

# 社会保険 かごしま

5  
2018  
No.776

## ● 算定基礎届と月額変更届



日置市吹上町吹上浜公園に隣接する正円池(しょうえんのいけ)はホテイアオイの群生地として有名です。開花時期は6月から7月上旬にかけてで、薄紫色の花が湖面いっぱいに広がります。ホテイアオイは浮き草、風の影響を受けやすく移動を繰り返すため湖の表情は常に変化し一日として同じ風景は見られません。かれんな花は9月頃にも開花しますが、見ごろは初夏です。

### 今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ③ 算定基礎届説明会会場一覧表
- ④ 月額変更届について
- ⑤ 届出に関する留意点
- ⑥ 健診のご案内
- ⑧ 被扶養者資格の再確認のお願い／メールマガジン「げんき通信」ご案内
- ⑨ 移動年金相談ご案内
- ⑩ 事務研修会ご案内(地区別)
- ⑪ 会費納入のお願い／名称・住所変更届・HPのご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

## 「算定基礎届」についてのご案内

健康保険や厚生年金保険の被保険者の標準報酬月額を決定するための「算定基礎届」を6月中旬頃に郵送いたします。

### 1 定時決定(算定基礎届)について

被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないよう、事業主は毎年、7月1日現在で雇用している全被保険者の4月、5月、6月(いずれも支払基礎日数17日以上)に支給した報酬の総支給額をその期間の総月数で除して得た報酬月額を算定基礎届により届出し、この届出内容に基づき毎年1回、標準報酬月額を決定し直します。



決定し直された標準報酬月額は、その年の9月から翌年8月までの各月に適用されます。

- (注1) 短時間労働者も含まれます。(パートタイマー、アルバイト等の名称を問わず、正社員より短時間の労働条件で勤務する従業員。)
- (注2) 報酬が当月締め翌月支給の場合、4月、5月、6月に支給された報酬月額は、3月、4月、5月分の報酬月額を届出します。「支給月」と「月分」に注意してください。
- (注3) 短時間労働者の支払基礎日数は15日以上17日未満。但し、17日以上17日未満の月が1か月以上ある場合は、該当月の報酬総額の平均を報酬月額として標準報酬月額を決定します。
- (注4) 特定適用事業所等に勤務する3/4未満勤務の短時間労働者の支払基礎日数は11日以上。
- (注5) 給与計算期間の途中(途中入社月)で資格取得したことにより、4月、5月、6月のいずれかに1か月分の報酬を支給しなかった月がある場合は、当該1か月分の報酬を支給しなかった月(初月)を除いて報酬月額を算定します。(途中入社被保険者の算定基礎届@備考欄「9.その他」に「資格取得年月日」を記入。)

### 2 届出の対象となる方

- 7月1日現在のすべての被保険者  
ただし、次の方は対象となりません  
・平成30年6月1日以降に資格取得された方

### 3 郵送されてくる主な書類

【届出など】 ※記載例を必ず確認して下さい。

- **被保険者報酬月額 算定基礎届**  
被保険者の4月、5月、6月に支給された総報酬などを記入していただく届書
- **被保険者報酬月額 算定基礎届 総括表**  
被保険者の人数や給与の支払日などについてご記入いただく書類
- **被保険者報酬月額 算定基礎届 総括表附表**  
雇用されている方々の人数や労働時間などをご記入いただく雇用に関する調査票

【資料】  
■ 記載例等

※届出様式が変更になっています。  
70歳以上被用者の場合は、マイナンバー(個人番号)か基礎年金番号のご記入が必要となりました。



### 4 提出期間

【提出期間】

- 7月1日から7月10日まで
- 算定基礎届の封筒に「調査対象事業所」と押印がある場合は、年金事務所による調査が行われますので調査会場に持参してください。(別途年金事務所より通知が送付されます。)

### 5 郵送する際の注意点(必ず福岡広域事務センターへ郵送して下さい)

算定基礎届など(磁気媒体(CD)を含む)を郵送する際、同じ封筒に他の届書(資格取得届等)を同封されないようご注意ください。同封されますと算定基礎届以外の届書の処理が遅れる可能性がありますのでご協力をお願いします。(調査対象事業所は除く)

