



■唐津市 七ツ釜

今月の記事

●日本年金機構

・事業主の皆様へ

社会保険適用関係の各種届はお早めにご提出を!! 2

・国民年金第3号被保険者関係の届出について 3

●全国健康保険協会 佐賀支部

・健康診断と保健指導のサイクルで健康増進!! 4~5

●(財)佐賀県社会保険協会

・平成23年度第2期 社会保険事務講習会 6

・登録開始!! 健康づくり企画「カラダ・プラス1(ワン)」 6

・年金相談窓口開設等のご案内 8

・『ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル』0570-058-555 8

・「ねんきんネット」では、インターネットで“いつでも”ご自身の年金加入記録をご確認いただけます 8

事業主の皆様へ

社会保険適用関係の各種届はお早めにご提出を!!

◆社会保険適用に関する各種届について、期限等を今一度確認していただき、届出が遅れたり忘れたりすることがないようにお願いします。

どういうときに	なにを(届出種類)	いつまでに	だれが
従業員を採用したとき	被保険者資格取得届	5日以内	事業主
被保険者が退職したとき、亡くなったとき	被保険者資格喪失届	5日以内	事業主
被扶養者について変更があったとき	被扶養者異動届	5日以内	被保険者 (事業主経由)
固定的賃金の変動に伴う、報酬の大幅な変更があったとき	被保険者報酬月額変更届	固定的賃金の変動月以後 3ヶ月分の報酬の支払い後 すみやかに	事業主
賞与等を支給したとき	被保険者賞与支払届 被保険者賞与支払届	5日以内	事業主
氏名に変更があったとき	被保険者氏名変更(訂正)届	すみやかに	事業主
住所を変更したとき	被保険者住所変更届	すみやかに	事業主

詳細は、日本年金機構ホームページ

<http://www.nenkin.go.jp/>「申請様式一覧」に掲載しております。

各種適用関係届書の送付先

資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届・賞与支払届・算定基礎届・月額変更届など適用関係の各種届書を提出される場合は、以下の所在地へ直接送付いただきますようお願いいたします。

〒840-0816 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル 5F

日本年金機構 佐賀事務センター



※佐賀事務センターは駐車場(駐車券)がございませんので、届書等をご郵送いただきますようお願いいたします。

国民年金第3号被保険者関係の届出について

第2号被保険者(厚生年金保険や共済組合に加入している65歳未満の方)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行うこととなります。

なお、国民年金保険料は、第2号被保険者の加入している年金制度が負担しますので、ご自分で納める必要はありません。

※第3号被保険者に該当したときの届出以外に、第2号被保険者が転職や退職したとき、住所に変更があったときにも届出が必要です。
具体的には、以下のような場合に届出が必要です。

こんなとき	被保険者種別	届出先
・配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき ・配偶者である第2号被保険者の扶養から外れたとき ・配偶者である第2号被保険者と離婚したとき ・ <u>配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき</u>	第3号 → 第1号	住所地の市区町村
・本人(第3号被保険者)が就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号 → 第2号	勤務先
・配偶者である第2号被保険者の加入する被用者年金制度が変わったとき(例えば厚生年金から共済組合)	第3号 → 第3号 (種別は変わりませんが届出は必要です)	第2号被保険者の勤務先
・本人の住所が変わったとき	—	第2号被保険者の勤務先

被保険者種別の説明

- 第1号被保険者 … 農林漁業や自営業などの人とその配偶者および学生
- 第2号被保険者 … 厚生年金保険や共済組合に加入している人(原則65歳未満の人)
- 第3号被保険者 … 第2号被保険者に扶養されている配偶者

お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所国民年金課 TEL0952-31-4194
- 唐津年金事務所国民年金課 TEL0955-72-5163
- 武雄年金事務所国民年金課 TEL0954-23-0123

健康診断と保健指導のサイクルで 健康増進!



保健指導の内容

保健指導にはメタボリックシンドロームのリスク数に応じて2種類あります。

1. 動機付け支援(1回の指導)

リスク数が少ない方むけの指導です。
保健師と一緒に健診結果を見て、問題点を確認します。生活習慣改善のための目標設定ときっかけ作りを指導します。

2. 積極的支援(3~6ヶ月の指導)

リスク数が多い方むけの指導です。
動機付け支援と同じ内容の指導を行った後、3~6ヶ月間継続して指導します。

積極的支援の例 48歳・男性 事務職の方

● 初回面談

電話支援

保健師と一緒に健診結果を確認し、目標を設定。
目標: ①間食を減らす。
②毎日5分間の踏み台昇降をする。

電話支援

● 3ヶ月後: 中間面談

3ヶ月間の取り組み状況と成果を確認。

● 6ヶ月後: 電話で成果を確認して終了

成果

体重: 72.2kg ▶ **69.0kg**
腹囲: 87.0cm ▶ **81.5cm**



最初は、いやいや取り組んでいましたが、保健師さんの励ましのおかげで挫折せずに続けることができました! 家族や同僚から「やせたね〜。」と言われて嬉しかったです!

