

# 社会保険 かごしま

3  
2019  
No.781

- 資格取得届・資格喪失届 返戻の多いケース及び提出時のポイントについて



## 【伊唐大橋】

日本最大級の「伊唐大橋」は長島と伊唐島を結ぶ全長675メートルの斜張橋です。大自然と文明の傑作とも言われており、橋を展望できる針尾公園内には、眺望日本一「針尾空中展望トイレ」があり話題性も兼ね備えた人気スポットです。晴れた日には雲仙普賢岳や薩摩松島の壮大な景観も楽しめます。

### 今月の主な内容

- ② 資格取得届・資格喪失届 返戻の多いケース及び提出時のポイントについて
- ③ ねんきんの日ご報告
- ④ 年金相談予約制のご案内／鹿児島(オフィス)ご案内
- ⑤ 移動年金相談のご案内
- ⑥ 医療機関のかかり方
- ⑧ 健康保険任意継続のご案内
- ⑩ ボウリング大会結果／事業所名称等変更届
- ⑪ 事務研修会ご案内(新任)
- ⑫ 元気のヒントお届けします

適用関係届書  
送付先

日本年金機構 福岡広域事務センター  
厚生年金適用グループ

〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

※郵送の際は、切手貼付後、送付先宛名と郵便番号を記載するだけで宛先に届きます。

※福岡広域事務センターにはお客様窓口はなく郵送のみでの受付になります。  
届書作成や制度についての相談は年金事務所へお問い合わせください。



# 資格取得届・資格喪失届 返戻の多いケース 及び 提出時のポイントについて

資格取得届と資格喪失届について、不備により返戻となるケースをまとめてみました。提出される際は、充分に確認をお願いします。

資格取得届		
様式 欄番号	返戻内容	提出時のポイント
⑥	個人番号、基礎年金番号の記載なし	個人番号、基礎年金番号は正しく記入してください。
⑥	個人番号、基礎年金番号の記載誤り	
⑨	報酬額の記載もれ	標準報酬月額を決定するために必要ですので必ず記入してください。
⑦	取得年月日の記載もれ	雇い入れた日等を正しく記入してください。
添付	60日以上遡及の添付書類もれ	出勤簿及び賃金台帳のコピーが必要です。
添付	退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。
②	氏名の相違 (外国人の場合で、届書記載の氏名と住民基本台帳上の氏名と相違)	住民票の氏名にて正しく記載してください。
⑪	住所の記載もれ (個人番号を記載していない場合)	個人番号を記載しない場合は住所を必ず記載してください。

資格喪失届		
様式 欄番号	返戻内容	提出時のポイント
⑤	資格喪失日相違 (退職日を記載しないこと)	退職の場合は退職日の翌日を記載してください。 (例:平成31年3月31日退職→平成31年4月1日が資格喪失年月日)
添付	60日以上遡及の添付書類もれ	出勤簿及び賃金台帳のコピーが必要です。
⑥	喪失原因記載もれ	喪失(不該当)原因について○を付けてください。
添付	退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。

健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 70歳以上被用者該当届

平成 31 年 4 月 7 日提出

提出者記入欄: 00 ケイト 00123, 千代田区霞ヶ関1-2-2, 健保サービス 株式会社, 代表取締役社長 健保 良一

被保険者1: 厚年 一郎, 生年月日 560809, 取得年月日 310401, 報酬月額 198,000

住所: 千代田区

健康保険 厚生年金保険 被保険者資格喪失届 70歳以上被用者不該当届

平成 31 年 4 月 4 日提出

提出者記入欄: 00 ケイト 00123, 東京都杉並区高井戸3-2-1, 株式会社 健保産業, 代表取締役 健保 良一

被保険者1: 厚年 二郎, 生年月日 400506, 喪失年月日 310401

備考: 1. 二以上事業所勤務者の喪失, 2. 退職後の継続再雇用者の喪失

## 11月は「ねんきん月間」でした。

日本年金機構では、全国健康保険協会鹿児島支部（協会けんぽ）、鹿児島県社会保険協会と共催で、平成30年11月30日に鹿児島市内の商業施設で出張相談所を開設しました。



