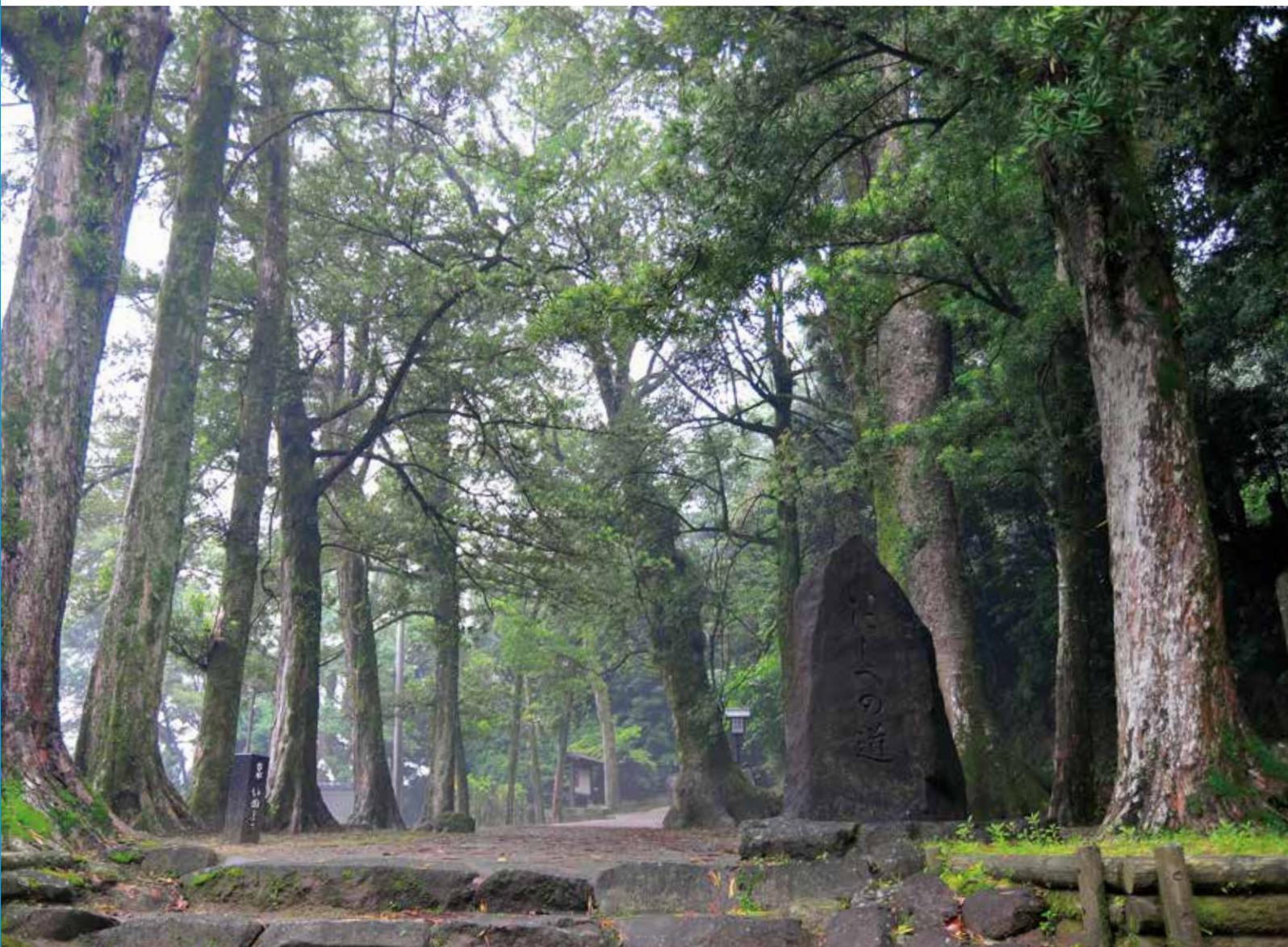


# 社会保険 かごしま

7  
2018  
No.777

## ●平成29年度事業報告



### 【南さつま市 竹田神社】

沿道のイヌマキが木もれ日を演出し並木道「いにしへの道」を涼しく散策できます。ハート型した石畳もあり、散策しながら見つけることも楽しみです。もともと日新寺として郷中教育の道德の基礎となったところで「日新公いろは歌」の四十七石碑も並んでいます。

#### 今月の主な内容

- ② 平成29年度事業報告
- ③ 事務担当者研修会ご案内
- ④ 賞与支払届のご提出について
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュール
- ⑧ 70～74歳の加入者の皆様へ
- ⑨ 保険証回収のご協力依頼／被扶養者状況リストの提出依頼
- ⑩ バレーボールあまみ大会ご案内／サンライフプール半額割引券ご案内
- ⑪ 契約宿泊施設ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

