

〈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
算定基礎届の提出はお済みですか?	2	健康づくり講習会のご案内	6
「賞与等支払届」の届出はお済みですか?	2	令和6年度 一般会計収支決算	7
外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き	3	宿泊施設の優待(割引)のご案内	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
健康づくりサイクルについて	4	年金相談の日程等	8



くしま じんじゃ
串間神社

住所／宮崎県串間市串間1410

主祭神は「山幸彦」と呼ばれる彦火火出見尊（浦島太郎のお話の元になったと言われる神様として有名）で、配祀神として12柱の神々を祀ることから、古くは十三所大明神と称されました。商売繁盛や航海安全、縁結びなどの御利益があることで知られています。境内には、季節の花々や折り鶴などで華やかに彩られた手水舎や本殿前も彩られています。



日本年金機構からのお知らせ

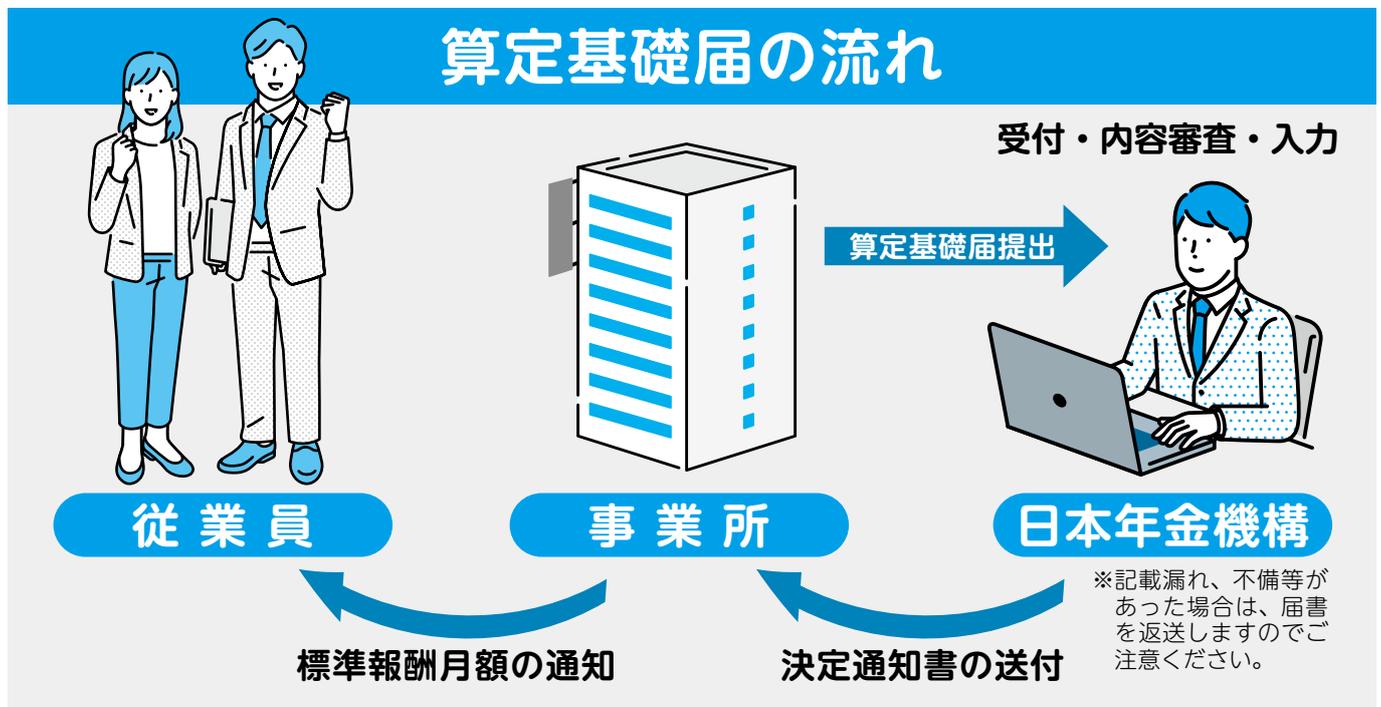
算定基礎届の提出はお済みですか？

提出期限は令和7年7月10日です。

「算定基礎届」はその年の9月1日から翌年の8月31日までの標準報酬月額を決定するために必要な届書です。この標準報酬月額は、厚生年金保険料等の計算、将来受け取る年金額の計算、および健康保険の給付の計算の基礎となりますので、適正にお届けいただきますようお願いします。

