

2019  
**9・10**  
月号

# みやざき

## 《今月の主な記事》

日本年金機構からのお知らせ .....	2	協会けんぽ宮崎支部からのお知らせ .....	4
「被保険者報酬月額変更届」の届出が必要な場合について .....	2	従業員のご家族(40歳以上)にも特定健診受診のお声掛けをお願いします .....	4
届出用紙はホームページからダウンロードできます .....	2	医療機関のかかり方で医療費を節約 .....	5
社会保険料の納付は口座振替をご利用ください。 .....	3	<b>一般財団法人宮崎県社会保険協会からのお知らせ .....</b>	<b>6</b>
「資格喪失届」及び「被扶養者(異動)届」を提出していただく際の .....	3	健康づくり講習会 .....	6
「健康保険被保険者証」等の取扱いについて .....	3	健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出しを実施しています! .....	7
		<b>インフォメーション .....</b>	<b>8</b>
		年金相談の日程等 .....	8



今月の表紙

### 飫肥城下まつり 【日南市】

毎年10月第3土・日(本年は、10月19日～20日)に日南市飫肥の町を中心に繰り上げられる日南市で最大のまつりです。

江戸時代さながらのお祭り、武者行列や泰平踊、ミスお姫様などのパレードにくわえ、殿所での「早馬」や四尺五寸ある弓と矢で正座して的を狙う「四半的(しはんまと)全国大会」などが行われます。

また城内では、杉木工品や特産物の販売もあります。



## 「被保険者報酬月額変更届」の届出が必要な場合について

被保険者の標準報酬月額は、昇給や降給などの固定的賃金の変動によって報酬額が大幅に変動した場合、改定を行うことになっています。これを標準報酬月額の「随時改定」といい、次の3つのすべてにあてはまる場合に、標準報酬月額の改定が必要となりますので、「被保険者報酬月額変更届」を提出してください。

1. 昇(降)給などで固定的賃金に変動があったとき
2. 固定的賃金の変動月以後引き続き3か月の間に支払われた報酬の平均額を標準報酬月額にあてはめ、現在の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
3. 固定的賃金の変動した日以後、引き続き3か月間における報酬の支払われたすべての支払基礎日が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)以上あるとき

ただし、次の場合は、随時改定の要件には該当しませんので、「被保険者報酬月額変更届」の提出は不要です。

- ① 固定的賃金は上がったが、変動後の引き続き3か月分の報酬の平均額が従前の標準報酬月額より下がり、2等級以上の差が生じた場合
- ② 固定的賃金は下がったが、変動後の引き続き3か月分の報酬の平均額が従前の標準報酬月額より上がり、2等級以上の差が生じた場合

## 届出用紙はホームページからダウンロードできます

【日本年金機構ホームページ】より【事業主の方】をご覧くださいと【シーン別手続き案内】から届出用紙がダウンロードできます。

手続きの内容や時期、添付書類や留意事項についても、ご案内しておりますのでご活用ください。ご不明な点等がありましたら、年金事務所までお問い合わせください。

日本年金機構

検索



○日本年金機構から送られてきた納入告知書は、毎月必ず開封し保険料額を確認してください。

## 社会保険料の納付は口座振替をご利用ください。

毎月、金融機関に出向く必要がないので便利です。

○口座振替手数料のご負担は不要です。

○全国の金融機関がご利用になれます。

⇒銀行、信用金庫、労働金庫、農協、ゆうちょ、イオン銀行等の口座から振替が可能です。

※一部お取扱いの出来ない金融機関がございます。

(イオン銀行を除く、インターネット専門銀行等)

○毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座からお引き落としします。

※振替当日に残高が不足していた等の事情で口座振替が出来なかった場合は、後日送付される納付書にて、金融機関等の窓口で納付していただくこととなります。

口座振替を希望される場合や、ご不明な点等がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

## 「資格喪失届」及び「被扶養者(異動)届」を提出していただく際の「健康保険被保険者証」等の取扱いについて

「健康保険・厚生年金保険 資格喪失届」及び「健康保険被扶養者(異動)届」(被扶養者の削除・変更の届出)を提出する際は、「健康保険被保険者証」等を必ず添付してください。

