

社会保険 かごしま

9
2019
No.784

● 年金予約相談・合同研修会のご案内



【湧水町 幸田の棚田】

「水田のお城」と呼ばれる武者返しのソリを持った石積が特徴的な幸田の棚田は、日本棚田百選に選定されています。10月上旬には、昔ながらの原風景を楽しめる棚田ウォークイベントが開催されます。

今月の主な内容

- ② 年金予約相談ご案内／定時決定のご確認をお願いします
- ③ ねんきんネットについて
- ④ 移動年金相談ご案内
- ⑤ 年金シニアライフセミナーご案内
- ⑥ 第三者行為による傷病届について
- ⑧ 被扶養者資格再確認のご協力をお願い
- ⑨ ソフトボール大会ご案内／ソフトバレーボール大会結果
- ⑩ 社労士受験ご案内
- ⑪ 合同実務研修会ご案内
- 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。



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！

☎ **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。

定時決定のご確認をお願いします

令和元年9月からの標準報酬月額について、令和元年算定基礎届により被保険者ごとに決定されています。

決定された標準報酬月額は、日本年金機構福岡広域事務センター（年金事務所）から事業所へ送付される「標準報酬決定通知書」をご確認ください。

また、事業主は決定された標準報酬月額を被保険者に法律により必ず通知しなければならないことになっています。

被保険者の方がご自身の記録を確認するためにも必ず通知してください。

保険料率と標準報酬月額をよく確認して正しく保険料を計算しましょう！



「ねんきんネット」のご案内

あなたの年金、簡単便利な **ねんきんネット** で!

自宅でも、外出先でも、24時間確認できます!

- ◇最新の年金加入記録を確認できます!
 - ◇将来の年金見込額を試算できます!
 - ◇ねんきん定期便や年金振込通知書をダウンロードできます!
- 【従来の機能に加え、平成30年3月26日から次の新サービスが始まりました】**
- ◇共济組合加入期間も確認できます!
 - ◇年金に関する各種通知書^(※)の再交付申請ができます!
- (※) 再交付申請できる通知書は、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書、公的年金等の源泉徴収票、年金額改定通知書、年金振込通知書、年金支給額変更通知書です。

ねんきんネットの登録は、パソコンやスマートフォンからご利用登録ができます。登録する際にアクセスキー^(注)が必要となりますので、アクセスキーをお持ちでない方は下部欄の『「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書』を記入して最寄りの年金事務所にご提出(郵送または持参)ください。 (注)アクセスキーは定期的にお届けしている「ねんきん定期便」に記載されています。

詳細は、

パソコンにて



または「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」

☎0570-058-555 へ!



↓コピー可

「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書

太枠内を記入してください。

基礎年金番号					-						性別	男 ・ 女	
フリガナ											生年月日	明治 大正 昭和 平成	年 月 日
本人氏名	(旧姓:)												
住所	〒 - 電話 () -												
代理人氏名				続柄			連絡先						
住所	〒												

年金事務所使用欄									
本人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書	発行年月日			
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード	担当課(室)			
代理人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書	担当者	発行者		
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード				

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	10月9日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上町 伊作地区公民館	
日置市東市来町	10月16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	10月29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	10月30日(水)	9時00分～14時00分		
南種子町	11月5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	11月6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	11月13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	11月19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	11月20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	
指宿市	10月10日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	
枕崎市	10月24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	10月31日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館	
南さつま市	11月7日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所 会議室 2-4、2-5、2-6	
指宿市	11月14日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	
枕崎市	11月28日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室	

《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	10月10日(木)	10時00分～15時30分	長島町役場 3階庁議室	
薩摩郡さつま町	10月17日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室	
出水市高尾野町	10月24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	11月7日(木)	10時00分～15時30分	本所 地下大会議室	
薩摩川内市下甕町	11月14日(木)	11時30分～17時00分	下甕支所 会議室	
薩摩川内市鹿島町	11月15日(金)	9時00分～14時30分	鹿島支所 会議室	
阿久根市	11月21日(木)	10時00分～15時30分	市民交流センター	
出水市	11月28日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール	

