

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
提出もれはございませんか?.....2	保健師による事業所巡回健康相談のご案内.....6
被保険者への通知.....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!.....7
標準報酬月額の特例改定.....3	インフォメーション.....8
協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ.....4	年金相談の日程等.....8
協会けんぽにご加入の皆様へ.....4	
被扶養者(ご家族)の特定健診.....5	



今月の表紙

出会いの鐘・鍵かけモニュメント (延岡市)

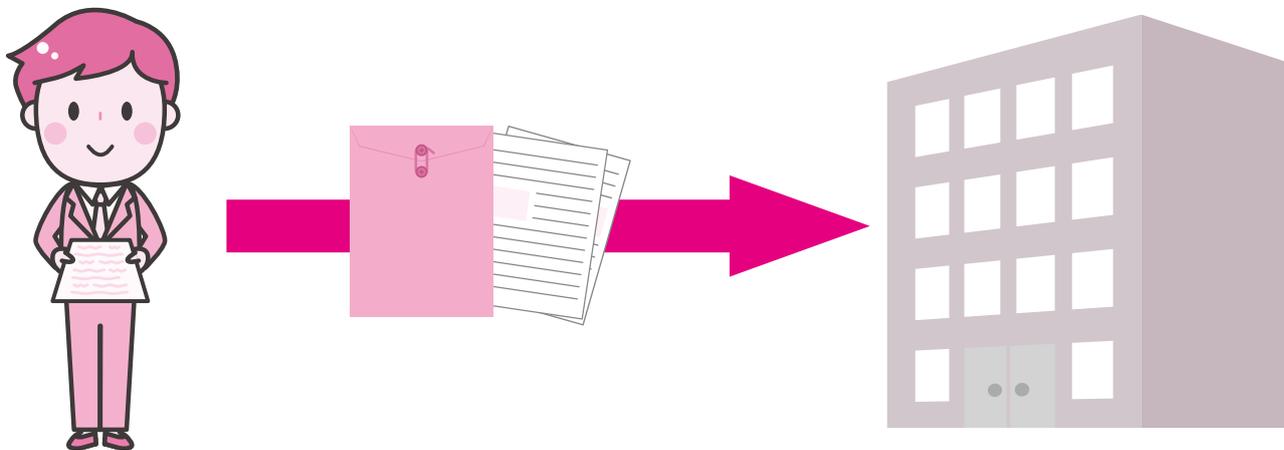
延岡市の愛宕山は、古来より「笠沙山(かささやま)」と呼ばれ、ニニギノ命とコノハナサクヤ姫が出会い結ばれたという伝説があります。その神話にちなんだ恋人同士で鳴らす「出逢いの鐘」や、南京錠をかけて愛を誓う「鍵かけモニュメント」が設置され、「出逢いの聖地」と呼ばれています。

山頂付近にある展望台からは、市街地や日向灘が一望でき、県内で唯一「日本夜景遺産」に認定されています。



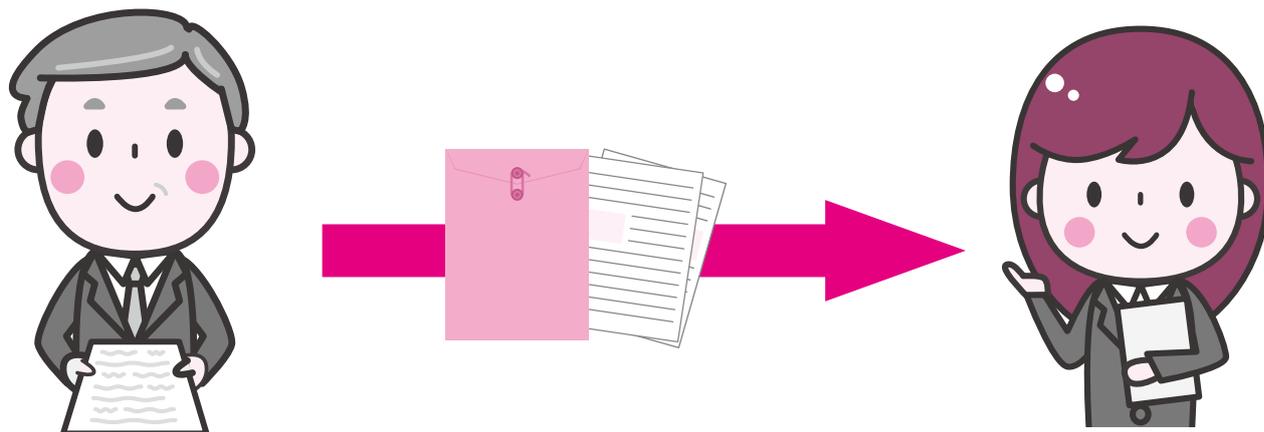
提出もれはございませんか？

7月10日までが提出期限となっていた「算定基礎届」の提出がまだお済みでない被保険者がいる場合は、管轄の事務センターまたは年金事務所へすみやかにご提出ください。なお、8月または9月の随時改定が予定されていたため、「算定基礎届」の提出を行っていなかった被保険者につきましても、随時改定の要件に該当しなかった場合は、改めて「算定基礎届」をご提出いただく必要があります。



