

# 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	一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ.....6
算定基礎届の提出はお済みですか?.....2	新たに健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出し種類が増えました!.....6
社会保険手続きには、電子申請が便利!.....3	令和元年度 一般会計収支決算.....7
	健康づくり講習会のご案内.....7
協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ.....4	インフォメーション.....8
ジェネリック医薬品は「安価なお薬」なだけではありません.....4	年金相談の日程等.....8
保険証の使い方、間違っていますか?.....5	



今月の表紙

### 青島ビーチパーク (宮崎市)

今年で6年目を迎える「青島ビーチパーク」。  
まるで海外のビーチリゾートのようなフォトジェニックな空間が広がります。ビーチはパラソルやベンチが設置され、アメリカンスタイルのハンバーガーやホットドッグ、クラフトビールやカクテルなどのショップも立ち並びます。期間中はビーチヨガや花火などのイベントが開催。非日常感を演出する夜のライトアップの中でしっとりとお音を耳を傾ければ、最高の癒しのひとときとなるはずですよ。



# 日本年金機構 からのお知らせ

このたびの新型コロナウイルス感染症の感染拡大により生活に影響をお受けになった方々に謹んでお見舞い申し上げます。

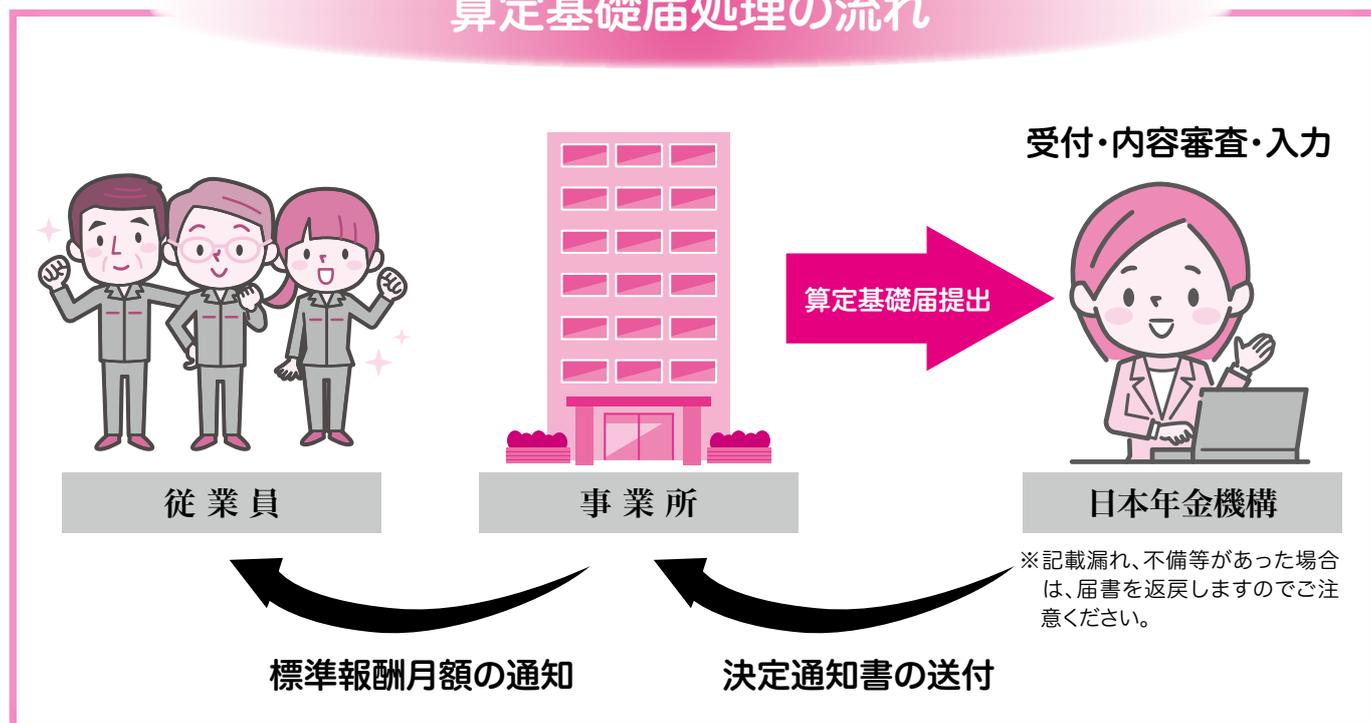
## 算定基礎届の提出はお済みですか？

**提出期限は令和2年7月10日です。**

「算定基礎届」はその年の9月1日から翌年の8月31日までの標準報酬月額を決定するために必要な届書です。この標準報酬月額は、厚生年金保険料等の計算、将来受け取る年金額の計算および健康保険給付の計算の基礎となりますので、適正にお届けいただきますようお願いいたします。

ご提出いただいた算定基礎届は、日本年金機構にて審査確認を行い、入力処理後順次決定通知書（健康保険・厚生年金保険被保険者標準報酬決定通知書）をお送りします。

### 算定基礎届処理の流れ



決定通知書が届きましたら、決定になった標準報酬月額がご提出いただいた届書の内容と相違していないかどうかの確認をお願いします。また、標準報酬月額については、各従業員の方々に給与明細書などでご通知ください。

届書の郵送での提出にご協力をお願いします。

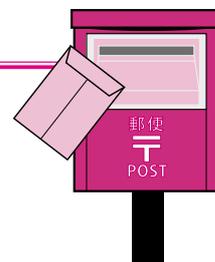
郵送先は以下の通りです。



〒812-8579

福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

