

# 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
標準報酬月額の上限の変更.....	2	健康づくり講習会のご案内.....	6
社会保険の手続きは電子申請がいちばん早いです!.....	3	令和2年度～第2回新任社会保険事務担当者研修会のご案内.....	7
賞与支払届ご提出にあたってのお願い.....	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
特定保健指導を活用しましょう.....	4		
整骨院・接骨院(柔道整復)のかかり方.....	5		



今月の表紙

### 白滝 (五ヶ瀬町)

標高900mの地点にある落差60mの白滝は、その名のとおり切り立った崖に白布を垂らしたような美観で特に秋の紅葉とのコントラストが素晴らしく、多くのカメラマンや観光客で賑わいます。



## 標準報酬月額の上限の変更

～厚生年金保険における標準報酬月額の上限が改定されました。～

厚生年金保険法の標準報酬月額の等級区分の改定等に関する政令が令和2年9月1日に施行されたことにより、**令和2年9月から**厚生年金保険の標準報酬月額の上限が変更になりました。

従前の標準報酬月額の上限等級(31級・62万円)の上に1等級が追加され、上限が引き上げられます。

### 【改定前】

月額等級	標準報酬月額	報酬月額	一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入員を除く)	
			全額	被保険者負担分 (折半額)
			18.300%	9.150%
第31級	620,000円	605,000円以上	113,460円	56,730円



### 【改定後】

月額等級	標準報酬月額	報酬月額	一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入員を除く)	
			全額	被保険者負担分 (折半額)
			18.300%	9.150%
第31級	620,000円	605,000円以上 635,000円未満	113,460円	56,730円
<b>第32級</b>	<b>650,000円</b>	<b>635,000円以上</b>	<b>118,950円</b>	<b>59,475円</b>

厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定に際して、事業主及び船舶所有者からの届出は不要です。

令和2年9月分からの厚生年金保険料額表については、日本年金機構ホームページをご確認ください。

日本年金機構 保険料額表

- 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。

## 社会保険の手続きは 電子申請がいちばん早いです！



電子申請とは、申請・届出を紙やCD/DVD等の電子媒体ではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。  
例えば、保険証は郵送で申請されるより、電子申請の方が**3～4日**早く届きます。  
**ぜひ電子申請をご利用ください。**



電子申請のやり方がわかりません。

日本年金機構のホームページに利用手順を掲載  
しています。  
併せて利用手順の説明動画も掲載しています。  
ぜひご覧ください。



日本年金機構 電子申請 検索

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

## ～賞与支払届ご提出にあたってのお願い～

賞与支払届をご提出済にも関わらず、賞与支払届未提出のご案内の葉書が届いたというご連絡をいただくことがあります。

届書の提出の際は、「被保険者賞与支払届総括表」もあわせてご提出が必要です。

GビズIDで電子申請をご利用の際は、日本年金機構から届く「総括表」を、賞与支払届にPDFで添付するか、郵便で福岡広域事務センターに送っていただくようお願いいたします。

# 協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ

## 全国健康保険協会

### 日々の生活習慣を振り返るチャンスです！ 特定保健指導を活用しましょう。

健診結果をもとに、ご担当者様宛に特定保健指導のご案内をお送りしています。費用はかかりませんので、従業員の皆様の健康づくりの機会として、ご利用いただきますようお願いいたします。

#### ☆特定保健指導とは？

健診結果から、生活習慣病の発症リスクがある方に対して、保健指導者(保健師・管理栄養士)による健康づくりのサポートです。40歳以上で、特定保健指導が必要と判定された方へご案内しています。

#### ☆保健指導の流れ

1

### 初回の面談

保健指導者と一緒に、健診結果をもとに生活習慣を振り返りながら、ご自身のライフスタイルにあった**目標と行動計画**をつくります。

例えば、

目標：3か月で2kgやせる  
そのための行動計画

- ・昼休みに同僚と一緒に歩く
- ・ゆっくりよく噛んで食べる

2

### 実践(3か月以上)

面談で立てた目標に向かって、行動計画に取り組みます。

※保健指導者が電話等による定期的なサポートを行います。



3

### 評価

体重・腹囲、目標が達成できたかどうかなどを、電話等で伺います。今後の生活習慣のポイント等もアドバイスします。



下記まで、お気軽にお問い合わせください。

宮崎支部保健グループ：0985-35-5364 (音声案内：2番)



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

## 整骨院・接骨院(柔道整復)のかかり方

単なる肩こりや、筋肉疲労で健康保険を使って、整骨院や接骨院で施術を受けていませんか？  
整骨院・接骨院(柔道整復師)の施術を受ける場合、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。