《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	
湧水町	10月10日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎	
伊佐市	10月17日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館	
伊佐市	11月14日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市役所 菱刈庁舎	

《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	
曾於市	10月9日(水)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室	
志布志市	10月23日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室	
曾於市	11月13日(水)	10時00分～15時00分	曾於市大隅支所別館 2階会議室	
志布志市	11月27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	10月9日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	10月10日(木)	9時00分～12時00分	与論町役場	
与論町	11月13日(水)	15時30分～17時00分		
与論町	11月14日(木)	8時30分～12時00分	天城町役場	
天城町	11月21日(木)	10時30分～16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	10月18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	10月28日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	11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	11月25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。

鹿児島県社会保険委員会連合会主催!!

平成31年度 年金シニアライフセミナー 開催のご案内(参加無料!)

厚生年金保険の被保険者及びその配偶者を対象に、定年退職後の人生設計に関し、専門の講師による「社会保険」・「ライフプラン」等について、わかりやすいセミナーを開催します。

ご多忙のところ恐縮ですが、たくさんのご参加をお待ちいたしております。



地 区	鹿児島市	奄美市
日 時	令和元年10月17日(木) 13時30分～16時20分	令和元年12月13日(金) 13時30分～16時20分
会 場	ホテルウェルビューかごしま 鹿児島市与次郎二丁目4番25号	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地
定 員	40名	30名
申 込 期 限	9月25日(水)	11月22日(金)
定員になり次第締め切りますのでご了承ください。		
内 容	①退職後の公的年金、医療保険、雇用保険等について ②ライフプランと生きがいについて ③家庭経済について	

参加対象者	・厚生年金保険に加入する被保険者及びその配偶者 ・事業所の事務担当者(年金委員含む) ・その他、受講を希望する方(参加は、一事業所何人でも可能です。)
申込方法	下記申込書にご記入の上、FAXにてお申込みください。
受講決定証	受講決定者の方には後日、ご案内のハガキをお送りいたします。
特 典	ご参加された方には、 冊子(2019年度版「年金ライフサブノート」年金のしくみと退職時の手続き) を無料進呈いたします。
お申込み お問合せ	鹿児島県社会保険委員会連合会 〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号 TEL 099-297-6660 FAX 099-297-6661

主催：鹿児島県社会保険委員会連合会

共催：一般財団法人鹿児島県社会保険協会 全国社会保険委員会連合会 一般財団法人全国社会保険共済会

年金シニアライフセミナー参加申込書 FAX(099)297-6661

ご希望会場 (○印を付してください)	1. ホテルウェルビューかごしま			2. 奄美振興会館		
ご 氏 名		歳		歳		
ご 住 所	〒					
受講決定証のご送付先 (事業所に送付ご希望の方は名称もご記入ください。)	----- -----					
電 話 番 号				FAX 番 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。

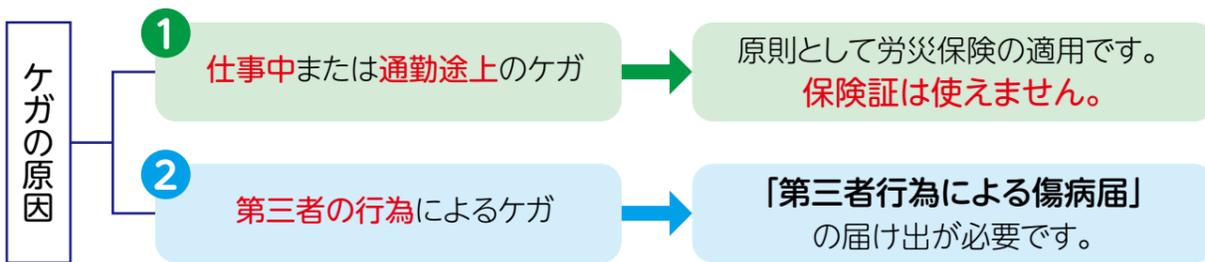
交通事故や第三者の行為によるケガで治療を受ける方へ

「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします!