日本年金機構 福岡広域事務センター



- 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。
- 退職された場合や被扶養者でなくなった場合の健康保険証は、すみやかに回収し、管轄の年金事務所へお返してください。

## 社会保険手続きには、電子申請が便利！

### 電子申請のメリット

- **いつでも！**  
時間にとらわれず、365日、24時間いつでも申請ができます。
- **どこでも！**  
自宅や職場からインターネット経由でどこでも申請できます。
- **時間・コスト削減！**  
申請する際の移動時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。
- **手数料はかかりません！**  
GビズIDの利用に手数料はかかりません。届書作成プログラムは無料でダウンロードできます。
- **記入ミスや漏れを防止！**  
届書作成プログラムにはチェック機能・ヘルプ機能があるため、ミスを防止できます。前回の内容をそのまま使えるので、書き写しが不要です。
- **申請状況が確認できる！**  
届書作成プログラムから申請データの審査状況等を確認することができます。

### ～ 電子申請の流れ ～



※「GビズID」に対応した届書作成プログラムは、日本年金機構ホームページに掲載されています。

★ GビズIDの詳細はこちら

GビズID 検索

<https://gbiz-id.go.jp>

★届書作成プログラムのダウンロードはこちら

日本年金機構電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>



# 協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ

## 全国健康保険協会

### ジェネリック医薬品は「安価なお薬」なだけではありません

ジェネリック医薬品は「安価なお薬」、そう認識している方は多いのではないのでしょうか。しかし、ジェネリック医薬品の長所はそれだけではありません。

ジェネリック  
医薬品だからできる、  
さまざまな工夫が  
ある場合も！

従来の先発医薬品よりも、  
**もっと飲みやすく、手軽に！**

ジェネリック医薬品は患者さんや医療関係者の声を生かし、従来のお薬より飲みやすく工夫されているものもあります。

**小型化**  
(同じ成分で)

**ザラつき感を  
抑える**  
(粒子を小さく)

**苦みを  
コーティング**  
(マスキング技術で  
飲みやすく)

**水無しでも  
飲める  
OD錠**  
(口腔内崩壊錠)

それでも不安があるという方は・・・

初めてジェネリック医薬品を使用する場合、お試しとして短期間だけ調剤（分割調剤）してもらうことができます。お試し期間が終了した時点で、そのままジェネリック医薬品を使用するか、変更前の先発医薬品に戻すかを選択できます。

