

# 社会保険 かごしま

9  
2020  
No.790

## ● 年金予約相談・合同研修会のご案内



【始良市 金山橋】

### 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 特別講座ご案内
- 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 マイナンバー本人確認書類の変更について／ソフトボール大会ご案内
- ⑩ 社労士受験講座ご案内
- 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!

ゴ ヨ ヤ ク ラ  
☎ 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2年9月からの標準報酬月額について、令和2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<sup>(※)</sup>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<sup>(注)</sup>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
	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	発行者
	その他( )					

# 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8日(木)	10時00分～15時00分	日置市吹上支所 2階会議室	
日置市東市来町	10月21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27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28日(水)	9時00分～14時00分		
南種子町	11月10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11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18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	11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。

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8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22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29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5日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室	
指宿市	11月12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26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8日(木)	9時30分～15時30分	長島町役場 3階庁議室	
薩摩郡さつま町	10月15日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室	
出水市高尾野町	10月22日(木)	9時30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5日(木)	9時30分～15時30分	本所 地下大会議室	
薩摩川内市下甕町	11月12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13日(金)	9時00分～14時30分	鹿島支所 会議室	
阿久根市	11月19日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
出水市	11月26日(木)	9時30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	
伊佐市	10月8日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館	
湧水町	10月15日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎	
伊佐市	11月12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14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	10月28日(水)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階会議室	
曾於市	11月11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	11月25日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1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21日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	10月22日(木)	9時00分～12時00分		
与論町	11月11日(水)	15時30分～17時00分	与論町役場	
与論町	11月12日(木)	9時00分～12時00分		
天城町	11月25日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場	
天城町	11月26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	10月16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26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	11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	11月30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。



## 特別講座のご案内(会員参加無料!)

●次のとおり開催いたします。(複数受講も可能です。)

### 【標題】 電子申請に関する手続き

【内容】 ①電子申請の仕組み ②初めての電子申請 ③届出に関する留意点等

【講師】 鹿児島SR経営労務センター 会長  
社会保険労務士 山野 高廣 氏

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
10月14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	9月30日(水)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。

### 【標題】 年末調整等に関わる留意点

【内容】 ①控除対象扶養親族等の確認・控除の方法・他事業所への対応等  
②途中入社・退職者・休職中の対応 ③知っておきたい税金のおはなし

【講師】 中原 悟 税理士事務所 所長  
税理士 中原 悟 氏

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
11月5日(木) 13時30分~15時30分	鹿児島アリーナ会議室 鹿児島市永吉一丁目30番1号 ☎099-285-2244	60名	10月22日(木)	300円 (終日)

駐 車 場	※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となります。(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。

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

## 特別講座 申込書

開催日等	※ご希望日に○をお付けください。(両日受講も可能です。)	
	・ 10/14 県民交流センター	: 電子申請に関する手続き
	・ 11/5 鹿児島アリーナ	: 年末調整等に関わる留意点
事業所整理記号 ( ) 事業所番号 ( )		
事業所	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。

