



■諸富町 昇開橋

今月の記事

●日本年金機構

・事業主の皆様へ

「賞与支払届」の届出は忘れずに! 2

・国民年金保険料を納めましょう! 2

・社会保険料納入確認書(証明書)の交付申請について..... 3

●全国健康保険協会 佐賀支部

・高額医療費制度をご存知ですか? 4

・限度額適用認定証をご利用ください 5

・医療費控除について..... 5

●(財)佐賀県社会保険協会

・社会保険事務講習会開催のお知らせ 6

・第2回健康づくり企画「カラダ・プラス1(ワン)」登録開始! 7

・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(ナビダイヤル)..... 8

・年金相談コーナーからのお知らせ 8

事業主の皆様へ

「賞与支払届」の届出は忘れずに!

賞与を支給されたときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」及び「賞与支払届総括表」の提出をお願いします。

また、賞与支払予定月に賞与の支払いが行なわれなかった場合にも、「賞与支払届総括表」の④欄「不支給」に○印をつけて提出をお願いします。

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の対象にはなりません。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となった場合で、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の対象となり届出が必要です。

※将来の年金額には保険料の対象となったものが反映します。

お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所厚生年金適用調査課 TEL0952-31-4192
- 唐津年金事務所厚生年金適用調査課 TEL0955-72-5162
- 武雄年金事務所厚生年金適用調査課 TEL0954-23-0122

国民年金保険料を納めましょう!

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。

平成23年度の国民年金保険料額は、一ヶ月15,020円です。12月末日までに納めた国民年金保険料は確定申告の際、「社会保険料控除」として全額控除の対象となり、税金の負担が軽減されます。(ご本人分の保険料だけでなく、ご家族分の保険料を納付された場合も控除の対象となります。)

まだ納付がお済みでない方は、至急お近くの金融機関またはコンビニエンスストア等で納付してください。

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

社会保険料 納入確認書（証明書）の 交付申請について

各種申請書の
添付書類として
活用いただけます。

厚生年金保険料、健康保険料等の過去2年間に係る納付状況について**確認書（証明書）**の交付申請ができます。申請書は、次の2種類となり、それぞれ記載内容が異なりますのでご確認のうえ、ご利用ください。

1 申請される期間について 保険料の未納の有無が記載されたもの

平成 年 月 日申請		
社会保険料納入確認（申請）書		
1. 申請者		
事業所登録記号	事業所番号	
事業所所在地		
事業所名称		
事業主氏名	◎	
電話番号	()-()-()	
2. 申請事由		
3. 確認事由		
項目	対象期間	未納の有無
健康保険料 厚生年金保険料 児童手当納出金 (延滞金を含む)	平成 年 月分から平成 年 月分まで	有・無
管区分 1 全国健康保険協会管掌健康保険 2 総合管掌健康保険		
上記のとおり相違ないことを確認します。		
平成 年 月 日		
◎年金事務所長 ◎ (又は 厚生労働省年金局事業管理課長)		

2 年月毎の納付金額・納付年月日が 記載されたもの

平成 年 月 日申請				
社会保険料納入確認（申請）書				
1. 申請者				
事業所登録記号	事業所番号			
事業所所在地				
事業所名称				
事業主氏名	◎			
電話番号	()-()-()			
2. 申請事由				
3. 確認事項				
月分	健康保険料(円)	厚生年金保険料(円)	児童手当納出金(円)	収納年月日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
平成 年 月分				平成 年 月 日
上記のとおり相違ないことを確認します。				
平成 年 月 日				
◎年金事務所長 ◎ (又は 厚生労働省年金局事業管理課長)				

注1.記載される保険料は、延滞金まで含みます。
注2.確認書と証明書は、次のように交付者が異なります。

- 確認書 年金事務所長
- 証明書 厚生労働省年金局事業管理課長

※納入証明書の申請書は、年金事務所にてお預かりし、厚生労働省年金局へ送付いたしますので発行まで2週間ほどお時間がかかります。



お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所厚生年金徴収課 TEL0952-31-4193
- 唐津年金事務所厚生年金徴収課 TEL0955-75-3231
- 武雄年金事務所厚生年金徴収課 TEL0954-22-5546

高額療養費制度をご存じですか？

1か月(1日から月末まで)に医療機関窓口で支払った医療費が、下記の表の自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が申請により払い戻される制度です。(月をまたいだ場合はそれぞれの月ごとに計算します。)