ご提出いただいた算定基礎届は、日本年金機構において審査確認を行い、入力処理後、順次決定通知書（健康保険・厚生年金被保険者標準報酬決定通知）をお送りします。

算定基礎届の流れ



決定通知書が届きましたら、決定された標準報酬月額をご提出いただいた届書の内容と相違ないかどうかの確認をお願いします。

また、標準報酬月額については各被保険者の方々に給与明細などでお知らせください。

「賞与等支払届」の届出はお済みですか？

賞与を支給したときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」および「賞与支払届総括表」を福岡広域事務センター（〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル）へ提出していただくこととなります。

また、賞与支払予定月に賞与の支払いが行われなかった場合にも、「賞与支払届総括表」の②欄（1.不支給）に○印をつけて提出をお願いします。

将来受給する年金額にも反映しますので、適正な届出をお願いします。

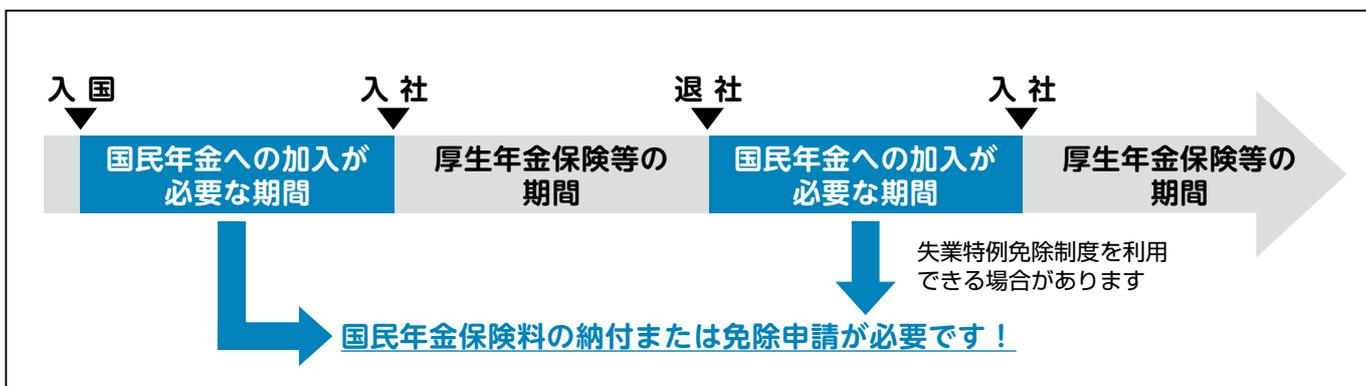
- 日本年金機構から送られてきた納入告知書は、毎月保険料額を確認してください。
- 退職された場合や被扶養者でなくなった場合の『健康保険証または資格確認書』は、すみやかに回収し、管轄の年金事務所へお返しください。

ご案内 外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

電子申請に必要なもの

<p>①スマートフォン</p> <p>スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。 https://myna.go.jp</p>		<p>②マイナンバーカード</p> 	<p>③数字4桁のパスワード</p> <p>〈例〉 <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/></p> <p>マイナンバーカード受取時に設定したパスワード</p>
--	---	--	--