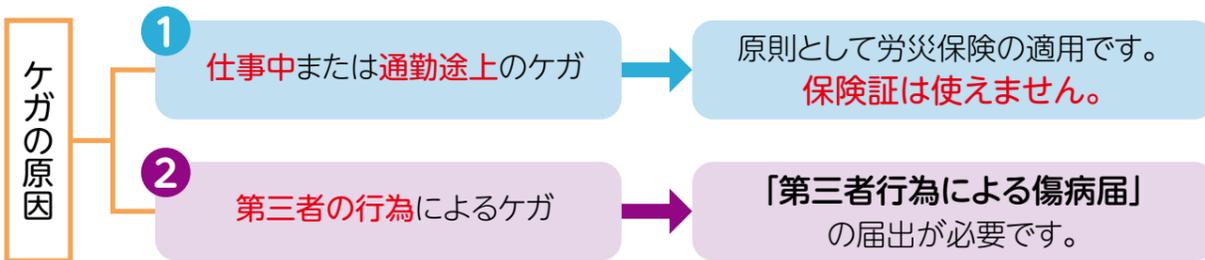
交通事故や第三者の行為によるケガで治療を受ける方へ

# 「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、業務災害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。

協会けんぽが後日、損害保険会社または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。



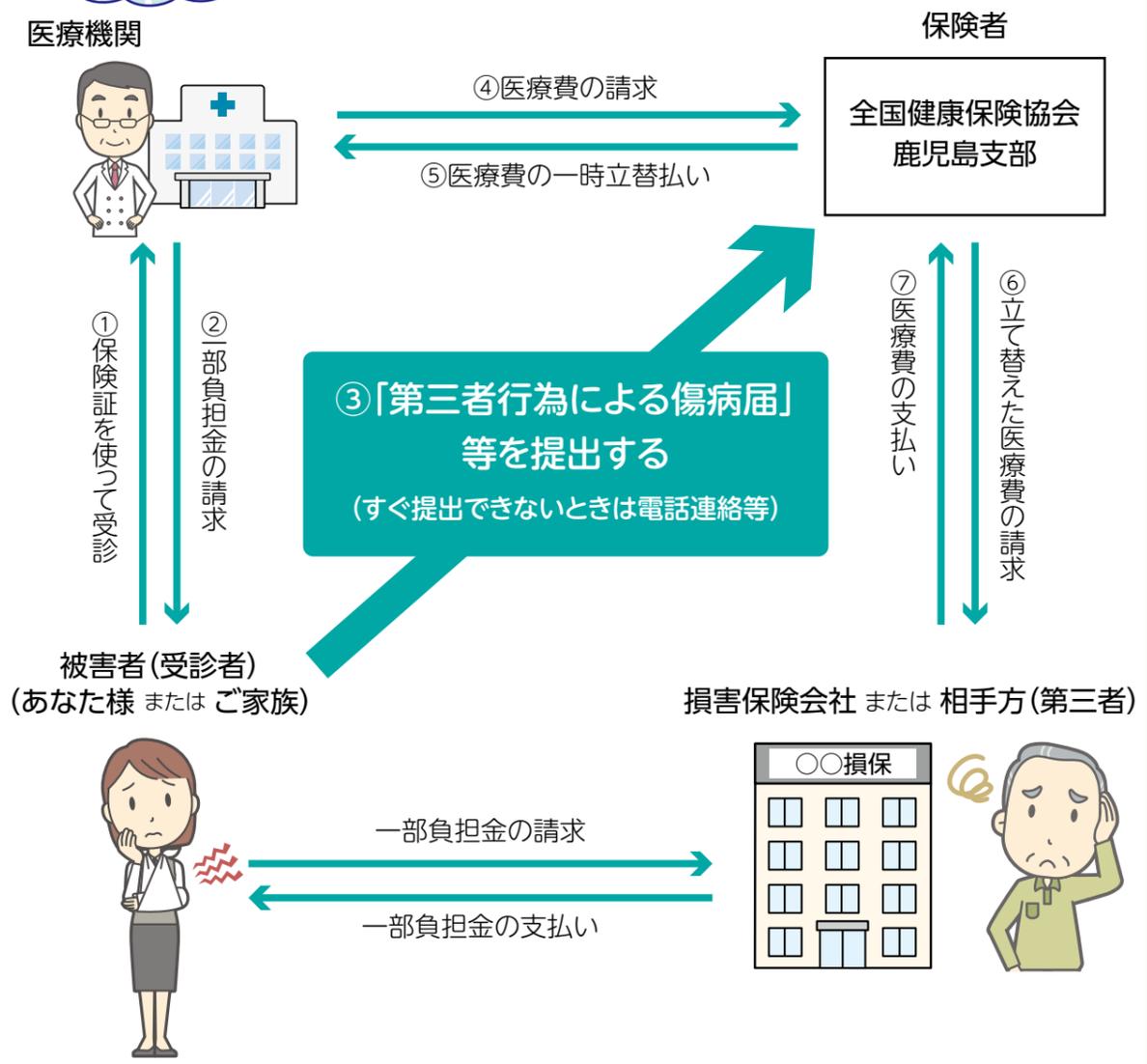
1 1 仕事や通勤途中でケガをした場合は、労働基準監督署にご相談ください。  
 ※業務災害および通勤災害によるケガで、保険証を使用して治療していた場合には、診療に要した費用を受診者から協会けんぽへ返還していただく場合があります。

- 2 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・・・自動車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。

## 業務上災害、通勤途上災害を除く 交通事故や傷害(第三者行為)によるケガで健康保険を使用される場合の治療費の流れ



- 次の点にご注意ください ●
- \* 交通事故にあったときは、必ず警察に届出をしてください。
  - \* 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。示談を行う場合は慎重に行ってください。
  - \* 第三者行為による傷病届をご提出いただく際は、過失割合に関係なく、届出をする方を「被害者」、相手方を「加害者」として届け出いただきます。

「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  
協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-803-3276

## 令和2年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、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目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和2年度につきましては、10月上旬から下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、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。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、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。



