

一般財団法人 佐賀県社会保険協会

Saga Social Insurance Association

社会保険さが

NO.754 12

〒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 <http://www.syahokyo-saga.or.jp/>

師走

December 2012



■ 多久市 孔子の里獅子舞

今月の記事

C O N T E N T S

● 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! 3
- ・年金を受けていた方が亡くなられた場合は、「年金受給権者死亡届」の提出をお願いします! 3

● 全国健康保険協会 佐賀支部

- ・保険証が使用できるのは、退職日まで! 4
- ・退職後の保険証について 4~5

● 佐賀県社会保険協会

- ・第5回カラダ・プラス1(ワン)登録受付中!! 6
- ・ウォーキングマップ(多久市:多久歴史コース) 7

○年金相談窓口開設等のご案内 8

○国民年金保険料収納業務を委託している民間事業者が代わりました 8

● 社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

職場内で回覧しましょう。

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われなかった場合にも、「賞与支払届総括表」の④欄「不支給1」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が、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24年度の国民年金保険料額は、一ヶ月14,980円です。12月末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

なお、亡くなられた方がまだ受け取っていない年金があるときは、生計を同じくしていた遺族の方からの請求によって、その年金が支払われます。この受け取っていない年金の請求書を「**未支給【年金・保険給付】請求書**」といい、請求できる遺族の範囲・順位は、年金を受けていた方の死亡当時、その方と生計を同じくしていた、**配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹**です。

様式第515号の1

国民年金・厚生年金保険・船員保険・共済年金
年金受給権者死亡届(報告書)(副)

年金事務所記入欄

連絡受付回時請求有() 無()
未支給請求有() 無()

① 年金証書の基礎 年金番号および 年金コード ② 氏名 ③ 死亡した年月日	基礎年金番号	年金コード (後記欄の年金番号は 付随欄に記入)	
	出生年月日 明治 大正 昭和 平成 年 月 日	年 月 日	年 月 日
	② 氏名 氏 名	氏 名	氏 名
	③ 死亡した年月日 昭和 平成 年 月 日	年 月 日	年 月 日

届出者	① フリガナ 氏 名 ② 氏 名 ③ 氏 名	④ 氏 名 ⑤ 氏 名 ⑥ 氏 名	⑦ 氏 名 ⑧ 氏 名 ⑨ 氏 名
住所	⑩ 住所 ⑪ 住所 ⑫ 住所	⑬ 住所 ⑭ 住所 ⑮ 住所	⑯ 住所 ⑰ 住所 ⑱ 住所

☐ 未支給の保険給付を請求できない方は、死亡届(報告書)のみ記入してください。
☐ 年金証書を添付できない方は、その事由について以下の項目に①印を記入してください。

(事由)

ア、廃業しました。(年 月 日)

イ、見つかりませんでした。今後見つけた場合は必ず廃業します。

ウ、その他 ()

平成 年 月 日 提出

市区町村
受付年月日

年金事務所
受付年月日

資料受領印
受付年月日

111 991 602 (2411)

- 3

保険証が使用できるのは、退職日まで！

無資格受診を防止するため、退職時の保険証回収にご協力ください

資格喪失日(退職日の翌日)、扶養解除日(被扶養者で無くなった日)からは、保険証は使用できません！

無効な保険証を使用してしまった方は、保険負担分(総医療費の7～9割)を協会けんぽに返還いただくことになります。なお、新しい健康保険への切替え手続き中で保険証を提示できずに医療機関を受診して全額(10割)自己負担をした場合は、切替え後の健康保険に「療養費支給申請書」を提出することで保険負担分の払戻しを申請することができます。

退職予定の方には、『保険証が退職日までしか使えないこと』『退職時に保険証(本人分・家族分)を事業所に返却すること』をあらかじめ伝えましょう！

「次の保険証ができるまでは前の保険証が使えると思った」等と勘違いして、事業所に保険証を返却せずに無効な保険証を使ってしまう方が多数いらっしゃいます。無資格受診を防止するため、退職予定の方には、**上記のことを必ずお伝えいただきますようお願いします。**