# 平成29年度事業報告

平成29年度の事業につきまして次のとおりご報告いたします。

## 1. 広報に関する事業

- (1) 広報誌「社会保険かごしま」の発行  
社会保険制度の改正内容及び事務手続き方法など発行時期に応じたタイムリーな情報を掲載した、広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に年6回発行し、会員事業所に送付するとともに、県内の日本年金機構各年金事務所、全国健康保険協会鹿児島支部の窓口に備え置きました。併せて当協会のホームページに掲載し、広く社会保険制度の周知を図りました。
- (2) 会員事業所に対し、広報誌「協会だより」を4月に発行し、平成29年度事業計画等を周知しました。併せて当協会のホームページにも掲載し、広く一般の方に対しても情報を提供いたしました。
- (3) 会員事業所の事務担当者の方が円滑に事務手続きを行えますよう、実務に沿って分かりやすく解説してある「社会保険実務の手引き(鹿児島県版)」を会員事業所に送付いたしました。
- (4) 関係機関との連絡及び調整並びにマスコミの活用  
日本年金機構各年金事務所及び全国健康保険協会鹿児島支部等と連絡会議を毎月開催し、協会事業の円滑な推進について協力要請を行いました。また、奄美地区のスポーツ大会の実施状況について、マスコミに記事提供を行いました。

## 2. 社会保険研修・相談事業

- (1) 社会保険制度についての理解を深め、更に知識の向上を目指していただくことを目的に、社会保険労務士を講師に各地区で事業所の事務担当者を対象とした事務研修会を実施しました。  
・事務担当者研修会 ----- 24会場 参加者 838名
- (2) 日本年金機構年金事務所の協力を得て、直近1年間に新たに社会保険に加入し初めて算定基礎額を提出する事業所を対象にした研修会を開催し、冒頭において当協会の取り組んでいる事業を紹介し会員の加入促進に努めました。  
・社会保険事務研修会 ----- 6会場 参加者 494名
- (3) 全国健康保険協会鹿児島支部及び社会保険委員会と合同で、事業所の事務担当者を対象に、日本年金機構年金事務所及び全国健康保険協会鹿児島支部の職員を講師として実務研修会を実施しました。  
・社会保険実務研修会 ----- 6会場 参加者 774名
- (4) 社会保険事務基礎講座を2コース(月前半コース6月～11月、月後半コース7月～12月)で月1回開講し、社会保険制度の基礎(健康保険・公的年金・労働保険)をテーマごとに学んでいただきました。  
・社会保険事務基礎講座 ---- 12回 参加者延606名
- (5) 要請のありました会員事業所に社会保険労務士を派遣し年金加入記録の確認・年金見込額等についての個別相談を実施しました。  
・個別年金相談 ----- 5事業所 参加者 27名

## 3. 福利厚生事業

- (1) 職場における健康づくり事業  
健康と健全な職場づくりを目的として、医師・保健師等による生活習慣病の予防・改善のための指導講習会や健康体操・体力測定を会員事業所で実施しました。  
・医師による指導講習 ----- 1会場 参加者 29名

- ・保健師による指導講習 ----- 3事業所 参加者 185名
- ・管理栄養士による指導講習 ----- 3事業所 参加者 110名
- ・保健体育専門家による健康体操及び体力測定 ----- 13事業所 参加者 916名
- (2) スポーツ大会開催・運営事業  
健康の保持・増進を図ることを目的として、各種スポーツ大会を実施しました。  
・ソフトバレーボール  
おきのえらぶ大会(6月:知名町) ----- 8チーム 参加者約100名  
とくのしま大会(7月:徳之島町) ----- 8チーム 参加者約120名  
・バレーボール  
あまみ大会(9月:奄美市) ----- 16チーム 参加者約410名  
・ソフトボール  
鹿児島大会(12月:鹿児島市) ----- 24チーム 参加者約630名  
・ボウリング  
加治木地区大会(2月:霧島市) ----- 24チーム 参加者 72名  
鹿児島地区大会(2月:鹿児島市) ----- 16チーム 参加者 48名  
南薩摩地区大会(2月:南さつま市) ----- 13チーム 参加者 39名
- (3) 健康づくりDVDの貸し出し  
健康保持に対する知識の向上を図り、健康づくりの重要性を周知するため、健康づくりDVDの貸し出しを行いました。  
・利用申込事業所 ----- 5事業所
- (4) 脳ドック検診助成(1名3,000円:1事業所6名まで)  
被保険者の疾病の早期発見・早期治療を支援するため、検診費用の一部助成を行いました。  
・助成金申込者 ----- 28名
- (5) 施設利用助成  
健康増進及び福利厚生を図ることを目的として、利用料などの一部助成を行いました。  
・契約宿泊施設利用料の一部助成(1名1泊1,000円)利用申込者 ----- 78名  
・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成(大人500円、小人300円、幼児100円)利用申込者 ----- 3,582名

## 4. 育成事業

本県社会保険事業の円滑な推進に寄与している鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に協力し、その活動を支援するとともに年金委員及び健康保険委員の育成を図り、被保険者及び被扶養者等への制度の普及と福利の増進に努めました。