- 算定基礎届のための準備
- 4月、5月、6月に支給した総報酬を確認できるようにしておきましょう。  
報酬とは労働者が労働の対価として受けるすべてのものを含みます。また、現物給与を支給している場合は、その価額(食事は勤務地の都道府県ごとに決められた価額で換算)を確認しておきましょう。
- 支払基礎日数を確認できるようにしておきましょう。  
(注6) 給与計算の対象となる日数。  
● 月給制の場合⇒ 出勤日数に関係なく「暦日数」となります。但し、欠勤日数だけ給与が差し引かれる場合は、就業規則、給与規程等により事業所が定めた所定労働日数から欠勤日数を除いた日数となります。(所定労働日数: 週休二日制の場合は「22日」等。)
- 時給制・日給制の場合⇒ 実際の「出勤日数」となります。
- 労働者名簿などで7月1日現在の被保険者及びその他の雇用者の人数や労働形態などを確認できるようにしておきましょう。

詳しくは **日本年金機構ホームページ** をご覧ください  
(<http://www.nenkin.go.jp>)



## 算定基礎届説明会のご案内

初めて「算定基礎届」の提出をされる事業所や担当者を対象としています。

事務所名	会場	日時	駐車場
川内年金事務所	薩摩川内市国際交流センター 薩摩川内市天辰町2211-1	6月18日(月) 13時30分~16時00分	無料
鹿児島北年金事務所	かごしま県民交流センター 大ホール 鹿児島市山下町14-50	6月19日(火) 13時30分~16時00分	2時間以内は無料。それ以上は有料です。
加治木年金事務所	始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348-185	6月20日(水) 13時30分~16時00分	無料
鹿児島南年金事務所	鹿児島市民文化ホール 4F市民ホール 鹿児島市与次郎2-3-1	6月21日(木) 13時30分~16時00分	終日 200円
鹿屋年金事務所	鹿屋市中央公民館 鹿屋市北田町11103	6月25日(月) 13時30分~16時00分	無料
奄美大島年金事務所	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517	6月27日(水) 13時30分~16時00分	無料

※駐車場には限りがございます。満車の場合は他の駐車場をご利用ください。  
また、公共交通機関等でのお越しにご協力をお願いいたします。

# 随時改定(月額変更届)について

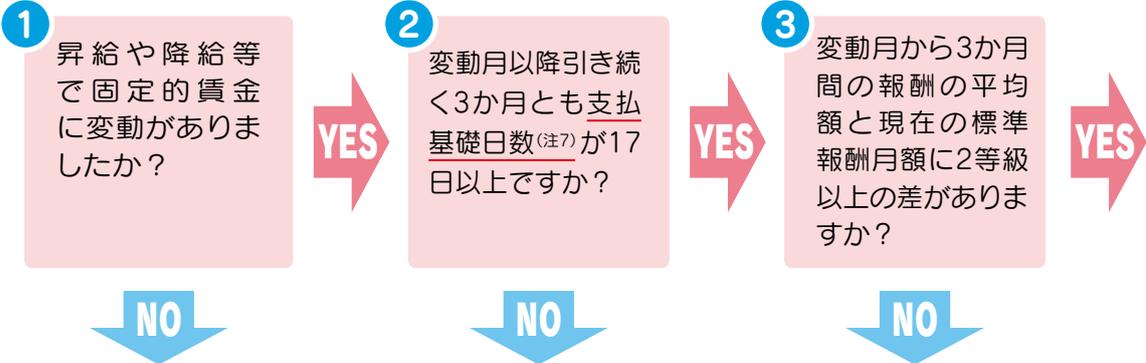
毎年1回の定時決定により決定された標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月まで1年間適用されますが、この間に昇給や降給などにより報酬に大幅な変動があったときは、実態とかけ離れた状態にならないよう次回の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といい、「月額変更届」を提出していただくことになります。

改定された標準報酬月額は、再び随時改定がない限り、6月以前に改定された場合は当年の8月まで、7月以降に改定された場合は、翌年の8月までの各月に適用されます。



## 月額変更届が必要なとき

「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件を全て満たしたときに行います。



**月額変更届を提出する必要はありません**

※随時改定に該当すれば、固定的賃金が変動した月分の支払い月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

(注7)月給制および日給制・時給制の場合も算定基礎届と同様の取扱いになります。(特定適用事業所等に勤務する3/4未満勤務の短時間労働者は11日以上。)



