

社会保険 かごしま

11
2020
No.791

● 賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【千座の岩屋】写真提供：種子島観光協会

今月の主な内容

- ② 賞与支払届のご提出
- ③ ねんきんネット／年金委員制度のご案内
- ④ 年金相談予約制のご案内／鹿児島(オフィス)のご案内
- ⑤ 移動年金相談のご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュールのご案内(12月～3月)
- ⑧ 保険料は何に使われている?
- ⑨ インセンティブ制度について
- ⑩ 事務担当者研修会のご案内
- ⑪ かごしま水族館補助券のご案内
- 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。



賞与支払届と賞与支払届総括表は速やかに提出しましょう

従業員に賞与を支給したときは、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」、「賞与支払届総括表」を提出してください。届出の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、手当、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対価として受けるもののうち、年3回以下支給のもので、(年4回以上支給のものは、標準報酬月額の対象となります。)

この届書は、保険料や年金の計算の基礎となる標準賞与額を決定する大切なものです。

標準賞与額とは、賞与等の支給額の1,000円未満を切り捨てた額のことをいい、保険料の計算は、「標準報酬月額・保険料額表」を使用するのではなく、**標準賞与額に直接、保険料率を乗じて計算**することとなります。標準賞与額は、健康保険では年間(毎年4月1日から翌年3月31日まで)573万円、厚生年金保険では1回の支給(同じ月2回以上の時は合算)につき150万円が上限となります。

なお、賞与支給時点で70歳以上の被保険者(被用者)に賞与を支給した場合には、⑦欄に本人確認を行った上で個人番号(または基礎年金番号)をご記入していただきますようお願いいたします。

届書・申請書名

健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届

添付書類

健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届総括表

提出期限

5日以内

提出者

事業主

提出先

福岡広域事務センター
〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1丁目2番55号 AP榎田ビル
(もしくは所在地を管轄する年金事務所)



賞与月を届け出いただいている事業所には、賞与支払い予定月の前月に「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」「賞与支払届総括表」を送付します。また、この場合、賞与の支払がなかった場合でも「賞与支払届総括表」の提出が必要です。(「不支給1」を○で囲んで提出してください。)

◆届書の記載例(賞与支払届総括表)

(株)健保産業において、令和2年12月25日に賞与を支給した場合

①

◆届書の記載例(賞与支払届)

②

ご自身の年金は いつでもどこでも 「ねんきんネット」で確認できます!

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を、手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認できます。

「ねんきんネット」でできること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②将来の年金見込額の確認(さまざまな条件に応じた試算も可能!)
- ③電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ④日本年金機構から郵送された各種通知書の確認

※スマートフォン版「ねんきんネット」では、①②のみ利用可能



…など



年金委員制度のご案内

事業主の皆さまへ

年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、他の従業員が知りたい年金の情報や知識を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。

『**職域型**』年金委員は、こうした期待に応えるための職場と年金事務所を結ぶパイプ役となります。

- ◆各都道府県の年金事務所では、定期的に年金委員を対象とした研修会を開催し、制度改正事項などをお伝えしています。また、日本年金機構本部（東京）においても、毎年、全国年金委員研修会を開催しています。
- ◆平成25年度より、「年金委員功労者厚生労働大臣表彰」制度が開始されました。受賞者は所属する会社名とともに、厚生労働省ホームページに掲載されます。

なお、『**職域型**』年金委員である従業員がお辞めになる際は、引き続き『**地域型**』年金委員へ移行していただけるようご案内をお願いします。

11月は

ねんきん月間

です

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

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。

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

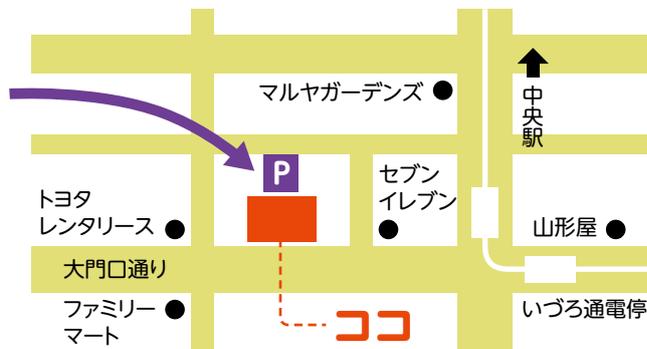
年金見込額
試算

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
屋久島町	12月1日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
屋久島町	12月2日(水)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	12月16日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室
西之表市	12月22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	12月23日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	1月13日(水)	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	1月20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	1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	1月27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
南九州市穎娃町	12月3日(木)	10時00分～15時00分	穎娃支所 1階会議室
南さつま市	12月10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	12月17日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	1月7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	1月14日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室
南九州市知覧町	1月21日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室

