

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	委託業者から健診結果提供依頼のご連絡を実施しています.....5
算定基礎届の提出もれはございませんか?.....2	一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ.....6
被保険者報酬月額変更届の提出が必要な場合について.....2	令和4年度 ~第2回新任社会保険事務担当者研修会のご案内~.....6
「ねんきんネット」で快適に年金に関する情報を確認できます.....3	健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出しが大好評です!.....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
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!.....4	年金相談の日程等.....8
事業者健診(定期健康診断)結果データ提供のお願い.....5	



ポインセチア

クリスマスが近づくと様々なお店で飾られるポインセチア。花のように見える赤い部分は苞と呼ばれる葉が変化したもので、実は花ではありません。

赤い苞、緑の葉、白い樹液を持つポインセチアは、クリスマスカラーと呼ばれる赤・緑・白の3色を全て持つことからクリスマスに飾られるようになったと言われています。

寒い地域の植物だと思われがちですが、実は中南米原産の熱帯植物です。



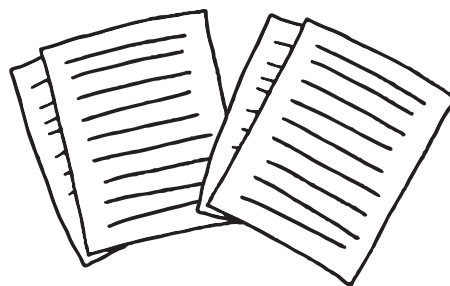
算定基礎届の提出もれはございませんか？

令和4年7月11日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、7月の算定基礎届提出時点で、8月または9月で随時改定（月額変更）予定であった方がその後、随時改定に該当しなかった場合はその方の分の「算定基礎届」のご提出が必要となります。

※未提出の事業所様に対しまして、随時提出の
勸奨を行っております。

提出の案内があったときに既に提出済みの場合は、
行き違いですのでご容赦ください。



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. 昇給・降給などで固定的賃金に変動があったとき
（月額や日額の増額・減額、手当の削除・追加など）
2. 固定的賃金の変動月以後引き続き3ヶ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ヶ月間の支払基礎日数が全て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

《注意するポイント》

「支払日の属する日」を記入し、4ヵ月目から改正されます。

（例）給料が月末締め翌月5日払いの会社で、4月末締め、5月5日払いから昇給した場合、変動後の給与支払い1回目から3回目（5/5，6/5，7/5）の総支給額の平均を算出し、2等級以上あがっていれば最初の支払月から4ヵ月目の8月から標準報酬月額が改定となります。

★その他の注意点に関しましては、日本年金機構のホームページに詳しく掲載されておりますので、併せてご確認ください。⇒ <https://www.nenkin.go.jp/>

- 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、届書といっしょに管轄の年金事務所又は福岡広域事務センターへお返してください。

「ねんきんネット」で快適に年金に関する情報を確認できます

パソコンやスマートフォンで、いつでもどこでもご自身の年金に関する情報を確認できる「ねんきんネット」のサービスを行っております。出来ることは以下の通りです。

年金記録の確認

- ・国民年金記録の確認
- ・会社での厚生年金加入履歴、標準報酬月額、賞与額の確認

将来の年金見込額の試算

- ・働きながら年金を受け取る場合
- ・年金の受給開始を遅らせる場合 等、条件にあわせて試算可能

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

- ・誕生月に届く「ねんきん定期便」について、郵送より1ヶ月程度早く確認可能 (ダウンロードも可能)

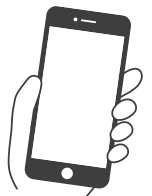
各種通知書の確認

- ・年金振込通知書や年金額改定通知書など、受給中の年金に関する通知書について確認可能 (ダウンロードも可能)

その他の機能

- ・国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請書を作成・印刷

利用する場合、「マイナンバーカードとスマートフォン」で利用開始する方法と、「アクセスキーを取得」して利用登録を行う方法がございます。利用料は無料で、年金事務所へ行かずに各種内容を確認することが出来るので、外出を抑えたい方にもおすすめです。ご自身の年金に関することなら是非、簡単便利な「ねんきんネット」をご利用ください。



登録方法や操作にお困りの場合

◆相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問合せに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。

→日本年金機構ホームページのトップ画面 (相談チャット総合窓口)からアクセスしてください。

◆お電話で確認(専用ダイヤル)