健診で見つかった問題

健康
診断



翌年度の

先月号の健診実施機関情報において、「済生会唐津病院」を誤って「唐津済生会病院」と記載していました。お詫びして訂正いたします。

8月になり、今年度の健康診断が終わられた方もいらっしゃると思いますが、結果はいかがでしたか？
協会けんぽでは健診後のフォローとして、「保健指導」を無料で行っています。

健診と保健指導とで一つのサイクルです。せっかく健診を受けても見つかった問題点をほったらかしていれば意味がありません。保健指導を受けて病気を未然に防ぎましょう！

生活習慣病予防健診受診の際に、健診結果に基づき、保健指導の対象者名簿を事業主様に提供することに関する同意文書をお渡ししますので、回答にご協力ください。

点を改善



保健指導

健診でチェック

保健指導のポイント！

- 1 国家資格を持った保健師・管理栄養士が指導！
- 2 無料！
- 3 個人のライフスタイル・仕事に合わせた指導！



事業者健診を受診された方でも、保健指導を受けることができます。

協会けんぽの生活習慣病予防健診ではなく、事業者健診(労働安全衛生法に基づく健診)を受診された方でも、健診の結果データを提供いただければ、保健指導を無料で受けることができます。データの提供方法はお問い合わせください。

保健指導実施機関の紹介

保健指導は、協会けんぽと以下の委託先保健指導実施機関で行っています。

佐賀社会保険病院
佐賀市立富士大和温泉病院
唐津東松浦医師会 医療センター
織田病院

佐賀県医師会 成人病予防センター
ロコメディカル 江口病院
社会保険浦之崎病院
済生会唐津病院

佐賀県産業医学協会
ひらまつ病院
新武雄病院
やよいがおか鹿毛病院

お申し込み
お問い合わせ



全国健康保険協会 佐賀支部
協会けんぽ

☎0952-27-0615

平成
23年度
第2期

社会保険事務講習会

社会保険事務担当の方を対象として、健康保険と年金の制度のしくみや給付実務・事務手続き等についての講習会を開催いたします。

地区	日時	会場
武雄会場	平成23年9月5日(月)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)
佐賀会場	平成23年9月9日(金)	アバンセ (佐賀市天神3-2-11)
伊万里会場	平成23年9月12日(月)	伊万里市民センター (伊万里市松島町391-1)
鳥栖会場	平成23年9月14日(水)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)



◆実施期間 各会場共通: 13:30受付 ▶13:50開始 ▶16:00終了

募集定員 佐賀・武雄**50名** 鳥栖・伊万里**30名** (定員になり次第締め切ります)

受講決定者の方には後日、案内のハガキをお送り致します。

対象者 社会保険事務担当者の方

講師 社会保険労務士

参加費 **会員事業所は無料** (平成23年度会費未納事業所は500円)

申込方法 下記の参加申込書にご記入の上、**郵送**または**FAX**にてお申し込み下さい。

お申込み
お問合せ
財団法人 佐賀県社会保険協会
〒840-0816 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル9階
TEL.0952-26-3171 FAX.0952-26-3377

- ・第3期(経験者向け) 県内4会場にて平成24年1月頃開催予定
- ・新任担当者向け 県内4会場にて平成23年11月開催予定

主催/財団法人 佐賀県社会保険協会 共催/佐賀県健康保険委員・年金委員会

〈キリトリ線〉



社会保険事務講習会 参加申込書

会員番号				☎ おわかりになる範囲で結構です。
参加希望会場日時	(佐賀 ・ 鳥栖 ・ 武雄 ・ 伊万里) 会場/平成 年 月 日()			
参加者氏名				
事業所名				
事業所所在地	〒			事業所電話番号 ()
分からない部分・知りたい内容などありましたら、お書きください。				

※申込書にご記入いただきました情報は、この事務講習会以外の目的には使用いたしません。



健康づくり企画
KARADA PLUS ONE

あなたも
チャレンジ!

登録開始!!

カラダプラスワン

<http://www.syahokyo-saga.or.jp/>

携帯でアクセスされる方は右に表示されたQRコードを読み取ってアクセスしてください。
直接入力フォームにアクセスできます。



健康づくり企画カラダ・プラス1(ワン)とは

現代人の生活は、仕事が忙しく暇がないなど運動不足になりがちです。

『カラダ・プラス1』は、ウォーキングなどを日常生活に取り入れ、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防する事を目的としています。

日々の運動は、皆さんを快適な生活に導いてくれます。ぜひ、ご参加ください。



イベント内容・イベント期間

参加されている皆様に、以下の運動項目の中から選んで、日々運動していただき、運動したらPCまたは、携帯の専用サイトに自分のエントリー番号を入力し、運動した項目を選択します。最後に送信ボタンを押してください(送信は1日1回のみです)。

日々継続していただき、運動した日数の合計が多い順に、ニックネームにてランキングします。

運動項目

- | | | | |
|--|----------------|---------------|-------------|
| 1. 階段昇降(10分) | 2. ウォーキング(20分) | 3. ラジオ体操(18分) | 4. なわとび(8分) |
| 5. 筋力とレーニング [スクワット、ヒップエクステンション、腕立て伏せ、クランチ(腹筋)] (20分) | | | |
| 6. 自転車通勤(15分) | 7. ジョギング(10分) | | |