《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
薩摩郡さつま町	12月10日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
阿久根市	12月16日(水)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水郡長島町	12月17日(木)	9時30分～15時30分	指江庁舎 1階住民相談室
出水市	12月24日(木)	9時30分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
阿久根市	1月21日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市	1月28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	12月10日(木)	9時30分～15時30分	大口元氣こころ館
湧水町	12月17日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎
伊佐市	1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	12月9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	12月23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	1月13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	1月27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	12月9日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月10日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	1月20日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月21日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	1月27日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	1月28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	12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	12月21日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	1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	1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、谷山支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
(12月～3月分)



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
(12月～3月分)

生活習慣病予防健診～巡回健診～			
地域	会場	日程	申込先
出水市	出水市中央公民館	12月 2日 水 健クラ	ヘルサポ
		12月 22日 火 ヘルサポ	
		2月 1日 月 健クラ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
		3月 10日 水 健クラ	
		3月 17日 水 健クラ	
高尾野農業者健康管理センター	2月 24日 水 健クラ	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	
阿久根市	阿久根市民交流センター	12月 21日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	
薩摩川内市	御陵下運動公園会館	1月 28日 木 健クラ	ヘルサポ
		2月 16日 火 健クラ	
		3月 16日 火 健クラ	
		12月 12日 金 ヘルサポ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
セントピア	2月 6日 土 健クラ	12月 5日 土 健クラ	ヘルサポ
		2月 6日 土 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
樋脇公民館	1月 20日 水 健クラ	3月 18日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月 18日 木 ヘルサポ	
伊佐市	大口元気こころ館	3月 16日 火 健クラ	ヘルサポ
		3月 12日 金 健クラ	
伊佐市	伊佐市文化会館	12月 3日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月 12日 金 健クラ	
さつま町	宮之城ひまわり館	3月 4日 木 健クラ	ヘルサポ
		3月 4日 木 健クラ	
宮之城文化センター	1月 19日 火 ヘルサポ	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 11日 金 ヘルサポ	
湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 11日 金 ヘルサポ	
いちき串木野市	上名交流センター	12月 17日 月 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月 4日 木 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
いちきアクアホール	1月 20日 水 ヘルサポ	12月 8日 火 健クラ	ヘルサポ
		12月 8日 火 健クラ	
日置市	日置市中央公民館	1月 22日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月 5日 金 健クラ	
		2月 24日 水 健クラ	
		3月 9日 火 健クラ	
		1月 26日 火 ヘルサポ	
		1月 27日 水 健クラ	
南さつま市	ふれあいかせだ	12月 3日 木 健クラ	ヘルサポ
		12月 7日 月 健クラ	
		12月 8日 火 ヘルサポ	
		12月 14日 月 健クラ	
		1月 29日 金 健クラ	
		2月 12日 金 ヘルサポ	
金峰文化センター	2月 9日 火 健クラ	12月 16日 火 健クラ	ヘルサポ
		2月 17日 水 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		2月 9日 火 健クラ	
		2月 9日 火 健クラ	
		2月 9日 火 健クラ	
南九州市	知覧保健センター	12月 15日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 23日 水 健クラ	
		12月 7日 月 ヘルサポ	
		2月 3日 水 健クラ	
		2月 19日 金 健クラ	
		12月 4日 金 ヘルサポ	
枕崎市	枕崎市市民会館	1月 26日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	

