

みやざき

9



《今月の主な記事》

日本年金機構からのお知らせ

被保険者報酬月額変更届の提出が必要な場合について
月額変更届 このような場合は添付書類が必要です!
社会保険料の納付は口座振替をご利用ください!
「ねんきんネット」を利用してみませんか?

P2

協会けんぽ宮崎支部からのお知らせ

被保険者の健診の費用はいくら?
みんな受けることできる?
医療費を上手に節約してみませんか

P4

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ

健康啓発ビデオ (DVD) の貸し出しを実施しています!
健康づくり講習会のご案内

P6

インフォメーション
年金相談の日程等

P8

今月の表紙

2018かかし村まつり 【都城市山田町】

会場の周囲300mに所狭しと露店が並び、また、かかしを市内外から公募し、その出来ばえを競い合う「かかしフェスティバル」も同日開催されます。今年のステージイベントには、ものまね四天王「栗田貫一」が登場。まつりの終盤には、3,000発の花火が秋の夜空を彩ります。是非、御家族そろってお越しください。

詳細

期 日 9月22日(土)雨天時は23日(日)に順延
(22日雨天の場合、「栗田貫一」ショーは、当日、山田体育館で実施)
時 間 13:00~21:00
会 場 一堂ヶ丘公園 (都城市山田町山田4985-2)
問 合 先 都城市山田総合支所 地域振興課
Tel.0986-64-1111



日本年金機構からのお知らせ

被保険者報酬月額変更届の提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く3カ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、引き続いた3カ月間における報酬の支払われたすべての支払基礎日数が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、変動後の引き続いた3カ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、変動後の引き続いた3カ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

月額変更届

このような場合は添付書類が必要です！

▽改定月の初日から起算して**60日以上経過**して届出する場合

▽標準報酬月額が**大幅に（5等級以上）下がる**届出の場合

必要な添付書類

1. 一般の従業員の方

- ・ 固定的賃金の変動のあった月の前月から改定月の前月までの「賃金台帳の写し」（4カ月分）
- ・ 固定的賃金の変動のあった月から改定月の前月までの「出勤簿の写し」（3カ月分）

2. 株式会社（特例有限会社を含む）の役員の方

- ・ 固定的賃金の変動があった月の前月から改定月の前月までの「賃金台帳の写し」（4カ月分）
- ・ 以下のア～エの書類のうちいずれか1つのコピー
 - ア.株主総会または取締役会の議事録
 - イ.代表取締役等による報酬決定通知書
 - ウ.役員間の報酬協議書
 - エ.債権放棄を証する書類



○届出の際は、事業所所在地・名称・電話番号・事業主氏名・事業主印の記入・押印もれや誤りがないかご確認ください。押印は事業所印（会社印）ではなく、事業主印ですので、ご注意ください。

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。（ゆうちょ銀行、インターネット専業銀行等）
- 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になります。

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

「ねんきんネット」を 利用してみませんか？

- ☐ 24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、最新の年金記録を確認できます！
 - ・これまでの年金加入履歴
 - ・厚生年金保険加入記録（加入月数・資格取得・喪失年月日やお勤め先の名称等）の確認
 - ・国民年金の加入記録（加入月数・各月の納付状況・納付可能な月等）の確認
- ☐ 受け取る年金の見込額をさまざまな条件に応じて試算できます！
 - ・今後の職業や収入を質問に答えて試算
 - ・詳細な条件をご自身で設定して試算
 - ・年齢ごとの年金の見込額など
- ☐ 年金の支払いに関する通知書をパソコン等からダウンロードできます！
 - ・日本年金機構から書面で送付された年金の支払いに関する通知書（年金振込通知書や源泉徴収票等）を確認およびダウンロードすることができます。
- ☐ 年金手帳があればご利用登録はカンタン！

詳しくはWEBで！

ねんきんネット

検索

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマートフォンで
ご利用登録はこちら



ぜひ、この機会に
利用登録してみませんか？



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ

全國健康保險協會

被保険者の 健診の費用はいくら？



①生活習慣病予防健診の一般健診は



➡ 6,156円~7,038円

(健診費用総額※ 18,522円)

一般健診と併せて付加健診や子宮頸がん検診、乳がん検診などを追加して受診した場合は、それぞれ費用がかかります。

②付加健診の自己負担額	4,714円	(健診費用総額※ 9,428円)
③子宮頸がん検診の自己負担額	1,020円	(健診費用総額※ 3,400円)
④乳がん検診の自己負担額(50歳以上)	1,066円	(健診費用総額※ 3,553円)
④乳がん検診の自己負担額(40歳～48歳)	1,655円	(健診費用総額※ 5,518円)
⑤肝炎ウイルス検査	612円	(健診費用総額※ 2,041円)

※健診費用総額は自己負担額に協会の補助を合計した場合の最高額です。自己負担額は健診機関によって異なりますので年度当初に送付している単価表でご確認ください。②～⑤の健診費用の自己負担額は最高額を表しています。

みんな受けることができる？

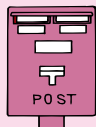
対象年齢があります！

- ①一般健診は35歳～74歳の被保険者です。
- ②付加健診は40歳と50歳の被保険者が一般健診に追加して受けられます。
単独受診できません。
- ③子宮頸がん検診は20歳～74歳までの偶数年齢の被保険者(女性)が受診できます。ただし年齢により条件があります。**注1**
- ④乳がん検診は40歳～74歳までの偶数年齢の被保険者(女性)が一般健診に追加して受診できます。**単独受診できません。**
- ⑤肝炎ウイルス検査は過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない被保険者が一般健診と同時受診できます。