## 5. 会議等の開催

- 会の運営に関する会議を開催いたしました。
- ・理事会、評議員会の開催
- ・各種事業打合せ会等開催



## 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
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
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 鹿屋市礼元一丁目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 曾於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	50名	8月9日(木)	無料
9月5日(水) 13時30分~16時00分	阿久根市民会館 阿久根市塩鶴町2番2号 ☎0996-72-1051	50名	8月22日(水)	無料
9月10日(月) 13時30分~16時00分	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211	50名	8月27日(月)	無料
9月11日(火) 9時30分~12時00分	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211	50名	8月27日(月)	無料
9月19日(水) 13時30分~16時00分	シーサイドガーデンさのさ いちき串木野市長崎町101番地 ☎0996-32-4177	50名	9月5日(水)	無料
10月16日(火) 13時30分~16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巢305番地 ☎0995-22-6320	50名	10月2日(火)	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となります。(負担額:4,000円)
<b>申込方法</b>	下記申込書を当協会あてに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。

マイナンバー制度導入に伴い、届書様式が変更になりました!!

# 賞与支払届のご提出について

## 賞与支払届は忘れずに!

事業主が被保険者へ賞与を支給した場合には、支給日より**5日以内**に「被保険者賞与支払届」により支給額等を届出します。届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されるとともに、被保険者が受給する**年金額の計算の基礎となるもの**ですので適切な届出をお願いします。

- 届書・申請書**
- ① 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・厚生年金70歳以上被用者賞与支払届
  - ② 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届(総括表)

**提出先** 日本年金機構福岡広域事務センター(〒812-8579 福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル)  
 ※届書作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所までお問い合わせください。

**対象となる賞与** 賞金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のもの。年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

**記入例**

被保険者賞与支払届  
70歳以上被用者賞与支払届

年金事務所又は事務センターへの提出日を記入してください。

事業所整理記号を必ず記入してください。

事業主印を押印してください。ただし、事業主自らが署名した場合、押印は不要です。

事業所における賞与支払年月日を記入してください。

該当する元号の番号を下記のように記入してください。  
 1. 明治 3. 大正 5. 昭和 7. 平成  
 【記入例】昭和35年12月5日の場合 5-351205

被保険者整理番号を必ず記入してください。

通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

通貨以外のもので現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。

②欄と①欄の合計から1,000円未満を切り捨てた額を記入してください。

70歳被用者のみ、本人確認の上個人番号を記入してください。

上段の「④賞与支払年月日(共通)」欄に記入した賞与支払年月日と異なる場合に実際の賞与支払年月日を記入してください。

賞与支払年月日(共通)	賞与の種類	賞与の金額	元号	元号の番号	賞与の金額
3. 0. 0. 6. 2. 0.	年金 大介	624,000	5	351205	624,000
5. 4. 2. 0. 6. 1. 8.	俸給 一郎	48,500	5	420618	48,500
5. 2. 1. 0. 6. 2. 4.	年金 一郎	104,000	5	210624	104,000

**記入例**

被保険者賞与支払届  
—総括表—

年金事務所又は事務センターへの提出日を記入してください。

事業所整理記号を記入してください。

事業主印を押印してください。ただし、事業主自らが署名した場合、押印は不要です。

事業所における賞与支払年月日を記入してください。

賞与を支給した場合は「0. 支給」を、支給がなかった場合は「1. 不支給」を○で囲んでください。

賞与を支給した日現在の、被保険者数を記入してください。(賞与を支給した人数ではありません。)

