

2019 December

12

No.838

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/>



■祐徳稲荷神社

今月の記事

● 日本年金機構

- ・「賞与支払届」の提出をお忘れなく!!..... 2
- ・国民年金の保険料..... 3

● 全国健康保険協会 佐賀支部

- ・健診は受けた後が重要! 特定保健指導を受けましょう!..... 4
- ・生活をちょっと変えれば活動量アップ!..... 5

● 佐賀県社会保険協会

- ・1~2月開催社会保険事務講習会のご案内..... 6
- ・出産・育児・介護に関する社会保険関係届出一覧..... 7

- ・年金相談窓口開設等..... 8
- ・街角の年金相談センター鳥栖をぜひご利用ください..... 8

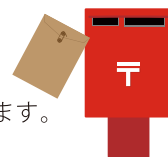
適用関係届書
送付先

日本年金機構 福岡広域事務センター 厚生年金適用グループ

〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

※郵送の際は、切手貼付後、送付先宛名と郵便番号を記載するだけで宛先に届きます。

※福岡広域事務センターにはお客様窓口はなく郵送のみでの受付になります。
届書作成や制度についての相談は年金事務所へお問い合わせください。



事業主の皆さまへ

「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」をCD等で提出される場合は、「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「1 不支給」に○印をつけて提出してください。**

※届出用紙は、事前登録している賞与支払予定月の前月に送付しております。

予定月以外に支給があった場合や届出用紙を紛失した場合は、管轄の年金事務所にご連絡ください。

また、CDまたはDVD、電子申請を行った場合は、賞与支払い予定月に届出用紙は送付されませんのでご注意ください。



「電子申請」を利用してみませんか?

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた算定基礎届、賞与支払届などの申請・届出を「e-Gov ※(イーガブ)」を利用して行うことです。

電子申請により、年金事務所の窓口に出向くことなくオフィスからインターネットでの申請・届出が可能になります。

※e-Govとは、電子政府の総合窓口 (<http://www.e-gov.go.jp/>) のことをいいます。



お問い合わせ先

- | | | |
|-----------|-----------|------------------|
| ● 佐賀年金事務所 | 厚生年金適用調査課 | TEL 0952-31-4191 |
| ● 唐津年金事務所 | 厚生年金適用調査課 | TEL 0955-72-5161 |
| ● 武雄年金事務所 | 厚生年金適用調査課 | TEL 0954-23-0121 |

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?

令和元年度(平成31年度)の国民年金保険料額は1か月16,410円です。まだ納付がお済でない方は、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。

保険料の納付が困難な場合は、免除制度をご利用ください

離職後、納付が困難な場合は、別途申請(失業による特例申請)をいただくことにより全額免除または減額を受けられる可能性があります。

※連帯納付義務者である配偶者または世帯主の方に一定以上の所得がある場合は、該当しない場合もあります。

年金機能強化法が施行されたことにより、2年前まで遡って免除制度をご利用いただくことができます。

国民年金の加入手続・申請免除を希望される場合は、ご連絡いただければ申請書等を送付いたします。また、ご不明な点等ございましたら、年金事務所までお尋ねください。

ご存じですか?国民年金保険料の追納制度

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納めることが困難な場合に、申請により保険料の全額又は一部が免除される「[申請免除制度](#)」や障害基礎年金を受けている方などが該当する「[法定免除制度](#)」があります。

また、20歳から50歳未満の方を対象として保険料の納付が猶予される「[保険料納付猶予制度](#)」や学生の方を対象とした「[学生納付特例制度](#)」もあります。

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内であれば、あとから保険料を納付すること(追納)ができるようになっており、将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

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	TEL0955-72-5161
● 武雄年金事務所	国民年金課	TEL0954-23-0121

社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

令和元年12月分保険料の納付期限は令和2年1月31日(金)です。

健診は受けた後が重要！ 特定保健指導を受けましょう！

無料！

協会けんぽでは、健診後、**メタボリックシンドロームのリスクが高い加入者（40歳～74歳）**の方へ、「特定保健指導」のご案内をお送りしています。

健診は受けた後が重要！案内が届いたら、ぜひご利用ください！



そのまま
放っておいては
ダメですよ

特定保健指導とは？

健診の結果をもとに、生活習慣病のリスクのある方に対して、**保健師や管理栄養士**が一人ひとりの**ライフスタイルに合った最適な方法**で生活習慣病改善のためのサポートを行うことです。サポートの内容はメタボリックシンドロームのリスク数に応じて以下の2つに分けられています。

動機付け支援

生活習慣を振り返り、保健師等と共にライフスタイルにあった目標設定を行い、実行に移しやすいようきっかけ作りをサポートします！
3ヶ月後にお電話で改善状況をお伺いします！

積極的支援

生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標設定をした上で、3～6ヶ月程度の継続したサポートを行います！



特定保健指導で生活習慣をスモールチェンジ！

動機付け支援

生活習慣病の発症リスクが
中程度の方

最近ちょっと
太ってきたかも



積極的支援

生活習慣病の発症リスクが
高い方

このままでは
やばいな...