届出が必要となる理由

交通事故や第三者の行為（けんか、暴力行為、自転車による事故、他人のペットによる咬傷等）によりケガをした時の治療費は、本来、相手方が負担するのが原則です。しかし、業務上や通勤災害でなければ、保険証を使って治療を受けることができます。この場合、相手方が支払うべき治療費を協会けんぽが立て替えて支払うことになります。

協会けんぽは後日、損害保険会社、相手方に対して立て替えた費用を請求する際に「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、速やかなご提出をお願いします。



1 仕事や通勤途上にケガをした場合は、労働基準監督署にご相談ください。
 ※業務災害および通勤災害によるケガで、保険証を使用して治療していた場合には、診療に要した費用を受診者から協会けんぽへ返還していただく場合があります。

- 2** 届出いただく書類（「第三者行為による傷病届」の一覧）
- ① 交通事故、自損事故、第三者（他人）等の行為による傷病（事故）届
 - ② 事故発生状況報告書・・・事故の状況を詳しく記入してください。（交通事故の場合）
 - ③ 負傷原因報告書
 - ④ 損害賠償金納付確約書（念書）・・・相手方に記入してもらいます。受診者側の過失が大きい、係争中、相手が過失を認めない等の理由で書いてもらえない場合は、その旨を用紙余白に記入してください。
 - ⑤ 同意書・・・受診者が未成年者の場合は被保険者（親権者）が記入してください。
 （添付書類）①交通事故証明書・・・安全運転センターで発行されます。（交通事故の場合）
- ※ 重要 書類中の署名捺印もれにご注意ください。

届出上の注意

車に同乗中の交通事故は、乗車車両の運転手も加害者となるので、相手並びに同乗車両の運転手を相手方として届を2部ご提出ください。（※同乗車両の自損事故は、届を1部のみ提出）
受診者の過失が大きい場合でも、届出が必要です。



- 次の点にご注意ください ●**
- * 交通事故にあったときは、必ず警察に連絡をして「交通事故証明書」をもらってください。
 - * 治療が終了していないのに示談をすると、その内容によっては健康保険を使えなくなる場合があります。示談を行う場合には慎重に進めるようにしてください。
 - * 第三者行為による傷病届の提出時：過失割合に関係なく、協会けんぽの保険証を使用して治療を受けた方を「被害者」、相手方を「加害者」として提出いただきます。

「負傷原因届」「第三者行為による傷病届」に関するお問い合わせ先
【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-803-3276

令和元年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

令和元年度においても、被扶養者資格の再確認を実施いたします。令和元年9月下旬から10月下旬にかけて順次送付いたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

確認の対象となる方

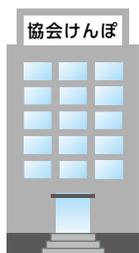
平成31年3月31日において被扶養者として認定されている方で、令和元年9月中旬時点で被扶養者として認定されている方（協会管掌健康保険）

★ポイント★

例年18歳以上の被扶養者の方を対象としておりますが、本年度は18歳未満の被扶養者の方も含めて確認を行います。

被扶養者資格再確認の流れ

【協会けんぽ】



【送付物】

- ・被扶養者状況リスト
- ・説明用リーフレット
- ・被扶養者調書兼異動届
- ・返信用封筒

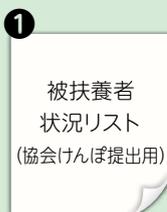
9月下旬から順次送付

【事業所ご担当者さま】

被扶養者資格を確認し、書類を同封の返信用封筒にて提出ください。
※削除される被扶養者がいない場合も、必ずご提出をお願いします

削除となる被扶養者が

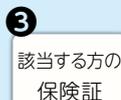
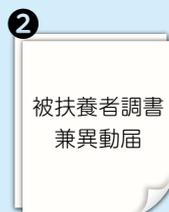
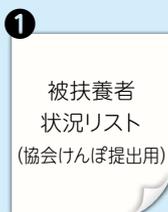
いない 場合



①のみ提出

削除となる被扶養者が

いる 場合



①～③を一緒に提出

＜提出期限＞ 令和元年11月20日(水)



なぜ再確認が必要なの？

健康保険法施行規則第50条に基づいて行い、保険料負担の抑制のため、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を図ることを目的としています。