09/01

10/01

11/01

11/30

2011年9月1日～11月30日の3か月間。

ゴール日までの合計日数上位者(頑張った人)には粗品進呈。期間中でも登録可能です。ただし、9月30日まで。

申込期間・参加条件

2011年

8年1日～9月30日

(9月1日～11月30日はイベント期間中)。

- 会員事業所に勤務する被保険者およびその家族。
- パソコンまたは携帯電話をお持ちの方。
- 参加費は無料。
- イベントエントリーしていただきます。

申し込み・イベント参加の流れ

1 パソコンまたは携帯電話より入力フォームにて参加登録。

2 協会より登録された方にエントリー番号を発行します。

3 日々運動をされたら、運動項目から1つ以上選択、エントリー番号を入力し、送信します。

年金相談窓口開設等のご案内

●平成23年9月 相談窓口開設カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 鳥栖市役所 (予約)	2 伊万里市役所 (予約)	3
4	5	6 鹿島市民会館 (予約)	7 多久市役所 (予約)	8 鳥栖市役所 (予約)	9 伊万里市役所 (予約)	10 休日相談日
11	12	13 基山町役場 (予約)	14 有田町役場 東庁舎 (予約)	15 鳥栖市役所 (予約)	16 伊万里市役所 (予約)	17
18	19	20 鹿島市民会館 (予約)	21 多久市役所 (予約)	22 鳥栖市役所 (予約)	23	24
25	26	27 基山町役場 (予約)	28 有田町役場 本庁舎 (予約)	29	30 伊万里市役所 (予約)	

休日相談日 県内年金事務所の休日相談日 受付時間 9:30~16:00
 ※8月・9月につきましては、節電対策のため、毎週月曜日の「延長相談」を休止します。
 「社会保険労務士によるねんきん定期便・特別便窓口」も一部併設しております。
 相談時間 10:00~15:00(伊万里市役所は、9:30~15:00)

※健康保険に関する相談につきましては、「全国健康保険協会佐賀支部」へお問い合わせください。 ☎0952-27-0611

《出張相談(予約制) 相談時間10:00~15:00》

出張相談所	予約申込先
鳥栖市役所 多久市役所 基山町役場	佐賀年金事務所 0952-31-4191
伊万里市役所	唐津年金事務所 0955-72-5161
鹿島市民会館	鹿島市役所 市民課年金係 0954-63-2117
有田町役場 東庁舎 有田町役場 本庁舎	有田町役場 住民環境課 国民年金係 0955-46-2114

《県内年金事務所における相談時間》

平日	8:30~17:15
第2土曜日	9:30~16:00

予約相談も受付けております。
 ※希望される日の前日までに予約をお願いします。
 ※唐津・武雄年金事務所は、第2土曜日については完全予約制です。
 ●佐賀年金事務所…………… ☎0952-31-4191
 ●唐津年金事務所…………… ☎0955-72-5161
 ●武雄年金事務所…………… ☎0954-23-0121

●『ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル』

0570-058-555

(ナビダイヤル)



- 一部のIP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。
 - 大変申し訳ありませんが、通話料金(一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金)はご負担頂くようお願い申し上げます。
 - 間違い電話が大変多くなっております。番号をよくお確かめの上、おかけください。
- (受付時間) ●月～金曜日:午前9時から午後8時まで ●第2土曜日:午前9時から午後5時まで**
- 祝日・12月29日～1月3日はご利用いただけません。
 - オンラインの稼働時間によっては、ご照会の回答を翌日以降にさせていただくことがありますのでご了承ください。
 - お電話の際は、「ねんきん定期便」または基礎年金番号がわかるものをご用意ください。
 - このダイヤルでは「ねんきん特別便」「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。

●『ねんきんネット』では、インターネットで“いつでも”ご自身の年金加入記録をご確認いただけます。

●ねんきんネットサービスで確認できる年金加入記録

- 1.公的年金制度(国民年金・厚生年金保険・船員保険)の加入履歴(加入していた制度、加入した年月日、脱退した年月日、加入していた期間の月数等)
- 2.国民年金保険料を納めていただいた状況
- 3.厚生年金保険に加入していた時の会社名、標準報酬月額、標準賞与額
- 4.船員保険に加入していた時の船舶所有者名、標準報酬月額、標準賞与額
- 5.年金見込額など

※ねんきんネットサービスをご利用いただくには、あらかじめ日本年金機構ホームページからユーザIDの発行申込をしていただく必要があります。(平成23年4月以降に送付されている「ねんきん定期便」に記載されている“アクセスキー”を使えば、即時にユーザIDが発行され、すぐに「ねんきんネット」がご利用いただけます。)

社会保険料は納期内に納付しましょう。
平成23年8月分保険料の納付期限は平成23年9月30日(金)です。

ご注意ください!!

※平成23年8月分の社会保険料計算に係る届書は9月5日(月)までに到着するようお届けください。その後到着した場合は平成23年8月分の社会保険料計算に算入されない場合があります。