STEP1

目標と行動計画を
考えます！



初回面接

医師や保健師、管理栄養士等の
専門スタッフが個別にアドバイス
します♪

例) 目標: 3ヶ月で2kg減を達成する
↓ そのための行動計画
「意識して歩くようにする」
「夕食後のおやつを減らす」等



STEP2

3～6カ月 チャレンジ！



積極的支援の方には、専門
スタッフが電話や手紙・メール
等による定期的な支援を行
います！

STEP3

GOAL

スッキリ♪

続けて
よかった～♪



目標が達成できたか
チェックします！

- 体重・腹囲を計測
- 今後の生活習慣のポイ
ントをアドバイス



次に変わるのは、あなたです！>>>>



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)

生活をちょっと変えれば活動量アップ!

消費エネルギーを増やすには、今の生活よりも多く体を動かす必要があります。テニスやジョギングなどの運動にチャレンジするのもいいですが、特別なことは三日坊主で終わることも多いのが実情・・・
一方、毎日の生活の中で無理なくできることは継続しやすく、また効果も実感しやすいですよ!

ダラダラ、ゆったり歩いている

↓ ちょっとひと工夫

Point! 歩きやすい靴を履く (革靴から運動靴へ)

★**急ぎ足で手を大きく振って**

近くでも車に乗っている

↓ ちょっとひと工夫

Point! 買い物など外出は徒歩・自転車で

★**少し遠い店まで行くとより効果的**

エレベーターを利用している

↓ ちょっとひと工夫

Point! 3フロア以内なら階段を使う

★**階段昇降は強度十分**

一日の歩行時間が1時間未満

↓ ちょっとひと工夫

Point! 通勤のバス、電車はひと駅前で降りて歩く

★**急ぎ足で歩けばより効果的**

掃除は必要最低限しかやっていない

↓ ちょっとひと工夫

Point! 掃除の回数を増やす

★**床みがきも運動気分**

Point! 掃除の回数を増やす

★**風呂掃除も積極的**

続けられる活動かどうかをチェックしてみましょう

- ☐ あなたが「やってみたい」と思う活動である
- ☐ あなたが「必ず行うことができる」と自信をもてる活動である
- ☐ 実行することが極めて難しいという活動ではない
- ☐ 過去に実践していた活動、あるいは現在あなたが実践している活動である
- ☐ あなた自身で「できた／できなかった」とチェックできる活動である

健康づくりのために^{プラス 10分}+10を!

日常生活の中で、今より10分(+10)多く体を動かすことを習慣にすることで、内臓脂肪を燃焼し、生活習慣病の予防に役立ち、血管が若くなります。

それだけでなく、体を動かすことはうつ病の予防などのメンタルヘルスや、認知症予防などにもつながります。

佐賀支部スコアリングレポート

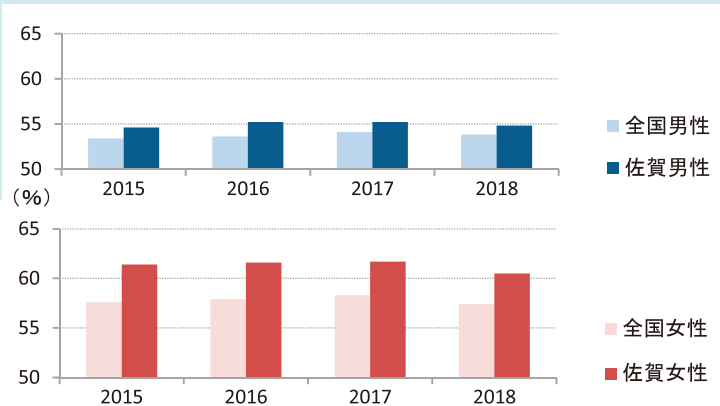
生活習慣に関するデータ(運動習慣編)

今回は「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅くない者の割合」について、男女別に、佐賀支部と全国を比較したグラフを表示しています。

男女ともに全国平均に比べて数値が高く、特に女性が歩く速度が遅いという結果が出ています。

歩行速度が遅くなることで移動能力が低下するとも言われています。いつもより大きな歩幅で速度を意識しながら歩くと、より健康につながるかもしれませんね。

図 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅くない者の割合



資料:「特定健診、特定保健指導分析データ分析報告書」



メルマガのご登録はこちらから!
役立つ情報が満載です!