### 確認の対象となる方

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

### 送付時期

令和2年10月上旬から下旬にかけて順次送付いたします。

### 提出期限

令和2年11月30日(月)

### 添付書類について

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、今年度は、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

### 令和元年度の実績

- 扶養解除者数 約6.6万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約15億円



被扶養者資格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)

## マイナンバーの通知カードの廃止による 本人確認書類の変更について

マイナンバー（個人番号）の通知カードは、デジタル手続法の改正により、令和2年5月25日付で廃止されたため、マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類として使用できなくなりました。（通知カードの記載事項（氏名・住所等）に変更がない場合を除く。）

マイナンバーを申請書に記入する際は、次のとおり法改正後の本人確認書類の添付をお願いいたします。

### ◎マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類

（番号確認書類と身元確認書類のそれぞれ一点ずつの添付が必要です。）



番号確認書類	身元確認書類
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード（個人番号カード）の裏面コピー</li> <li>・個人番号の通知カードのコピー（<u>記載情報と現況に相違のないもの</u>）</li> <li>・住民票（マイナンバーの記載のあるもの）</li> <li>・住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載のあるもの）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード（個人番号カード）の表面コピー</li> <li>・運転免許証のコピー</li> <li>・パスポートのコピー</li> <li>・その他官公署が発行する写真つき身分証明書のコピー</li> </ul>

マイナンバー情報連携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）

## 第16回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますのでご了承ください。

日 時	11月29日(日) 雨天予備日:本年度は設定しません。 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 ャ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当社会保険協会にご連絡ください。</li> <li>連絡先電話番号 099-297-6660 ソフトボール受付まで</li> <li>大会申込書・実施要領等をご送付いたします。</li> <li>(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。)</li> </ul>	

## 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53回(2021年度)社会保険労務士受験講座を令和2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!!

**「社会保険協会 会員事業所勤務者」特典も!!**

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。



令和元年度  
合格者6名!

### ○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

☆ 平日夜Zoomによるon-lineコース(11月～5月) 募集定員30名程度!!

受講時間:「140分(18時30分～21時)」×48回

※参加できなかった日はオンデマンドで一定期間いつでもご視聴いただけます。

☆ 日曜LIVEコース(12月～5月)

募集定員30名!!

受講時間:「140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)」×24回

※通信(DVD)コースでもご受講できます。

●10月25日(日)10:00～16:00 **無料**  
模擬授業(労基法)・講座説明会

●11月22日(日)10:00～16:00 **無料**  
特別授業・講座説明会

会場:鹿児島県住宅供給公社ビル会議室  
or  
on-line Zoom受講

### ○到達度テスト(LIVE・on-lineコース共通 土曜日に実施) (1月～5月)

各科目終了後、理解度の確認をするためのテストです。

受講時間:140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)×5回

※通信(DVD)コースでもご受講できます。

### ○直前講座(LIVE・on-line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

(模擬試験2回 直前答練5回 直前講座3回 合計10回の講座となっています。)

受講時間:140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)×10回

※オプションとして「直前対策講座」等もごさいます。

※通信(DVD)コースでもご受講できます。

全コースの会場は、「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)」他です。

受験講座(本講座+到達度テスト+直前講座)	受講料	
	LIVE又は通信(DVD)	Zoomによるon-line
SR本講座受講が初めての受講生	160,000円(税込)	130,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者	150,000円(税込)	120,000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」	140,000円(税込)	110,000円(税込)
SR会員事務所勤務者	140,000円(税込)	110,000円(税込)
SR本講座再受講生	130,000円(税込)	100,000円(税込)
SR本講座再々以降受講生	110,000円(税込)	80,000円(税込)

※受講生が各定員を超える場合は、「通信受講(DVD)」等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、

**鹿児島SR経営労務センターに加入している社労士が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、活躍領域の広がりや期待される注目度の高い資格です。

答えは「**難関**」です。

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」から派遣されます。

(後援：鹿児島県社会保険委員会連合会)



研修内容(全会場共通)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険の各種申請書作成のポイント</li> <li>・在職老齢年金(60歳からの年金)</li> <li>・適用関係届書の留意事項</li> </ul>
-------------	---

	日 時	会 場	申込期限	定 員
鹿児島北	11月 4日(水) 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)	10月21日(水)	200名
鹿児島南	11月 6日(金) 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)	10月23日(金)	200名
加治木	11月11日(水) 13:30~16:00	加音ホール (始良市加治木町木田5348-185)	10月28日(水)	65名
川内	11月17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 2日(月)	150名
奄美大島	11月19日(木) 13:30~16:00	奄美振興会館 ホール (奄美市名瀬長浜町517)	11月 5日(木)	80名
鹿屋	11月24日(火) 13:30~16:00	鹿屋市文化会館 (鹿屋市北田町11103)	11月10日(火)	100名