胃部検査は
必須項目なんだね



注1：20歳～34歳までの偶数年齢は単独受診のみ。36歳、38歳は単独、一般健診追加どちらも可能。
40歳～74歳の偶数年齢は単独受診不可。



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

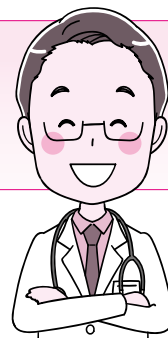
※お問い合わせの際は、お手元に保険証をご用意ください。

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



医療費を上手に節約してみませんか



医療機関へ支払う医療費は、ちょっとした工夫や心掛けで節約することができます。
ただし、節約といっても体調が悪いのに我慢して受診をしないということではありません。
今回、医療機関のかかり方で医療費を節約するポイントをご紹介します。

1. ハシゴ受診は控えましょう！

ハシゴ受診とは、同じ病気で、安易な理由で転医を繰り返し、複数の医療機関を受診することです。転医をすると、受診した医療機関毎に「初診料」がかかります。また、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。

〈ハシゴ受診をした場合〉

A病院：初診料2,820円+検査料等
B病院：初診料2,820円+検査料等
C病院：初診料2,820円+検査料等

初・再診料合計：8,460円

〈ハシゴ受診をしない場合〉

1回目：初診料2,820円+検査料等
2回目：再診料720円
3回目：再診料720円

A病院のみ受診

初・再診料合計：4,260円

2. かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近な医師や医療機関のことです。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、適切なアドバイスをもらうことができます。それにより、ハシゴ受診による検査等の繰り返しを避けることができます。

大病院では紹介状がないと、料金が別に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。

かかりつけ医を持つメリット

- ・待ち時間が少ない
- ・初診時や再診時に特別料金を加算される心配がない
- ・必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる など

3. 時間外（深夜・休日等）受診を控えましょう！

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。お仕事の都合で難しい面もあると思いますが、ご家族等を含めて、緊急でないときはできるだけ平日の時間内（午前8：00～午後6：00）に受診できないか、もう一度考えてみましょう。

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ

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下さい。

健康啓発DVDは下記の4種類ございます。◆貸出し料金は **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.ストレス対処法
- 6.心のSOS早期発見・早期対処

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.がんを早期発見するためにがん健診
- 6.がんの治療法

◆何種類でもお申込は可能です。◆貸出し期間は、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
ホームページからもお申込みができます。 <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DVDの借用申込書

申込日 平成 年 月 日

借用希望 DVD (○印を付してください)	① Vol 1(ウォーキング) ② Vol 2(ダイエット等) ③ Vol 3(ストレス) ④ Vol 4(がん)			
借用期間	平成	年	月	日 ~ 平成 年 月 日まで
事業所名				
住 所	〒			
電話番号			担当者名	

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ

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. 熱中症の予防と対策 1. 生活習慣病の予防と対策 1. 食中毒の予防と対策 1. ロコモティブシンドローム 1. 歯の健康 1. その他 (ご希望のテーマ)	1. 腰痛・肩こり予防体操 1. 疲労回復ストレッチ体操 1. 脳トレ・筋力トレーニング 1. リズム体操・初心者向けエアロビクス 1. 転倒予防のためのロコトレ 1. その他 (ご希望のテーマ)

※健康づくり講習会の申込方法

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

お申込・お問い合わせは

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号ミネットス川原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/>



申 込 用 紙

健康づくり講習会申込書

申込日 平成 年 月 日

希望講師	保健師 ・ 健康運動指導士		
講習会の開催日時	平成 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分		
講習会場 (事業所で実施の場合は事業所名)			
講習会のご希望テーマ			
事業所名			
住 所	〒		
電話番号		担当者名	

協会けんぽからのお願い

保険証が使用できるのは 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。

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になります。
- 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	午前8:30～午後7:00
	火～金曜日	午前8:30～午後5:15
9月の休日受付	8日(土)	午前9:30～午後4:00
10月の休日受付	13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！
- 代理の方が相談される場合は委任状と身分証明書が必要になります。
- 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	6日(木)	4日(木)
えびの市役所 会議室	13日(木)	11日(木)
西都市役所 市民課年金係	20日(木)	18日(木)
高千穂町役場 町民相談室	20日(木)	18日(木)
小林市役所 1階相談室	20日(木)	18日(木)
日南市役所 別館2階会議室	27日(木)	25日(木)
日向市 日向市中央公民館	27日(木)	25日(木)

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 ☎ 0985-52-2111
延岡年金事務所 ☎ 0982-21-5424

都城年金事務所 ☎ 0986-23-2571
高鍋年金事務所 ☎ 0983-23-5111

日本年金機構ホームページ <http://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

- 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)

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

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。

街角の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。

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。

予約の申し込みは「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、基礎年金番号の分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、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。



社会保険みやざき
発行所 一般財団法人 宮崎県社会保険協会

第752号 平成30年9月1日発行
宮崎市川原町5-10 ミネックス川原2-C

FAX 0985-123-9077
電話 0985-123-0200

印刷所 株式会社文昌堂