従業員の皆様へ

シニア層にお得情報満載

講習会のご案内

「60歳からの年金・雇用保険・健康保険」

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。

地 区	日 時	会 場
佐賀会場	令和2年 1月12日(日)	アバンセ(佐賀市天神3-2-11)
武雄会場	令和2年 1月19日(日)	武雄市文化会館(武雄市武雄町武雄5538-1)
唐津会場	令和2年 1月26日(日)	高齢者ふれあい会館 りふれ(唐津市二タ子3-155-4)
鳥栖会場	令和2年 2月 2日(日)	サンメッセ鳥栖(鳥栖市本鳥栖町1819)

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・武雄…50名 鳥栖・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開催日2週間前から順次、案内のハガキをお送り致します。

対象者

事業所にお勤めの従業員の方 ※特に50歳以上の方にお勧めします

参加料

会員事業所は無料（2019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

T 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				宛名シールの左下の7ケタの番号。 おわかりになる範囲で結構です。
参加希望 会場日時	『60歳からの年金・雇用保険・健康保険』			
	(佐 賀 ・ 武 雄 ・ 唐 津 ・ 鳥 栖) 会 場	令和2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。

健康保険・厚生年金保険・雇用保険届出一覧

～出産・育児・介護～

●出産に関すること

ケース	全国健康保険協会 [健康保険給付]
被保険者または被扶養者が出産したとき (医療機関等へのお産育児一時金の直接支払制度を利用し、 出産後に一時金の額と医療機関等の代理受取額との差額分を 請求するとき)	健康保険出産育児一時金内払金支払依頼書・差額申請書
被保険者または被扶養者が出産したとき (医療機関等へのお産育児一時金の直接支払制度を利用せず 出産した場合、海外で出産した場合)	健康保険出産育児一時金支給申請書
被保険者が出産のため会社を休み、給料を受けられないとき	健康保険出産手当金支給申請書
ケース	日本年金機構 [健保・年金適用]
雇用する被保険者が産前産後休業を開始したとき	(健康保険・厚生年金保険の保険料の免除) 健康保険・厚生年金保険 産前産後休業取得者申出書
産前産後休業期間等を変更または終了したとき	健康保険・厚生年金保険 産前産後休業取得者変更(終了)届
産前産後休業終了後に受け取る報酬に変動があったとき	健康保険・厚生年金保険 産前産後休業終了時報酬月額変更届

●育児に関すること

ケース	ハローワーク [雇用保険]
雇用する被保険者が出産後、育児休業を開始したとき	・雇用保険被保険者休業(所定労働時間短縮) 開始時賃金月額証明書(育児) ・育児休業給付受給資格確認票・ (初回)育児休業給付金支給申請書
育児休業給付金を受けようとするとき(2回目以降)	育児休業給付金支給申請書
ケース	日本年金機構 [健保・年金適用]
雇用する被保険者が出産後、育児休業を開始したとき又は育児 休業期間を延長したとき	(健康保険・厚生年金保険の保険料の免除) 健康保険・厚生年金保険 育児休業等取得者申出書
育児休業等終了予定日前に育児休業等を終了したとき	健康保険・厚生年金保険 育児休業等取得者終了届
育児休業等終了後に受け取る報酬に変動があったとき	健康保険・厚生年金保険 育児休業等終了時報酬月額変更届
3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額が養育開始前の 標準報酬月額を下回る場合	厚生年金保険 養育期間標準報酬月額特例申出届
養育期間が終了したとき	厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例終了届

●介護に関すること

ケース	ハローワーク [雇用保険]
雇用する被保険者が介護休業を開始したとき	雇用保険被保険者休業(所定労働時間短縮) 開始時賃金月額証明書(介護)
介護休業給付金をうけようとするとき	介護休業給付金支給申請書
ケース	日本年金機構 [健保・年金適用]
40歳以上65歳未満の被保険者又は 被扶養者が、介護保険 第2号被保険者に該当するに至ったとき、または該当しな くなったとき	介護保険適用除外等該当・非該当届