年金相談、健康相談に多数のご参加をいただき、ありがとうございました。

2 資格取得届・資格喪失届 返戻の多いケース及び提出時のポイントについて

3 ねんきんの日ご報告



## 年金相談予約制のご案内

県内の年金事務所では年金相談の待ち時間短縮とプライバシー保護のため「年金相談の予約制」を実施・推進しています。

また、「毎月第2土曜日の開所日」の「年金相談の予約制」も大変好評を得ています。

今後もより一層のお客様サービスの向上に努めるため年金相談のご予約をお願いいたします。

年金相談のご予約方法・ご連絡先等は次のとおりです。

予約のお申し込みは「予約受付専用電話」へ！

ゴ ヨ ヤ ク ヲ  
☎ 0570-05-4890



- 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まで予約相談を実施しています。

## 年金のご相談は...

運営/全国社会保険労務士会連合会  
鹿児島県社会保険労務士会

日本年金機構  
Japan Pension Service

## 街角の年金相談センター 鹿児島(オフィス)

相談・手続き  
全て無料

身近に顔と顔が見える安心、そして、信頼

ご予約はお電話で！  
お待たせしません。 ☎ 099-295-3348

年金の  
受給手続き

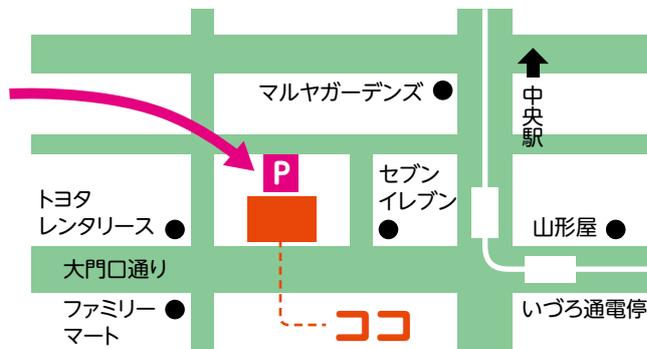
年金見込額  
試算

年金記録  
照会

年金の専門家である  
社会保険労務士が  
年金の相談や手続き  
を承ります。

お電話での相談は承っておりません。

東横駐車場をご利用下さい。



〒892-0825 鹿児島市大黒町2-11 南星いづろビル6階

【受付時間】平日(月～金)午前8:30～午後5:15

## 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
日置市吹上町	4月10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	4月17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	4月23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	4月24日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	5月14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	5月15日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 小会議室
日置市伊集院町	5月22日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール
西之表市	5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	5月29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	4月4日(木)	10時00分～15時00分	穎娃支所 1階会議室
南さつま市	4月11日(木)	10時00分～15時00分	市役所スタジオ21 2階情報研修室
指宿市	4月25日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	5月9日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市知覧町	5月23日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室
南さつま市	5月30日(木)	10時00分～15時00分	市役所スタジオ21 2階情報研修室

《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	4月11日(木)	10時00分～15時30分	指江庁舎 1階住民相談室
薩摩郡さつま町	4月18日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市	4月25日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
薩摩川内市里町	5月9日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室
阿久根市	5月16日(木)	10時00分～15時30分	市民交流センター
出水市高尾野町	5月23日(木)	10時00分～15時30分	高尾野公民館 2階研修室
いちき串木野市	5月30日(木)	10時00分～15時30分	本所 地下大会議室

《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	4月18日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	5月9日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市役所 妻刈庁舎

《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	4月10日(水)	10時00分～15時00分	曽於市末吉本所 1階会議室
志布志市	4月24日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室
曽於市	5月15日(水)	10時00分～15時00分	曽於市大隈支所別館 2階会議室
志布志市	5月29日(水)	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
徳之島町	4月10日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	4月11日(木)	9時00分～12時00分	
与論町	5月8日(水)	15時30分～17時00分	与論町役場
与論町	5月9日(木)	8時30分～12時00分	
伊仙町	5月29日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	5月30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	4月19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	4月22日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	5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	5月27日(月)	10時00分～16時00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。

## 医療機関のかかり方 (少しでも安く上手に節約!)

医療機関に支払う医療費はちょっとした心がけで節約することができます。ここでは上手く受診をして医療費を削減するコツをご紹介します!