※分割調剤をした場合、「後発医薬品分割調剤料」を支払う必要があります。

## ジェネリック医薬品に切り替えたいときは 医師・薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品と先発医薬品の主成分は同じですが副作用等に個人差がある場合もあります。

※医師が患者さんの体質・病状などからジェネリック医薬品への変更が適切でないと判断したときなど変更できない場合があります。

※ジェネリック医薬品の在庫状況は医療機関・薬局により異なります（取扱いがない場合もあります）。



**お薬を選ぶ際には「ジェネリック医薬品」をぜひ検討してみてください！**



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

## 保険証の使い方、間違っていますか？



健康保険の資格が無効となった保険証を使用して病院等の医療機関を受診する「**無資格受診**」が多発しています。

在職中に発行された保険証は、「退職日の翌日」または「扶養から外れた日」から使用できなくなります。

**誤って使用することがないように充分にご注意ください。**

**退職した時や、扶養から外れた時は、速やかにお勤め先へ保険証を返却しましょう！**

### 1. 保険証の誤使用が多いケース

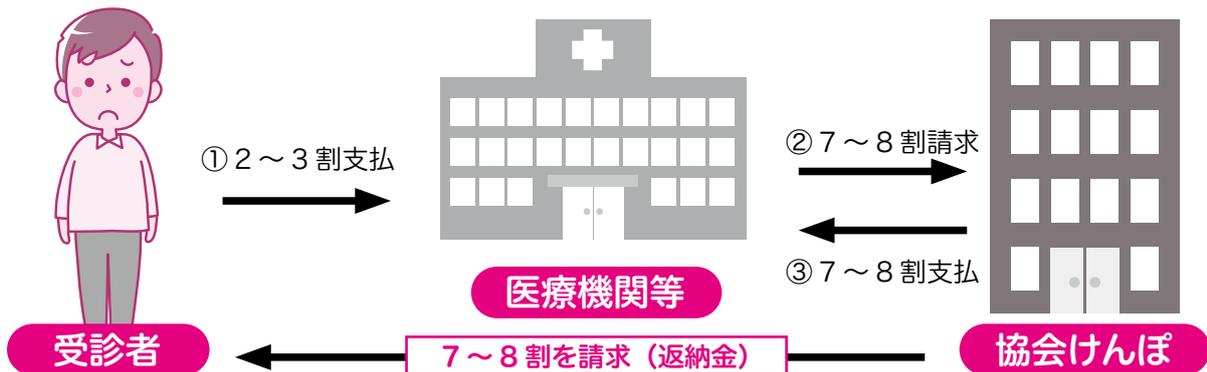
- × 勤務先から保険証を返却するよう言われなかったので、使用できると思っていた。
- × 次の保険証が手元に届くまで、使用できると思っていた。
- × 「月の途中」の退職の場合は、月末まで使用できると思っていた。
- × 保険証を医療機関等の窓口で提示したら、何も言われず使用できた。
- × 退職前から治療している傷病については、治療終了まで使用できると思っていた。



医療機関等で保険証の有効・無効を判断することはできませんので、誤って提示しないようご注意ください。  
また、継続して受診されている医療機関等がある場合は、保険証が変更になる旨を必ずお伝えください。

### 2. 無資格の保険証で医療機関（病院）等を受診してしまった場合は・・・？

後日、協会けんぽが負担した総医療費の「7～8割」の金額を、**受診者（被保険者）様へ請求させていただきます。**



△宮崎支部では、毎月平均80件、約200万円以上もの「返納金（受診者様等への請求）」が発生しています。

## ～ 事業主の皆様へ ～

事業主の皆様には、日頃より保険証の回収につきましてご協力いただいているところですが、資格喪失後の誤使用を防止するためにも、引き続き**退職時・扶養解除時の保険証の早期回収**をお願いいたします。