また、紛失したなどの理由で添付できない場合は、「健康保険 被保険者証回収不能届」を添付していただくか、「資格喪失届」及び「被扶養者(異動)届」の備考欄へ添付できない理由を記載してください。なお、「健康保険 被保険者証回収不能届」には被保険者の電話番号の記入をお願いします。

※後日「健康保険被保険者証」等が見つかりましたら、速やかに返納していただきますようお願いいたします。



無効の「健康保険被保険者証」等を使って医師の診察を受けた場合は、後日その医療費を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

### 従業員のご家族(40歳以上)にも 特定健診受診のお声掛けをお願いします

#### よくある質問

##### Q. 健診費用はいくらかかりますか？

A. 特定健診は宮崎県内の実施医療機関にて自己負担0円～2,870円で受診することができます。(医療機関により金額が異なります。)

##### Q. 特定健診を受けると何がわかりますか？

A. 生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの自覚症状がなく日常生活では分からない病気のリスクの有無を確認することができます。

##### Q. もっと詳しく知りたいのですが？

A. 協会けんぽのホームページにて特定健診の詳しい説明を掲載しています。また説明の動画も公開していますので、パソコン・スマートフォンにてご確認ください。

特定健診を受診しているかい？



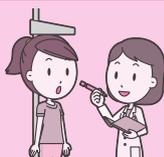
毎年、受けるわよ

#### ▶▶▶▶ 特定健診の内容 ◀◀◀◀

診察・問診



身体測定



血圧測定



尿検査



血液検査



★特定健診の受診についてご家族に確認してみましょう。受診していなければぜひお勧めください。

特定健診について  
動画でご案内  
しています



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat430/douga>

●特定健診の受診券は黄色の封筒で被保険者様のご自宅にお送りしています。

### 特定健診に関するお問い合わせ先



全国健康保険協会 宮崎支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

保健グループ

0985-35-5364(音声案内「2番」)  
(平日8:30～17:15)



各種申請書はダウンロードして、郵送でご提出ください。

〒880-8546 宮崎市橘通東1-7-4 第一宮銀ビル5階  
協会けんぽ宮崎支部 TEL:0985-35-5364

※お問い合わせの際は、お手元に保険証をご用意ください。

ホームページから  
「申請書のダウンロード」「メルマガ登録」  
ができます！

協会けんぽ 宮崎

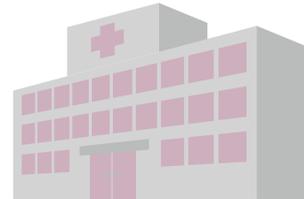
検索

## 医療機関のかかり方で医療費を節約

### 1. 「はしご受診」は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々とする「はしご受診」。受診した医療機関毎に「初診料」がかかりますし、同じような検査や薬が処方されることにより医療費を多く支払うことになってしまいます。

治療に対する不安があるときは医師に相談し、やむを得ず転院するときは、紹介状をもらって転院することをおすすめします。



### 2. 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」を持つことで普段から自身の健康状態を把握してもらえますし、適切なアドバイスをもらうことができます。それにより、はしご受診による検査等の繰り返しを避けることができます。

また、必要に応じて、専門医や大病院を紹介してもらうことができます。紹介状を持たずに大病院(200床以上)を受診すると特別の料金が加算されることがあります。ちょっとした風邪などで受診する際は、まずは「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。



### 3. 「コンビニ受診」を控えましょう

急病ではないのに、夜間や休日に受診する「コンビニ受診」が問題になっています。時間外の診療や夜間・休日の受診は、初診料・再診料や検査料等に割増料金が加算されます。また、救急医療の妨げにもつながります。緊急時以外は、平日の時間内に受診しましょう。

### 子どもを病院に連れて行くか迷ったら電話相談

深夜に子どもが急に熱を出したなど、医療機関を受診するべきかどうか判断に迷った時には、「子ども救急医療電話相談」を利用しましょう。全国共通の「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口につながり、無料でアドバイスを受けることができます。

(宮崎県の場合: 毎日午後7時から翌朝午前8時まで利用可、ダイヤル回線・IP電話の場合は、0985-35-8855)

※通話料は利用者負担となります。

# 8 0 0 0



## 健康づくり講習会のご案内

(一財)宮崎県社会保険協会では、職場で働くみなさんの健康管理と、健康の保持・増進のお手伝いとして、保健師・健康運動指導士による講習会及び、実技指導等を実施しています。この機会に是非、講習会等のお申込みをお待ちしております。