- ・年金委員及び健康保険委員の皆さまには関係団体から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。)
---------	--

※各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。  
 また、感染症予防のため、お申し込みされていない方のご入室をお断りする場合がございますのでご了承ください。

## 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。

# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】 【コロナウイルス対策】

## 冬に向かって、今から免疫力向上作戦

まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの心配はまだ続きそうです。一方でこの感染症をうまく避けながら日常生活を取り戻すための知恵も生まれつつあると思います。人と人の直接的な接触は控えながら、心のつながりは絶やさず。不要不急の外出は避けても、美味しいものを食べ、体を動かすことはあきらめない。そんな『新しい生活様式』を実践しましょう。

今回は、コロナウイルスに限らずに「感染症」と戦える肉体づくりに必要な基本的生活習慣も復習し、今こそ免疫力を高める体づくりにトライしましょう。

全国健康保険協会 保健師 堂地 智子

### まずは、感染予防のための「基本的生活様式」を確認!

- ①手洗い うがい
- ②帰宅後すぐにシャワー、お風呂
- ③マスク 咳エチケット
- ④手で触れるところの消毒
- ⑤3密をさける
- ⑥不要不急の外出をさける

そろそろ、習慣化してきましたね。ばっちり?!



### ウイルスと戦える肉体づくりの「基本的生活習慣」

#### 食事



3食バランスよく食べる。夏場は食事が偏りやすく、体調の回復力が減退します。秋は実りの秋!旬の食べ物は、体に優しい食べ物で、夏場の疲れから回復させます。「キノコ類やサツマイモ、秋ナス、カボチャ、鮭、いわし、かつお、さんま、豚肉、柿」少しずついろんな種類を取り入れましょう。いろんな栄養素が体に吸収され、栄養素の合わせ技でその効果もアップしますよ。

#### 睡眠

免疫力を担保するには、7時間以上寝ることを心がけましょう。せめて6時間。眠りのトラブルを抱えている方は、一度病院でも相談してみるといいですね。

#### 運動

足踏みや筋トレ、ラジオ体操は室内でも庭でもできます。公園は空いた時間と場所を選び、近くの人と2m以上離れば大丈夫。まずは10分身体を動かす工夫を!

**周囲に人がいないときはマスクを外して、水分補給。熱中症対策も忘れずに!**

#### 飲酒

百薬の長はビールなら350ml、焼酎は0.3合を目安に!1日どちらか1種類に。

#### タバコ

禁煙しましょう。ご存知の通り、コロナウイルスのターゲットは「肺」。インフルエンザについても同じです。禁煙は命を救う大事な治療です。

#### ストレス

人が少なく、空気の綺麗な場所で、深呼吸をしましょう。お風呂にゆっくり浸かって、大きなため息をつくのもいいですね。緊張が取れますよ。

免疫力を高める生活習慣、皆さんはいかがでしょう?

生活習慣の改善チャレンジは小さな手直しをコツコツと続けることで、いつのまにか好ましい生活習慣が普通になりますよ。マスク着用同様に、意識することからスタートしましょう。

### もう一つ、お伝えしたいこと・・・がんなどの病気を見逃さないように!

#### 新型コロナウイルスの影響で、がん検診の受診率が低下しています。

国立がん研究センターがん対策情報センターの統計によると、年間100万人のがんが見つかり、亡くなる人が38万人。コロナウイルスの死亡率よりはるかに高い死亡率です。

「対がん協会グループ機関での毎年のがん検診受診者は1100万人、今年の4~5月は例年の10分の1に減少」検診受診を見合わせることでがんが見つけれず、多くのがんの方が放置される可能性があります。

健診機関は、コロナウイルスの感染対策を厳重に行い、皆さんの受診をお待ちしております。

最後に、皆さんの頑張りが生んだもう一つの成果!

#### インフルエンザが6割減(国立感染症研究所発表)

厚労省結核感染症課によると、今回の感染症予防対策は、コロナウイルス以外の感染症にも効果があり、特に手洗い等の徹底などの対策は、多くの感染症に影響している可能性があるということです。

そして、外食や夜の飲み会が減って、健診結果も改善している可能性だってあるかも。コロナウイルスとの戦いは、免疫力を高める生活習慣に変わるきっかけにもなっているのかもしれないですね。

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