

2018 December

12

No.826

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/>



今月の記事

● 日本年金機構

- ・健康保険被扶養者認定事務の変更について..... 2
- ・賞与支払届の提出をお願いします..... 3
- ・国民年金のお知らせ..... 3

● 全国健康保険協会 佐賀支部

- ・特定保健指導のご案内..... 4
- ・心の健康づくりフォーラム..... 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
- ・平成30年度年金委員・健康保険委員表彰..... 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

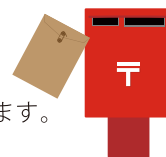
適用関係届書
送付先

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。



健康保険被扶養者(異動)届
～添付省略となる場合の記入箇所～

先月号で掲載しました「健康保険被扶養者認定事務の変更について」の中で添付書類の省略ができる場合について案内しましたが、その際、届書に記載する一例について案内します。

[illegible]

「健康保険被扶養者(異動)届」の様式および記入例は、日本年金機構ホームページに掲載しておりますので、ホームページからダウンロードをお願いいたします。

賞与支払届の提出をお願いします

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②「支給の有無」欄の「1. 不支給」に○印をつけて提出をお願いします。

保険料や将来受け取る年金額にも反映しますので、適正な届出をお願いします。

●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	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

国民年金のお知らせ

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30年度の国民年金保険料額は1か月16,340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。

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は、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。

* 過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「5年の後納制度」は、平成30年9月30日をもって終了しました。

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 0955-72-5161
● 武雄年金事務所	国民年金課	TEL 0954-23-0121

社会保険料は納付期限内に納付しましょう。

平成30年12月分保険料の納付期限は**平成31年1月31日(木)**です。

特定保健指導のご案内

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。

案内が届いたら、ぜひご利用下さい！**健診は受けた後が重要**ですよ♪

保健指導って何？

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、専門家（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！

どんなサポートをしてもらえるの？

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」の2タイプ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

このままでは
ちょっとやまいな...

積極的支援

生活習慣病の発症リスクが
高い方

STEP1

目標と行動計画を 考えます



初回面接

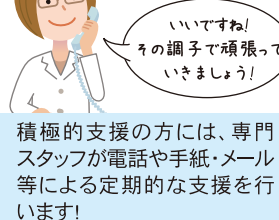
医師や保健師、管理栄養士等の
専門スタッフが個別にアドバイス
します♪

例) 目標: 6ヵ月で3kgやせる
↓ 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ヵ月 チャレンジ！



STEP3

GOAL！



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



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)

いくらかかるの？

無料です!! お気軽にご利用いただけます!

どんなメリットがあるの？

受けなきゃ損! **6つ**のメリットがあります!

① **無料!** 何よりも費用がゼロで利用可能!

② **安心!** 国家資格を持った保健師・管理栄養士による指導が受けられる!

③ **気軽!** 個人のライフスタイルに合わせた指導だから続けられる!

④ **医療費削減!**
健診での異常値をそのまま放置せず重症化を予防することによって、大切な健康を守るだけでなく、将来的には医療費削減につながる!

⑤ **事業の生産性UP!**

従業員が病欠せず、元気に働き続けられることで貴重な人材を確保でき、生産性の維持と向上につながる!

事業主様の
メリット♪

⑥ **生活の安定!**

病気をせず、しっかりと働くことができるので、安定した生活を送ることができる!

従業員様の
メリット♪

生活習慣病は一度発症すると治療をしても完治が難しい場合もあり、膨大な治療費と時間が必要となってしまいます!「別にいいや」と放っておいては、取り返しのつかないことになってしまいます!そうなる前に保健指導の対象となった方は、**お早めに! 積極的に!**保健指導をご利用いただき、生活習慣病を予防しましょう!



心の健康づくりフォーラム

『がんにかかった後も働き続けられる～心のコミュニケーション～』

ある日突然がんを宣告されたら…。
「このまま仕事を続けるのは無理なのではないか」と思い悩んでしまうのではないのでしょうか?
このフォーラムを通して、家庭や地域、そして職場においてどのような支援ができるのかを学び、がんを患った方の心の変化とその対応について理解し、治療と仕事の両立に向けて一緒に考えてみませんか?