この再確認は、被扶養者の方の現状確認だけでなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

＜平成30年度の実績＞

- 扶養解除者数 約7.1万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約17.3億円



詳しい内容やご不明な点などについては、下記担当グループまでご連絡ください。

【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)

第15回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

日 時	11月10日(日) 雨天予備日:11月16日(土) 開会式:午前8時30分 試合開始:午前8時50分~	
場 所	鹿児島ふれあいスポーツランド(鹿児島市中山町591-1)	
チ ャ ム 数	24チーム	
チーム人員数	1チーム20名以内(監督・主将は選手に含める。)	
ル ー ル	スローピッチ投法とし、本大会要領による。	
参 加 料	1チーム5千円(大会当日持参のこと、傷害保険料含む)	
お申込み・お問い合わせ	・社会保険協会にご連絡ください。 連絡先電話番号 099-297-6660 ソフトボール受付まで 大会申込書・実施要領等をご送付いたします。 (受付順。定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)	

健康づくりソフトバレーボール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。



とくのしま大会

日時 令和元年6月30日(日)

場所 徳之島町体育センター 参加 8チーム参加



優勝

南西糖業 株式会社



準優勝

医療法人 南湊会 宮上病院



社会保険労務士受験講座のご案内

～鹿児島SR経営労務センター主催～

第52回(2020年度)社会保険労務士受験講座を令和元年11月より開催します。
合格に必要な法律知識や試験を想定した問題演習で徹底履修!
プロの講師があなたを合格へと導きます!!

平成30年度
合格者5名!

「社会保険協会 会員事業所勤務者」特典が今回より追加!!

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。



○本講座

各法律(厚生年金保険・健康保険・雇用保険等)や一般常識の習得

☆平日(火・金)夜コース(11月～5月) 募集定員20名!!
受講時間:140分(18時30分～21時)
会場:鹿児島県住宅供給公社ビル会議室(鹿児島市新屋敷町16番 有料駐車場有)

●10月20日(日)10:00～16:00
模擬授業(労基法)・講座説明会
会場:ポリテクセンター鹿児島

無
料

☆日曜日コース(12月～5月) 募集定員30名!!
受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)
会場:ポリテクセンター鹿児島(鹿児島市東郡元町14番3号 駐車場有)

●11月24日(日)10:00～16:00
先取法改正・講座説明会
会場:ポリテクセンター鹿児島

無
料

○直前答練講座(各コース共通 日曜日に実施) (5月～8月)

模擬試験・過去問題の解説と試験の傾向を徹底履修

受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)
会場:ポリテクセンター鹿児島(鹿児島市東郡元町14番3号 駐車場有)

※オプション(過去問講座・直前特別講座)もご用意しております。

受験講座(本講座+直前答練講座)	受講料
SR本講座受講が初めての受講生	150,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者	140,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者で「基礎講座受講経験者」	130,000円(税込)
SR会員事務所勤務者	130,000円(税込)
本講座再受講生	120,000円(税込)
本講座再々以降受講生	100,000円(税込)

※平日コースが10名に達しない場合は日曜コースのみの開催となります。

※受講生が各定員を超える場合は、「通信講座」にお振り替えいただく場合がございます。

また、お申込みの際に鹿児島県社会保険協会会員等の確認を行いますのでご了承ください。

■SR会員って?

鹿児島県社会保険労務士会を母体とした「労働保険事務組合」が「鹿児島SR経営労務センター」で、
社労士会員事務所がSR会員です。

■社会保険労務士の合格は難関では?

社会保険労務士は公的年金や労務問題のエキスパートとして活躍する国家資格。
関係法令に精通し、適切な労務管理や社会保険・労働保険に関する指導を行う専門家で、活躍領域の広がり
が期待される注目度の高い資格です。

答えは「難関」です。

ただし、修学した内容は、必ず「あなた」と「あなたの家族・会社・同僚・友人」を守り、実社会で力を発揮する
でしょう。

資格を目指すだけでなく、スキルアップとしての受講も大歓迎です。

お申込み・お問合せ・資料請求などは次のとおりです。

鹿児島SR経営労務センター

〒890-0056 鹿児島市下荒田一丁目41番8号 ユーミーリンクビル202号 ☎099-258-4466 FAX:099-202-0484
メール:kagoshima-sr@po2.synapse.ne.jp ホームページ:http://www.kagoshima-sr.com/

社会保険合同実務研修会のご案内

参加無料!