賞与を支給した被保険者数を記入してください。

「被保険者賞与支払届」に記入した賞与額の総計を記入してください。

賞与、決算手当、期末手当等、支給した賞与の種類別にその名称を記入してください。

今後の賞与支払予定月が、現在登録されている賞与支払月と異なる場合に、変更後の予定月を記入してください。

賞与支払年月日	7平成	8	9	10	11	12
① 賞与支払年月	7平成	3	0	0		
② 支給の有無	0	1	0	0	0	0

被保険者人数	賞与支給人数	賞与の総額	賞与の種類
4	3	1,215,000	賞与

賞与支払予定月の変更	賞与支払予定月の変更前
6 12	6 12



ご質問・ご相談等はお近くの年金事務所へお問い合わせください。  
 ※県内各年金事務所の連絡先等は本誌P5「移動年金相談ご案内」に掲載してございます。

## 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			
南種子町	8月7日(火)	11時00分～17時00分	南種子町研修センター 2階会議室			
中種子町	8月8日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 研修室			
日置市伊集院町	8月22日(水)	10時00分～15時00分	日置市中央公民館 1階中ホール			
西之表市	8月28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	8月29日(水)	9時00分～14時00分				
屋久島町尾之間支所	9月4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	9月5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	9月19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	9月25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	9月26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			
南九州市穎娃町	8月2日(木)	10時00分～15時00分	穎娃支所 1階会議室			
南さつま市	8月16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た 2階相談室			
指宿市	8月23日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室			
南九州市知覧町	9月6日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室			
枕崎市	9月13日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室			
南さつま市	9月27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た 2階相談室			
《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			
薩摩郡さつま町	8月9日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室			
出水郡長島町	8月16日(木)	10時00分～15時30分	指江支所 1階住民相談室			
出水市	8月23日(木)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階			
いちき串木野市	8月30日(木)	10時00分～15時30分	市来支所 1階会議室			
薩摩川内市里町	9月6日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室			
阿久根市	9月13日(木)	10時00分～15時30分	市役所 会議室			
出水市	9月27日(木)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階			
《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	8月9日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館			
伊佐市	9月13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			
曽於市	8月9日(木)	10時00分～15時00分	曽於市大隅支所別館 2階会議室			
志布志市	8月23日(木)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室			
曽於市	9月6日(木)	10時00分～15時00分	曽於市財部支所 保健福祉センター1階			
志布志市	9月20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			
知名町	8月7日(火)	15時30分～17時00分	知名町役場			
知名町	8月8日(水)	9時00分～12時00分				
和泊町	8月8日(水)	14時00分～17時00分	和泊町役場			
和泊町	8月9日(木)	9時00分～12時00分				
徳之島町	8月28日(火)	13時00分～17時00分	徳之島町役場			
徳之島町	8月29日(水)	9時00分～15時00分				
伊仙町	9月6日(木)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館			
伊仙町	9月7日(金)	9時00分～15時00分				
喜界町	9月26日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場			
喜界町	9月27日(木)	9時00分～12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	8月17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	8月27日(月)	10時00分～15時30分	谷山支所 3階			
鹿児島市	9月10日(月)	10時00分～15時30分	谷山支所 3階			
霧島市	9月21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			
《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。						

35～74歳までの  
従業員さま対象

生活習慣病予防健診  
巡回健診スケジュール  
(8月～11月分)



●●● 協会けんぽからのお知らせです ●●●

検診車などによる『巡回健診』について

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康の保持・増進のため、健診と健康づくりの支援を行っています。  
年に1回は必ず健診を受け、自分のからだの状態を確認しましょう。  
ご都合の良い場所で♪ お一人様から受診できる♪ お近くに健診機関のなかった方や  
短時間で済ませたい方もこの機会に便利な『巡回健診』をぜひご利用ください♪



40～74歳までの  
ご家族さま対象

特定健康診査(無料)  
巡回健診スケジュール  
(8月～11月分)

地域	会場	日程	申込先	
出水市	出水市中央公民館	8月 8日 水	ヘルサポ	
		8月 9日 木		
		10月 1日 月		
		8月 31日 金		
		9月 21日 金		
	野田町農村環境改善センター	10月 18日 木	ヘルサポ	
		11月 15日 木		
		10月 12日 金		
		9月 12日 水		
		10月 31日 水		
阿久根市	阿久根市農村環境改善センター	9月 12日 水	ヘルサポ	
		10月 31日 水		
	入来文化ホール	9月 25日 火		健クラ
		11月 13日 火		
薩摩川内市	御陵下運動公園会館	8月 3日 金	健クラ	
		11月 20日 火		
	薩摩川内市社会福祉協議会	8月 7日 火	ヘルサポ	
		8月 22日 水		
		9月 28日 金		
		10月 5日 金		
		10月 23日 火		
	薩摩川内市総合福祉会館	8月 4日 土	県民	
	川内文化ホール	10月 4日 木	健クラ	
		10月 12日 金		
8月 7日 火				
伊佐市	大口元気こころ館	8月 30日 木	健クラ	
		10月 17日 水		
さつま町	宮之城ひまわり館	8月 8日 水	県民	
		8月 9日 木		
	宮之城文化センター	9月 12日 水		健クラ
		9月 27日 木		
いちき串木野市	いちきアキアホール	9月 13日 木	健クラ	
		11月 8日 木		
	日置市中央公民館	8月 24日 金		ヘルサポ
		10月 15日 月		
日置市	日置市中央公民館	11月 13日 火	健クラ	
		11月 20日 水		
	日置市鶴丸地区公民館	8月 10日 金		ヘルサポ
	吹上町中央公民館	8月 29日 水		ヘルサポ
	日置市妙円寺地区公民館	9月 11日 火		健クラ
南さつま市	金峰町文化センター	8月 29日 水	ヘルサポ	
		8月 28日 火		
	ふれあいかせた	11月 21日 水		健クラ
		11月 27日 火		
南九州市	川辺文化会館	10月 1日 月	県民	
		8月 31日 金		
南九州市	知覧保健センター	8月 31日 金	ヘルサポ	
		11月 27日 火		