### ①「かかりつけ医」をもち、ハシゴ受診を減らしましょう

できるだけ家の近所にかかりつけ医をもち、日常よくある病気(風邪)などではかかりつけ医を受診しましょう。病気やけがの治療中に受診先を変える「ハシゴ受診」は、身体的にも経済的にも負担となりますのでできるだけ避け、転院される際はまず主治医にご相談して紹介状を書いてもらうようにしましょう。

#### かかりつけ医受診の場合

1回目→初診料**2,820円**(+検査料など)  
2回目→再診料**720円**  
3回目→再診料**720円**  
初・再診料の合計…**4,260円**

#### ハシゴ受診の場合

1回目→初診料**2,820円**(+検査料など)  
2回目→初診料**2,820円**(+検査料など)  
3回目→初診料**2,820円**(+検査料など)  
初・再診料の合計…**8,460円**

※上記金額には健康保険が適用されます。自己負担額については70歳未満は上記金額の3割・未就学児は2割・70歳から74歳の方は2割(ただし、平成26年3月31日以前に70歳になった被保険者等[誕生日が昭和14年4月2日から昭和19年4月1日までの方]は1割・70歳から74歳までの現役並み所得者は3割です。)

### ②時間外受診は割増料金になりますので注意しましょう

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が割増料金になります。主なものは下記の通りとなり、いずれか1つが加算されます。(下記金額には健康保険が適用されます。自己負担額については①の※をご参照下さい)

	病院・診療所 (初診)	病院・診療所 (再診)	調剤薬局
時間外加算 概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円	調剤基本料と同額を 加算
休日加算 土曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤基本料の1.4倍を 加算
深夜加算 22時～6時	4,800円	4,200円	調剤基本料の2倍を 加算
夜間・早朝等加算(診療所のみ) 18時～8時・土曜日は正午～8時	500円 ※診療時間内であっても加算されます		—
夜間・休日等加算 19時～8時・土曜日は13時～8時	—	—	400円

ご不明な点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)

### ③子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談を利用しましょう

夜間における子どもの急な発熱などが心配で受診が必要か迷ったら、まずは「小児救急電話相談」を利用しましょう。全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、お住まいの都道府県の窓口へ自動転送されますので、ぜひご利用下さい。

### ④ジェネリック医薬品(後発医薬品)を使用しましょう

ジェネリック医薬品は効き目や安全性が新薬(先発医薬品)と同等と厚生労働省から認められたお薬です。なおかつ先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため、価格は5割程度、あるいはもっと安くなる場合があります。



### 協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

## 平成31年3月分(4月納付)分より、 協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が変わります

平成31年度の協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が決定されました。  
加入者・事業主の皆さまには、何とぞご理解をいただきますよう、お願い申し上げます。

**新** 健康保険料率  
**10.16%**  
(30年度は10.11%)

**新** 介護保険料率  
**1.73%**  
(30年度は1.57%)

- 40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 保険料額表につきましては、2月にお送りしている納入告知書に同封しております。
- 健康保険料率と介護保険料率は、労使折半となります。  
(任意継続被保険者の方に関しては、全額負担となります。)
- 任意継続被保険者の方は、平成31年4月分(4月納付分)からとなります。

健康の維持・増進、保険料(率)抑制のため、加入者・事業主の皆さまには事業へのご理解とご協力を  
よろしくお願いたします。

「保険料(率)」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)

## 退職後に任意継続保険の加入を希望される方へ

健康保険制度では、被保険者(加入者ご本人)が退職等により健康保険の資格を喪失した際に一定の条件を満たしていれば、引き続き「任意継続被保険者」として健康保険に加入することができます。

### ● 加入条件

- 退職日(資格喪失日の前日)までに、継続して**2ヵ月以上**の被保険者期間があること。
- 退職日の翌日(資格喪失日)から**20日以内**にお住まいの都道府県にある協会けんぽの支部に提出してください。

### ● 加入期間

- 任意継続の加入期間は、任意継続被保険者となってから**2年間**です。
- ただし、以下の理由に該当したときは、2年を経過する前であっても任意継続保険の資格を喪失します。
- 1. 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき。
- 2. 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき。
- 3. 被保険者の方が亡くなったとき。
- 4. 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき。

※「国民健康保険に加入する」や「ご家族の健康保険の扶養に入る」等の理由で資格を喪失することはできません。

### ● 保険料

- 退職時の健康保険料の2倍の額。 ※ただし、保険料の上限があります。
- ⇒保険料額は**原則2年間変わりません**が、介護保険該当(40歳到達)・不該当(65歳到達)、毎年見直す保険料率の改定・平均標準報酬月額の変更に伴い変更となる場合があります。
- ※保険料率は都道府県ごとに異なります。詳しくは、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県にある協会けんぽの支部にお問い合わせください。

### ● 申請の注意点

- 被扶養者…任意継続被保険者資格取得申出書の該当欄に**マイナンバー記入が必要**です。
- 被保険者…任意継続被保険者資格取得申出書に健康保険証の記号番号を記入された場合は、被保険者本人のマイナンバーの記入は不要です。 ※**マイナンバーを記入された場合は、身元確認を行うための書類(運転免許証のコピー等)及び番号確認を行う書類(個人番号通知のコピー等)の添付が必要です。**