※入院したときの差額ベッド代や食事代、保険外の負担分は対象となりません。

医療機関窓口で支払った医療費(総医療費の1~3割)		
自己負担限度額	高額療養費払い戻し	協会けんぽ負担 (総医療費の7割~9割)
総医療費		

※同一世帯(協会けんぽ被保険者とその被扶養者)で世帯合算することができますが、**70歳未満の方の場合、自己負担額が21,000円以上のものに限られます。**(※個人別、同一人でも医療機関別、同一医療機関でも入院・外来別、医科・歯科別で扱われます。処方せんにより調剤薬局で調剤を受けた場合は、薬局での自己負担額は処方せんを交付した医療機関に含めて計算します。)70歳以上の方は自己負担額をすべて合算できます。

70歳未満の方	被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当
	①上位所得者 (標準報酬月額53万円以上の方)	$150,000円 + (総医療費 - 500,000円) \times 1\%$	83,400円
	②一般所得者 (①および③以外の方)	$80,100円 + (総医療費 - 267,000円) \times 1\%$	44,400円
	③低所得者(※1)	35,400円	24,600円

70歳以上75歳未満の方	被保険者の所得区分	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	外来・入院(世帯)
	①現役並所得者 (高齢受給者証の負担割合が3割の方)	44,400円	$80,100円 + (総医療費 - 267,000円) \times 1\%$ 〔多数該当: 44,400円〕
	②一般所得者 (①および③以外の方)	12,000円	44,400円
	③低所得者	Ⅱ(※1)	8,000円
Ⅰ(※2)		15,000円	

(※1) 被保険者の方が市町村民税の非課税者等である場合です。(被扶養者の方ではありませんのでご注意ください)

(※2) 被保険者とその被扶養者すべての方が収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。

◎多数該当… 直近1年間(12か月)に同一世帯で3回以上の高額療養費の支給を受けた場合は、4ヶ月目から自己負担限度額が軽減されます。(入院時に限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した月も回数に含まれます。)

限度額適用認定証をご利用ください

医療機関窓口で支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合は、超えた額をあとから高額療養費として払い戻しの申請ができますが、70歳未満の方が入院する場合は、「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関窓口に提示すると、入院時の1か月(1日から月末まで)の窓口でのお支払いがあらかじめ一定金額(自己負担限度額)までで済みます。

なお、70歳以上の方は「高齢受給者証」を保険証と併せて提示することにより窓口でのお支払いが一定金額(自己負担限度額)までで済みます。(被保険者の方が低所得に該当する場合は手続きが必要です。)

※差額ベッド代や食事代、保険外の負担分は別途費用がかかります。



■認定証を利用した場合でも、同じ月に複数の医療機関で入院された場合など世帯合算に該当する場合や、多数該当であっても認定証では窓口支払い時に多数該当として計算されないこともありますので、その場合は、高額療養費支給申請書をご提出ください。

限度額適用認定証の
申請方法

- 入院が決まったら、「限度額適用認定申請書」をご記入のうえ、保険証のコピーを添付して協会けんぽ佐賀支部にご提出ください。
- 被保険者の方が低所得に該当される場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」をご記入のうえ、保険証のコピーおよび非課税証明書を添付して協会けんぽ佐賀支部にご提出ください。非課税証明の年度(※3)にご注意ください。

高額療養費の
申請方法

- 自己負担限度額を超えて支払いされた場合は、「高額療養費支給申請書」をご記入のうえ、協会けんぽ佐賀支部にご提出ください。(領収書のコピーの添付にご協力お願いします。)被保険者の方が低所得に該当される場合は、非課税証明書の添付が必要です。非課税証明の年度(※3)にご注意ください。

(※3)診療月が4月～7月の場合は前年度、8月～翌3月は当年度の非課税証明が必要です。

【例】平成23年5月診療→平成22年度非課税証明書 平成23年8月診療→平成23年度非課税証明書

高額療養費のお支払いは受診月から3か月以上かかります。

ご入院の際はぜひ限度額適用認定証をご利用ください。

※申請書は協会けんぽホームページ(<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)から印刷いただけます。

申請書のご提出先・お問合せ先

〒840-8560 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル2階



全国健康保険協会 佐賀支部
協会けんぽ

TEL 0952-27-0611

協会けんぽ 佐賀

検索



医療費控除について

1年間(1月1日から12月31日まで)の間に支払った医療費の金額によっては、確定申告の際に申請することで、税法上の医療費控除が受けられる場合があります。健康保険とは別の手続きですので、手続き等については税務署または市町村の税務課にお問い合わせください。国税庁のホームページでも詳細が確認いただけます。



社会保険事務講習会 開催のお知らせ

健康保険と年金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
鳥栖会場	平成24年2月3日(金)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)
伊万里会場	平成24年2月6日(月)	伊万里市民センター (伊万里市松島町391-1)
佐賀会場	平成24年2月8日(水)	アバンセ (佐賀市天神3-2-11)
武雄会場	平成24年2月13日(月)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)

◆実施期間 各会場共通: 13:30受付 ▶ 13:50開始 ▶ 16:10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資料代等として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

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(2名まで)				
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。

第2回

健康づくり企画
KARADA PLUS ONE

あなたも
チャレンジ!