# 届出に関する留意点

## 被保険者資格取得届

マイナンバー(個人番号)をご記入いただくことで年金手帳(基礎年金番号)がなくても届出できます。

<b>様式コード</b> 2   2   0   0		健康保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届 厚生年金保険				
平成 年 月 日提出						
提出者記入欄	事業所整理記号	事業所番号				
	事業所所在地 〒 -	届書記入の個人番号に誤りがないことを確認しました。				
	事業所名称	社会保険労務士記載欄				
	事業主氏名 電話番号 ( )	氏名等				
被保険者1	① 被保険者整理番号	② 氏名 (姓) (フリガナ) (名) (氏) (名)	③ 生年月日 年 月 日	④ 種別 1.男(基金) 2.女(基金) 3.扶養者	⑤ 令和 年 月 日 ⑥ 平成 年 月 日	
	⑦ 取得区分 1.健康保険 2.厚生年金保険 3.共済出向 4.船保任職	⑧ 個人番号 [※マイナンバー]	⑨ 取得年月日 年 月 日	⑩ 被扶養者 0.無 1.有	該当する項目を○で囲んでください。	
	⑪ 報酬月額 ⑫ (通貨) 円 ⑬ (合計) 円 ⑭ (現物) 円	⑮ 備考 1. 70歳以上被用者該当 2. 二以上事業所勤務者の取得		3. 短時間労働者の取得(特定適用事業所等) 4. 退職後の継続再雇用者の取得 5. その他		
	⑯ 住所 〒 - (フリガナ)	理由: 1. 海外在住 2. 短期滞在 3. その他				
	日本年金機構に提出する際、個人番号を記入した場合は、住所記入は不要です。					
	受付印					



## 被保険者資格喪失届

健康保険被保険者証(本人および被扶養者分)を添付してください。  
 健康保険被保険者証が添付できない場合は、『被保険者証回収不能届』を必ず提出してください。

※資格喪失届にもマイナンバー(個人番号)か基礎年金番号のご記入が必要となりました。

<b>様式コード</b> 2   2   0   1		健康保険 被保険者資格喪失届 厚生年金保険 70歳以上被用者不該当届 厚生年金保険				
平成 年 月 日提出						
提出者記入欄	事業所整理記号	事業所番号				
	事業所所在地 〒 -	届書記入の個人番号に誤りがないことを確認しました。				
	事業所名称	社会保険労務士記載欄				
	事業主氏名 電話番号 ( )	氏名等				
被保険者1	① 被保険者整理番号	② 氏名 (姓) (フリガナ) (名) (氏) (名)	③ 生年月日 年 月 日	④ 喪失年月日 年 月 日	⑤ 喪失原因 1.退職等(平成 年 月 日退職等) 2.死亡(平成 年 月 日死亡) 3.75歳到達(健康保険のみ喪失) 4.障害認定(健康保険のみ喪失)	
	⑥ 個人番号 [※マイナンバー]	⑦ 喪失理由 1. 退職後の継続再雇用者の喪失 2. 退職後の継続再雇用者の喪失 3. その他	⑧ 保険証回収 添付 枚 返不能 枚	⑨ 70歳不該当 <input type="checkbox"/> 70歳以上被用者不該当 (退職日または死亡日を記入してください)		
	該当する項目を○で囲んでください。					
	日本年金機構に提出する際、個人番号を記入した場合は、住所記入は不要です。					
	受付印					
	在職中に70歳に到達された方の厚生年金保険被保険者喪失届は、この用紙ではなく『70歳到達届』を提出してください。					



事業主・加入者の皆様へ **平成30年度 健診のご案内** を送付いたしました

年に1度は必ず健診を受けましょう!!

