

2016 July

7

No.797

Saga Social Insurance Association

社会保険さが

一般財団法人 佐賀県社会保険協会

TEL : 0952-26-3171 FAX : 0952-26-3377

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



■佐賀市

## 今月の記事

### ● 日本年金機構

- ・「算定基礎届」の提出はお済みですか? ..... 2
- ・70歳以上で在職している方は特別な届出が必要です ..... 3

### ● 全国健康保険協会 佐賀支部

- ・健診結果を提供し、従業員に健康を! ..... 4
- ・知って得する! 健康情報 ..... 5

### ● 佐賀県社会保険協会

- ・平成28年7・8月 社会保険事務講習会のご案内 ..... 6
- ・平成27年度一般財団法人佐賀県社会保険協会事業報告 ..... 7

- ・年金相談窓口開設等のご案内 ..... 8
- ・国民年金保険料免除制度の申請手続きを! ..... 8

職場内で回覧しましょう

## 事業主の皆様へ

### 「算定基礎届」の提出はお済ですか？

- ◆「算定基礎届」は4月・5月・6月に支払われた報酬をお届けいただくものです。(給与を当月に支払われる事業所様は4月分・5月分・6月分の給与額をお届けいただきますが、給与を翌月に支払われる事業所様は3月分・4月分・5月分の給与額をお届けいただくことになります。)
- ◆「算定基礎届」の提出がありませんと、「標準報酬月額」の見直しができませんので、提出がお済でない場合は、早急にご提出をお願いします。
- ◆平成28年5月31日以前から被保険者である方は、「算定基礎届」の提出が必要です。(6月中旬にお送りしております「算定基礎届」は、5月19日までに年金事務所または事務センターで把握している被保険者について、氏名・生年月日等を印字しておりますので、平成28年5月31日以前から被保険者である方で、送付された「算定基礎届」に記載のない方は手書きによるお届けが必要となります。)
- ◆現在、被保険者の方が「0人」であっても、「総括表」の提出が必要です。

### 「賞与支払届」の提出をお忘れなく!!

- ◆被保険者に賞与を支給したときは、支払った日から5日以内に「賞与支払届」と「総括表」の提出が必要です。
- ◆賞与等の支給額の1,000円未満を切り捨てた額のことを「標準賞与額」といいます。保険料の計算は、標準賞与額に直接、保険料率を乗じて計算することとなります。
- ◆「賞与支払届」(紙様式またはCD)に「総括表」(紙様式)を添付のうえ、提出してください。
- ◆賞与支払予定月に支給がなかった場合は、「総括表」の「不支給 1」に○印をつけて提出してください。

### 各種適用関係届の提出について 日本年金機構福岡広域事務センターへの送付をお願いします。

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、月額変更届などの適用関係の各種届書を提出される場合は下記の所在地へ

〒812-8579 福岡市博多区博多駅前2丁目10-19 福岡ファッションビル2F  
日本年金機構 福岡広域事務センター 厚生年金適用第2グループ

\*年金事務所に提出された場合であっても福岡広域事務センターへ回送しますので、回送に係る期間について処理が遅れます。

## 70歳以上で在職している方は特別な届出が必要です

(平成19年4月から70歳以上の方にも厚生年金の在職老齢年金制度を適用することとなったため必要な届出です。75歳以上の健康保険に加入していない方であっても届出が必要です。ご注意ください。)

### 届出が必要な対象者 次の要件すべてに該当する方

- 70歳以上の方
- 厚生年金保険の加入事業所にお勤めの方であって、勤務日数及び勤務時間がそれぞれ一般従業員の概ね4分の3以上の方(いわゆる社会保険に加入すべき勤務条件の方)
- 過去に厚生年金保険の加入期間がある方

### ●70歳以上被用者 該当・不該当届

#### ●該当届

対象者を新たに雇用したときや、70歳未満の厚生年金保険の加入者が70歳になられ、引き続き雇用されるときに提出してください。なお、70歳になられ、引き続き雇用される場合は、「厚生年金保険被保険者資格喪失届」も同時に提出してください。