生活習慣病予防健診～巡回健診～			
地域	会場	日程	申込先
指宿市	指宿市民会館	12月 15日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月 15日 金 健クラ	
		2月 5日 金 ヘルサポ	
		2月 10日 水 健クラ	
		2月 25日 木 健クラ	
		3月 5日 金 健クラ	
市民文化ホール	12月 1日 月 健クラ	12月 14日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 22日 火 健クラ	
		2月 15日 月 健クラ	
		3月 11日 木 健クラ	
		3月 19日 金 健クラ	
		3月 19日 金 健クラ	
鹿児島市	市民交流センター	12月 11日 金 健クラ	ヘルサポ
		12月 17日 木 健クラ	
		1月 19日 火 健クラ	
		1月 23日 土 健クラ	
		2月 12日 金 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
谷山サザンホール	テクノホール	3月 9日 火 健クラ	ヘルサポ
		3月 9日 火 健クラ	
		1月 16日 土 健クラ	
		1月 22日 金 健クラ	
		2月 8日 月 健クラ	
		2月 8日 月 健クラ	
始良公民館	1月 21日 木 ヘルサポ	12月 4日 木 健クラ	ヘルサポ
		2月 9日 火 健クラ	
		2月 20日 土 健クラ	
		3月 8日 月 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
加音ホール	1月 20日 水 健クラ	12月 7日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 7日 月 健クラ	
		1月 20日 水 健クラ	
		1月 20日 水 健クラ	
		1月 20日 水 健クラ	
		1月 20日 水 健クラ	
加治木保健センター	1月 12日 火 県民	12月 2日 火 健クラ	ヘルサポ
		2月 2日 火 健クラ	
		12月 9日 水 健クラ	
		12月 18日 金 ヘルサポ	
		1月 21日 木 健クラ	
		1月 30日 土 健クラ	
サン・あもり	2月 5日 金 ヘルサポ	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		2月 5日 金 ヘルサポ	
		2月 8日 月 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		3月 1日 月 健クラ	
霧島市	サン・あもり	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		2月 8日 月 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		3月 1日 月 健クラ	
		3月 11日 木 ヘルサポ	
鹿児島市	サン・あもり	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		2月 8日 月 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		2月 17日 水 健クラ	
		3月 1日 月 健クラ	
		3月 11日 木 ヘルサポ	
垂水市	牧園農村活性化センター	3月 4日 木 健クラ	ヘルサポ
		3月 4日 木 健クラ	
		3月 18日 木 ヘルサポ	
		3月 18日 木 ヘルサポ	
		3月 18日 木 ヘルサポ	
		3月 18日 木 ヘルサポ	
垂水市	校島シーフロント	1月 18日 月 健クラ	ヘルサポ
		1月 18日 月 健クラ	
		2月 1日 月 健クラ	
		2月 1日 月 健クラ	
		2月 1日 月 健クラ	
		2月 1日 月 健クラ	