### こんな時は健康保険が使えます！

- 外傷性が明らかな打撲、捻挫、挫傷、骨折、脱臼  
※骨折・脱臼の場合は応急処置を除いて医師の同意が必要です。



### こんな時は健康保険は使えません！

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の治療
- 仕事中や通勤途上におきた負傷
- 慰安目的のマッサージ代替りの利用
- 過去の交通事故等による後遺症
- 医師の同意のない骨折、脱臼の治療(応急処置を除く)
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり



### 【ワンポイント!】

整骨院や接骨院の施術費用は、原則として患者様が全額自己負担し、その後協会けんぽなどの保険者に申請して給付を受ける「療養費」の取り扱いとなりますが、例外的な取り扱いとして、患者様が自己負担分(施術費用の2~3割)を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者様に代わって残りの費用を請求する方法が認められています。このため多くの整骨院・接骨院の窓口では、病院にかかった時と同じように自己負担分のみを支払うことにより施術を受けることができます。

## 整骨院・接骨院(柔道整復)にかかる場合は次のことに注意しましょう！

### 1. 負傷原因を正しく伝えましょう！

外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が業務災害、通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

### 2. 必ず領収書をもらいましょう！

療養費の支給を受ける場合は、領収書の交付が義務付けられています。必ず領収書をもらって保管しましょう。

### 3. 療養費支給申請書は必ず自分で記名または捺印をしましょう！

療養費支給申請書は、患者様が柔道整復師に委任をし、患者様に代わって治療費を協会けんぽに請求し支払いを受けるために必要な書類です。白紙の用紙にサインにしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いにつながる恐れがありますので注意してください。



## 協会けんぽより施術内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院の施術費用を療養費として適切に支給するため、施術を受けられた方へ施術内容を照会させていただきます。照会の文書が届きましたら、ご自身で回答書を記入しご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

## 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 2. インフルエンザの予防と対策 3. 歯と口の健康法 4. 新型コロナウイルス感染の予防と対策 5. 生活習慣病の予防と対策 6. その他(ご希望のテーマ)	1. 腰痛・肩こり予防体操 2. 座ってできる筋力アップ運動法 3. 職場でできるレクリエーション 4. ボディシェーブアップ体操 5. 脳のトレーニング 6. 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			
事業所名称			
ご住所	〒		
連絡責任者名	(電話番号)		

## 令和2年度～第2回新任社会保険事務担当者研修会のご案内～

採用・退職時における各種届け出等についての記載方法や、社会保険料の計算と納付方法及び健康保険の給付関係についての説明を、下記のとおり開催しますので是非ご参加下さい。

今回は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から研修会の内容を短縮し、参加者の安全に配慮して開催します。また、当日は受付にて非接触式電子温度計で測定し、37.5度以上の方はご入場をお断りいたしますとともに、必ずマスク着用での参加をお願いします。(受付に消毒液を準備します)

地区名	開催日	開催時間	会場名	定員
都城	令和2年12月2日(水)	14:00～15:30	都城市ウエルネス交流プラザ (1階茶霧茶霧ギャラリー)	50
宮崎	令和2年12月4日(金)	10:00～11:30	JA AZMホール(別館302号室)	60
		14:00～15:30		60
延岡	令和2年12月8日(火)	14:00～15:30	延岡市社会教育センター (2階研修室5)	50
高鍋	令和2年12月11日(金)	14:00～15:30	高鍋町中央公民館(1階作業室)	30

※受付時間：午前の部 9時30分～ 午後の部13時30分～

### 募集定員

各会場とも定員になり次第締め切ります ※先着順

受講決定者の方には、申込日より1週間以内に参加証をFAXでお送りいたします。なお、参加証が一週間過ぎても届かない場合は、当協会までご連絡をお願いします。

### 対象者

- ・社会保険事務新任者及び社会保険事務経験が2年未満の方
- ・社会保険の基礎知識を確認されたい方 (複数名での申込みも可能です)

### 講師

日本年金機構(各年金事務所職員)・全国健康保険協会宮崎支部職員

### 参加費

会員事業所は**無料**

会費未納事業所及び非会員事業所は実費負担となります。(資料代等を含む2,000円)

### 申込方法

下記の申込書にご記入の上、FAX又はホームページでお申込みください。

【FAX番号】**0985(23)9077** 【ホームページアドレス】<http://www.shahokyo-miyazaki.jp/>

### お申込先

〒880-0866 宮崎市川原町5番10号ミネックス川原2-C

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 TEL**0985(23)-0200**

## 新任社会保険事務担当者研修会 参加申込書

参加者希望地区 (ご希望会場に○をつけて下さい)	宮崎(午前)・宮崎(午後)・延岡(午後)・都城(午後)・高鍋(午後)		
事業所名			
参加者氏名			
FAX番号 ※必ずご記入ください		電話番号	

# 11・12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
11月・12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
11月の休日受付	14日(土)	午前9:30～午後4:00
12月の休日受付	12日(土)	午前9:30～午後4:00

# 11・12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	11月	12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。

## 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)