

2016 October

10

No.800

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 ひょうたん島公園

今月の記事

● 日本年金機構

- ・「被扶養配偶者非該当届」の提出のお願い 2
- ・「年金委員・健康保険委員研修会」のお知らせ 3

● 全国健康保険協会 佐賀支部

- ・健康づくりセミナーを開催します 4
- ・健康情報(もの忘れの不思議) 5

● 佐賀県社会保険協会

- ・平成28年10・11月 社会保険事務講習会のご案内 6
- ・産業保健研修会のご案内 7

- ・年金相談窓口開設等 8
- ・「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます 8

職場内で回覧しましょう

健康保険組合及び国民健康保険組合に加入している事業主の皆様へ

「被扶養配偶者非該当届」の提出のお願い

平成26年12月から、従業員（第2号被保険者）の配偶者が被扶養配偶者（第3号被保険者）に該当しなくなった場合は、届出が必要となりました。

届出漏れを防ぐため、従業員（第2号被保険者）および被扶養配偶者（第3号被保険者）にも周知をお願いします。

届出が必要となるケース

- ①被扶養配偶者（第3号被保険者）の収入が基準以上に増加し、扶養から外れた場合
- ②従業員（第2号被保険者）と離婚した場合

※従業員（第2号被保険者）の退職等により第1号被保険者となる場合は、その事実を日本年金機構において確認できるため、届出は不要です。

※このお届けがないと、当該期間は年金の受給資格期間に算入されません。

届出方法と手続きの流れ

事業主の方

被扶養配偶者非該当届の受付

第3号被保険者の方が上記の①または②に該当した場合、「被扶養配偶者非該当届※」を第3号被保険者から直接受け取るか、従業員を経由して受け取って下さい。

※「被扶養配偶者非該当届」は現在の被扶養者異動届の3枚目の「国民年金第3号被保険者関係届」に含まれます。

受付日の記載・内容の確認等

提出された「被扶養配偶者非該当届」に受付日を記入し、当該者の基礎年金番号や届出内容の確認を行ってください。

確認後、提出年月日および代表者氏名等を記入、押印のうえ、福岡広域事務センターまたは管轄の年金事務所に提出してください。

日本年金機構

第1号被保険者となるための手続きの勧奨

日本年金機構は、「被扶養配偶者非該当届」の提出に基づき、第1号被保険者へ変更するために必要な手続きの勧奨を行います。

※第3号被保険者であった方は、「被扶養配偶者非該当届」とは別に、お住まいの市（区）役所または町村役場で、第3号被保険者から第1号被保険者に変更する手続きが必要です。

お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所 国民年金課 TEL0952-31-4191
- 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 TEL0954-23-0121

年金委員・健康保険委員の皆様へ

『年金委員・健康保険委員研修会』のお知らせ

年金委員は、会社や地域において、厚生年金保険や国民年金の啓発、相談、助言などを行う民間の協力員です。佐賀では職域型、地域型を含め1,637名の方が厚生労働大臣から委嘱されて活動しています。

今年度は、年金委員・健康保険委員を対象に県内の各年金事務所主催で、次のとおり研修会を開催します。

なお、各会場の受付は、研修会開始30分前から行います。

職域型

佐賀年金事務所管内 TEL0952-31-4191

- ①平成28年11月16日(水)13:30～15:30 アバンセ;佐賀県立生涯学習センター〔ホール〕
- ②平成28年11月18日(金)13:30～15:30 サンメッセ鳥栖〔大会議室2〕

唐津年金事務所管内 TEL0955-72-5161

- ①平成28年11月8日(火)14:00～16:00 唐津市高齢者ふれあい会館〔りふれ〕
- ②平成28年11月11日(金)14:00～16:00 伊万里市民センター〔ふれあいプラザ・文化ギャラリー〕

武雄年金事務所管内 TEL0954-23-0121

- ①平成28年11月21日(月)13:30～16:00 武雄市文化会館〔小ホール〕

地域型

佐賀年金事務所 TEL0952-31-4191

- ①平成28年11月22日(火)13:30～15:30 アバンセ;佐賀県立生涯学習センター〔第5研修室〕
- ②平成28年11月24日(木)13:30～15:30 武雄市文化会館(2階)〔中集会室B〕
- ③平成28年11月29日(火)13:30～15:30 唐津市民会館(3階)〔第1会議室〕

