



# みやざき

## 《今月の主な記事》

新年のご挨拶.....	2	協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ.....	6
一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ.....	3	「医療機関のかかり方」で医療費を節約.....	6
新たに健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出し種類が増えました!.....	3	協会けんぽ宮崎支部の令和元年度インセンティブ制度順位は12位です.....	7
社会保険クイズ.....	3	インフォメーション.....	8
日本年金機構 からのお知らせ.....	4	年金相談の日程等.....	8
健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定を延長等します.....	4		

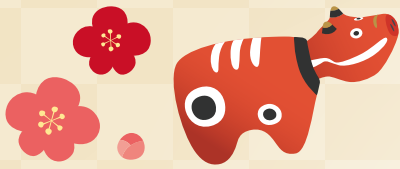


今月の表紙

### 五ヶ瀬ハイランドスキー場 (五ヶ瀬町)

日本最南端のスキー場。熊本との県境に位置し、最上部の標高が1610mのため晴天時には北に熊本県の阿蘇山、大分県の九重山など九州山地を見渡す大パノラマを楽しめる。

ゲレンデは最長滑走距離1000m・標高差190m 初・中級者向けの「パラダイスコース」、最大斜度30度上級者向けの「ダイナミックコース」、なだらかで初めて滑る方に優しく、上達が早くなる「初心者コース」、ご家族でソリや雪遊びができる「ファミリーゲレンデ」があり、初級～上級者まで、のんびりクルージングからハードなトレーニングまで、バラエティ豊かに楽しんでいただける。



# 謹賀新年



一般財団法人  
宮崎県社会保険協会  
会長 野崎 伸一

新年あけましておめでとうございます。

令和3年の年頭にあたり、会員の皆様にはご健勝で新年をお迎えになられたことと存じ、謹んでお慶び申し上げます。

平素は、当協会の事業運営につきまして、皆様方より多大なるご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

昨年は、新型コロナウイルスが発生し、会員事業所の皆様におかれましては事業運営等が大変厳しい状況ではなかったのではないかとご推察申し上げます。

当協会も各種事業の一部を中止、または事業縮小を余儀なくされましたが、本年はコロナ禍のなか新しい生活様式を参考に、会員事業所(参加者)様への安全を確保しながら、次の事業を引き続き展開して参ります。

社会保険制度の趣旨普及を図るため、広報誌の発行や各種講習会(研修会)を実施していくほか、会員をはじめ被保険者とその家族の健康保持増進を図るため、保健師による巡回健康相談と健康運動指導士等による健康体操及び健康啓発ビデオ(DVD)貸出し等の健康づくり事業、並びに福利厚生の一環として、家庭常備薬の斡旋及び宿泊施設の優待事業も積極的に推進し、皆様方の健康と福祉の向上に努める所存でございます。

本年も、一層のご支援をお願いしますとともに、皆様方の益々のご発展、ご活躍を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



宮崎年金事務所  
所長 歌津 勝



延岡年金事務所  
所長 野口 吉紀



都城年金事務所  
所長 比嘉 秀互



高鍋年金事務所  
所長 井上 克典

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。

また、日頃より日本年金機構の事業運営に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

社会全体が新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい状況にあります。年金制度を公正かつ適切に運営し、無年金者・低年金者をなくし、高齢化社会の安定を確保するという使命を達成するため取り組んでまいりますので、引き続きご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様方のご健勝をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



全国健康保険協会  
宮崎支部  
支部長 矢野 憲男



新年あけましておめでとうございます。

加入者様及び事業主様をはじめ関係機関の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より全国健康保険協会宮崎支部の事業運営に深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが発生・拡大し、皆様におかれましては厳しい事業運営を求められたことと存じますが、当協会におきましても一部業務を縮小し事業を実施することとなりました。