提出先：全国健康保険協会佐賀支部 〒840-8560 佐賀市駅南本町 6-4 佐賀中央第一生命ビル 2 階 ☎(0952)27-0611

提出先：日本年金機構 福岡広域事務センター 〒812-8579 福岡市博多区榎田 1-2-55 AP 榎田ビル

提出先：ハローワーク佐賀 〒840-0826 佐賀市白山2丁目1-15 ☎(0952)24-4361
ハローワーク唐津 〒847-0817 唐津市熊原町3193 ☎(0955)72-8609
ハローワーク武雄 〒843-0023 武雄市武雄町昭和39-9 ☎(0954)22-4155
ハローワーク伊万里 〒848-0027 伊万里市立花町通谷1542-25 ☎(0955)23-2131
ハローワーク鳥栖 〒841-0035 鳥栖市東町1丁目1073 ☎(0942)82-3108
ハローワーク鹿島 〒849-1311 鹿島市高津原二本松3524-3 ☎(0954)62-4168

令和2年1月 年金相談窓口開設カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 年金事務所 延長相談 19時まで	7 鹿島市役所 (予約)	8 有田町役場 (東庁舎) (予約)	9	10 伊万里市役所 (予約)	11 年金事務所 休日相談日 (予約)
12	13	14 基山町役場 (予約) 年金事務所 延長相談19時まで	15 多久市役所 (予約)	16	17 伊万里市役所 (予約)	18
19	20 年金事務所 延長相談 19時まで	21 鹿島市役所 (予約)	22	23	24 伊万里市役所 (予約)	25
26	27 年金事務所 延長相談 19時まで	28 基山町役場 (予約)	29	30	31 伊万里市役所 (予約)	

年金事務所受付時間：平日(月曜～金曜)の午前8時30分から午後5時15分まで

年金相談の 時間延長	週初めの開所日 17:15～19:00	年金事務所 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
---------------	------------------------	----------------	----------------------------------

出張相談【予約制】		
出張相談所	開設日・相談時間	予約申込先
多久市役所	第1・3水曜日 10:00～16:00	佐賀年金事務所 0952-33-6360
基山町役場	第2・4火曜日 10:00～16:00	
伊万里市役所	毎週金曜日 9:30～15:30	唐津年金事務所 0955-72-5161
鹿島市役所	第1・3火曜日 10:00～16:00	武雄年金事務所 0954-23-0121
有田町役場 東庁舎	第2水曜日 10:00～15:00	

※いずれの日も12:00～13:00の時間帯は除きます。
※年金事務所では予約による年金相談を受付けております
ので、希望される日の前日まで(武雄年金事務所については
前日の午前中まで)にお申込みください。

- 予約申込先
- 佐賀年金事務所 …… ☎0952-33-6360
 - 唐津年金事務所 …… ☎0955-72-5161
 - 武雄年金事務所 …… ☎0954-23-0121

第2土曜日の休日相談については予約制です。

街角の年金相談センター鳥栖(オフィス)をぜひご利用ください

相談は予約制となっております

予約専用電話番号

☎0942-50-8151



日本年金機構は、年金相談のお客様ニーズに応えるため「街角の年金相談センター鳥栖(オフィス)」を鳥栖市役所東別館1階に開設しております。

同センターでは社会保険労務士等が年金事務所と同様に、国民年金や厚生年金保険の受給に関するご相談や手続きを無料で行いますので、是非ご利用ください。

また、お客様をお待たせすることが無いように、相談は原則予約制となっています。

【場所】鳥栖市役所東別館1館

【時間】平日の午前8時30分～午後5時15分



あまりの痛さに近くのクリニックに飛び込み、「先生、足の親指の付け根が腫れあがり靴を履くのも難儀しています!!」。患部を診た先生「典型的な痛風の症状ですね。痛みは一週間ほどで引きますが、放っておくと腎不全まで進行しかねませんよ。○プリン体が多い食品は控えめにする ○水分をたくさんとり、尿酸の排泄を促す ○野菜・海藻類を多くとる ○ウォーキングなどの有酸素運動を毎日継続して行う ○飲酒の量を控える 痛みを忘れないうちに生活習慣、食生活の改善に取り組んでください」。

己の不摂生で健康保険証を無駄遣いしたことを反省。(山)