研修内容は、年金制度改正、事務手続きなどとなっています。詳しい研修内容や年金委員制度に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所までお願いします。

年金委員については、日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/sic/index.htm>)にも掲載されていますのでご参照ください。

なお、健康保険委員については全国健康保険協会ホームページ(<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)に掲載されていますのでご参照ください。

社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

平成28年10月分保険料の納付期限は**平成28年11月30日(水)**です。

協会けんぽからの **お知らせ**

各会場
参加無料!
先着50名

健康づくりセミナーを開催します

今話題のロコモ・メタボ予防を目的とした運動セミナーを下記の日程・内容で開催いたします。
当日は、「体成分測定器」を使って体内成分を測定し、その結果をもとに、健康運動指導士が専門的な立場からお話と実技を交えてわかりやすく説明します。従業員の皆さまにもご周知いただき、この機会にぜひご参加ください!

佐賀会場	H28 11/5 土	13:30～16:00 (13:00受付)	ほほえみ館4階 軽スポーツ室 (佐賀市兵庫北3-8-36)
武雄会場	H28 11/13 日	13:30～16:00 (13:00受付)	北方公民館2階 (武雄市北方町大崎2217)

※ 武雄会場の参加の場合は、武雄市が実施する健康ポイント事業のポイント加算の対象となります。

当日お持ちいただくもの

室内用シューズ(裸足でも可) ※当日は簡単な運動(ストレッチ・体操等)を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

申込方法 参加を希望される方は、下記までお電話をいただくか、ホームページからも詳細をご確認できます。
全国健康保険協会佐賀支部 企画総務グループ TEL:0952-27-0612

事務手続 傷病手当金・出産手当金について

健康保険法の改正が行われ、平成28年4月から傷病手当金・出産手当金の添付書類が変更となりました

■傷病手当金・出産手当金の添付書類・事業主証明欄の記載について

添付書類の取り扱いが一部変更されておりますので、ご注意願います。



申請書類	対象者	添付書類	要・不要
傷病手当金 ・ 出産手当金	すべての方	出勤簿・賃金台帳のコピー	不要
	支払開始日の属する月以前の継続した12か月以内の期間において、 ・事業所に変更があった方 ・解散した健康保険組合に加入していた期間がある方	以前勤めていた各事業所の名称、所在地および各事業所に使用されていた期間がわかる書類	必要 (追加)

これまで添付をお願いしていました出勤簿・賃金台帳のコピーが不要となりましたので、勤務状況・賃金状況等は申請書内の事業主証明欄に記載された内容から判断することになります。そのため、申請書内の事業主証明欄については、勤務状況・賃金状況等できる限り詳しく正確にご記載いただくようご協力をお願いします。

知って得する!

健康情報

保健師だより

～今回のテーマ【もの忘れの不思議】～

「人間は忘れる動物である」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?と
はいえ「そんな辛いことはもう忘れてしまいなさい」と言われても、そう簡単には忘れるこ
とはできないものです。人の記憶の構造は単に脳の働きだけではなく、精神状態や体験・
体感したものが、複雑に関係して出来上がっているのかもしれません。そんな不思議な記
憶について「もの忘れ」という現象をキーワードにお話してみましょ。



◆日常の場面でのこんな「もの忘れ」は大丈夫?

- ・ 二階にメガネを取りに行ったのに、つい別なことをして、メガネを持たずに戻ってきた
- ・ 用事があって電話したのに、おしゃべりをしているうちに肝心の要件を言いそびれた

こういう体験は皆さんも経験したことがあるのではないのでしょうか?他のことに注意を向けたことで、記
憶や行動に妨害が入ったために起こる、いわゆる「もの忘れ」です。日常のありふれた場面でよく出会うこ
うなもの忘れは、20代など若い世代にも見られますが、年齢を重ねると、こういう場面が増えてしまう
のも事実です。更に度合いが増して、日常生活に支障が出始めると注意は必要です。例えば「二階に何を
取りに来たのかな?」はありがちですが、食事会に行くために駅まで来たけれど「何しにどこに行くんだっ
け?」となると、ちょっと心配ですね。

◆どうして「もの忘れ」が増えるのでしょうか?