当協会は、加入者の皆様の健康を維持・増進し、病気にかかった時には適切な医療を受けられるよう、健康保険を安定的に運営するという公的な役割を担っております。本年は、新型コロナウイルスへの対応を図りつつ事業を推進することになりますが、レセプト・現金給付の審査や各種給付金支払いの迅速化に加えて、ジェネリック医薬品の使用促進や保険事業の推進、事業所様に対する健康経営のご支援や地域の医療提供体制への働きかけを図るなど、皆様のご要望・ご期待にお応えできるよう、職員一同なお一層努力してまいります。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようよろしくお祈り申し上げますとともに、皆様には明るい1年になりますことを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 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)もご準備できましたので、旧作とあわせて被保険者の健康づくりにご利用ください。

### 新作のDVD(3種類)



①健康サポート体操  
(時間:60分)  
・ストレッチ体操  
・タオル体操等



②夏の熱中症・冬のヒートショック  
(時間:42分)  
・熱中症編  
・ヒートショック編等



③毎日筋活部  
(時間:60分)  
・上、下半身の30秒ストレッチ  
・4秒及び30秒の筋トシ等

### 旧作のDVD(4種類)

- ④初めてのウォーキング&ジョギング (時間:30分)      ⑤エクササイズ&ダイエット (時間:32分)  
⑥Good-bye ストレス (時間:28分)                              ⑦正しく知れば怖くない がんのお話 (時間:25分)

◆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 ☎(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 ○印を付けてください	①健康サポート体操 ④ウォーキング	②熱中症&ヒートショック ⑤ダイエット等	③毎日筋活部 ⑥ストレス	⑦がんのお話
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	



## 社会保険クイズ



### 問題

●○にひらがなを一文字ずつ入れて、●の文字を並べかえて健康に関する言葉を完成させてください。

- 1) 病気や私的なケガで仕事を休み給与が受けられないときの休業補償の制度…  
「●○○○○○手当金」
- 2) 第5代目の三冠馬(シャドーロールの怪物)と呼ばれた名馬の名前…「○○○○○○○○●」
- 3) 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間…「○●○○寿命」
- 4) おっさんずラブで好演した俳優の名前…「タナカ ●○」

### 応募方法

※右記のとおり、A4用紙に答え・氏名・住所・電話番号・ご意見・ご要望等をご記入の上、  
FAX(0985-23-9077)にてご応募ください。

※締め切りは、令和3年1月30日(土)必着

※正解者の中から抽選で10名様にクオカードをプレゼントいたします。

※当選者の発表は、令和3年3月号に掲載します。

答え ●●●●

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

ご意見・ご要望等 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A4サイズの用紙

・応募用紙に記載された情報は、社会保険クイズ以外の目的には使用しません。



## 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合 健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定を延長等します。

令和2年8月から12月までの間に、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、報酬が著しく下がった方のうち、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。また、既に特例改定を受けた方のうち、一定の条件に該当する場合は、**9月から適用された定時決定を特例により変更可能**です。

※令和2年4月から7月までの間に休業により報酬が著しく下がった方についても、令和3年1月末まで申請を受け付けています。

### 対象となる方

(1)新たに休業により報酬が著しく低下した方の特例(次のすべてに該当する方が対象)

- **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8月から12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**

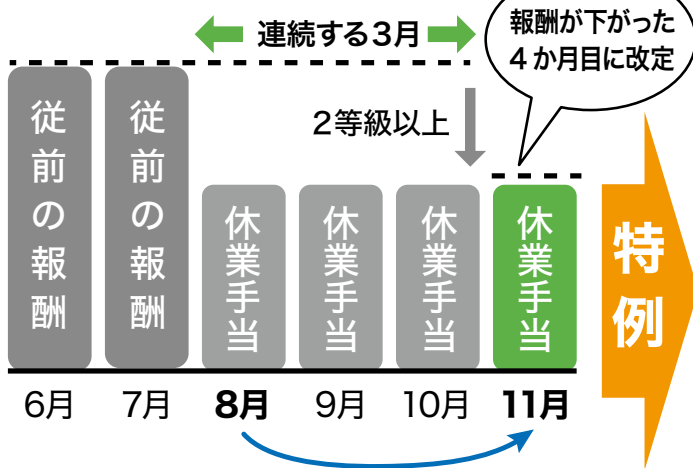
※被保険者本人の十分な理解に基づく事前の同意が必要となります。

(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。)