○年金事務所・協会けんぽ・社会保険委員会・社会保険協会との合同開催です。

講師は「年金事務所」・「協会けんぽ」より派遣されます。

(後援: 鹿児島県社会保険委員会連合会)

★「令和元年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰式」を次のとおり開催いたします。

ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

	日 時	会 場	申 込 期 限	演 題
鹿児島北	11月15日(金)	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	11月 1日(金) 定員230名	・在職老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について
	13:15~13:50 13:55~16:05	第一部 年金委員・健康保険委員功労者表彰式 第二部 合同研修会		

★次の会場でも表彰伝達式を予定していますので、ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

表彰伝達式 13:30~13:40 合同研修会 13:40~16:00

	日 時	会 場	申 込 期 限	演 題
川内	11月19日(火) 13:30~16:00	薩摩川内市国際交流センター (薩摩川内市天辰町2211-1)	11月 5日(火) 定員150名	・在職老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について
加治木	11月20日(水) 13:30~16:00	加音ホール (始良市加治木町木田5348-185)	11月 6日(水) 定員 80名	・在職老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について
鹿屋	11月21日(木) 13:30~16:00	鹿屋市中央公民館 (鹿屋市北田町11103)	11月 7日(木) 定員 80名	・老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について
鹿児島南	11月26日(火) 13:30~16:00	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	11月12日(火) 定員230名	・在職老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について
奄美大島	11月27日(水) 13:30~16:00	奄美振興会館 (奄美市名瀬長浜町517)	11月13日(水) 定員 50名	・在職老齢年金について ・事務処理手続きの変更点 ・高額療養費と任意継続について

・各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。

・年金委員及び健康保険委員の皆さまには関係団体よりご案内等をご送付予定ですのでお知らせいたします。

・各会場の駐車場には限りがございます。一般の方もご利用されますので公共交通機関でお越しくださいようご協力をお願いいたします。

お申し込み方法	下記申込書を社会保険協会にFAXまたはご郵送ください。 受講者の皆さまには「ご案内の通知(ハガキ)」を各研修会開催日の約5日ほど前までにお届けいたしますのでご確認ください。※「ご案内の通知(ハガキ)」が受付票を兼ねています。
----------------	---

社会保険合同実務研修会申込書

※希望会場名をご記入ください		月 日()	会場名
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	FAX
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】 「秋バテ」予防について

あの目のくらむ様な暑さも少しは和らいだかな～と感じる昨今ですが…

秋といえば「食欲・スポーツ・読書」など楽しいことが目白押し!!

ところが、過ごしやすいはずなのに、体の不調が気になる方も多いのでは? 実は、その正体は「秋バテ」かもしれません。

夏は、クーラーによる温度差から、自律神経が乱れ、血行不良になりがち。この状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れが現れ「だるい」「頭が痛い」「肩がこる」といった不調に見舞われてしまうのです。

そこで、少しでも早めに対処するために、思い当たる方…是非お試しください。

【保健師】 西村 春美

こんな症状が出てきたら 「秋バテ」にご用心!

- 体がだるい、疲れやすい
- 朝がスッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気がおこらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いもの(舌苔)がつく



予防&対策

「秋バテ」は生活リズムの崩れから起こりやすいです。特に、冷たいものの取りすぎは、内臓が冷えて免疫の低下につながる所以要注意!!

- 37～39度のお湯につかる



- マッサージ・ストレッチで体のコリほぐし
- 20～30分のウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる



- ビタミン・ミネラルを多く含む食品を食べよう

【おススメ食材】

かぼちゃ、さつまいも、きのこ類、山芋
鮭、豆乳、はちみつ



「日焼けをした後、とても疲れた」という経験はありませんか?

これは、紫外線を浴びすぎると、免疫システムの異常をきたし、体力を奪うせいです。

涼くなったからと油断すると「秋バテ」を誘導することも!

この時期も紫外線対策を忘れずに!!



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