もの忘れが増える原因の多くは「加齢」と言っていいいでしょう。加齢に伴って、脳の構造的変化では、前
頭前野という部分の萎縮が特に見られます。そのことで神経伝達に必要な「ドーパミン」という物質が少な
くなってしまいます。「加齢」の他の原因としては、疲労の蓄積、強いストレス、睡眠不足、栄養不足なども
ありますので、日頃から生活習慣に気を付けることは、もの忘れ予防には大切だと言えます。

◆脳のメモ帳「ワーキングメモリー」

誰かと会話をしたり、本を読んだりする時には、相手の話した内容を記憶に留めながら会話を成立させ
ますし、本の中の言葉や登場人物の名前を憶えておかないと、どんな話か分からなくなってしまいます。こ
のように情報を一時的に留める「短期記憶」、何か作業をする時の「作業記憶」「作動記憶」などを「ワー
キングメモリー」といいます。私たちの日常生活に必要な記憶を支えてくれるものということですね。「記憶す
る」ということは、3つの過程から成り立つと言われます。

その1

見たり聞いたりして、
内容を取り込む

その2

一定期間、取り込んだ
内容を保つ

その3

必要な時に、取り込んだ
内容を取り出す

パソコン作業で例えると、①入力する ②保存する ③検索・抽出する ということになります。ワーキング
メモリーは、これらの過程をうまく調整しつつ、脳のメモ帳としての働きをしてくれています。もの忘れが増
えるのは、この働きが低下したり、メモリーの容量オーバーの状態になっていると言えるでしょう。

◆ワーキングメモリーを強化しましょう

ひと言でいえば「**しっかり休養、楽しく活動**」です。

- ① 睡眠時間を確保し、質の良い睡眠をとる…脳の記憶整理や脳細胞の修復
- ② 読書、映画や演劇鑑賞、会話を楽しむなどワクワク体験をする…ドーパミン分泌促進
- ③ 積極的に料理をする…脳の活性化
- ④ ウォーキングやスロージョギングをする…脳の血流量アップ
- ⑤ イメージを有効活用する…物事や体験を何かと結びつけるなどイメージ化で記憶力アップ
- ⑥ バランス食とブレインフーズ…脳の活性化(ブレインフーズ:大豆食品、青魚、乳製品など)

年齢とともに日常的な「もの忘れ」を実感することもあります。普段の生活を積極的に工夫してみま
しょう。そして、読書や芸術の秋と言われるこの季節、ぜひ「ワクワク体験」でワーキングメモリーを強化し
てみてください。



メルマガのご登録はこちらから!
役立つ情報が満載です!





平成
28
年度

社会保険事務講習会のご案内

『年金の給付について』

年金の給付全般について学びます。

『社会保険・雇用保険の適用実務』

実務に役立つ社会保険・雇用保険の適用について知識を学びます。

地区	平成28年	会場	地区	平成28年	会場
佐賀会場	10月13日(木)	アバンセ (佐賀市天神3-2-11)	佐賀会場	11月14日(月)	メートプラザ佐賀 (佐賀市兵庫北3-8-40)
武雄会場	10月14日(金)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)	唐津会場	11月18日(金)	唐津市民会館 (唐津市西城内6-33)
唐津会場	10月17日(月)	唐津市民会館 (唐津市西城内6-33)	鳥栖会場	11月22日(火)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)
鳥栖会場	10月19日(水)	サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)	武雄会場	11月30日(水)	武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)
講師 ● 日本年金機構 年金事務所職員			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			☞おわかりになる範囲で結構です。
参加希望 会場日時	『年金の給付について』	『社会保険・雇用保険の適用実務』	
	(佐賀 ・ 武雄 ・ 唐津 ・ 鳥栖) 会場 平成 年 月 日 ()	(佐賀 ・ 唐津 ・ 鳥栖 ・ 武雄) 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。