※**在職中の保険証は退職日までしか使用できませんのでご注意ください!**

### ● 添付書類

#### 扶養認定を受ける方が国内在住の場合

	在職時より引き続き被扶養者となる場合	任意継続の資格取得と同時に新たに被扶養者となる場合
被保険者と同居	●収入を証明する書類	●続柄を証明する書類 ●収入を証明する書類 ●同居していることを証明する書類
被保険者と別居	●収入を証明する書類 ●仕送りの事実と仕送り額の確認できる書類	●続柄を証明する書類 ●収入を証明する書類 ●仕送りの事実と仕送り額の確認できる書類

#### 扶養認定を受ける方が海外在住の場合

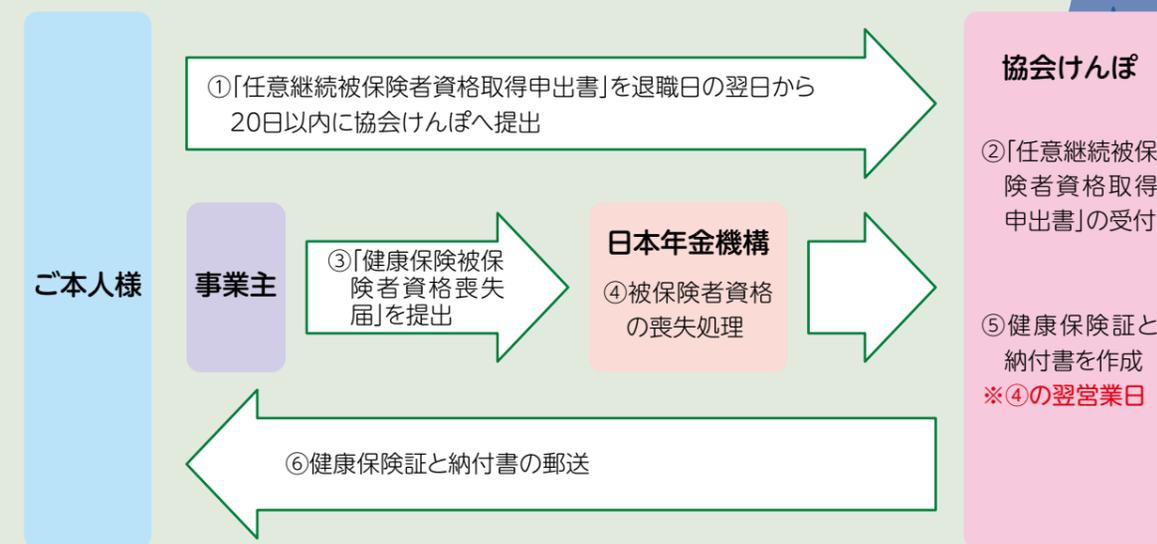
- 被扶養者現況申立書 ●続柄を証明する書類 ●収入を証明する書類 ●仕送りの事実と仕送り額の確認できる書類

※申立のみによる扶養認定はできません。添付書類の詳細については、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県支部にお問い合わせ下さい。

毎年、3月～4月は窓口が混み合います。申請書の提出には郵便をご利用下さい。  
※窓口にお越しになられても、その場で保険証は交付できません。  
※鹿児島支部には駐車場がありません。



### ● 任意継続保険の申請から健康保険証の発行までの流れ



「退職後の健康保険(任継)」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)



# 健康づくりボウリング大会開催結果について

多数のご参加ありがとうございました。主な結果は次のとおりです。

## 第12回(平成30年度)健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 平成31年2月5日(火) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加 22チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	社会医療法人 青雲会 青雲会病院		チーム青雲A
準優勝	かごしま中部農業共済組合		NOSAI中部A
第3位	医療法人 七徳会 ザ王病院		ザ王病院A
個人賞	個人名	事業所名	
ベストスコア賞	男性 松原照征様 (2G:384ピン)	社会医療法人 青雲会 青雲会病院	
	女性 村田貴子様 (2G:309ピン)	社会福祉法人 霧島市社会福祉協議会	



社会医療法人 青雲会 青雲会病院 様

## 第13回(平成30年度)健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 平成31年2月7日(木) 会場 サンライトゾーン(鹿児島市) 参加 20チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	マーキュリーアセンソーレ 株式会社		マーキュリーA
準優勝	有限会社 横綱商事		栗乃屋
第3位	浜田博自動車 株式会社		浜田博自動車A
個人賞	個人名	事業所名	
ベストスコア賞	男性 田中雄一郎様 (2G:359ピン)	株式会社 イースト朝日	
	女性 福地靖子様 (2G:374ピン)	有限会社 横綱商事	