と き

平成31年1月25日(金) 13:30～16:10

ところ

アバンセホール(佐賀市天神3-2-11)

基調講演

『知っておきたい! がんにかかった後のこころの変化』

講師: 石井博修 先生(佐賀県医療センター好生館精神神経科医師)

パネルディスカッションも予定しています!

※お問い合わせは協会けんぽ佐賀支部企画総務グループ(Tel:0952-27-0612)まで♪



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
武雄会場	平成31年 1月27日(日)	武雄市文化会館(武雄市武雄町武雄5538-1)
佐賀会場	平成31年 2月 3日(日)	アバンセ(佐賀市天神3-2-11)
唐津会場	平成31年 2月17日(日)	高齢者ふれあい会館 りふれ(唐津市ニタ子3-155-4)
鳥栖会場	平成31年 2月24日(日)	鳥栖市民文化会館(鳥栖市宿町807-17)
講師 ● 社会保険労務士		

● 実施時間 各会場共通 **9:10**受付 ▶ **9:30**開始 ▶ **11:50**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(平成30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			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』 (武 雄 ・ 佐 賀 ・ 唐 津 ・ 鳥 栖) 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30年度 年金委員表彰

社会保険事業の推進・発展のために尽力され、年金委員としての功績が特に顕著と認められた方に対して、表彰を行いました。

～日本年金機構 佐賀・唐津・武雄年金事務所～

厚生労働大臣表彰

氏 名	事業所名
福成 英明	トヨタカローラ佐賀(株)

日本年金機構 理事長表彰

氏 名	事業所名
納富しのぶ	九州技術開発(株)
川添七郎	唐津土建工業(株)

日本年金機構 理事表彰

氏 名	事業所名
岡 禎春	(株)古賀組
田久保 学	タツミ電材(株)
大野 知子	原田(株)
池永 純	ユウシード東洋(株)
岡 潤二郎	医療法人 整肢会

平成30年度 健康保険委員表彰

日頃より協会けんぽの健康保険事業等の推進・発展にご協力いただいている健康保険委員の皆様に対して、永年の活動や功績に感謝の意を表し、健康保険委員表彰を実施しています。

～全国健康保険協会 佐賀支部～

理事長表彰

氏 名	事業所名
古井奈知恵	(株)佐賀広告センター
上田衣津江	(株)扶桑エンジニアリング

支部長表彰

氏 名	事業所名
古賀里恵子	(株)佐賀青果市場
山下俊樹	佐賀金属(株)
吉富純孝	協業組合 九州ロジテックカーゴ
田島みゆき	田島興産(株)
山口智子	(株)九産電機製作所
岩永千津	社会福祉法人 有田町社会福祉協議会

受賞者の皆様おめでとうございます。(※順不同 敬称略)

平成31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 伊万里市役所 (予約)	5
6	7 年金事務所 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 (予約)
13	14	15 鹿島市役所 第2庁舎(予約) 年金事務所 延長相談19時まで	16 多久市役所 (予約)	17	18 伊万里市役所 (予約)	19
20	21 年金事務所 延長相談 19時まで	22 基山町役場 (予約)	23	24	25 伊万里市役所 (予約)	26
27	28 年金事務所 延長相談 19時まで	29	30	31		

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 10:00～15:00	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2庁舎	第1・3火曜日 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	第2水曜日 10:00～15:00	有田町役場 住民環境課国民年金係 0955-46-2114

※鹿島市での相談は平成31年3月まで、鹿島市役所第2庁舎でおこないます。

※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。

同センターは全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

同センターでは、“対面による年金相談”を行っています。“お電話による年金相談”は受け付けておりません。

担当者が“対面による年金相談”を行っている場合、電話に出られないことがありますので、ご了承ください。

同センターでは、年金証書、振込通知書等の再発行は行えません。再発行をご希望の方は、後日送付となりますので、予めご了承ください。



個人型確定拠出年金(愛称iDeCo「イデコ」)の加入対象が拡大されて2年近くが経ちましたが、全国的には加入者が100万人を突破したそうです。

自分の判断で運用管理機関を選び、運用配分を決めなければならないため、「面倒」、「損しそう」と、まだまだハードルは高そうですが、掛金の全額所得控除、運用益の非課税再投資など税制のメリットが魅力です。

公的年金の支給開始年齢の引き上げが囁かれている昨今、自助努力として制度の活用が必要な時期に来ているようです。(山)