※費用は当協会が全額負担しますので無料です。

保健師による主な講習会内容	健康運動指導士による主な講習会内容
1. 食中毒を防ごう 1. 熱中症の予防と対策 1. 歯と口の健康法 1. メタボ・ロコモティブシンドローム 1. 生活習慣病の予防と対策 1. その他(ご希望のテーマ)	1. 腰痛・肩こり予防体操 1. 座ってできる筋力アップ運動法 1. 高齢者向けストレッチ 1. ボディシェーブアップ体操 1. 脳のトレーニング 1. その他(ご希望のテーマ)

お申込・お問い合わせは

(一財) 宮崎県社会保険協会

〒880-0866 宮崎市川原町5番10号ミネックス川原2-C

TEL (0985) 23-0200 FAX (0985) 23-9077

ホームページからお申込みができます ◇ <http://www.shahokyo-miyazaki.jp/>



### ※健康づくり講習会の申込み方法

1ヵ月前にお申込をお願いします。下記の申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXでお申込ください。また当協会のホームページでも申込ができます。

申込用紙

## 健康づくり講習会申込書

希望講師	保健師 ・ 健康運動指導士
講習会の開催日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
講習会場名 (事業所で実施の場合は事業所名)	
(申込日) 令和 年 月 日	
一般財団法人 宮崎県社会保険協会長 殿	
事業所名	
代表者名	
ご住所	〒
担当者名	印 (電話番号)

※申込書に記載された情報は、他の目的に利用することはありません。

## 健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出しを実施しています!

宮崎県社会保険協会では、会員事業所の皆様方の健康保持増進に役立てていただきたく、健康啓発ビデオDVDの貸し出しを実施しています。被保険者等の健康づくりに是非ご利用ください。

健康啓発ビデオDVDは下記の4種類ございます。◆貸し出し料金は**無料**です。

### Vol.1 はじめてのウォーキング&ジョギング



時間:30分

- 1.正しい歩き方とは?
- 2.正しい姿勢を知ろう
- 3.正しい歩き方のためのエクササイズ
- 4.スピードウォークにチャレンジ
- 5.ジョギングにチャレンジ
- 6.ウォーキング&ジョギングの注意点

### Vol.2 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット



時間:32分

- 1.若々しいからだとは
- 2.良い姿勢になるためには
- 3.体幹エクササイズ(基礎編)
- 4.体幹エクササイズ(応用編)
- 5.ダイエットの基本
- 6.ダイエットと食習慣

### Vol.3 Good-bye ストレス



時間:28分

- 1.ストレスとは何か
- 2.職場でストレスの生まれる原因は?
- 3.ストレスの初期症状
- 4.慢性ストレスの症状
- 5.ストレスが体に及ぼす影響
- 6.心のSOS 早期発見・早期治療

### Vol.4 正しく知れば怖くないがんのお話



時間:25分

- 1.がんはどこにできるのか?
- 2.がんはなぜできるのか?
- 3.がん発生のメカニズム
- 4.がんと生活習慣
- 5.早期発見するためにがん健診
- 6.がんの治療法

★何種類でもお申込できます。★貸し出し期間は、2週間までを予定しています。

申込方法

下記の借用申込書にご記入の上、FAXでお申込ください  
ホームページからもお申込できます。 <http://www.shahokyo-miyazaki.jp/>

お申込先

FAX番号(0985)23-9077

一般財団法人 宮崎県社会保険協会

〒880-0866 宮崎市川原町5番10号ミネックス川原2-C TEL(0985)23-0200



## 健康啓発ビデオDVDの借用申込書

申込日 令和 年 月 日

借用希望DVD (○を付けてください)	①Vol 1 (ウォーキング) ②Vol 2 ((ダイエット等) ③Vol 3(ストレス) ④Vol 4(がんの話)								
借用期間	令和	年	月	日	～	令和	年	月	日まで
事業所名									
住所									
電話番号				担当者名					

※申込書に記載された情報は、貸出し以外の目的には使用いたしません。

# 9・10月の年金相談の受付時間等

宮崎・延岡・都城・高鍋の各年金事務所

- 身分証明書・年金手帳・印鑑をお忘れなく!
- 代理の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要です。
- 休日の年金相談について、予約制になりますので事前にお問い合わせください。