生活習慣病予防健診～巡回健診～			
地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	県民健康プラザ健康増進センター	12月 10日 木 県民	ヘルサポ
		2月 19日 金 健クラ	
		12月 18日 金 健クラ	
		12月 24日 木 ヘルサポ	
		1月 21日 木 ヘルサポ	
		2月 26日 金 健クラ	
鹿屋市	鹿屋市中央公民館	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		1月 25日 月 健クラ	
		2月 15日 月 健クラ	
		2月 25日 木 健クラ	
		3月 1日 月 健クラ	
		3月 12日 金 健クラ	
農業研修センター	12月 8日 月 健クラ	12月 14日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 22日 火 健クラ	
		2月 15日 月 健クラ	
		3月 11日 木 健クラ	
		3月 19日 金 健クラ	
		3月 19日 金 健クラ	
湯遊ランドあいら	3月 5日 金 健クラ	12月 11日 金 健クラ	ヘルサポ
		12月 17日 木 健クラ	
		1月 19日 火 健クラ	
		1月 23日 土 健クラ	
		2月 12日 金 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
大隅五郎伝説の里	2月 16日 火 県民	3月 10日 水 健クラ	ヘルサポ
		3月 17日 水 健クラ	
		3月 16日 火 ヘルサポ	
		3月 16日 火 ヘルサポ	
		12月 7日 月 県民	
		12月 7日 月 県民	
健康ふれあいプラザ	1月 21日 木 健クラ	2月 12日 金 健クラ	ヘルサポ
		2月 12日 金 健クラ	
		2月 18日 木 健クラ	
		12月 16日 水 ヘルサポ	
		3月 11日 木 健クラ	
		3月 11日 木 健クラ	
あすばる大崎	2月 5日 金 健クラ	12月 5日 金 健クラ	ヘルサポ
		3月 5日 金 ヘルサポ	
		12月 21日 月 健クラ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
東串良町	東串良町保健センター	12月 21日 月 健クラ	ヘルサポ
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
		2月 9日 火 ヘルサポ	
肝付町	肝付町文化センター	2月 3日 水 健クラ	ヘルサポ
		2月 3日 水 健クラ	
		1月 27日 水 ヘルサポ	
		3月 3日 水 健クラ	
		3月 3日 水 健クラ	
		3月 3日 水 健クラ	
錦江町	錦江町総合交流センター	1月 27日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月 3日 水 健クラ	
		12月 7日 月 健クラ	
		12月 8日 月 健クラ	
		12月 8日 月 健クラ	
		12月 8日 月 健クラ	
西之表市	西之表市民会館	12月 7日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 8日 火 ヘルサポ	
		12月 9日 水 健クラ	
		12月 9日 水 健クラ	
		12月 9日 水 健クラ	
		12月 9日 水 健クラ	
種子島こりーな	12月 2日 水 ヘルサポ	12月 10日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 10日 木 ヘルサポ	
		12月 10日 木 ヘルサポ	
		12月 10日 木 ヘルサポ	
		12月 10日 木 ヘルサポ	
		12月 10日 木 ヘルサポ	
南種子町	南種子町中央公民館	12月 5日 土 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 5日 土 ヘルサポ	
		12月 16日 水 健クラ	
		12月 17日 木 健クラ	
		2月 3日 水 ヘルサポ	
		2月 3日 水 ヘルサポ	
安房公民館	12月 17日 木 健クラ	12月 17日 木 健クラ	ヘルサポ
		2月 3日 水 ヘルサポ	
		12月 15日 火 健クラ	
		2月 2日 火 ヘルサポ	
		2月 2日 火 ヘルサポ	
		2月 2日 火 ヘルサポ	
奄美市	奄美文化センター	1月 12日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月 13日 水 ヘルサポ	
		1月 14日 木 ヘルサポ	
		1月 15日 金 健クラ	
		1月 16日 土 健クラ	
		1月 16日 土 健クラ	
奄美体験交流館	1月 20日 水 ヘルサポ	1月 20日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 20日 水 ヘルサポ	
		1月 20日 水 ヘルサポ	
		1月 20日 水 ヘルサポ	
		1月 20日 水 ヘルサポ	
		1月 20日 水 ヘルサポ	
徳之島町	徳之島町体育センター	1月 7日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 8日 金 健クラ	
		1月 8日 金 健クラ	
		1月 9日 土 ヘルサポ	
		1月 9日 土 ヘルサポ	
		1月 9日 土 ヘルサポ	
天城町	天城町防災センター	1月 9日 土 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 9日 土 ヘルサポ	
		1月 18日 月 ヘルサポ	
		1月 18日 月 ヘルサポ	
		1月 18日 月 ヘルサポ	
		1月 18日 月 ヘルサポ	
瀬戸内町	瀬戸内町清水公園総合体育館	1月 18日 月 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 19日 火 ヘルサポ	
		1月 19日 火 ヘルサポ	
		1月 19日 火 ヘルサポ	
		1月 19日 火 ヘルサポ	
		1月 19日 火 ヘルサポ	