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

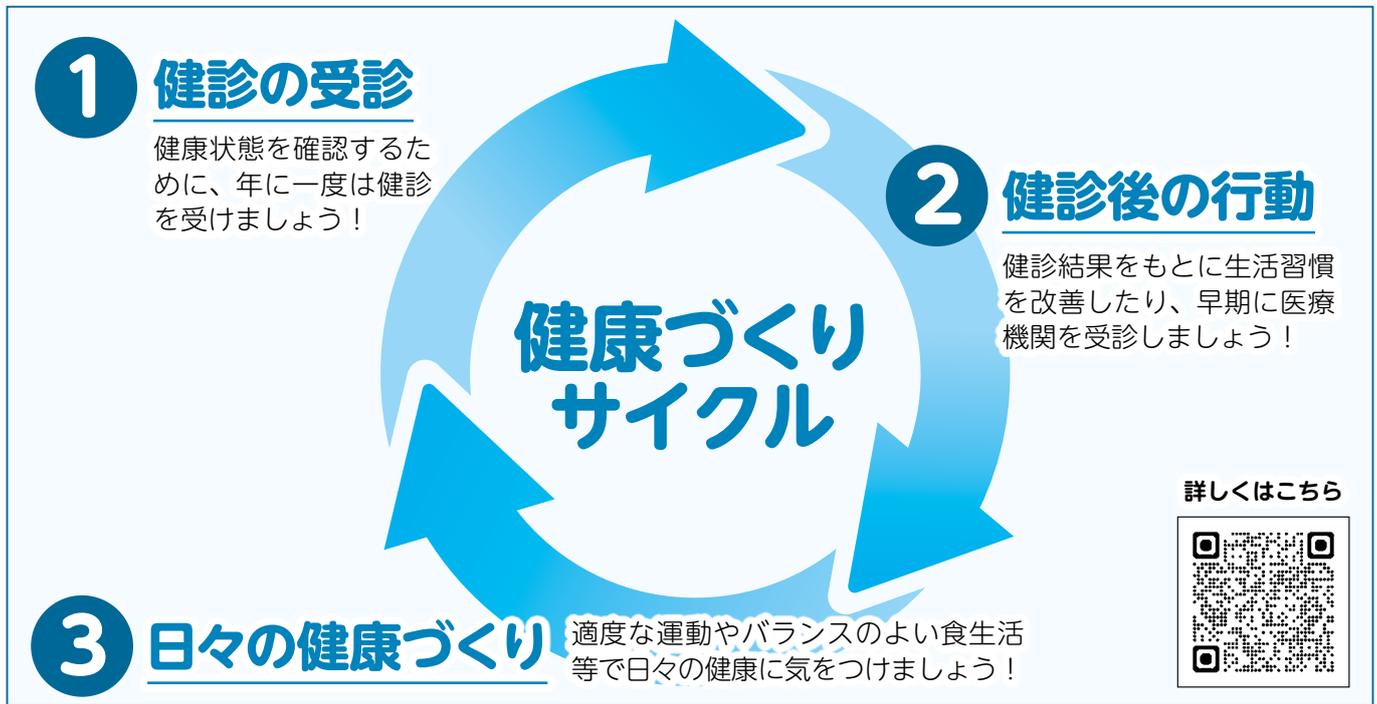
<p>▼ 制度に関する詳細</p> <p>日本年金機構 <input type="text" value="検索"/></p> <p>https://www.nenkin.go.jp/</p>		<p>▼ 電子申請の詳細</p> <p>日本年金機構 電子申請 <input type="text" value="検索"/></p> <p>https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html</p>	
--	---	--	---

協会けんぽ 宮崎支部 からのお知らせ

全国健康保険協会

「健康づくりサイクル」

協会けんぽは、みなさまの健康づくりをサポートしています。健康づくりサイクルをまわして、元気で健康な暮らしを続けましょう！



1 健診の受診

健康状態を確認するために、年に一度は健診を受診しましょう！

協会けんぽでは年度内（4月～翌年3月）1回に限り、健診費用の一部を補助しています。

被保険者（ご本人）向け **生活習慣病予防健診** 対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

一般健診

毎年1回の定期健診。診察や尿、血液を採取しての検査、胸や胃のエックス線検査などメタボリックシンドロームとともに5大がん（肺・胃・大腸・子宮・乳房）までカバー！

金額：

軽減前 最高 **7,169円** → 軽減後 最高 **5,282円**

付加健診（一般健診に追加できる健診）

一般健診に加えてさらに検査項目を増やした、より詳細な健診です。

対象者は、一般健診を受診する方のうち、受診年度において40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。

金額：

軽減前 最高 **4,802円** → 軽減後 最高 **2,689円**

被扶養者（ご家族）向け **特定健診** 対象：40歳～74歳の被扶養者（ご家族）

ポイント

①

基本的な健診のみ受診した場合、上限7,150円分を協会けんぽが補助します！

ポイント

②

豊富なオプション検査付きの集団健診もあります！（お住まいの地域の会場が決まりましたらご案内します）



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

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

2

健診後の行動

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健康づくりのプロがサポート（特定保健指導）

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした**無料**の健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

※被扶養者の方は8,470円～25,120円を協会けんぽが補助します。



特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹 囲	
男性 85cm以上	女性 90cm以上

または

BMI
25以上

+

以下の追加リスクが1つでもある方

血圧 血糖 脂質 喫煙

喫煙については、血圧、血糖、脂質リスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導の内容

STEP1

20～30分の 初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を考えます。

STEP2

行動計画の実践

STEP1 で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士がサポートします。

STEP3

目標達成度の チェック

減量等、目標を達成できたかも確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取り組みをアドバイスします。

3

日々の健康づくり



LINE公式アカウント

友だち登録募集中！@kenpo_miyazaki
友だち登録でお得な情報をGET！



メールマガジンも登録募集中です！

タイムリーな情報を毎月7日頃に
配信いたします。



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。

(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
<ul style="list-style-type: none">● 免疫力を高めるには● 快適な睡眠法● 熱中症の予防と対策● メンタルヘルス● 生活習慣病の予防と対策● その他 (ご希望のテーマ)	<ul style="list-style-type: none">● 腰痛・肩こり予防体操● 筋力アップ運動・リンパマッサージ法● 腹部周辺のダイエット体操● ロコモティブシンドロームの予防対策● 屋外で行う準備体操等● その他 (ご希望のテーマ)