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

◆ホームページで確認

日本年金機構

検索



<https://www.nenkin.go.jp/>

受付時間

月～金:午前8時30分～午後5時15分
(月曜日のみ午後7時00分まで)
第2土曜日:午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日を除く)、
12月29日～1月3日はご利用できません

協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ

全国健康保険協会

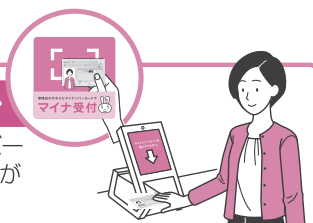
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！



受付簡単！

このステッカーが目印です！……>

保険医療機関の窓口を設置してある「顔認証付きカードリーダー」にマイナンバーカードを“スッ”と置いて“ピッ”と認証するだけで、加入している医療保険の資格が確認できるようになりました。



こんなに便利 マイナンバーカード

❖ 高額な医療費の立替払なし！ ❖

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※自治体独自の医療助成等については、書類の持参が必要です。

❖ マイナポータルに特定健診・薬剤情報 ❖

マイナポータルで自身の特定健診や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。本人の同意の上で、初めての医療機関などでも今までの情報を医師等と共有！お薬手帳がわりにも。

❖ マイナポータルで医療費控除が簡単に！ ❖

マイナポータルを通じて確定申告の医療費通知情報の自動入力が可能となります。



ずっと使える！

❖ 転職や就職しても 保険証としてずっと使える！ ❖

転職や就職で、新しく加入した医療保険から保険証が届くまでの間も、マイナンバーカードを保険証として使うことができます。

※マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合でも、会社を退職したり扶養から外れたりする場合は、その後の健康保険の加入手続きはこれまで通りが必要です。



利用申し込みは カンタン！

❖ マイナンバーカードを取得 ❖

「通知カード」「個人番号通知書」は、保険証として利用できません。

❖ 保険証利用の申込 ❖

利用申込はマイナポータルやセブン銀行ATMなどで申し込めます。

—— マイナポータルとは？ ——

政府が運営するオンラインサービスでスマホ・パソコンから利用できます。子育てや介護をはじめとする、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりする、自分専用サイトです。

※現在すべての保険医療機関及び保険薬局等には、顔認証付きカードリーダーが行き渡っておりません。
当面の間、保険医療機関及び保険薬局等を受診する場合は、マイナンバーカードだけではなく、健康保険証や高齢受給者証等、必要に応じて併せてご持参いただきますようお願い申し上げます。



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

事業者健診(定期健康診断)結果データ提供のお願い

事業者健診の実施で終わっていませんか？

労働安全衛生法に基づき従業員に対して実施した事業者健診（定期健診）を有効に活用していますか？
高齢化がすすむ中、今いる従業員がこれからも健康でいられるため、健診結果に基づいた健康づくりが求められています。協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用されない場合は、協会けんぽに事業者健診結果データをご提供いただくことで、特定保健指導を受けることができます。

事業者健診結果データを提供するメリット

- 保健師または管理栄養士等によるメタボリックシンドロームの状態を改善するための健康サポート（特定保健指導）が無料で受けられます。
- 事業者健診結果データを反映させることが可能となり、より実態に沿った事業所の健康度を把握することができる「事業所カルテ」※を提供します。