地域	会場	日程	申込先	
枕崎市	南薩地域地場産業振興センター	8月 7日 火	ヘルサポ	
		11月 16日 金		
指宿市	指宿市民会館	9月 21日 金	ヘルサポ	
		10月 30日 火		
鹿児島市	オロシティーホール	9月 14日 金	健クラ	
		9月 29日 土		
		10月 19日 金		
		11月 9日 金		
		11月 17日 土		
	県民交流センター	8月 23日 木	健クラ	
		9月 19日 水		
		10月 2日 火		
		11月 1日 木		
		11月 17日 土		
鹿児島市	市民文化ホール	8月 2日 木	健クラ	
		8月 18日 土		
		8月 31日 金		
		10月 9日 火		
		10月 30日 火		
	城山ホテル鹿児島	11月 6日 火	健クラ	
		8月 6日 月		
		9月 21日 金		
		9月 26日 水		
		8月 28日 火		
谷山サザンホール	スバランド裸・楽・良	9月 3日 月	健クラ	
		8月 27日 月		
	テクノホール	8月 17日 金		ヘルサポ
		10月 25日 木		
吉田文化体育センター	前之浜地区公民館(喜入)	8月 21日 火	ヘルサポ	
		8月 22日 水		
	始良公民館	8月 21日 火		健クラ
		8月 22日 水		
加治木保健センター	加治木保健センター	10月 9日 木	県民	
		8月 24日 金		
	加音ホール	9月 6日 木		健クラ
		9月 7日 金		
松原地区公民館	10月 29日 月	健クラ		
	11月 7日 水			
日置市	松原地区公民館	9月 14日 金	ヘルサポ	
		8月 24日 金		
湧水町	湧水町栗野中央公民館	8月 23日 木	ヘルサポ	
		10月 5日 金		
湧水町	湧水町栗野保健センター	8月 20日 月	県民	
		9月 5日 水		
霧島市	サン・あもり	10月 5日 金	健クラ	
		10月 6日 土		
		10月 20日 土		
		11月 14日 水		
		11月 15日 木		

地域	会場	日程	申込先	
霧島市	サン・あもり	8月 22日 水	ヘルサポ	
		9月 11日 火		
		9月 27日 木		
		10月 16日 火		
		11月 30日 金		
霧島市	霧島市社会福祉協議会横川支所 牧園農村活性化センター	8月 7日 火	県民	
		8月 16日 木		
		8月 21日 火		ヘルサポ
		9月 4日 火		
		9月 20日 木		
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	10月 30日 火	ヘルサポ	
		11月 9日 金		
		11月 22日 木		
		11月 19日 月		
		11月 22日 木		
鹿児島市	県民健康プラザ健康増進センター	8月 2日 木	県民	
		8月 10日 金		
		9月 12日 水		
		10月 10日 水		
		11月 13日 火		
	農業研修センター	8月 1日 火	健クラ	
		9月 4日 火		
		10月 10日 水		
		10月 11日 木		
		10月 31日 水		
曾於市	大隅中央公民館	10月 26日 金	ヘルサポ	
		9月 20日 木		
	未吉総合センター	9月 28日 金		健クラ
		9月 28日 金		
そお生きいき健康センター	8月 23日 木	ヘルサポ		
	8月 21日 火			
	8月 21日 火			
財部保健福祉センター	財部保健福祉センター	10月 3日 水	健クラ	
		8月 24日 金		
	健康ふれあいプラザ	11月 30日 金		健クラ
		9月 6日 木		
志布志市	志布志市文化会館	10月 17日 水	ヘルサポ	
		11月 14日 水		
	志布志市文化会館	9月 26日 水		ヘルサポ
		10月 17日 水		
		11月 14日 水		
大崎町	あすばる大崎	10月 18日 木	健クラ	
		10月 19日 金		
大崎町	大崎町中央公民館	9月 11日 火	県民	
		11月 29日 木		
肝付町	肝付町文化センター	11月 29日 木	ヘルサポ	
		11月 29日 木		
垂水市	垂水市市民館	8月 17日 金	ヘルサポ	
		8月 17日 金		
錦江町	錦江町中央公民館	11月 21日 水	ヘルサポ	
		11月 21日 水		
西之表市	西之表市保健センターすこやか	11月 26日 月	健クラ	
		11月 27日 火		

地域	会場	日程	申込先	
出水市	出水市中央公民館	8月 8日 水	健クラ	
		8月 9日 木		
		10月 1日 月		
		8月 31日 金		
		9月 21日 金		
	野田町農村環境改善センター	10月 18日 木	ヘルサポ	
		11月 15日 木		
		10月 12日 金		
		9月 12日 水		
		10月 31日 水		
阿久根市	阿久根市農村環境改善センター	9月 12日 水	ヘルサポ	
		10月 31日 水		
	入来文化ホール	9月 25日 火		健クラ
		11月 13日 火		
薩摩川内市	御陵下運動公園会館	8月 3日 金	健クラ	
		11月 20日 火		
	薩摩川内市社会福祉協議会	8月 7日 火	ヘルサポ	
		8月 22日 水		
		9月 28日 金		
		10月 5日 金		
		10月 23日 火		
	川内文化ホール	スバランド裸・楽・良	10月 4日 木	健クラ
			10月 12日 金	
		東郷公民館	8月 7日 火	
伊佐市	大口元気こころ館	8月 30日 木	健クラ	
		10月 17日 水		
さつま町	宮之城ひまわり館	9月 12日 水	健クラ	
		9月 27日 木		
	宮之城文化センター	9月 19日 水		ヘルサポ
いちき串木野市	いちきアキアホール	9月 13日 木	健クラ	
		11月 8日 木		
	日置市中央公民館	8月 24日 金		ヘルサポ
		10月 15日 月		
日置市	日置市中央公民館	11月 13日 火	健クラ	
		11月 28日 水		
	日置市鶴丸地区公民館	8月 10日 金		ヘルサポ
	吹上中央公民館	8月 29日 水		ヘルサポ
	日置市妙円寺地区公民館	9月 11日 火		健クラ
南さつま市	金峰町文化センター	8月 29日 水	ヘルサポ	
		8月 28日 火		
南さつま市	ふれあいかせた	11月 21日 水	健クラ	
		11月 27日 火		
南九州市	知覧保健センター	8月 31日 金	ヘルサポ	
		11月 27日 火		
枕崎市	南薩地域地場産業振興センター	8月 7日 火	ヘルサポ	
		11月 16日 金		
指宿市	指宿市民会館	9月 21日 金	ヘルサポ	
		10月 30日 火		