#### ●不該当届

対象者が退職または死亡されたときに提出してください。なお、対象者が健康保険の加入者である場合は、「健康保険被保険者資格喪失届」も同時に提出してください。

### ●70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届

#### ●算定基礎届

7月1日現在、70歳以上の方は、実際に4月・5月・6月に受けた報酬等を記載し、提出してください。

#### ●月額変更届

固定的賃金の変動した月以降3ヶ月間の報酬の平均額を計算して、標準報酬月額相当額が2等級以上変わったときに提出してください。

#### ●賞与支払届

70歳以上の方に賞与を支給したときに提出してください。

社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

平成28年7月分保険料の納付期限は平成28年8月31日(水)です。

定期健康診断(事業者健診)を受けられている事業主様へお願い

## 健診結果を提供し、従業員に健康を!!

協会けんぽでは、労働安全衛生法に基づく定期健康診断(事業者健診)を受けている方の健康増進を目的として、健診結果データの提供をお願いしております。

### 定期健康診断結果データ提供のメリット

健康相談が**無料**で受けられます!

ご提供いただいた健診結果データに基づき、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、従業員の皆様の健康をサポートします。



### その他のメリット!

**事業主様のメリット!** 貴重な人材の病欠予防による生産性の維持・向上

**従業員様のメリット!** 健康維持による生活と仕事の安定

**事業主様・従業員様双方のメリット!** 医療費削減による健康保険料率上昇の抑制

### 定期健康診断結果データ提供の対象者

#### 提供の対象となる方

40歳～74歳までの協会けんぽの被保険者様

※協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診されている方、および受診予定の方は除きます。



### 健診結果データ提供 Q & A



#### Q 定期健康診断結果データの提供は義務ですか?

保険者(協会けんぽ)は事業所に健診結果データの提供を求めることができ、事業所が記録を提供することについては、法律(高齢者の医療の確保に関する法律第27条)により義務付けられています。また、個人情報保護法に基づく労働者本人の同意は不要であり、個人情報保護法に関して責任を問われることはありません。



#### Q 定期健康診断結果データの提供手続きは大変ですか?

**お手続きは簡単です!**

下記連絡先にお電話いただくと、書類(同意書)を送付しますので、ご記入のうえ返送いただくのみです。



同意書を提出していただいた後に、協会けんぽと健診機関でデータの受け渡しなどの手続きを行います。  
なお、健診機関にて健診結果データが作成できない場合は、協会けんぽから事業所様に健診結果の写しを依頼させていただく場合があります。

その他、お得な健診情報や健康サポートのご相談などは、お気軽に下記までお問い合わせください。

ご提出先・  
お問い合わせはこちら

全国健康保険協会 佐賀支部 保健グループ

TEL0952-27-0615(平日8:30~17:15) ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp>



全国健康保険協会 佐賀支部  
協会けんぽ

〒840-8560  
佐賀市駅南本町6-4佐賀中央第一生命ビル  
TEL 0952-27-0611(代表)

知って  
得する!

# 健康情報

保健師だより

～ 今回のテーマ【塩と健康】～

私たちの生活にとって「塩」は身近な存在であるとともに、なくてはならない貴重な存在です。今回は健康のための「塩」について、少しお話してみます。



## いわゆる「塩」とは??

一般的に塩と呼ばれるものは、ナトリウムと塩素が結合した塩化ナトリウムのことで、「食塩」は食用あるいは医療用に調製された「塩化ナトリウム製品」のことです。

塩の種類は、その採取場所、製法、ミネラルの添加などで分類されていますが、もともとは海水です。販売されている商品名を見ても「岩塩」「精製塩」「あらじお」「藻塩」「焼塩」などいろいろありますので、お店の塩販売コーナーの塩をしてみるのも面白いですね。