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号ミネックス川原2-C

電話 (0985)23-0200 FAX (0985)23-9077

※ホームページからお申込ができます ◇<https://www.shahokyou-miyazaki.jp/>



※健康づくり講習会の申込方法

1ヵ月前にお申込をお願いします。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)	
一般社団法人 宮崎県社会保険協会 会長 殿	(申込日) 令和 年 月 日
事業所名称	
ご住所 〒 -	
連絡責任者名	(電話番号)

令和6年度 一般財団法人 宮崎県社会保険協会の収入支出の決算が6月10日の役員会において、全員一致で次のとおり承認されました。

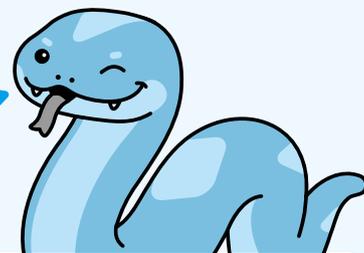
令和6年度 一般会計収支決算

●収入決算額	51,448,046円
●支出決算額	37,154,744円
●収支差額	14,293,302円

収入の部 (単位:円)		支出の部 (単位:円)	
1. 積立金利子収入	588	1. 事業費	22,697,768
2. 受取会費	36,940,700	2. 管理費	13,656,976
3. 雑収益	423,820	3. 積立金支出	800,000
4. 前期繰越	14,082,938		
計	51,448,046	計	37,154,744

宿泊施設の 優待(割引)のご案内

お申込み
お待ちしております。



「施設利用会員証」の申込みから発送までの手順

- 【優待施設】** 全国規模の宿泊施設等
- 【申込方法】** 下記の申込用紙に必要事項をご記入いただき、宛先を明記し返信用封筒長形3号(※140円切手貼付)を同封のうえ、「宮崎県社会保険協会」宛に郵送にてお申込みください。
- 【会員証発送】** 申込書の内容確認後、「施設利用会員証」と「全国規模の宿泊施設等の割引内容一覧表」を同封して送付いたします。
- 【発行枚数】** 希望枚数は原則として1事業所10枚まで
- 【有効期限】** 2026年3月31日まで
(期間内であれば何度でもご利用可能)
- 【注意事項】** 会員証に事業所名を必ずご記入いただき、事業所様で管理のうえ、皆様で使い回しご利用ください。なお他の割引サービスとの併用はできません。

宿泊施設への申込み・利用時の注意事項

- ① 事業主様は、施設を利用される従業員の皆様方に「施設利用会員証」を貸与してください。
- ② 施設一覧表よりご利用したい施設の利用方法を参考に、電話・インターネット・Webサイトのいずれかの方法で各自お申込みください。
- ③ 施設をご利用の際は、〈宮崎県社会保険協会の会員である〉旨を教えてください。
- ④ 「施設利用会員証」は施設をご利用する際、1グループにつき1枚提示していただくことでご利用いただけます。
- ⑤ その他ご不明な点がございましたら、宮崎県社会保険協会にお問い合わせください。

対象の宿泊施設の詳細は、当協会のホームページ(トップ画面の下段)にあります『[宿泊施設の優待特典](#)』をクリックいただくと、全国の施設がご覧いただけます。ホームページアドレス <https://shahokyo-miyazaki.jp/>



		※は記入不要	※会員整理番号	
★「施設利用会員証」の申込書★				
事業所名			希望枚数	枚
所在地	〒	-		
電話番号	-	-	担当者名	

※申込書に記載された情報は、この会員証発行以外の目的には使用いたしません。

7・8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
7月・8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
7月の休日受付	12日(土)	午前9:30～午後4:00
8月の休日受付	9日(土)	午前9:30～午後4:00

7・8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	7月	8月
串間市役所 会議室	3日(木)	7日(木)
えびの市役所 会議室	10日(木)	21日(木)
西都市役所 市民課年金係	17日(木)	21日(木)
高千穂町役場 町民相談室	17日(木)	21日(木)
小林市役所 1階相談室	17日(木)	28日(木)
日南市役所 会議室	24日(木)	28日(木)
日向市役所 2階会議室	24日(木)	28日(木)

協会けんぽからのお願い

マイナ保険証等に関するお問い合わせは「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」へ

☎ 0570-015-369
(8:30～17:15 土日祝日を除く)

協会けんぽ宮崎支部 [代表 0985-35-5364] にかけた場合は、音声案内「0」でマイナンバー専用ダイヤルへつながります。

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まで相談予約を実施しています。



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付しておりません。

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://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

案内「1」 業務グループ(保険給付、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、医療費のお知らせなど)
 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)

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