特定健康診査～巡回健診～			
地域	会場	日程	申込先
出水市	出水市中央公民館	12月 2日 水 健クラ	ヘルサポ
		12月 22日 火 ヘルサポ	
		2月 1日 月 健クラ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
		3月 10日 水 健クラ	
		3月 17日 水 健クラ	
高尾野農業者健康管理センター	2月 24日 水 健クラ	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	
阿久根市	阿久根市民交流センター	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	
薩摩川内市	御陵下運動公園会館	1月 28日 木 健クラ	ヘルサポ
		2月 16日 火 健クラ	
		3月 16日 火 健クラ	
		12月 25日 金 ヘルサポ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
		2月 25日 木 ヘルサポ	
セントピア	2月 6日 土 健クラ	12月 5日 土 健クラ	ヘルサポ
		2月 6日 土 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
樋脇公民館	1月 20日 水 健クラ	3月 18日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月 18日 木 ヘルサポ	
伊佐市	大口元気こころ館	3月 16日 火 健クラ	ヘルサポ
		3月 16日 火 健クラ	
伊佐市	伊佐文化会館	12月 3日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月 12日 金 健クラ	
さつま町	宮之城ひまわり館	3月 4日 木 健クラ	ヘルサポ
		3月 4日 木 健クラ	
宮之城文化センター	1月 19日 火 ヘルサポ	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 11日 金 ヘルサポ	
湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月 11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 11日 金 ヘルサポ	
いちき串木野市	上名交流センター	12月 17日 月 健クラ	ヘルサポ
		2月 4日 木 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
		3月 15日 月 健クラ	
いちきアクアホール	1月 20日 水 ヘルサポ	12月 7日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 7日 月 健クラ	
日置市	日置市中央公民館	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		1月 22日 金 ヘルサポ	
		2月 5日 金 健クラ	
		2月 24日 水 健クラ	
		3月 9日 火 健クラ	
		3月 9日 火 健クラ	
日置市	日置市妙円寺地区公民館	12月 9日 水 健クラ	ヘルサポ
		12月 9日 水 健クラ	
		1月 26日 火 ヘルサポ	
		1月 26日 火 ヘルサポ	
		1月 26日 火 ヘルサポ	
		1月 26日 火 ヘルサポ	
南さつま市	ふれあいかせだ	12月 8日 月 健クラ	ヘルサポ
		12月 8日 月 健クラ	
		12月 14日 月 健クラ	
		1月 29日 金 健クラ	
		2月 12日 金 ヘルサポ	
		2月 12日 金 ヘルサポ	
金峰文化センター	2月 9日 火 健クラ	12月 15日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 23日 水 健クラ	
		12月 7日 月 ヘルサポ	
		2月 3日 水 健クラ	
		2月 19日 金 健クラ	
		2月 19日 金 健クラ	
南九州市	知覧保健センター	12月 15日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月 23日 水 健クラ	
		12月 7日 月 ヘルサポ	
		2月 3日 水 健クラ	
		2月 19日 金 健クラ	
		12月 4日 金 ヘルサポ	
枕崎市	枕崎市市民会館	1月 26日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月 26日 火 健クラ	
指宿市	指宿市民会館	12月 15日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月 15日 金 健クラ	
		2月 5日 金 ヘルサポ	
		2月 10日 水 健クラ	
		2月 10日 水 健クラ	
		2月 25日 木 健クラ	

特定健康診査～巡回健診～			
地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	市民文化ホール	12月 1日 火 健クラ	ヘルサポ
		12月 14日 月 健クラ	
		12月 22日 火 健クラ	
		2月 15日 月 健クラ	
		3月 11日 木 健クラ	
		3月 19日 金 健クラ	
谷山サザンホール	12月 10日 木 健クラ	1月 16日 土 健クラ	ヘルサポ
		1月 22日 金 健クラ	
		2月 8日 月 健クラ	
		2月 19日 金 健クラ	
		2月 22日 月 健クラ	
		3月 2日 火 健クラ	
鹿児島市	県民交流センター	12月 11日 金 健クラ	ヘルサポ
		12月 17日 木 健クラ	
		1月 19日 火 健クラ	
		1月 23日 土 健クラ	
		2月 12日 金 健クラ	
		2月 26日 金 健クラ	
徳之島町	徳之島町体育センター	1月 7日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月 8日 金 健クラ	
		1月 8日 金 健クラ	
		1月 9日 土 ヘルサポ	