## 「塩」のはたらき

「塩」は体にとって、たくさんの働きをしてくれます。例えば・・・

- ・細胞の内と外の体液の圧力調節(浸透圧)
- ・脳からの運動命令(電気信号)を伝達して、神経や筋肉の働きを調整
- ・体の酸化防止や食欲増進、消化吸収

このような大事な働きを維持するために、減塩する場合のキーワードは「適切な」ということが言えるでしょう。高血圧や心臓病、腎臓病などのリスクがある場合は、病気の管理上、減塩に関してはきちんと食事指導を受けて知識を持つことも大切です。



## 塩分換算とは??

買い物をしていると、食品に「ナトリウム量」「食塩相当量」などという表示を目にすることがあります。しかし、実際にその食品には、塩分量がどのくらい含まれているのかが分かりにくいのではないのでしょうか? ナトリウムはあくまでも食塩の一部ですので、下の「塩分換算(式)」を知っていると便利です。

◆ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

※ナトリウム量がグラム単位(g)で表記されている場合は、ナトリウム量(g)×2.54

でもこれではちょっと面倒ですので、次のような目安の数字を知っておくとさらに便利です。

◆ナトリウム量 約400mg(393mg)≒ 食塩相当量1g

これなら食品コーナーで表示を見ても、塩分量を頭の中で計算できそうです。

健康な成人の場合、

一日の食塩摂取量の目標値は 男性8.0g 女性7.0g (2015年からの厚生労働省推奨食塩摂取量の目標量) となっています。日頃何気なく摂っている塩分量も、時々グラム単位で意識してみてください。



## 熱中症予防のために

熱中症は高温多湿の環境で発生しやすく、7月8月は発生件数が最も多くなります。たくさん汗をかくことで、体の水分とともに、電解質である塩分も失われてしまい「脱水症」に陥ってしまいます。最近、夏の暑い時期は水分とともに塩分など、電解質の補充も大切ということが一般に知られるようになってきました。

◆大量発汗時の塩分補給

塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取が必要と言われています。これはスポーツ飲料の濃度にあたります。最近は塩飴や熱中症予防食品(飲料)などもありますので、必要時は活用するのもよいでしょう。

◆塩分制限のある方の注意点

高血圧や腎臓病など、普段から塩分制限をしている場合は、減塩との兼ね合いからバランスが大切です。過剰な塩分制限と大量の発汗により、脱水症をおこすなど体調を崩す恐れもあります。また反対に暑い季節だからという理由だけで、ほとんど発汗が無いのに塩分摂取を過剰にしてしまい、病気を悪化させる場合もあります。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には気を付けましょう。

「生命は海から誕生した」という言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。人間の血液中の塩分濃度は0.9%で、太古の海水の塩分濃度(1%弱)とほぼ同じと言われています。また、胎児が生まれるまで過ごす羊水は、そのミネラルバランスが海水と類似しています。人と塩との関係は、密接で大変興味深いものがあります。上手に「塩」と付き合って、健康な毎日を過ごしてください。





平成  
**28**  
年度

# 社会保険事務講習会のごあんない

## 『働く人の健康づくり講座』

佐賀産業保健総合支援センターによるストレスチェック制度の概要について、および協会けんぽ保健師による「健康診断結果の見方」や健康問題へのアドバイスについて詳しくお話しします。

## 『出産・育児・介護に関する講習』

出産・育児・介護休業の手続きや給付等に関する講習を行います。

地区	平成28年	会場	地区	平成28年	会場
佐賀会場	7月12日(火)	アバンセ (佐賀市天神3-2-11)	佐賀会場	8月18日(木)	アバンセ (佐賀市天神3-2-11)
鳥栖会場	7月13日(水)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)	鳥栖会場	8月19日(金)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)
武雄会場	7月14日(木)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)	武雄会場	8月22日(月)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)
唐津会場	7月21日(木)	唐津市民会館 (唐津市西城内6-33)	唐津会場	8月23日(火)	唐津市民会館 (唐津市西城内6-33)
講師●佐賀産業保健総合支援センター 産業保健相談員 全国健康保険協会佐賀支部 保健師			講師●社会保険労務士		