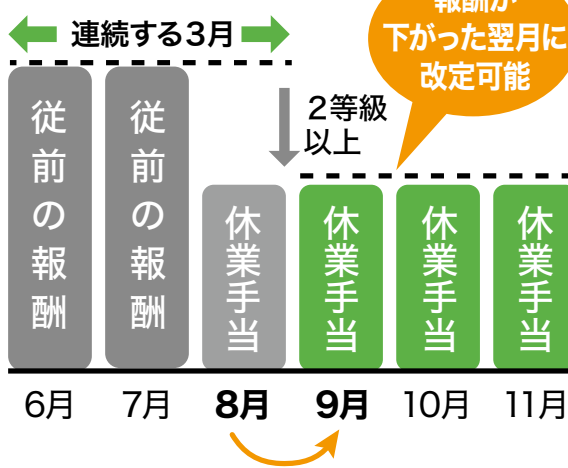
例えば**8月から休業手当が支払われた場合**  
通常であれば4か月目の11月に改定となります。

今回の特例を利用した場合  
**9月から改定が可能**となります。

#### ■通常の随時改定



#### ■今回の特例改定



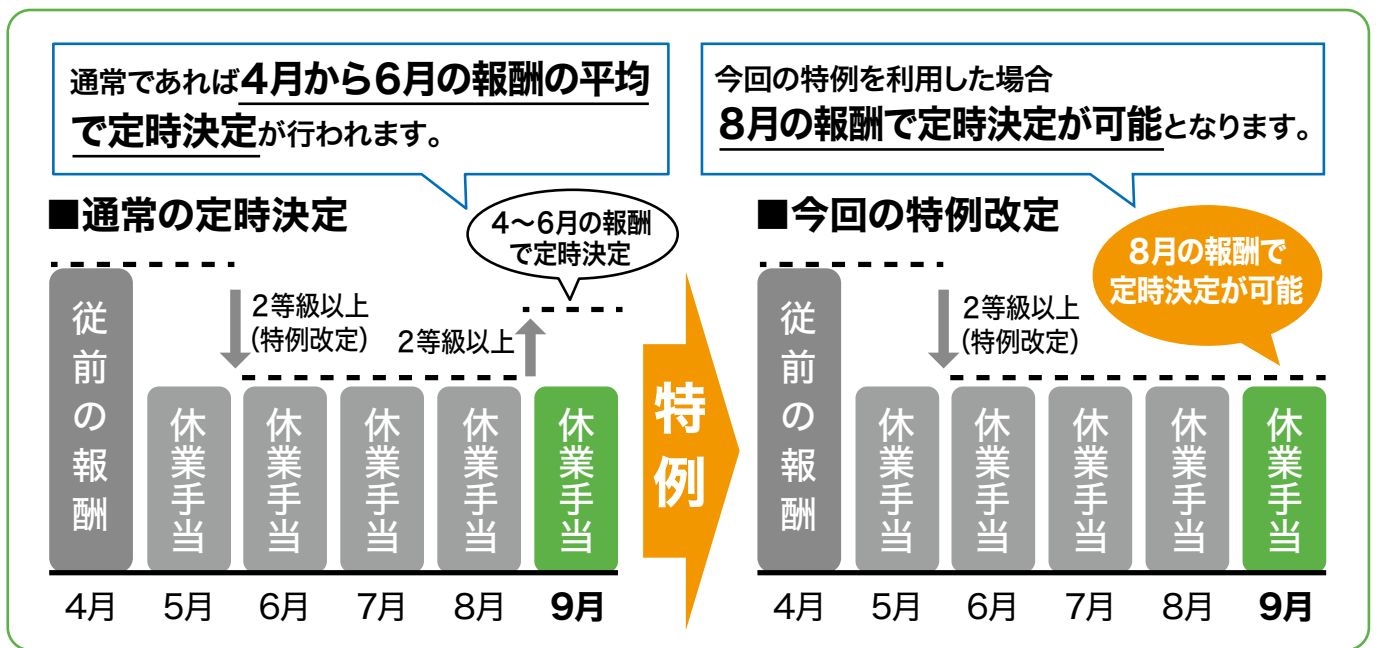
特例

※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。

- 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。

(2) 4月又は5月に休業により著しく報酬が低下し特例改定を受けている方の特例(次のすべてに該当する方が対象)

- 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月又は5月に報酬が著しく低下し、5月又は6月に特例改定を受けた方
- 8月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、9月の定時決定で決定された標準報酬月額に比べて2等級以上低い方
- 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((1)と同様です。)



※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。

## 対象となる保険料

- 休業により報酬等が急減した月((2)の場合は8月となります。)の翌月以降の保険料が対象となります。  
 ※令和3年2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。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。  
 ※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。  
 ※「対象となる方」の(1)に該当する方は「8~12月を急減月とする場合」の月額変更届(特例改定用)を、(2)に該当する方は「8月報酬による定時決定の場合」の月額変更届(定時決定の保険者算定の特例に当たっての参考資料)を使用してください。

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



より詳しくお知りになりたい方はこちら