保険料は何に使われている？

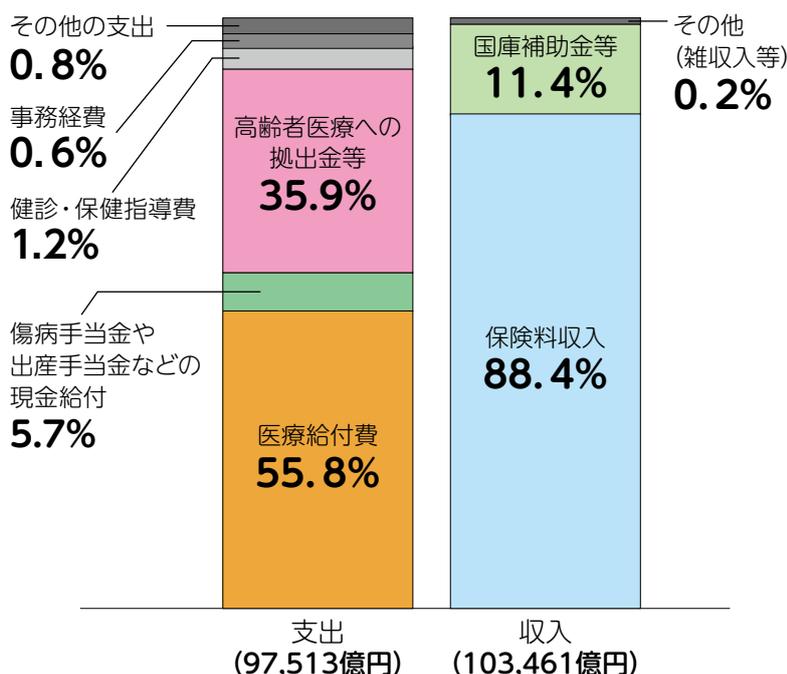
皆さまが納付されている保険料が何にどれくらい使われているか意識する機会はなかなかないと思います。

ここでは、保険料の使い道についてお知らせいたします。

Q. 保険料は何に使われているの？

A. 加入者の皆さまの医療費等が約6割、
高齢者の医療費を支えるための拠出金等が約4割です。

■協会けんぽの収支内訳 【平成30年度決算(医療分)】



被保険者一人当たり

【保険料の負担】

年間 **38.7万円**

※その他国庫補助金(税金)による収入約5.1万円



【医療費等の支出】

年間 **約40.2万円**

医療費等:25.4万円
(内訳) 高齢者医療への拠出金:14.8万円

皆さまの保険料1万円当たりの使い道



加入者の皆さまが病院等を受診した時の医療費
約**5,580円**



加入者の皆さまが病気で職場を休んだ際の手当金や出産した時の給付金
約**570円**



加入者の皆さまの健診費
保健指導費
約**120円**



高齢者の方々が病院等を受診した時の医療費(拠出金)
約**3,590円**



協会けんぽの事務経費等
約**140円**

保険料率は都道府県ごとに違います

都道府県ごとの保険料率は、地域の加入者の皆さまの医療費に基づいて算出されています。このため、疾病の予防などの取組により都道府県の医療費が下がれば、その分都道府県の保険料率も下がることになります。

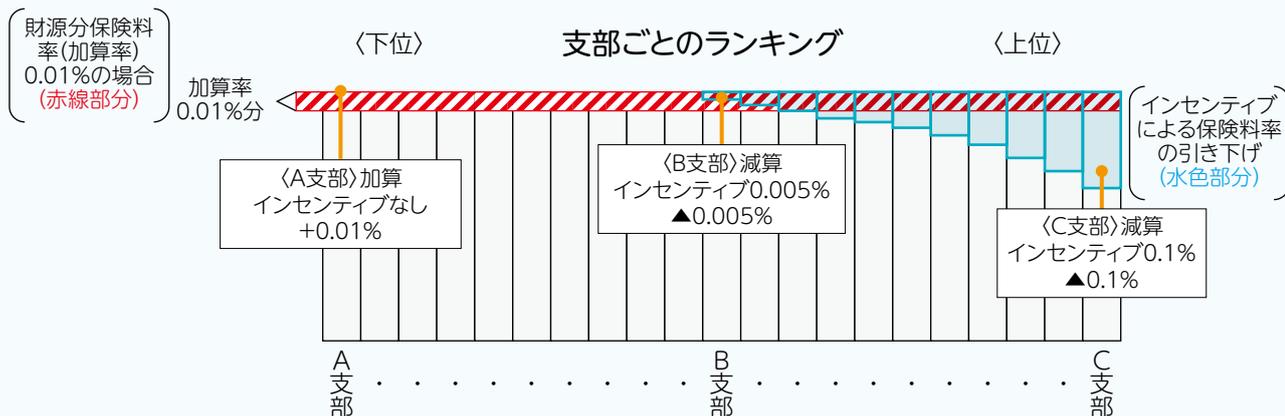
※都道府県ごとの医療費に差がない場合であっても、平成30年度のインセンティブ制度の取組結果を反映すること等により、保険料率が異なる場合があります。