被保険者(従業員ご本人)

**生活習慣病予防健診**  
(対象年齢 35~74歳)

3月下旬より、事業所さまへ下の封筒にて案内や申込書を送付しております。



**メリット**

- 協会けんぽから費用の補助があります。  
**最高11,484円補助**  
(一般健診の場合/窓口負担上限7,038円)
- 国が定める**5種類のがん検診がすべて受けられます。**  
～国が定める5種類のがん検診～  
✓胃がん ✓肺がん ✓大腸がん  
✓乳がん ✓子宮頸がん  
(乳がん・子宮頸がんは受診対象年齢の方のみ。)
- 定期健診の検査項目を網羅しているため、**定期健診としてご利用いただけます。**

被扶養者(従業員のご家族)

**特定健診**  
(対象年齢 40~74歳)

4月上旬より、対象者のいる従業員さまのご自宅へ、下の封筒にて案内や申込書を送付しております。



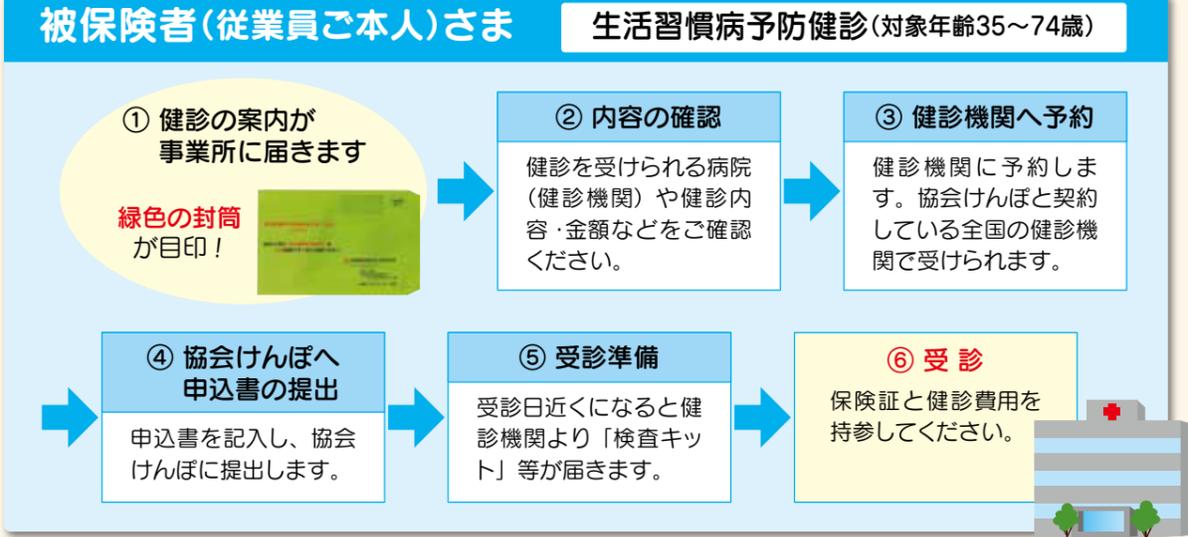
**メリット**

- 協会けんぽから費用の補助があります。  
・**最高6,520円割引**  
(基本的な健診の場合/受診券利用時)  
・協会けんぽ主催の集団健診や一部健診機関では、基本的な健診を**0円**で受診できます。
- 近所の巡回健診会場やお近くの医療機関で受診できます。  
(がん検診と同時に受診できる健診機関や、市町村が実施する集団健診での受診ができる場所もあります。)



健診は、自分の健康状態を知る第一歩であり、病気の早期発見・早期治療につながります。  
半日程度の健診を受けなかったために、発見が遅れ、治療のために多くの時間と費用がかかったら…大切な家族や友人、同僚たちにも心配をかけることになるかもしれません。  
あのとき受けていれば…ということにならないように、1年に1度は必ず健診を受けましょう!

申込みから受診までの流れはこちら



**【注意】**  
・健診受診時に協会けんぽの被保険者さま・被扶養者さまであることが必要です。  
・35歳~74歳の被保険者さまと40~74歳の被扶養者さまが、協会けんぽからの健診費用補助の対象になります。  
(ただし、20~38歳の偶数年齢になる女性の被保険者さまは子宮頸がん検診(単独)を受診することができます。)  
・年度内にお一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用を補助します。

「健診」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。  
**協会けんぽ鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735(直通)**

## 被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします！ 今年度はマイナンバーの確認作業を同時実施いたします。

よろしく  
お願いします！

協会けんぽでは、今年度も健康保険の被扶養者資格を再確認いたします。また今年度は、被扶養者及び70歳以上の被保険者のうち、協会けんぽが管理している基本情報と住民票の情報が相違している等の理由から、マイナンバーの確認ができない方について、マイナンバーの確認作業を同時に実施いたします。

