

社会保険

みやざき

No.794

2025年

9・10
月号

〈今月の主な記事〉

日本年金機構からのお知らせ	2
「賞与支払届」の届出はお済みですか?	2
マイナポータルと連携すると「ねんきんネット」がもっと便利になります!	3
協会けんぽ宮崎支部からのお知らせ	4
「健康宣言」から始める「健康経営®」	4
申請書記入のポイント	5

一般財団法人宮崎県社会保険協会からのお知らせ	6
健康啓発ビデオ(DVD)貸し出しのお知らせ	6
令和7年度 ~年末調整等に関する事務講習会~	7
インフォメーション	8
年金相談の日程等	8

みとしじんじゃ 御年神社

住所／北諸県郡三股町大字宮村3511番地1

社記によると応永四年(1397年・室町時代)、時の領主藤原氏が天下泰平・国家安穩・万民安泰を祈願して当宮村地区の宗廟として建立。

御年神社のご祭神である、オオトシノカミ、ワカトシノカミ、ヒエダノカミは年神様と呼ばれる穀物の神様で、豊作をもたらす年神様は事業繁栄、家内安全、厄除招福など新年に多くのご利益をもたらすとされます。

「赤ちゃん豊年土俵入り」11月9日(日)開催
お子様の健康・成長を願い、神前の土俵にて力士さんとともに四股踏みを行います。
詳しくは御年神社ホームページをご覧ください。
<https://mitosijinja.net>





日本年金機構からのお知らせ

「賞与支払届」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」を管轄の年金事務所へ提出していただくことになります。

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は、「賞与不支給報告書」の提出をお願いします。（令和3年4月からの取扱いです。）

保険料や将来受け取る年金にも反映しますので、適正な届出をお願いします。



●資格取得月・資格喪失月の取扱い

- 資格取得した月（資格取得日以降）に支給された賞与は届出が必要となり保険料の対象となります。
- 資格喪失した月に支給された賞与は保険料の対象になりませんが、資格喪失日の前日までに支給された賞与については届出が必要となります。
- 資格取得した月に資格喪失となった場合で、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われた賞与については保険料の対象となり届出が必要です。

※将来の年金額には保険料の対象となったものが反映します。

「賞与支払届」の届出は 便利な電子申請をご利用ください！

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無い、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、コストが掛からないなどのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請に関するお問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）

0570-007-123 「2番」をお選びください
（ナビダイヤル）

050から始まる電話でおかけになる場合は、

03-6837-2913 「2番」をお選びください

〈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

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は
ご利用いただけません

ご提出にあたりご不明な点は
「**電子申請相談チャット**」へ！

日本年金機構ホームページでは、
電子申請に関するよくあるお問
い合わせに自動でお答えする相
談チャットを開設しています。
24時間いつでも対応していま
すので、ぜひご利用ください。

※日本年金機構ホームページでは、電子
申請の具体的な利用方法、電子申請に
関するQ&Aや、お近くの年金事務所
の所在地などもご覧いただけます。

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

日本年金機構 電子申請

🔍 検索

- 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。

マイナポータルと連携すると 「ねんきんネット」が もっと便利になります！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから
ご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。



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や、年金の受給開始を遅らせる場合などにさまざまな条件に合わせた試算ができます。



年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

「ねんきん定期便」ペーパーレス化のお願い

「ねんきんネット」から、紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

ほかにもさまざまな便利な機能があります！

- ◆ 日本年金機構に提出する一部の届書を簡単に作成・印刷できます。
 - ➔ 基礎年金番号や氏名などの入力を省ける自動表示機能や入力誤りを防止する入力チェック機能
- ◆ 持ち主の分からない年金記録の検索ができます。
 - ➔ 氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録の検索機能

まずは ▶ マイナポータルの利用者登録

- ① マイナポータルのトップ画面右上の「ログイン」を選択する
- ② 「利用者登録」を選択する
- ③ 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロードする
- ④ 「利用者登録/ログイン」を選択する
- ⑤ 数字4桁のパスワードを入力する
- ⑥ スマートフォンにマイナナンバーカードをかざして読み取り開始

▶ マイナポータルの利用者登録が完了！

マイナポータルはこちらから→
<https://myna.go.jp>



つぎに ▶ ねんきんネットとの連携

- ① マイナポータルのトップ画面「注目の情報」の「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③ 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

▶ ねんきんネットとの連携が完了！

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマホでアクセス



お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付
時間

月	午前8：30～午後7：00
火～金	午前8：30～午後5：15
第2土	午前9：30～午後4：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7：00まで相談をお受けします。
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

一般財団法人宮崎県社会保険協会からのお知らせ

健康啓発ビデオ (DVD) 貸し出しのお知らせ

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。この機会に、被保険者の健康づくりにご利用ください。

★貸し出し料金は無料です! (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)

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

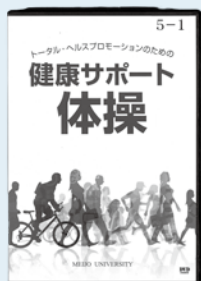
④ 正しく知れば怖くないがんのお話



時間: 25分

- ・がん発声メカニズム
- ・がんと生活習慣
- ・その他4項目

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 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

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 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	

令和7年度 ～年末調整等に関する事務講習会～

社会保険事務及び総務担当者を対象とした年末調整・源泉徴収等の手続きに関する講習会を下記のとおり開催しますので、是非ご参加をお待ちしております。

地区名	開催日	時 間 帯	会 場 名	定員
宮 崎	7年11月11日(火)	14:00～15:30	宮崎市民文化ホール(イベントホール)	100
都 城	7年11月12日(水)	14:00～15:30	都城市ウェルネス交流プラザ (2階ムジカホール)	60
延 岡	7年11月18日(火)	14:00～15:30	延岡市社会教育センター(研修室1)	60

講 師

原 隆雄 税理士事務所
所長 原 隆雄 氏

対 象 者

年末調整等に携わる事務担当者
年末調整等に関する知識を確認されたい方

参 加 者

会員事業所は**無料**
会員未納事業所及び非会員事業所は実費負担(3,000円)となります。

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。

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】 <https://www.shahokyo-miyazaki.jp/>

お問合せ先

〒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



年末調整等に関する事務講習会参加申込書

ご希望の地区 (○で囲んでください)	宮 崎 ・ 延 岡 ・ 都 城		
事業所名	事業所整理番号 (記入例) 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	()	-

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	午前8:30～午後7:00
	火～金曜日	午前8:30～午後5:15
9月の休日受付	13日(土)	午前9:30～午後4:00
10月の休日受付	11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	9月	10月
串間市役所 会 議 室	4日(木)	2日(木)
えびの市役所 会 議 室	11日(木)	9日(木)
西都市役所 市 民 課 年 金 係	18日(木)	16日(木)
高千穂町役場 町 民 相 談 室	18日(木)	16日(木)
小林市役所 1 階 相 談 室	18日(木)	16日(木)
日南市役所 会 議 室	25日(木)	23日(木)
日向市役所 2階会議室201	25日(木)	23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

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、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)