マーキュリーアセンソーレ 株式会社 様

## 第6回(平成30年度)健康づくりボウリング南薩摩地区大会

日時 平成31年2月14日(木) 会場 ライフインボウル(南さつま市) 参加 18チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	医療法人 菊野会 菊野病院		菊野病院 1軍
準優勝	薩摩酒造 株式会社		さつま白波
第3位	社会福祉法人 患愛会 特別養護老人ホーム 憩いの里		憩いの里 DK
個人賞	個人名	事業所名	
ベストスコア賞	男性 濱畑 諒様 (2G:374ピン)	社会福祉法人 患愛会 特別養護老人ホーム 憩いの里	
	女性 福元陽子様 (2G:327ピン)	社会福祉法人 患愛会 特別養護老人ホーム 憩いの里	



医療法人 菊野会 菊野病院 様

## 社会保険協会からのお願い

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ますようお願いいたします。

### 事業所名称・所在地等変更届

変更前	事業所整理記号		事業所番号	
	事業所名称			
	事業所所在地	〒 -		
	電話番号			



変更後	事業所整理記号		事業所番号	
	事業所名称			
	事業所所在地	〒 -		
	電話番号			

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

## 新任社会保険事務担当者研修会のご案内

○新任の社会保険事務担当者を対象に基礎的な事務手続きや制度についての研修会を開催します。  
(複数受講も可能です。)

内容: ①取得・喪失・扶養(異動)届について ②健康保険の給付について ③社会保険料の算出について

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
5月14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	4月23日(火)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
5月16日(木) 13時30分～16時00分	霧島市民会館 霧島市国分中央三丁目8番1号 ☎0995-64-0926	60名	4月25日(木)	無 料
5月21日(火) 13時30分～16時00分	川内文化ホール 薩摩川内市若松町3番10号 ※お問い合わせは社保協会へ	60名	5月10日(金)	無 料
5月23日(木) 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	60名	5月10日(金)	無 料
5月29日(水) 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	5月10日(金)	無 料

## 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。(新任研修会との併用受講も可能です。)

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
5月30日(木) 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	5月10日(金)	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、公共交通機関等でお越しにご協力をお願いいたします。

参 加 料: 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)

申込方法: 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。

### 新任・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、本事業に関するもの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。

# 元気のヒントお届けします!



## 【今月のテーマ】 ロコモ 知っていますか?

「人生100年時代」「70歳定年」「健康寿命を延ばそう」等、最近よく耳にします。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。「みなさん、まだまだ先のこと」と思っていませんか。早めにコツコツと運動を始めて健康寿命を延ばしましょう。

保健師 福吉 美智子



### ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称

運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板)の障害により、「立つ」「歩く」といった移動機能の低下している状態をいいます。筋肉が弱ると、膝や腰の痛みが増えて骨も弱くなり、バランス能力が低下して転倒しやすくなります。ロコモの症状は複合的に連動して進行していきます。

### 40代からのロコモ予防を!



筋肉量や骨量のピークは20~30代、身体機能は、30~40代でバランス能力が低下し、50~60代で筋力が低下します。さらにやせ過ぎ、肥満や運動習慣のない生活など、様々なことが要因で40代から身体の衰えを感じやすくなります。

### 「あなたは片脚立ちで靴下がはけていますか?」 7つのロコモチェック!

1. 家の中でつまずいたり滑ったりする
2. 階段を上るのに手すりが必要である
3. 15分くらい続けて歩くことができない
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 片脚立ちで靴下がはけなくなった
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
7. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



1つでもあてはまる方はロコモかも? 要注意!

### ☆運動器の変化に早めに気づき、若い時から運動習慣をつけましょう!

筋肉は、何歳になっても鍛えて増やすことができます。長続きのコツは生活のなかに取り入れることです。

#### 開眼片脚立ち(バランス能力をつける)

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。

床に置かない程度に片足を上げます。

指だけでも大丈夫な方は指先をつけて行います。

#### スクワット(下肢筋力をつける)

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



椅子に腰をかけ、机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返します。

#### その他

いろいろな運動を積極的に行いましょう。

・ストレッチ



・関節の曲げ伸ばし



・ラジオ体操



・ウォーキング

・スポーツ

ロコモもメタボも、運動や食事など日々の生活習慣で改善することができます。

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