年金機構 特例改定延長 検索

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/tokureikaitei2.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

### 「医療機関のかかり方」で医療費を節約

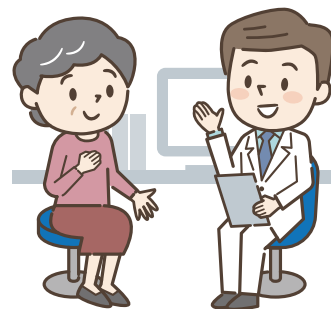
#### 1. 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」を持ち普段から自身の健康状態を把握してもらうことで、適切なアドバイスが受けられます。それにより、いわゆる「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もできます。もし、紹介状を持たずに大病院(200床以上)を受診すると特別料金(※)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。

※特別料金(初診時):5,000円(歯科は3,000円)以上

※特別料金(再診時):2,500円(歯科は1,500円)以上



#### 2. 「はしご受診」のデメリット

同じ病気で複数の医療機関を転々とする「はしご受診」。受診した医療機関ごとに、毎回「初診料」がかかりますし、似た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「かかりつけ医」の医師に相談し、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。



#### 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。

#### 「かかりつけ薬局」と「お薬手帳」を持つメリット

かかりつけ医を持つことと同様、「かかりつけ薬局」を持つことも重要です。

薬局では患者ごとに、調剤した薬のデータの他、副作用やアレルギー歴などを含む体質・病歴などを「薬剤服用歴」に記録しています。

「かかりつけ薬局」を一つに決めておけば、新たに薬を処方してもらう時に、薬剤師が副作用のリスクを未然にチェックして防いでくれるという大きなメリットがあります。

また、「お薬手帳」は、処方された薬の名前や量などを記録する手帳で、「かかりつけ薬局」で処方薬をもらう時に、「お薬手帳」を持参することで、医療費が若干安くなります(「薬剤服用歴管理指導料」が加算されません)。