確認対象となる事業所さまには、**6月上旬から7月中旬**にかけて「被扶養者状況リスト」、「マイナンバー確認リスト」を順次お送りいたしますので、ご確認・ご記入いただきリストのご提出をお願いいたします。

この再確認は、保険料負担の軽減と、健康保険の事務の簡素化・効率化につながる大変重要な事務ですので、ご多用中大変恐れ入りますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



### 対象となる方は？ 提出期限は？

#### 被扶養者状況リスト

平成30年4月1日において、18歳以上の被扶養者  
(任意継続加入者を除く)

提出期限：平成30年8月17日

#### マイナンバー確認リスト

被扶養者および70歳以上の被保険者のうち、  
**マイナンバーが未登録となっている方。**

提出期限：平成30年8月17日

※ただし、6月上旬発送の「マイナンバー確認リスト」  
の提出期限は平成30年6月29日です。

**「被扶養者状況リスト」「マイナンバー確認リスト」は  
対象者がいない事業所さまにはお送りいたしません。**

### 再確認の結果、 被扶養者に該当しない方がいたら？

削除の手続きが必要です。  
詳しくは、届いた案内書をご確認ください。

#### 平成29年度の実績

平成29年度に実施した被扶養者資格の再確認では、約7.6万人の本来削除すべき加入者さまの削除手続きを行っていただき、負担の削減につながりました。

皆さまのご協力ありがとうございました。

ありがとう  
ございました！

平成29年度 被扶養者**削除人数** 約 **7.6万人**  
高齢者医療制度への**負担軽減額(効果額)** 約**18.4億円**



※被扶養者から除かれた理由は「就職したが、削除する届出を年金事務所へ提出していなかった。」というものが大半でしたが、収入超過による削除についても見受けられました。

上記に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 **1** 番)

## 協会けんぽ **メールマガジン「げんき通信」** 登録してみませんか？ ～新コーナー・大河ドラマ『西郷どん! こぼれ話』～

協会けんぽでは、月に1回メールマガジンを配信しております。

さて、4月号から新シリーズとして、現在絶賛放送中NHK大河ドラマ「西郷どん(せごどん)」の時代考証などされている県立図書館館長原口泉先生の助手で、同じくドラマの史料取材協力をなさっている下豊留様に、『西郷どん! こぼれ話』としてコラムを書いていただいております。

ドラマでは描かれていない真実の姿や、出演者の裏話などが書かれており、既にドラマファンになっている私達も、コラムを読んでより一層楽しめています。

この機会に、従業員やご家族などにも「メルマガ登録」をお勧めください。

明治維新150年! 鹿児島がクローズアップされるまたとない機会です。メルマガ登録してドラマ「西郷どん」をより楽しんで鹿児島を盛り上げていきましょう。



原口教授 下豊留さま 協会けんぽ加藤支部長

⇨メルマガ登録

上記に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 **4** 番)

## 移動年金相談所のご案内

各年金事務所では、移動年金相談所を開設しております。ぜひ、ご利用ください。

- 相談を受けられる方は、年金手帳・年金証書・認印・銀行口座の通帳等をご持参ください。
- 代理の方が相談を受けられる場合は、委任状及び本人確認ができるものが必要です。(運転免許証等)

鹿児島北年金事務所			
		〒892-8577	鹿児島市住吉町6-8
		☎099-225-5311	
市町村名	日程	時間	会場
屋久島町尾之間支所	6月5日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場尾之間支所 4階会議室
屋久島町宮之浦支所	6月6日(水)	9時00分～14時00分	屋久島離島開発センター
日置市日吉町	6月20日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 中央公民館会議室
西之表市	6月26日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室
西之表市	6月27日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	7月11日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上町 吹上中央公民館
日置市東市来町	7月18日(水)	10時00分～15時00分	日置市東市来支所 4階会議室
西之表市	7月24日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室
西之表市	7月25日(水)	9時00分～14時00分	

《鹿児島北年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては鹿児島北年金事務所または市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

鹿児島南年金事務所			
		〒890-8533	鹿児島市鴨池新町5-25
		☎099-251-3111	
市町村名	日程	時間	会場
枕崎市	6月7日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市川辺町	6月21日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
指宿市	6月28日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南さつま市	7月5日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市総合保険福祉センターふれあいかせだ 2階相談室
枕崎市	7月12日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
指宿市	7月26日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室