被保険者への通知

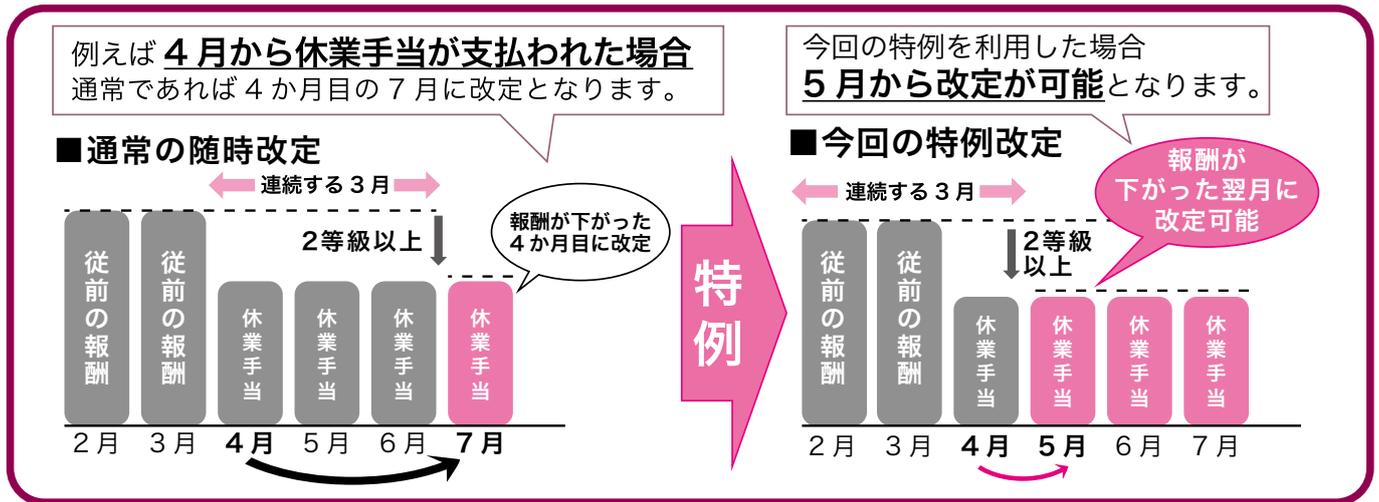
事業主の方は、「標準報酬月額」の決定があった場合は、その内容をすみやかに被保険者に通知しなければなりません。「標準報酬月額」の決定通知は、資格取得時や定時決定時、随時改定時に日本年金機構から事業主あてに送付されます。「標準報酬月額」は毎月の保険料や将来の年金額計算の基礎となる重要なものですので、被保険者に必ず通知していただきますようお願いいたします。



- 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ください。

標準報酬月額の特例改定

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、休業により報酬が著しく下がった方について、一定の条件に該当する場合は、健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を、通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、**特例により翌月から改定可能**です。



※9月以降は原則、定時決定により決定された標準報酬月額となります。
ただし、定時決定が行われない7・8月改定の方は、休業回復後に随時改定の届出が必要です。
※申請により保険料が遡及して減額した場合、被保険者へ適切に保険料を返還する必要があります。

対象となる方

次のすべてに該当する方が対象となります。

- 新型コロナウイルス感染症の影響による休業(時間単位を含む)があったことにより、令和2年4月から7月までの間に、報酬が著しく低下した月が生じた方
- 著しく報酬が低下した月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、既に設定されている標準報酬月額に比べて2等級以上上下がった方※固定的賃金(基本給、日給等単価等)の変動がない場合も対象となります。
- 本特例措置による改定内容に本人が書面により同意している
※被保険者本人の十分な理解に基づく事前の同意が必要となります。
(改定後の標準報酬月額に基づき、傷病手当金、出産手当金及び年金の額が算出されることへの同意を含みます。)
※本特例措置は、同一の被保険者について複数回申請を行うことはできません。

対象となる保険料

- 令和2年4月から7月までの間に休業により報酬等が急減した場合に、その翌月の令和2年5月から8月分保険料が対象となります。
※令和3年1月末日までに届出があったものが対象となります。それまでの間は遡及して申請が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、改定をしようとする場合はできるだけ速やかに提出をお願いします。

申請手続きについて

- 月額変更届(特例改定用)に申立書を添付し管轄の年金事務所に申請してください。
※管轄の年金事務所へ郵送してください。(窓口へのご提出も可能です。)
※届書及び申立書については日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」までお気軽にご相談ください

ねんきん
加入者ダイヤル

0570-007-123(ナビダイヤル)

03-6837-2913(050から始まる電話でおかけになる場合)

○受付時間:月~金曜日(午前8時30分~午後7時) 第2土曜日(午前9時30分~午後4時)

年金機構 特例改定

検索

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/tokureikaitei.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