※事業所カルテは、協会けんぽとコラボヘルスに取り組む事業所さまに対し提供しております。

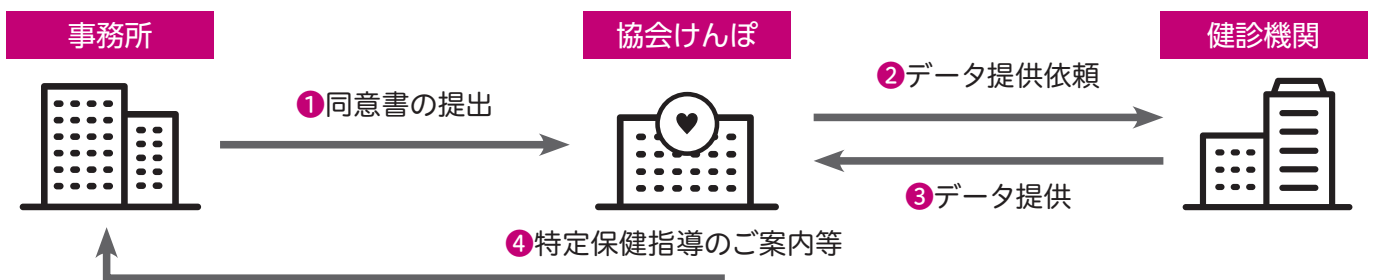
◆事業者健診結果データ提供の対象者

40歳以上74歳以下の協会けんぽの被保険者で、生活習慣病予防健診を利用しない方

◆事業者健診結果データを提供する方法は？

まずは、協会けんぽへ「事業者健診結果データ提供に関する同意書」の提出をお願いします。

協会けんぽに「事業者健診結果データ提供に関する同意書」を提出いただくことで、協会けんぽが健診機関にデータ提供を依頼しますので、事業主の皆さまのお手を煩わせることなく、事業者健診結果データを提供いただくことができます。



直接提供が対応できない健診機関の場合は、協会けんぽから事業所さまに健診結果の写し（紙媒体）の提供を依頼します。

委託業者から健診結果提供依頼のご連絡を実施しています

協会けんぽ宮崎支部では、事業者健診結果提供にかかる業務を外部委託しています。
下記の委託業者より事業所さまへ案内文書の送付やお電話での説明を行っておりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

※協会けんぽの生活習慣病予防健診結果の提供は必要ありません。

◆委託業者：小野高速印刷 株式会社

◆委託期間：令和4年8月1日～令和5年3月31日



ご不明な点は、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）

一般財団法人 宮崎県社会保険協会 からのお知らせ

令和4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会を、下記のとおり開催しますので是非ご参加下さい。

新型コロナウイルス感染防止及び参加者の安全確保の観点から、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ご参加をお願いします(受付に消毒液を準備します)。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により開催を中止にすることがありますので、予めご了承ください。

地区名	開催日	開催時間	会場名	定員
延岡	令和4年12月5日(月)	14:00	延岡市社会教育センター(3階研修室4)	40
都城	令和4年12月7日(水)	14:00	都城市ウエルネス交流プラザ (茶霧茶霧ギャラリー)	40
宮崎	令和4年12月8日(木)	14:00	JA AZMホール本館(2階中研修室)	60
高鍋	令和4年12月13日(火)	14:00	高鍋町中央公民館(1階作業室)	30

受付開始時間=13:30～ 研修時間=14:00～16:00

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1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
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 非会員事業所及び会費未納事業所様は実費負担となります。(資料代等を含む3,000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。 ※ファックスのない事業所様は、当協会へご連絡をお願いします。 【FAX番号】(0985)23-9077 【ホームページアドレス】 https://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

参加希望地区 (ご希望会場に○をつけて下さい)	宮崎 ・ 延岡 ・ 都城 ・ 高鍋		
事業所名			事業所整理記号 (例 01-イロハ)
参加者氏名			
FAX番号 ※必ずご記入ください			電話番号

◆主催：一般財団法人 宮崎県社会保険協会 ◆共催：日本年金機構(各年金事務所)・全国健康保険協会宮崎支部・宮崎県社会保険委員会連合会(各地区社会保険委員会)

◎健康啓発ビデオ(DVD)の貸し出しが大好評です!!

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、旧作もあわせて被保険者の健康づくりにご利用ください。

旧作のDVD(4種類)

①はじめてのウォーキング&ジョギング



時間:30分
・正しい歩き方とは?
・スピードウォーキング
・その他4項目

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
・ダイエットの基本
・体幹エクササイズ
・その他4項目

③ Good-bye ストレス



時間:28分
・ストレスとは何か
・ストレス対処法
・その他5項目

④正しく知れば怖くない がんのお話



時間:25分
・がん発生メカニズム
・がんと生活習慣
・その他4項目

新作のDVD(3種類)

★貸し出し料金は無料です!

⑤健康サポート体操



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

⑥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
・それぞれの予防と対策について

⑦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秒の筋トレ
・その他20種目のチョイトレ

◆ 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 (○印を付けてください)	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)
	⑤ 健康サポート体操 ⑥ 熱中症&ヒートショック	⑦ 毎日筋活部	
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	

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	12日(土)	午前9:30～午後4:00
12月の休日受付	10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	11月	12月
串間市役所 会議室	2日(水)	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 会議室	24日(木)	22日(木)
日向市中央公民館 第4研修室	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(月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日)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まで相談予約を実施しています。



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 <https://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、交通事故による保健使用、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、健康宣言など)