また、上記のケースのように、**勘違いによる誤使用**も多くみられますので、従業員の皆様へ周知の程よろしくお願いいたします。

## ◎新たに健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出し種類が増えました!

当協会では、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おります。また、新作のDVD(3種類)並びに、旧作もあわせて被保険者の健康づくりにご活用ください。

### 新作のDVD(3種類)

◆貸し出し料金は**無料**です。

#### 健康サポート体操



時間:60分  
1.ストレッチ体操  
2.タオル体操  
3.その他7種目のトレーニング等

#### 夏の熱中症・冬のヒートショック



時間:42分  
1.熱中症編  
2.ヒートショック編  
3.それぞれの予防と対策について

#### 毎日筋活部



時間:60分  
1.上・下半身の30秒ストレッチ  
2.4秒及び30秒の筋トレ  
3.その他20種目のチョイトレ

### 旧作のDVD(4種類)

#### Vo.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.スピードウォーキング  
3.その他4項目

#### Vo.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.ダイエットの基本  
2.体幹エクササイズ  
3.その他4項目

#### Vo.3 Good-bayストレス



時間:28分  
1.ストレスとは何か  
2.ストレス対処法  
3.その他5項目

#### Vo.4 正しく知れば怖くない がんのお話



時間:25分  
1.がん発声メカニズム  
2.がんと生活習慣  
3.その他4項目

◆何種類でもお申込は可能です。 ◆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でお申込みください。

**お申込先** 一般財団法人 宮崎県社会保険協会 TEL(0985)23-0200

**FAX番号** (0985)23-9077



## 健康啓発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)	<input type="checkbox"/> 健康サポート体操 <input type="checkbox"/> 熱中症&ヒートショック <input type="checkbox"/> 毎日筋活部 <input type="checkbox"/> Vol 1 (ウォーキング) <input type="checkbox"/> Vol 2 (ダイエット等) <input type="checkbox"/> Vol 3 (ストレス) <input type="checkbox"/> Vol 4 (がん)		
借用期間	令和 年 月 日 ~	令和 年 月 日	
事業所名		担当者名	
住所	〒	電話番号	

一般財団法人 宮崎県社会保険協会の収入支出の決算が役員会において、全員一致で次のとおり承認されました。

## 令和元年度 一般会計収支決算

● 収入決算額 46,943,998円 ● 支出決算額 38,674,808円 ● 収支差額 8,269,190円

収入の部 (単位:円)		支出の部 (単位:円)	
1. 積立金利子収入	3,283	1. 事業費	25,053,486
2. 受取会費	39,730,600	2. 管理費	13,621,322
3. 雑収益	377,280		
4. 前期繰越	6,832,835		
計	46,943,998	計	38,674,808

### ★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。(非会員事業所及び会費未納事業所は実費負担となります。)

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. 衛生管理と予防 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. 基礎代謝を高める運動 1. サルコペリア予防体操 1. 椅子に座ってできる健康体操 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/>

### 健康づくり講習会申込書

ご希望の講師	① 保健師      ・      ② 健康運動指導士		
講演開催日時	令和   年   月   日 (   )      ・      時   分   ~   時   分		
ご希望の演題			
開催会場	住 所	〒	
	名 称		
事業所名			
所在地	〒      -		
電話番号	-	-	担当者名

※申込書に記載された情報は、この講習会以外の目的には使用いたしません。

# 7・8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
7月・8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
7月の休日受付	11日(土)	午前9:30～午後4:00
8月の休日受付	8日(土)	午前9:30～午後4:00

# 7・8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	7月	8月
串間市役所 会議室	2日(木)	6日(木)
えびの市役所 会議室	9日(木)	13日(木)
西都市役所 市民課年金係	16日(木)	20日(木)
高千穂町役場 町民相談室	16日(木)	20日(木)
小林市役所 1階相談室	16日(木)	20日(木)
日南市役所 別館2階会議室	16日(木)	27日(木)
日向市 日知屋公民館	21日(火)	-
日向市 中央公民館	-	27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.shahokyo-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 <https://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)