協会けんぽにご加入の皆様へ

マイナンバーの通知カードの廃止による

本人確認書類の変更について

マイナンバー(個人番号)の通知カードは、デジタル手続法の改正により、令和2年5月25日付で廃止されたため、マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類として使用できなくなりました。(通知カードの記載事項(氏名・住所等)に変更がない場合を除く。)

マイナンバーを申請書に記入する際は、次のとおり法改正後の本人確認書類の添付をお願いいたします。

◎マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類

(番号確認書類と身元確認書類のそれぞれ一点ずつの添付が必要です。)

番号確認書類	身元確認書類
<ul style="list-style-type: none">・マイナンバーカード(個人番号カード)の裏面コピー・個人番号の通知カードのコピー (記載情報と現況に相違のないもの)・住民票(マイナンバーの記載のあるもの)・住民票記載事項証明書(マイナンバーの記載のあるもの)	<ul style="list-style-type: none">・マイナンバーカード(個人番号カード)の表面コピー・運転免許証のコピー・パスポートのコピー・その他官公署が発行する写真つき身分証明書のコピー



■ よくある質問 ■



Q1. マイナンバーを申請書に記入するのはどんな時ですか？

A1. マイナンバーを利用して、自治体に所得(課税・非課税)の確認を希望する場合や、保険証の記号と番号が不明な場合です。

Q2. 本人確認書類とは何ですか？

A2. マイナンバーを利用する際に、法律により提出が求められている書類です。本人確認書類には、番号確認書類と身元確認書類の2種類があります。

Q3. マイナンバーの通知カードとは何ですか？

A3. 平成27年10月以降送付されたマイナンバーをお知らせする紙製のカードです。



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

被扶養者(ご家族)の特定健診

事業主及びご担当者様へお願い

健診は、健康状態を知る絶好の機会です。健康づくり・病気の予防にお役立ていただきますよう、従業員及びご家族の皆様へお声かけください。

☆特定健診って何？

高血圧や糖尿病等の生活習慣病、メタボリックシンドロームに着目した健診です。検査結果から、生活習慣病の原因となる、動脈硬化の進み具合が分かります。

☆対象者は？

対象者は、40歳～74歳の被扶養者(ご家族)です。

☆健診費用はどれくらいかかる？

年度内お一人様1回に限り、協会けんぽからの補助を受けられます。健診の自己負担額は0円～。ただし、受診する健診機関により異なります。

協会けんぽ主催の集団健診は無料となっています。詳細は随時お送りする案内をご覧ください。

☆受診までの手続きは？

① 受診券(セット券)の受け取り

ご案内と受診券は、4月頃に被保険者様のご自宅へお送りしています。

※受診券がお手元に無い場合は、再交付等できますので、お問い合わせください。

協会けんぽ 保健グループ
0985-35-5364
(音声案内「2」)



② 健診機関に予約する

事前に予約が必要です。

受診できる健診機関は、協会けんぽのホームページまたは、同封の健診機関一覧をご覧ください。



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

③ 健診を受ける

受診当日は、以下のものをお持ちください。

① 特定健康診査受診券(セット券) ② 保険証 ③ 健診費用(自己負担分)

受診の際は、新型コロナウイルス感染症防止にご留意ください

- ・健診当日に体調が優れないときは、健診日を変更しましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・帰宅後は、うがい・手洗いをしっかり行いましょう。



＝ 保健師による事業所巡回健康相談のご案内 ＝

(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、当協会の会員事業所様に保健師を派遣して巡回健康相談を実施しています。
(面談時はマスク着用でお願いします)

※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)

☆健康上にお悩みのある方など、お気軽にご相談ください。

- ◎ 職場で働くみなさまのご都合のよい時間で
- ◎ 健診結果表をもとにアドバイスします
- ◎ 年齢は問いません、どなたでも
- ◎ 個別に相談を実施しています
- ◎ 少人数でも大丈夫です
- ◎ 土曜日の健康相談も実施しています



※保健師巡回健康相談の申込み方法

1カ月前にお申込をお願いします。下記の申込用紙をご記入の上、FAXでお申込ください。また当協会のホームページでもお申込ができます。

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/>

申込用紙

保健師による巡回健康相談の申込書

巡回健康相談 希望年月日・時間帯	第1希望日	令和 年 月 日 () 時 ~ 時頃まで	
	第2希望日	令和 年 月 日 () 時 ~ 時頃まで	
事業所名称	_____		
所在地	〒 _____		
電話番号	_____		
連絡責任者名	_____		

◎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	

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	12日(土)	午前9:30～午後4:00
10月の休日受付	10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	3日(木)	1日(木)
えびの市役所 会議室	10日(木)	8日(木)
西都市役所 市民課年金係	17日(木)	15日(木)
高千穂町役場 町民相談室	17日(木)	15日(木)
小林市役所 1階相談室	17日(木)	15日(木)
日南市役所 別館2階会議室	24日(木)	22日(木)
日向市 日向市中央公民館	24日(木)	22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

ゴ ヨ ヤ ク ヨ

〈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.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	都城年金事務所	0986-23-2571
延岡年金事務所	0982-21-5424	高鍋年金事務所	0983-23-5111

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)