退職後の健康保険について

退職後の健康保険には「協会けんぽの任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの方法があります。

毎月納める保険料などを比較のうえ、選択された健康保険にお手続きください。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの協会けんぽの 都道府県支部	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	- 退職日までに被保険者期間が継続して2ヵ月以上あること - 退職日の翌日から20日以内に手続きすること	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	- ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 - ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。 ※ただし、保険料の上限があります。 また、お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合は、2倍にした額とならない場合があります。	- 保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。 - 保険料の減免制度があります。 - お住まいの市区町村により保険料額が異なります。	被扶養者の保険料負担はありません。 

協会けんぽの任意継続に加入された場合は

被保険者 期間

■最長で2年間です。ただし、次のいずれかの事由に該当するときは資格を喪失します。

- ・被保険者が就職して他の健康保険等の被保険者資格を取得したとき
- ・**保険料を納付期限までに納付しなかったとき**
- ・被保険者が後期高齢者医療制度の被保険者資格を取得したとき
- ・被保険者が亡くなったとき

注意 途中で国民健康保険に加入する、または健康保険の被扶養者になるという理由では資格喪失事由には該当しません。

保 険 料

■退職後は事業主負担分も負担することになりますので、退職時の健康保険料の2倍となります。ただし、上限があります。(お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍した額とならない場合があります。)

■実際の算出方法は次の通りです。

退職時の標準報酬月額(上限28万円) × お住まいの都道府県別保険料率

※40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者に該当する方は、介護保険料が加わります。

※保険料率は協会けんぽホームページまたは都道府県支部にご確認ください。

■**原則2年間変わりません。**(保険料率が変更される場合などを除きます。)

■毎月、納付書による納付(毎月10日まで)と、口座振替による納付があります。

また、毎月納付の他に一括して納付すると割引となる前納制度もあります。

保険給付

■医療機関等での窓口負担は、在職中と同様の負担割合です。

■在職中と同様の給付金(傷病手当金および出産手当金を除く)を、原則受けることができます。

※資格喪失後に傷病手当金および出産手当金の給付対象になるのは、任意継続とは関係なく、在職中からの継続給付の要件を満たす場合に限りです。

協会けんぽの任意継続加入の手続き

お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」を**退職日の翌日から20日以内**(20日目が土日、祝日の場合は翌営業日)にご提出ください。郵送で申請される場合は、**退職日の翌日から20日以内に必着**するようお送りください。

※資格取得と同時にご家族を被扶養者として手続きする場合は、被扶養者の収入の有無にかかわらず、生計維持関係を証明できる書類の添付が必要な場合があります。詳しい添付書類は「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」をご覧ください。協会けんぽにお問い合わせください。

協会けんぽ加入事業所の担当者様へお願い

- 「被保険者資格喪失届」は、保険証を添えて、早急に管轄の年金事務所・年金事務センターにご提出いただくようお願いします。資格喪失届の提出が遅れると任意継続の保険証の発行が遅れる場合があります。
- 退職後の健康保険に関する案内文書・任意継続申請用紙等のセットをお送りしています。送付をご希望の場合は、必要数量等をお電話で協会けんぽ佐賀支部までお知らせください。

〒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

メールマガジン(無料)会員募集中です。
詳細はホームページをご覧ください。

協会けんぽ 佐賀

検索



第5回

健康づくり企画
KARADA PLUS ONE

あなたも
チャレンジ!