● 実施時間 各会場共通 13:20受付 ▶ 13:40開始 ▶ 16:00終了予定

### 募集定員

佐賀…**50名** 鳥栖・武雄・唐津…**30名**

(定員になり次第締め切りますので、締切後の申込者には3日以内にご連絡します。)

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

### 参加料

**会員事業所は無料**(但し、平成28年度会費未納事業所は3,000円のご負担をお願いします。)

### 申込方法

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

### お申込み お問合せ

一般財団法人 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**

〈キリトリ線〉



## 社会保険事務講習会 参加申込書

整理番号		
参加希望 会場日時	『働く人の健康づくり講座』 (佐賀・鳥栖・武雄・唐津)会場 平成 年 月 日( )	『出産・育児・介護に関する講習』 (佐賀・鳥栖・武雄・唐津)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。

# 平成27年度一般財団法人佐賀県社会保険協会事業報告

一般財団法人佐賀県社会保険協会の理事会・評議員会が開催され、平成27年度事業、収入支出決算が審議され、可決・承認されました。

社会保険制度の普及・啓発、健康維持と福祉の増進を図り、社会保険制度の円滑な運営に資するため、各事業を実施しました。

\*詳細は佐賀県社会保険協会のホームページ[情報公開]欄に掲載しています。

## 事業一覧

種別	名称	実施年月	内容
会議	監事会	27年5月	平成26年度事業・会計監査
		27年6月	平成26年度事業・決算
	理事・評議員会	28年2月	評議員会開催の件
		28年3月	平成28年度事業計画・予算
講習会 説明会等	社会保険事務説明会	27年6月	県内6会場で算定基礎届・健康保険の説明・資料配布
	社会保険事務講習会	年間	佐賀・鳥栖・唐津・武雄で延べ36回871名参加
	年金シニアライフセミナー	27年7月	県内2会場で開催、33名参加
健康づくり	年金相談	随時	社会保険労務士による事業所に向向の年金相談
	健康相談	随時	保健師による事業所に向向の健康相談、3事業所76名参加
	カラダプラスワン	年間	パソコン・携帯からの参加で健康づくりへの意識改革、10名参加
広報	DVD貸出	年間	健康啓発DVDの貸出 27年2月～ 8事業所申込み、137名視聴
	社会保険さが	毎月	社会保険の現況、関係法令の改正解説 諸手続の実務等周知するため毎月送付
関係機関との 連携協力	佐賀県社会保険 委員会連合会	随時	事務手続・健康づくりカレンダー・業務案内・チラシ等配布
			ホームページによる協会事業等の広報
関係機関との 連携協力	佐賀県社会保険 委員会連合会	随時	委員研修会・事務講習会・年金セミナー・健康づくり事業(委員会と共催)
			唐津ブロック・ソフトボール大会 8チーム120名参加 武雄ブロック・ボウリング大会 24チーム72名参加

## 平成27年度決算報告

平成27年4月1日から平成28年3月31日まで		
科目	予算額	決算額
経常収益		
会費	30,000,000	28,303,000
利息	1,000	7,367
雑収入	0	3,000
経常費用		
事業費	25,783,000	21,865,601
管理費	4,218,000	3,544,281
正味財産期首残額	35,607,942	35,796,438
正味財産期末残額	35,607,942	38,699,923



