が条件）　お一人様 7,500円　※社会保険委員会協賛 別途補助あり ②非会員事業所で参加を希望する方　お一人様15,000円 定員　長崎発40名、佐世保発40名（先着順で受付ます。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20名）
申込締切	2026年９月15日火曜日
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）
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支払案内を送付しますので参加費をお支払いください。 ○【取消料】※該当日の営業時間内です。旅行代金の該当率のキャンセル料となります。 9/19～9/25 (20%) 9/26～10/1 (30%) 10/2 (40%) 10/3出発前 (50%) 出発後 (100%) ○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㈱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・祝休業）

2026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	・長崎駅前	・佐世保駅前	・諫早駅前
事業所の所在地 事業所の名称	〒　－ （事業所名）　電話番号　－　－		
参加者氏名 ※子供は小学生まで ※子供料金の設定はございません。	（フリガナ）　大人 子供	（フリガナ）　大人 子供	（フリガナ）　大人 子供
	（フリガナ）　大人 子供	（フリガナ）　大人 子供	（フリガナ）　大人 子供
参加者代表	氏名	住所 携帯番号	

無料歯科健診　まだまだ受付中！

○ 歯科医院で行う「個別健診」と事業所内で行う「集団健診」の２種類があります。
○ 健診内容、健診の流れ、チラシ等は当協会のホームページへ掲載しています。

（注）お申し込みが実施予定人数に達した場合は、その時点で受付終了となります。
（注）下記調書をFAX後、歯科健診受診申込書を人数分送付いたします。（FAX：095-843-0449）

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	個別健診　名	集団健診　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。

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

五島市・新上五島町 「年金ライフプランセミナー」及び「社会保険ゴルフ五島地区大会」のお知らせ

＜年金ライフプランセミナー＞

- **開催日**：９月10日（木）有川総合文化センター
- **開催日**：９月11日（金）福江文化会館
- **開　会**：13：00　**閉　会**：16：00
- **講　師**：ライフプランコンサルタント

＜社会保険ゴルフ五島地区大会＞

- **開催日**：９月12日（土）８：30スタート
- **場　所**：五島カントリークラブ
- **その他**：８：30スタート4組

※セミナー・ゴルフ大会の詳細については、同封したチラシをご覧ください。ご記入後FAXで送信してください。

●第3回「社会保険ゴルフ大会」開催のご案内

- **開催日**：10月16日（金）８：49スタート　5組　参加費1,500円
- **場　所**：長崎国際ゴルフ倶楽部　（先着順で定員になりましたら締め切ります）
- **申　込**：下記申込用紙にご記入いただきFAXでお申し込みください。（ホームページからでも可）

社会保険ゴルフ大会参加申込書　（申込FAX 095-843-0449）

事業所名		
事業所所在地	〒　　- 電話番号　　（　　）　　FAX　　（　　）	
参加者氏名	携帯電話　　（　　） 男・女　生年月日　　年　　月　　日	携帯電話　　（　　） 男・女　生年月日　　年　　月　　日

令和８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、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８年８月６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８年９月16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９月17日(木)	9:00～12:00	新上五島町	新上五島町役場若松支所会議室

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　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８年８月６日(木)	11:00～12:00 13:00～15:00	西海市	西海市役所大瀬戸コミュニティーセンター
令和８年８月19日(水)	14:00～17:00	対馬市	対馬市役所中対馬振興部
令和８年８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８年９月３日(木)	11:00～12:00 13:00～15:00	西海市	西海市役所大島総合支所
令和８年９月16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９月17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８年８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８年８月20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８月25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９月２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８年９月３日(木)	8:30～12:00	小値賀町	小値賀町役場会議室
令和８年９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８年９月17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９月29日(火)	10:30～12:00 13:00～15:00	平戸市	平戸市役所館浦出張所

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８年８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８年８月18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相談室
令和８年８月25日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	南島原市	南島原市役所有家支所会議室
令和８年９月１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９月８日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	南島原市	南島原市役所南有馬支所相談室
令和８年９月15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
令和８年９月29日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	南島原市	南島原市役所深江支所会議室

長崎県の社会保険事業概要 令和８年６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	24,895	267,907	286,116
船員保険	259	3,318	394,129
厚生年金保険	25,322	287,927	280,648

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 2026 8・9月号 No.617
発行／一般財団法人長崎県社会保険協会　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
長崎市松山町4番52号　TEL（095）844-7120