産業保健研修会ご案内

無料
Free

番号	日時	テーマ	地区	会場	講師
17	10月4日(火)	化学物質リスクアセスメント(講義及び演習) ※佐賀、唐津地区は終了いたしました	伊万里	伊万里市民センター (一般教養室2)	高倉敏行 濱 英海
18	10月21日(金)		武雄	武雄市文化会館 (大集会室A)	
19	11月24日(木)		鳥栖	サンメッセ鳥栖 (大会議室2)	
13	10月13日(木)	ストレスチェック制度に関わる社内規定を作ろう	鳥栖	サンメッセ鳥栖 (大会議室1)	北島佳子 池田みゆき
20	10月18日(火)	うつ病を知ろう(医学的知見から)	佐賀	アバンセ (第2研修室A)	新地浩一
22	11月1日(火)	職場の粉じん対策	佐賀	メートプラザ (多目的室)	松尾 繁
23	11月16日(水)	職場の健康習慣(生活習慣と運動習慣)	佐賀	アバンセ (第4研修室)	福山由美
24	12月8日(木)	冬場の健康管理	佐賀	メートプラザ (多目的室)	木村裕美
25	12月16日(金)	健康いきいき職場づくり・ハラスメント防止対策 ～誰もが安全で健康に働ける職場づくりを目指して～	佐賀	メートプラザ (多目的室)	真崎康子
26	29年1月12日(木)	生活習慣予防は歯科予防から	佐賀	メートプラザ (多目的室)	北島正弘
27	29年1月26日(木)	個人の特性を考慮した健康管理	武雄	武雄市文化会館 (中集会室B)	松本明子
28	29年2月10日(金)	職場における睡眠保健活動の重要性	佐賀	アバンセ (第3A研修室)	石竹達也
29	29年3月1日(水)	個人の特性を考慮した健康管理	佐賀	会場未定	松本明子

●実施時間:番号17・18・19は13:30～16:30、その他は14:00～16:00

治療と職業生活の両立支援について

「がん」など、反復・継続して治療が必要となる疾病を抱えながらも、働く意欲・能力がある労働者に対して、就業の内容、時間の変更などの適切な就業上の措置、通院時間の確保などの治療に対する配慮が行われるよう、医療機関と連携して事業場の取組を支援します。

治療と職業生活の両立等支援対策事業(平成25年度厚生労働省委託事業)におけるアンケート調査によれば、疾病を理由に1か月以上連続休業している従業員がいる企業の割合は、「がん」が21%、「脳血管疾患」が12%。また、平成22年国民生活基礎調査に基づく推計によれば、仕事を持ちながら「がん」で通院している方は32.5万人。

東京都の「がん患者の就労等に関する実態調査(平成26年)」によれば、私傷病で従業員の適正配置や雇用管理等について、89.5%の企業が「病気や治療に関する見通しが分からない(60.2%)」、「復職可否の判断が難しい(51.9%)」として対応に苦慮したと回答。

申込み、相談等 まずはお電話下さい

(HP用コード)

独立行政法人労働者健康安全機構 佐賀産業保健総合支援センター

〒840-0816 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル4F

TEL 0952-41-1888 FAX 0952-41-1887

*ホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。 URL:<http://sagas.johas.go.jp>



平成28年11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	11月	8日、22日	10:00～16:00	佐賀年金事務所	0952-31-4191
多 久 市 役 所	11月	2日、16日	10:00～15:00		
伊 万 里 市 役 所	11月	4日、11日、18日、25日	9:30～15:30	唐津年金事務所	0955-72-5161
鹿 島 市 民 会 館	11月	1日、15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	11月	9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)

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

年金事務所では予約による年金相談を受け付けております

予約申込先 希望される日の前日までに申し込んでください。

- 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



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

一年末調整・確定申告まで大切に保管をー

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書を添付のうえ申告してください。

お問い合わせ先

- 佐賀年金事務所 国民年金課 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

こちら

編集室



頭の運動会です。メモ用紙などは使わずに30秒で解いてみましょう。

赤組、白組、青組、緑組のチームで4×100米リレー競争のスタートです。

第一走者の順位は1位赤組、2位緑組、3位白組、4位青組でした。

第二走者で緑組が1つ、青組が2つ順位を上げました。

第三走者で赤組が1つ順位を落としました。

アンカーで白組が2つ順位を上げました。

さて、優勝したのは何色の組でしょう。

正解できなかった人は脳トレニングが必要かも。

7ページ下段に答えを掲載しております。