加入者の皆さまの取り組みで保険料率が変わる

インセンティブ制度

この制度は、協会けんぽの都道府県支部ごとの加入者および事業主の皆様の取り組みを5つの評価指標に基づいて評価し、上位23支部に該当すれば、得点数に応じたインセンティブ(報奨金)が付与され、保険料率の引き下げにつながる仕組みです。

【インセンティブ制度のイメージ】



※制度の財源として、新たに全支部の保険料率の中に、0.01%を盛り込んで計算します。
 ※この0.01%は、3年間で段階的に導入されます。

5つの評価指標と皆さまにお願いしたいこと

- | | |
|---|---|
| <p>① 特定健診等の受診率</p>  | <p>加入者 → ●必ず年一回の健診受診をしてください。</p> <p>事業主 → ●協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所さまは、健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分のみ)</p> |
| <p>② 特定保健指導の実施率</p> | <p>事業主 → 特定保健指導は、主に保健師が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導が受けられるよう、環境整備にご協力ください。</p> |
| <p>③ 特定保健指導対象者の減少率</p> | <p>加入者 → 特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康づくりを心がけましょう。</p> |
| <p>④ 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率</p> <p>※協会けんぽからの受診勧奨を受けてから3カ月以内の医療機関受診率</p> | <p>加入者 → 生活習慣病予防健診の結果で、血圧値・血糖値が「要治療者(再検査含む)」と判定された方は協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、医療機関を受診してください。</p> |
| <p>⑤ 後発医薬品の使用割合</p>  | <p>加入者 → 調剤薬局等でお薬を受け取る際に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)を希望する旨を伝え、積極的に使用してください。</p> |

インセンティブ制度の仕組みや詳しい内容は ▶▶▶ [協会けんぽ インセンティブ制度](#)

【問い合わせ先】 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)

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
1月14日(木) 13時30分~16時00分	指宿市民会館 指宿市東方12000番地 ☎0993-22-4105	50名	12月25日(金)	無 料
1月19日(火) 13時30分~16時00分	垂水市市民館 垂水市旭町61番2号 ☎0994-32-0224	30名	1月 5日(火)	無 料
1月28日(木) 13時30分~16時00分	阿久根市民交流センター 阿久根市塩鶴町二丁目2番地 ☎0996-72-1051	45名	1月14日(木)	無 料
2月 5日(金) 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	50名	1月22日(金)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
2月16日(火) 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	2月 2日(火)	無 料
2月18日(木) 13時30分~16時00分	志布志市文化会館 志布志町志布志2238番1号 ☎099-472-3050	50名	2月 4日(木)	無 料
2月25日(木) 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	50名	2月10日(水)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
3月 4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	25名	2月17日(水)	無 料

標題 扶養要件等について

内容 ①被扶養者の届出に関する留意点 ②短時間労働に関する留意点 ③制度改正

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
3月 3日(水) 13時30分~16時00分	せとうち物産館 大島郡瀬戸内町古仁屋船津38 ☎0997-72-4595	30名	2月17日(水)	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。

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。

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 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。

かごしま水族館入館補助券のご案内

 **いつでもお申し込みができます!** 

場 所 **いおワールドかごしま水族館**
(鹿児島市本港新町3番地1 ☎099-226-2233)

申 込 資 格 会員事業所の被保険者とその被扶養者

割 引 料 金

大人(高校生以上)	(一般料金1,500円)→	1,000円
小人(小・中学生)	(一般料金 750円)→	450円
幼児(4歳以上)	(一般料金 350円)→	250円

●入館券購入窓口で、入館補助券を添えて(割引)料金をお支払いください。

申 込 方 法

- ①下記申込書に記入(当協会ホームページからもダウンロードできます。)
- ②宛名を明記した**返信封筒(切手貼付)**

①と②を同封のうえ「一般財団法人鹿児島県社会保険協会」へ必ず**郵送**にてお申し込み下さい。

※FAXでのお申し込みの受付はできませんのでご注意ください。

かごしま水族館入館補助券申込書 (コピー可)