《鹿児島南年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては鹿児島南年金事務所へご連絡ください。

川内年金事務所			
		〒895-0012	薩摩川内市平佐町2223
		☎0996-22-5276	
市町村名	日程	時間	会場
出水郡長島町	6月7日(木)	10時00分～15時30分	長島町役場 本庁会議室
薩摩郡さつま町	6月14日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市高尾野町	6月28日(木)	10時00分～15時30分	高尾野支所 1階大会議室
阿久根市	7月12日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
薩摩川内市下郷町	7月19日(木)	11時30分～17時00分	下郷支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	7月20日(金)	9時00分～15時30分	鹿島支所 会議室
出水市野田町	7月26日(木)	10時00分～15時30分	野田支所 1階市民相談室

《川内年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

加治木年金事務所			
		〒899-5292	始良市加治木町諏訪町113
		☎0995-62-3511	
市町村名	日程	時間	会場
伊佐市	6月14日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	7月12日(木)	9時30分～15時30分	まごし館

《加治木年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては加治木年金事務所へご連絡ください。

鹿屋年金事務所			
		〒893-0014	鹿屋市寿3-8-19
		☎0994-42-5121	
市町村名	日程	時間	会場
曾於市	6月7日(木)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室
志布志市	6月21日(木)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室
南大隅町	7月12日(木)	10時00分～15時00分	根占本所中央公民館 研修講座室
志布志市	7月26日(木)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階会議室

《鹿屋年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

奄美大島年金事務所			
		〒894-0035	奄美市名瀬塩浜町3-1
		☎0997-52-4341	
市町村名	日程	時間	会場
伊仙町	6月7日(木)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	6月8日(金)	9時00分～15時00分	
徳之島町	6月19日(火)	12時00分～18時00分	徳之島町役場
天城町	7月24日(火)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	7月25日(水)	9時00分～15時00分	

《奄美大島年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

街角の年金相談センター鹿児島(オフィス)			
		〒892-0825	鹿児島市大黒町2-11-6F
		☎099-295-3348	
市町村名	日程	時間	会場
霧島市	6月15日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター国分公民館 3階
鹿児島市	6月25日(月)	10時00分～15時30分	谷山支所 3階
霧島市	7月20日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター国分公民館 3階
鹿児島市	7月23日(月)	10時00分～15時30分	谷山支所 3階

《街角の年金相談センターからのお知らせ》 霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(オフィス)にご連絡ください。

## 社会保険事務担当者研修会のご案内

● 次のとおり研修会を開催いたします。(複数受講も可能です。)

**標題** 退職時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

**内容** ①退職時の手続き及び任意継続 ②継続再雇用 ③年金・雇用保険の給付との調整など

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
6月18日(月) 9時30分~12時00分	おきえらぶフローラルホテル 大島郡知名町知名520 ☎0997-93-2111	50名	6月4日(月)	無 料
7月12日(木) 9時30分~12時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	6月27日(水)	無 料
8月20日(月) 9時30分~12時00分	徳之島建設会館 大島郡徳之島町亀津7460 ☎0997-82-1196	50名	8月6日(月)	無 料

**標題** 出産時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

**内容** 被保険者等の出産に関連する「知っておきたい手続き」を解説いたします。

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
7月4日(水) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	6月20日(水)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
7月11日(水) 13時30分~16時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	6月27日(水)	無 料
7月24日(火) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	7月10日(火)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
8月1日(水) 13時30分~16時00分	知覧文化会館 南九州市知覧町郡17880番地 ☎0993-83-2111	50名	7月24日(火)	無 料
8月8日(水) 13時30分~16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	50名	7月27日(金)	無 料
8月23日(木) 13時30分~16時00分	末吉総合センター 曽於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	50名	8月9日(木)	無 料

※会場は一般の方もご利用されます。

駐車場に限りがございますので満車の場合は他の駐車場をご利用ください。また、公共交通機関等でのお越しにご協力をお願いいたします。

<b>参加料</b>	会員事業所は無料。非会員事業所は実費を負担していただくことになります。(負担額:4,000円)
<b>申込方法</b>	下記申込書を協会あてにFAX又は郵送してください。(定員になり次第締め切ります。) また、参加者には申込締切日後にご案内通知(ハガキ)を送付いたしますのでご確認ください。