受付区分	実施日	受付時間
9月・10月の平日受付	月曜日 火～金曜日	午前8:30～午後7:00 午前8:30～午後5:15
9月の休日受付	14日(土)	午前9:30～午後4:00
10月の休日受付	12日(土)	午前9:30～午後4:00

# 9・10月の出張年金相談の日程

(受付時間) 午前10時～午後3時

- 身分証明書・年金手帳・印鑑をお忘れなく!
- 代理人の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要です。
- ◆ご予約制になっております。(ご予約は管轄の年金事務所まで飛び込みのご相談は承っておりません。)

会場	9月	10月
串間市役所 会議室	5日(木)	3日(木)
えびの市役所 会議室	12日(木)	10日(木)
西都市役所 市民課年金係	19日(木)	17日(木)
高千穂町役場 町民相談室	19日(木)	17日(木)
小林市役所 1階相談室	19日(木)	17日(木)
日南市役所 別館2階会議室	26日(木)	24日(木)
日向市 日向市日知屋公民館	26日(木)	-
日向市 日向市中央公民館	-	24日(木)

# 年金のご相談は「ねんきんダイヤル」へ

## 0570-05-1165

○電話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず、一律市内電話の接続料金でご利用できます。  
○携帯電話でもご利用できます  
○IP電話、PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

**受付時間**

- 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
午前8:30～午後5:15まで  
※毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌火曜日は午後7時まで受付時間を延長しています。)
- 第2土曜日  
午前9:30～午後4:00まで



# 年金相談・お手続きの際は

## 予約相談をご利用ください

予約の申込みは「予約受付専用電話」へ!

## 0570-05-4890

〈予約受付番号受付時間〉月～金(平日)8:30～17:15

○予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。  
○ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。  
○お近くの年金事務所でも受付しています。

**予約相談の実施時間帯**

- 8:30～18:00(月曜日)
- 8:30～16:00(火～金曜日)
- 9:30～15:00(第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌以降の開所日初日に18時まで予約相談を実施しています。



## 協会けんぽからのお願い

### 保険証が利用できるのは退職日までです。

保険証は退職日の翌日からは使用できません。事業主・事務担当者の皆さまは、従業員の退職時に本人・家族分の保険証回収を徹底していただきますよう適切な事務処理にご協力をお願いします。

## 街角の年金相談センター宮崎(オフィス)

宮崎県社会保険労務士会に所属する社会保険労務士等が無料でご相談に応じます。

- 相談内容** 国民年金・厚生年金保険の給付に関する相談・手続き等
- 開設場所** 宮交シティ2階(宮崎市大淀4-6-28)
- 相談時間** 月曜日～金曜日※祝日・年末年始等を除く  
午前8:30～午後5:15まで
- 予約専用電話番号** 0985-63-1066  
(お電話による年金相談は受け付けておりません。)

街角年金相談センターは、日本年金機構が「全国社会保険労務士会連合会」に運営を委託しています。

一般財団法人 宮崎県社会保険協会に関するお問い合わせは下記のところまで

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 **0985-23-0200**

一般財団法人 宮崎県社会保険協会ホームページ <http://www.shahokyou-miyazaki.jp/>

社会保険の手続き・年金制度に関するお問い合わせは下記のところまで

宮崎年金事務所	<b>0985-52-2111</b>	都城年金事務所	<b>0986-23-2571</b>
延岡年金事務所	<b>0982-21-5424</b>	高鍋年金事務所	<b>0983-23-5111</b>

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

健康保険給付の手続き・健康保険任意継続に関するお問い合わせは下記のところまで

## 協会けんぽ宮崎支部(全国健康保険協会)

**0985-35-5364** (代表) 音声案内でご案内します

全国健康保険協会ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

- 案内「1」 業務グループ(保険給付、保険証の発行、任意継続など)
- 案内「2」 保健グループ(生活習慣病予防健診、特定健診、特定保健指導など)
- 案内「3」 レセプトグループ(レセプト、交通事故による保険使用、医療費通知など)
- 案内「4」 企画総務グループ(ジェネリック医薬品、健康経営など)