カラダプラスワン

イベント期間 ▶ 2012年1月1日～3月31日

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こと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

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。

**運動した報告を送信できるのは、1日1回のみです。
運動した日は必ず当日中に送信ください。**

- 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. 筋力トレーニング [スクワット、ヒップエクステンション、腕立て伏せ、クラッチ (腹筋)] (20分)
 6. 自転車通勤 (15分)
 7. ジョギング (10分)

イベント期間



登録期間

2011年 2012年
12月1日～1月31日
(2012年1月1日～3月31日はイベント期間中)

参加条件

- 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。

パソコンでアクセスされる方は <http://www.syahokyo-saga.or.jp/> にアクセスして頂き、該当のバナーをクリックしてください。
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。



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

佐賀県社会保険協会 検索
<http://www.syahokyo-saga.or.jp/>

運動項目による消費カロリーについて

項目	時間	体重	消費カロリー
階段昇降	(10分)	50kg	315kcal
		65kg	410kcal
		例	外階段 1 個 100q て 約 305kcal
		例	内階段 1 個 140q て 約 392kcal
ウォーキング	(20分)	50kg	158kcal
		65kg	205kcal
		例	肉まん 1 個 60q て 約 151kcal
		例	ごはん 茶碗 1.2 杯 まで 約 191kcal
ラジオ体操	(18分)	50kg	184kcal
		65kg	239kcal
		例	ケーキ・ナン 1 個 50q て 約 188kcal
		例	大福餅 1 個 100q て 約 235kcal
なわとび	(8分)	50kg	420kcal
		65kg	546kcal
		例	フライドポテト 22.1q て 約 420kcal
		例	ポテトチップス 1 袋 100q て 約 555kcal
筋力トレーニング	(20分)	50kg	158kcal
		65kg	205kcal
		例	ビスケット 5 粒 35q て 約 160kcal
		例	サブレ 2 粒 40q て 約 186kcal
自転車通勤	(15分)	50kg	210kcal
		65kg	273kcal
		例	ビスケット 5 粒 35q て 約 160kcal
		例	サブレ 2 粒 40q て 約 186kcal
ジョギング	(10分)	50kg	315kcal
		65kg	410kcal
		例	アイスクリーム 1 個 150q て 約 315kcal
		例	ピザ・ステーキ 1 個 9.1q て 約 386kcal

年金相談窓口開設等のご案内

●平成24年1月 相談窓口開設カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 多久市役所 (予約)	5 鳥栖市役所 (予約)	6 伊万里市役所 (予約)	7
8	9	10 基山町役場 (予約) 年金事務所延長相談	11 有田町役場 東庁舎 (予約)	12 鳥栖市役所 (予約)	13 伊万里市役所 (予約)	14 休日相談日
15	16 延長相談 19時まで	17 鹿島市民会館 (予約)	18 多久市役所 (予約)	19 鳥栖市役所 (予約)	20 伊万里市役所 (予約)	21
22	23 延長相談 19時まで	24 基山町役場 (予約)	25 有田町役場 本庁舎 (予約)	26 鳥栖市役所 (予約)	27 伊万里市役所 (予約)	28
29	30 延長相談 19時まで	31				

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

「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
毎週月曜日	8:30~19:00(休日の場合は翌日)
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。

●年金相談コーナーからのお知らせ

年金事務所では、平日午前8時30分から午後5時15分まで年金相談を行っておりますが、**午前10時から午後3時の時間帯**は、大変混雑しお客様をお待たせする時間が長くなっております。**午前10時以前及び午後3時以降**は、比較的混雑しておりませんので、ご来所いただく時間の参考としてください。

なお、年金事務所では、

- 毎週月曜日(休日の場合は翌日) 午前8時30分から午後7時まで
- 毎月第2土曜日 午前9時30分から午後4時まで

ご相談をお受けしております。



社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

平成23年12月分保険料の納付期限は平成24年1月31日(火)です。

ご注意ください!!

※平成23年12月分の社会保険料計算に係る届書は**1月6日(金)**までに到着するようお願いください。その後到着した場合は平成23年12月分の社会保険料計算に算入されない場合があります。