### 社会保険事務担当者研修会 申込書

開催日・会場名 (複数受講も可)	月 日	月 日
事業所整理記号 ( )	事業所番号 ( )	
事業所	郵便番号	〒 -
	所在地	
	名称	
	電話番号	TEL
参加者氏名		

お申込み・  
お問い合わせは

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会 ☎099-297-6660 FAX:099-297-6661  
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

※お申込みいただきました個人情報等は、本事業に関することに利用するもので他の目的に利用することはありません。

## 平成30年度 社会保険協会会費納入のお願い

社会保険協会の事業運営につきましては平素より格別のご理解・ご協力賜り厚くお礼申し上げます。

本年度も事業計画にもとづき、社会保険制度の普及発展及び被保険者・被扶養者の健康保持と福利の増進に努めてまいります。

出費多端な折、誠に恐縮でございますが、何卒本年度も会費納入にご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

また、本年度の事業計画につきましては、「会費のご案内」と併せてご送付いたしました「協会だよりVol.11」に掲載してございます。

協会ホームページでも各種事業を随時ご案内してございますのでどうぞご利用ください。



## 事業所の名称・住所変更の場合はお知らせください

事業所名称・所在地の移転・変更などがございましたら、お手数ですが下記の用紙にてご記入の上、FAXまたは郵送等にてお知らせください。

変更前	事業所記号番号	
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	



変更後	事業所記号番号	
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	

送付先・お問い合わせは

FAX

**099-297-6661**

郵送先

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会  
〒890-0056  
鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号  
☎099-297-6660

## 一般財団法人 鹿児島県社会保険協会ホームページのご案内



事務研修会・スポーツ大会の開催や各種事業についての最新情報のほか本誌「社会保険 かごしま」・「協会だより」のバックナンバーも掲載しています。アドレスは次のとおりです。

<http://www.shahokyo-kagoshima.jp>

鹿児島県社会保険協会

検索

Click!



# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】 **早寝・早起き・朝ごはん**

新年度がスタートしてはや1ヶ月。新しい生活や環境に慣れ、ちょっぴり疲れも出る頃ではないでしょうか。そんな時こそ自分をいたわり、子供の頃から慣れ親しんできた早寝早起き朝ごはんです♪

全国健康保険協会 保健師 平松 紀香



朝はとにかく忙しい。朝の5分は貴重です。  
しかし、春の朝寝坊もとても気持ちがいいものです。  
時間も大切。睡眠も大切。そして、十分な栄養補給も大切。  
身体の変化をきたしやすい時期こそ、朝寝坊の誘惑に負け  
そうにもなりますが、体内リズムを整えていきましょう!



**メリット**だらけの**早寝早起き朝ごはん**を習慣化しましょう!



## 早寝早起き 生活のリズムが整う

- 朝日を浴びる→**セロトニン**分泌
- 日光を浴びてから約15時間後には**メラトニン**が分泌

セロトニンは『**幸せホルモン**』とも言われます。  
体内時計をリセットし覚醒させたり、人の心や身体を落ち着かせ整える働きがあります。

メラトニンは『**睡眠ホルモン**』とも言われます。  
体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う働きがあります。



朝起きた時に頭が『ボーッ』としませんか? 寝ている間にエネルギーが使われて空っぽになっているからです。エネルギーとなる『**ブドウ糖**』をしっかり補給しましょう!

## 朝ごはん

早起きするとしっかりと食べることができる

- 朝、食べる→
- ① 頭と身体が目覚める
  - ② 午前中イライラしたりボーッとしなくなる
  - ③ 太りにくくなる(昼食のドカ食い防止に)
  - ④ お腹の調子が整う
  - ⑤ 生活習慣病予防となる



人間はもともと『夜明けとともに起き、日暮れとともに休む』という生活を遙か昔から続けてきました。

今の現代では難しいことではありますが、まずは・・・

- ① **朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる!**
- ② **朝ごはんをしっかりと食べる!**
- ③ **日中は身体を動かす!**
- ④ **夜はぐっすり眠る!**

という気持ちで毎日を過ごしていきましょう!!



職場でご覧ください。▼

発行日 隔月(奇数月) 一回十日

記事提供

日本年金機構(県内各年金事務所)  
全国健康保険協会鹿児島支部

発行所

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会  
鹿児島鹿児島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階3001号  
電話 099(297)6660