※(注)他の薬局に「お薬手帳」を持参しても安くなりません



労働災害の可能性がある場合は、個人で判断せず、労働基準監督署へ相談しましょう。



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

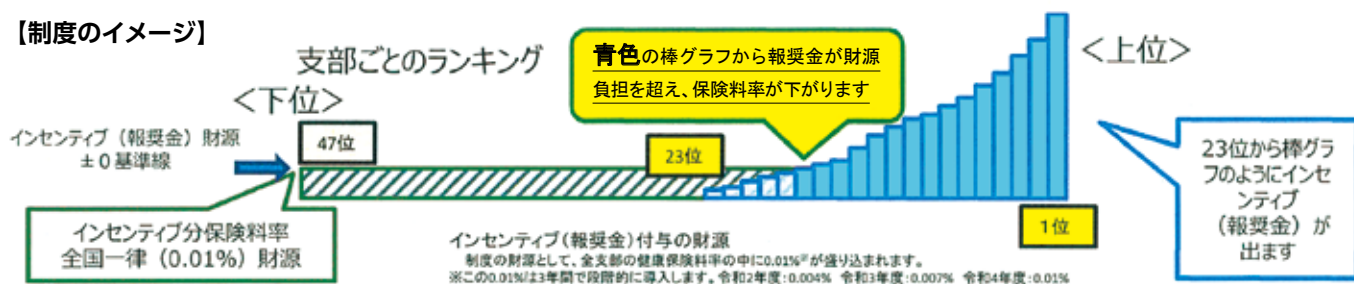
## 協会けんぽ宮崎支部の令和元年度インセンティブ制度順位は12位です

### 【協会けんぽのインセンティブ制度とは】

特定健診実施率など5つの評価指標に基づき全支部をランキング付けし、上位23支部について、得点数(偏差値)に応じた報奨金を分配する制度です。なお、制度の財源として全国各支部から、各支部総報酬の0.01%分を拠出します。令和元年度の実績は、令和3年度の保険料率に反映されます。

※この0.01%は3年間で段階的に導入します。 令和2年度保険料率:0.004% 令和3年度保険料率:0.007% 令和4年度保険料率:0.01%

#### 【制度のイメージ】



### 宮崎支部インセンティブ制度順位 (カッコは平成30年度順位)

総合順位	指標① 特定健診等の 実施率	指標② 特定保健指導の 実施率	指標③ 特定保健指導対象 者の減少率	指標④ 要治療者の 医療機関受診率	指標⑤ 後発医薬品 (ジェネリック医薬品) の使用割合
12位(12位)	40位(35位)	28位(18位)	5位(14位)	9位(17位)	14位(9位)

### Q インセンティブ制度の順位が良いとどうなりますか?

順位に応じたインセンティブ(報奨金)が上位23支部に分配されます。報奨金がインセンティブ分保険料負担を上回ると保険料率が下がります。24位以下は報奨金がもらえずにインセンティブ分保険料を負担するだけのため、保険料率が上がります。

### Q 順位を上げるためには、どんなことが必要ですか?

難しいことはありません。以下の項目をご確認いただき、出来ることから始めてください!

- 協会けんぽが提供している健診を受けてください。  
(被保険者の方は生活習慣病予防健診・扶養家族の方は特定健診)  
(事業者健診の場合は健診結果のデータを協会けんぽに提供してください。)
- 健診受診後は、健診結果を確認していただき血圧又は血糖値の項目で「要治療」「要精密検査」の判定があった方は、必ず医療機関を受診してください。
- 特定保健指導※の対象とならないように、健康的な生活習慣に取り組んでください。  
※特定保健指導:健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に、保健師・管理栄養士などが生活習慣の見直しをサポートすること
- お薬を受け取る際は、積極的にジェネリック医薬品をご選択ください。



# 1・2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
1月・2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
1月の休日受付	9日(土)	午前9:30～午後4:00
2月の休日受付	13日(土)	午前9:30～午後4:00

# 1・2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です。
- ◆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	1月	2月
串間市役所 会議室	7日(木)	4日(木)
えびの市役所 会議室	14日(木)	10日(水)
西都市役所 市民課年金係	21日(木)	18日(木)
高千穂町役場 町民相談室	21日(木)	18日(木)
小林市役所 1階相談室	21日(木)	18日(木)
日南市役所 別館2階会議室	28日(木)	25日(木)
日向市中央公民館	28日(木)	25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	<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)