カラダワン

運動実施期間 ▶ 2013年1月4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、ご家族、職場の皆さん、と一緒に参加ください。

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、クランチ(腹筋)〕(20分)
6. 自転車通勤 (15分)
7. ジョギング (10分)

運動実施期間



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、1月31日まで。)

登録期間

2012 2013
12月1日～1月31日
(2013年1月4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。

参加の流れ (ご家族、職場の皆さん、ぜひ一緒に参加ください)

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。



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

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

階段昇降 (10分)	
体重	消費カロリー
50kg	315kcal
65kg	410kcal

クリーム 1 個 100g で 約 305kcal
あん 1 個 140g で 約 392kcal

ウォーキング (20分)	
体重	消費カロリー
50kg	158kcal
65kg	205kcal

肉まん 1 個 60g で 約 151kcal
ごはん 茶碗 1.2 杯分 で 約 191kcal

ラジオ体操 (18分)	
体重	消費カロリー
50kg	184kcal
65kg	239kcal

ケーキ・ナン 1 個 50g で 約 188kcal
大福餅 1 個 100g で 約 235kcal

なわとび (8分)	
体重	消費カロリー
50kg	420kcal
65kg	546kcal

フライドポテト 22.1g で 約 420kcal
ポテトチップス 1 袋 100g で 約 555kcal

筋力トレーニング (20分)	
体重	消費カロリー
50kg	158kcal
65kg	205kcal

ビスケット 5 枚 35g で 約 160kcal
サブレ 2 枚 40g で 約 186kcal

自転車通勤 (15分)	
体重	消費カロリー
50kg	210kcal
65kg	273kcal

ビスケット 5 枚 35g で 約 160kcal
サブレ 2 枚 40g で 約 186kcal

ジョギング (10分)	
体重	消費カロリー
50kg	315kcal
65kg	410kcal

アイスクリーム 1 個 150g で 約 315kcal
ビターズ 1 個 9.1g で 約 386kcal

起点の所在地●多久市多久町東の原



コースの距離と時間

(総距離・時間:①2.1km・25分 ②3.1km・37分)

- 
- A cartoon illustration of a young boy and an elderly man. The boy, on the left, has brown hair and is wearing a blue long-sleeved shirt and blue pants. He is smiling and has his right hand on his hip and his left arm raised. The elderly man, on the right, has a large head, grey hair, and a mustache. He is wearing an orange long-sleeved shirt and orange pants. He is also smiling and has his right hand on his hip and his left arm raised, mirroring the boy's pose. They are both standing on a light blue shadow.

多久聖廟は国の重要文化財に指定されており、春秋2回孔子を祀る伝統行事「釈菜」が行われています。西溪公園は春夏秋冬季節ごとの美しい風情を出してくれています。②コースの榎の生垣は280年ほど前、多久の殿様が火事の類焼防止のため、榎の木を植えるように命じたとのこと。その名残を今に見ることができます。

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

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 相談時間 10:00▶15:00

出張相談所	予約申込先
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

※年金事務所での予約による年金相談も受付けております。
※希望される日の前日までに申し込みにください。

- 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

※唐津・武雄年金事務所は、
第2土曜日の休日相談については完全予約制です。

国民年金保険料収納業務を委託している民間事業者が代りました

佐賀県の年金事務所では、国民年金保険料が未納となっている方に対する
「電話・文書・戸別訪問による納付督促及び保険料の収納業務」を、
民間事業者に委託しています。

佐賀年金事務所・唐津年金事務所・武雄年金事務所管内で納付督促を行う民間事業者

アイ・シー・アール バックスグループ
シー・ヴィー・シー 共同企業体

電話番号 **0954-69-1600**

受付時間 11:00～20:00 (水曜日、木曜日、お盆、年末年始を除きます。)

ご注意

民間事業者が保険料を収納する場合は、
お客様が納付書をお持ちの場合に限られています。
指定口座に保険料振込みを依頼することは絶対にありません。

社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

平成24年12月分保険料の納付期限は**平成25年1月31日(木)**です。

ご注意
ください

※平成24年12月分の社会保険料計算に係る届書は**1月7日(月)**までに到着するようお届けください。
その後に到着した場合は平成24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。