地域	会場	日程	申込先		
鹿児島市	オロシティーホール	9月 14日 金	健クラ		
		9月 29日 土			
		10月 19日 金			
		11月 9日 金			
		11月 17日 土			
	県民交流センター	8月 23日 木	健クラ		
		9月 19日 水			
		10月 2日 火			
		10月 2日 火			
		11月 1日 木			
鹿児島市	市民文化ホール	8月 2日 木	健クラ		
		8月 18日 土			
		8月 31日 金			
		10月 9日 火			
		10月 30日 火			
	城山ホテル鹿児島	8月 6日 月	健クラ		
		9月 21日 金			
		9月 26日 水			
		9月 3日 月			
		8月 27日 月			
谷山サザンホール	スバランド裸・楽・良	8月 28日 火	健クラ		
		10月 16日 火			
	吉田文化体育センター	8月 17日 金		ヘルサポ	
		10月 25日 木			
始良市	始良公民館	8月 21日 火	健クラ		
		8月 22日 水			
	加音ホール	8月 24日 金		ヘルサポ	
		9月 6日 木			
松原地区公民館	松原地区公民館	9月 6日 木	健クラ		
		10月 29日 月			
	湧水町	湧水町栗野中央公民館		8月 23日 木	ヘルサポ
				8月 16日 木	
霧島市	サン・あもり	8月 20日 月	ヘルサポ		
		9月 5日 水			
		9月 26日 水			
		9月 27日 木			
		10月 6日 土			
	協会けんぽ	協会けんぽ7階	10月 17日 水	協会けんぽ	
			10月 18日 木		
			10月 24日 水		
			10月 25日 木		
			11月 14日 水		

地域	会場	日程	申込先		
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	8月 21日 火	ヘルサポ		
		9月 4日 火			
		9月 20日 木			
		10月 30日 火			
		11月 9日 金			
	農業研修センター	11月 22日 木	健クラ		
		11月 19日 月			
		8月 1日 水		健クラ	
		9月 4日 火			
		10月 10日 水			
肝付町	肝付町文化センター	11月 29日 木	ヘルサポ		
		10月 26日 金			
	未吉総合センター	9月 20日 木		健クラ	
		9月 28日 金			
そお生きいき健康センター	財部中央公民館	8月 23日 木	ヘルサポ		
		8月 21日 火			
	財部保健福祉センター	10月 3日 水		健クラ	
		8月 24日 金			
志布志市	健康ふれあいプラザ	8月 24日 金	健クラ		
		11月 30日 金			
	志布志市文化会館	9月 26日 水		ヘルサポ	
		10月 17日 水			
大崎町	あすばる大崎	10月 18日 木	健クラ		
		10月 19日 金			
	垂水市	垂水市市民館		8月 17日 金	ヘルサポ
				8月 17日 金	
錦江町	錦江町中央公民館	11月 21日 水	ヘルサポ		
		11月 26日 月			
西之表市	西之表市保健センターすこやか	11月 27日 火	健クラ		
		11月 27日 火			

申込から健診受診の流れ



申込先 ※平成30年5月15日時点での予定ですので、日時・会場については変更になる場合がございます。  
※申込及び日程等の詳細については、申込先にご確認ください。

県民	公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター	099-220-2429
ヘルサポ	公益社団法人 鹿児島県労働基準協会 ヘルサポートセンター鹿児島	099-267-6292
健クラ	一般社団法人 日本健康倶楽部 鹿児島支部	099-273-5591
協会けんぽ	全国健康保険協会 鹿児島支部	099-219-1735



## 70歳から74歳の加入者の皆さまへ



70～74歳の加入者さまが保険医療機関にかかる時の負担割合は、2割<sup>(※2)</sup>もしくは3割ですが、3割負担の高齢受給者証<sup>(※1)</sup>をお持ちの方は、一定の要件を満たす場合、申請により負担割合が軽減されます。