## 平成28年度 社会保険事務講習会年間予定

H28年	
4月	<b>テーマ◆入社・退職時の手続</b> 講師◆社会保険労務士 内容:入社時、退職時の社会保険・雇用保険の主な手続や記入の仕方について学びます。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
5月	<b>テーマ◆新任担当者のための適用実務</b> 講師◆社会保険労務士 内容:新規適用事業所及び新しく事務担当になられた方を対象に、算定や用済票の本格的な社会保険の基礎をわかりやすく学びます。(初級編) 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
6月	<b>テーマ◆法改正関係 パート労働者の適用(予定)</b> 講師◆社会保険労務士 内容:10月からの適用拡大などについての研修を予定しています。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
7月	<b>テーマ◆健康づくり講習会</b> 講師◆全国健康保険協会 佐賀支部職員 内容:職場の健康づくりに関する講習会。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
8月	<b>テーマ◆出産・育児・介護に関する講習</b> 講師◆社会保険労務士 内容:出産・育児・介護休業の手続きや給付等に関する講習。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
9月	<b>テーマ◆健康保険の給付について(予定)</b> 講師◆全国健康保険協会 佐賀支部職員 内容:高額療養費や出産育児一時金などの給付についての研修を予定しています。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
10月	<b>テーマ◆年金に関する講習(予定)</b> 講師◆日本年金機構職員 内容:年金についての講習を予定しています。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
11月	<b>テーマ◆社会保険・雇用保険の適用実務</b> 講師◆社会保険労務士 内容:実務に役立つ年金・社会保険・雇用保険の適用について知識を学びます。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津
H29年	
2月	<b>テーマ◆60歳からの年金・雇用保険・健康保険</b> 講師◆社会保険労務士 <b>日曜日開催</b> 内容:これから年金を受給される従業員の方を対象に、働きながらの年金受給や年金と雇用保険の調整、及び失業保険や退職後の健康保険の選択などについて学びます。 会場:佐賀・鳥栖・武雄・唐津

11月から開催予定 **NEW企画◆4回シリーズ 社会保険の実務講座** (新任事務担当者対象)

## 平成28年8月出張相談【予約制】

出張相談所	日 時		相談時間	予約申込先	
基 山 町 役 場	8月	9日、23日	10:00～16:00	佐賀年金事務所	0952-31-4191
多 久 市 役 所	8月	3日、17日	10:00～15:00		
伊 万 里 市 役 所	8月	5日、12日、19日、26日	9:30～15:30	唐津年金事務所	0955-72-5161
鹿 島 市 民 会 館	8月	2日、16日	10:00～16:00	鹿島市役所 市民課年金係	0954-63-2117
有田町役場東庁舎	8月	10日	10:00～15:00	有田町役場 住民環境課 国民年金係	0955-46-2114

※いずれの日も12:00～13:00の時間帯は除きます。

### 年金事務所での年金相談

- 受付時間 平日(月曜～金曜) 8:30～17:15
- 時間延長 週初の開所日 17:15～19:00
- 週末相談 第2土曜 9:30～16:00 (予約制)

### 年金事務所では予約による年金相談を受けております

予約申込先 希望される日の前日までにお申込みください。

- 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

### 街角の年金相談センター鳥栖(オフィス)

- 受付時間 平日(月曜～金曜) 8:30～17:15 (予約制)
- 予約申込先 …………… ☎ 0942-50-8151



## 国民年金保険料免除制度の申請手続きを!

### 国民年金保険料の納付が困難なときは

#### ① 免除(全額免除・一部納付)申請

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に手続きすることにより、保険料の納付が全額免除又は半額納付などの一部納付となります。

※なお、一部納付(一部免除)については、一部納付額が未納の場合、一部免除も無効(未納と同じ)になります。

#### ② 若年者納付猶予申請

30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に申請手続きすることにより、保険料の納付が猶予されます。

#### ③ 学生納付特例申請

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に申請手続きすることにより、保険料の納付が猶予されます。



### お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所国民年金課 TEL 0952-31-4191
- 唐津年金事務所国民年金課 TEL 0955-72-5163
- 武雄年金事務所国民年金課 TEL 0954-23-0121



佐賀市金立町にある洪水対策の巨勢川調整池の建設工事中に偶然発見された東名(ひがしみやう)遺跡は湿地性貝塚としては国内で最も古く、7,000年以上前の縄文時代早期のものと推定されています。

保存状態がよく日本最古の網かごなど多数発掘された遺物は調整池敷地内にある東名縄文館で観ることができます。縄文時代のイメージが変わるかも。