お持ちの「高齢受給者証」に各人の負担割合が記載されていますので、確認願います。

負担割合3割の方が下記要件を満たした場合は、『基準収入額適用申請書』を提出すると、一定の期間負担割合が2割<sup>(※2)</sup>に軽減されます。

- ㊦ 70～74歳の被扶養者が**いる**場合は  
→ その方と被保険者の合計収入額が520万円未満
- ㊧ 70～74歳の被扶養者が**いない**場合は  
→ 被保険者の収入額が383万円未満

※基準収入額の対象となる収入の範囲…該当する年のすべての収入額が対象になります。但し、退職金及び公租公課の対象とならない収入(障害・遺族にかかる年金など)は除きます。  
※申請の際には添付書類も必要です。詳細については、申請書にて確認願います。

- (※1) ● 70～74歳の協会けんぽ加入者さまには「高齢受給者証」が1人1枚ずつ交付されます。  
● 保険医療機関受診の際に、保険証と一緒に窓口への提示が必要です。
- (※2) ● 一般所得の「昭和19年4月1日生まれ以前の方」は軽減特例の対象となり、1割負担となります。



### 負担割合の判定について



前年度の負担割合が3割、もしくは申請により軽減されている方には、7月下旬より、事業主様を通して「お知らせ」と「基準収入額適用申請書」が配布されます。

㊦㊧の要件を満たす場合は、手続きをお願いいたします。

「基準収入額適用申請書」をご提出いただいた方の負担割合の判定は、毎年9月1日の時点で行われます。

高額療養費制度改正により、平成30年8月以降、

70歳以上の3割負担者(現役並み所得者)の方の所得区分が細分化されます。

これまで、70歳以上の方は「高齢受給者証」のみでしたが、改正後は70歳以上で標準報酬月額が28万円～79万円に該当する方で、医療費が高額になる場合には高齢受給者証に加え、「限度額適用認定証」も必要となります。詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。お問い合わせください。

「基準収入額適用申請書」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ鹿兒島支部 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 1 番)

## 事業主様へのお願いです 保険証の速やかな回収をお願いいたします

資格喪失(退職、扶養の解除等)される方の「保険証」は、必ず回収していただきますようお願いいたします。

回収されました保険証は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」に添付して速やかに日本年金機構にご提出ください。

**保険証の回収と返納については、事業主様に義務が課せられています。**

(健康保険法施行規則第51条)

協会けんぽでも、早期の保険証回収において、文書等での催告を強化してまいります。事業主様のご協力をお願いいたします。



### ご注意ください

無効となった保険証で受診された場合、保険適用された医療費をお返しいただくこととなります。

平成29年度に鹿児島支部で発生した返納金の金額 約3500万円

「保険証の回収と返納」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 3 番)

## 「被扶養者状況リスト」の提出にご協力をお願いいたします

6月上旬から7月中旬にかけて、健康保険の被扶養者資格を再確認するため「被扶養者状況リスト」等を事業所さまへお送りしております。健康保険の被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の条件に該当するかをご確認いただき、専用の返信用封筒にてご返送ください。

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確認作業です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

■ 提出期限 ■ 平成30年8月17日

また、今年度はマイナンバーの確認作業を同時実施しております。実施内容の詳細については前号(社会保険かごしまNo.776~2018.5)にて案内していますのでご確認ください。



期限内のご提出をよろしくお願いいたします!



「被扶養者資格の再確認」に関するお問い合わせ先

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)

## 健康づくりバレーボールあまみ大会のご案内

下記日程のとおりバレーボール大会を開催いたします。

大会名	第12回 健康づくりバレーボールあまみ大会
日時	平成30年9月9日(日) 午前8時30分～
場所	太陽が丘総合運動公園体育館(☎0997-63-1169)
定員	24チーム
申込み期限	平成30年8月24日(金)
参加費	1チーム5,000円(スポーツ保険料含む)
参加資格	社会保険協会加入の事業所
申込み方法	●社会保険協会にご連絡ください。受付後に申込書・実施要領をご送付いたします。(定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)



## 七ツ島サンライフプール 半額割引券のご案内

割引券提供:株式会社 興南プロパティ様

七ツ島サンライフプール半額割引券をご利用ください。(下記のように割引されます。)

- 小・中・幼児(4歳以上) 260円 ⇒ **130円**
  - 大人・高校生 520円 ⇒ **260円**
- ・オムツの取れていないお子様は遊泳できません。



### 七ツ島サンライフプール

鹿児島市七ツ島1-63 ☎099-262-0911(期間中のみ有効)

期間 7月21日(土)～9月2日(日) ※期間中無休

営業時間 午前10時～午後5時30分(最終入場午後5時)

提供枚数 8,000枚 1枚につき1名のみ有効

※会員の皆様に広くご利用いただくために**必要枚数のみ**のお申込みにご協力ください。

申込方法 下記申込書(コピー可)と宛先を明記した**返信用封筒(切手貼付)**を同封のうえ、社会保険協会へ郵送にてお申込みください。

申込締切 7月31日到着分まで(提供枚数に達し次第締め切りますのでご了承ください。)

### 七ツ島サンライフプール半額割引券申込書

事業所	事業所整理記号		事業所番号	
	郵便番号	〒	-	
	所在地			
	名称			
	電話番号	TEL		
申込者名		希望枚数		枚

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  
〒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。

社会保険協会からのお知らせです。  
契約宿泊施設ご案内

## スパランド裸・楽・良

桜を中心に純和風の雰囲気ですっきり出来る『湯樂里』。石をふんだんに使い異国情緒を楽しめる『Yurari』。各11種類の入浴ゾーンがある大浴場となっている。水着を着て入るスパゾーンは家族や友人と楽しみながら健康増進ができます。

レストランでは『体にやさしいかごしまメニュー』にも登録されているメニューをはじめ、ヘルシーで美味しいメニューがたくさん。

宴会場では大小宴会（4～80名）も承っており、四季折々の食材を使った会席料理が味わえます。

その他にも地元で採れた新鮮野菜や様々な商品を取り揃えた売店、15種類の充実したマシンが29台あるトレーニングルームなども！

郡山の自然の中で、運動してお風呂に入って食事や買い物も楽しめる♪充実した一日をゆっくり過ごせる施設となっております。

スパランド裸・楽・良は  
鹿児島北ICより車で30分。  
2016年1月には体育館が  
新設され、併用し幅広い  
世代に利用されている。

心と体の元気補給基地

スパランド 裸・楽・良

〒891-1102 鹿児島市東俣町1450

☎ 099-245-7070

URL <http://www.spa-rarara.com/>

# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】 **そこのあなた!**

## ニコチン依存症 ではありませんか?

タバコは分かっちゃいるけどやめられない、いつかはやめたいと思っている方も多いのではないのでしょうか。今日はそんな禁煙についてのお話です。禁煙成功者を平均すると3~4回のチャレンジを経て成功しています。何度失敗しても、あきらめることはありません!

保健師 野尻 早紀

職場でご覧ください。

### ★タバコがやめられないのは脳の病気です



健康に良くないと分かっているのに、なかなかやめられないタバコ。

これはタバコに含まれるニコチンの作用が原因です。ニコチンは長期間摂取することで、“吸わずにはいられない”依存状態を作り出します。喫煙習慣の本質はニコチン依存症という脳の病気です。

### ★タバコと病気

タバコの煙の中には、4000種類以上の化学物質が含まれています。

そのなかには200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上含まれています。

有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身に回り様々な病気と障害を引き起こします。

がんのほか、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、消化性潰瘍など様々な病気のリスクになります。

「寿命を短くする最大の要因」にあげられているのが喫煙です。

### ★ニコチン依存度をチェックしよう

該当する数字に○をつけ、合計点数で判定してください。

起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6~30分	2
	31~60分	1
	61分以後	0
寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝最初の1本	1
	その他	0
1日に何本吸いますか。	31本以上	3
	21~30本	2
	11~20本	1
	10本以下	0
他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
体調が悪くて1日中横になっているような時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

#### 判定

依存度	合計点数	アドバイス
低い	0~2点	依存度が低いので、禁煙しやすいが、心理的な依存が大きい。吸いたくなる場所やシーンを避けたり、吸いたくなった時の別の行動を考えよう。
普通	3~6点	やめてもまた吸いたくなる。禁煙への強い意志が必要。禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ)の助けも借りて頑張ろう。
高い	7~10点	ニコチン依存度が高。離脱症状は一過性のものです。1日も早く禁煙を。禁煙外来などで専門家の力も借りることが、禁煙への近道です。

FTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) (Heatherton, 1991)

### ★いざ禁煙! まずは10日間がんばってみませんか?

ニコチン離脱症状のピークは、個人差はありますが禁煙から2~3日です。イライラや集中困難などの症状は通常は2週間、長くても4週間ぐらいで消失していきます。本数を減らすよりも、思い切って断煙したほうが成功率は高くなります。

#### ~離脱症状でつらいときにお勧めの方法~

- **深呼吸** … 脳に酸素を送り気分転換
- **水をたっぷりと飲む** … 体内のニコチン排泄と気分転換に作用
- **禁煙の動機を振り返る** … 強い意志が自分を勇気づける
- **運動をする** … タバコへの欲求解消、肥満防止にもなり一石二鳥です



### ◎健康保険による禁煙治療があります

禁煙が自力では難しい方は、専門のお医者さんと一緒にお薬を使って禁煙しませんか?

以下の4つの条件すべてを満たしていると健康保険で禁煙治療が受けられます。

- ① 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- ② ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ③ 1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳未満はこの要件なし)
- ④ 医療機関で禁煙治療を受けることに文書で同意している

※禁煙支援を受けることができる医療機関は、鹿児島県HPに掲載されています。

鹿児島県 禁煙支援 医療機関

検索



禁煙は元気なカラダにつながります。禁煙で健康寿命を延ばしましょう。



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  
鹿児島県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