年 月 日

事業所整理記号		事業所番号
事業所	所在地	〒 -
	名 称	⑩
	電話番号	
担 当 者 名		

※お申し込みされる方全員(被扶養者含む)のお名前をご記入ください。(事業所ごとの申請になります。)
[大人(高校生以上の方)・小人(小・中学生)・幼児(4歳以上小学生未満)]

氏 名	券 種	本人・被扶養者別	氏 名	券 種	本人・被扶養者別
	いずれかに○をつけてください			いずれかに○をつけてください	
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者

※お申込みいただきました情報については、本事業に関することについて利用するもので、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】 今年の冬はいつもと違う!
筋力をつけて免疫力アップ!

冬が近づき、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症も気になる季節になってきました。こまめな手洗いや手指の消毒、マスクの着用や人混みを避けることも大切ですが、一人ひとりの健康状態に応じた適度な運動を行うことで、感染症に負けない免疫力をつけることが大切です。

保健師 西青木 美代

筋肉が減ると免疫力は低下する?

筋肉には、**体温の調節・血液の循環を助ける・エネルギーを貯蔵する・骨を強くする**など様々な機能があります。

筋肉を動かすと体温が上昇し、体内の血液やリンパの流れが良くなるので、免疫力も自然と上がっていくと言われています。そのため、身体を動かさない生活が続くと、筋肉量は減少して体温の低下や免疫力の低下を招きやすくなります。

筋肉の種類



〈自宅でできる!おすすめ筋トレメニュー〉

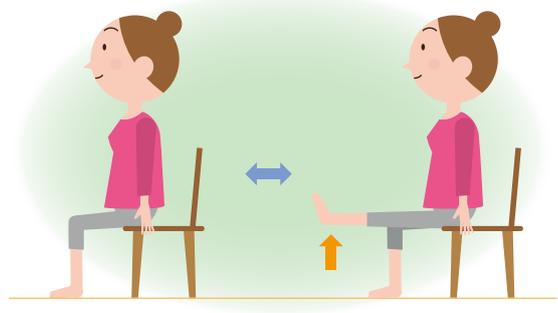
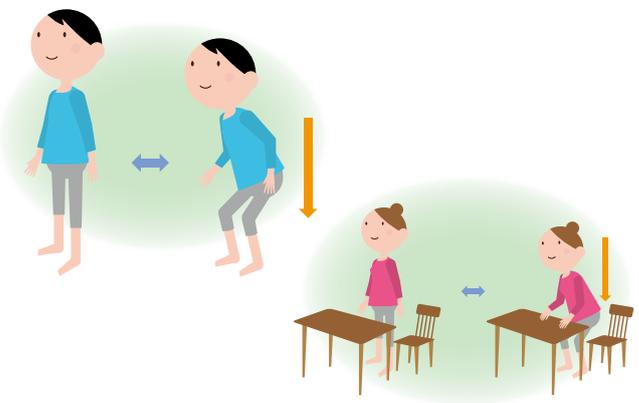
※痛みがある場合は医師に相談しましょう。体調が優れない場合は無理せず休養をとりましょう。

スクワット

下半身の筋肉をバランス良く鍛えましょう
注) ・ひざはつま先より先に出ないように
・足腰が弱い方はイスを使いましょう

ひざ伸ばし

- ① 背筋を伸ばしてイスに浅く座る
両手はイスの座面横を軽くつかむ
- ② 片足ずつ、足が床と平行になるよう力を入れて上げる (左右それぞれ行う)



新型コロナウイルスの影響を受けて、外出の機会が減った方も多いのではないのでしょうか。ご自宅でも座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やすことも筋力の維持につながります。またラジオ体操やテレビ・インターネット等で紹介されている体操を行うのも、筋肉の衰えを予防するのに役立ちます。天気の良い日は、屋外など開放された場所で無理のない範囲で身体を動かすこともストレス発散になります。ただし、人混みは避けましょう。

【問い合わせ先】 全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ 099-219-1735

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)6600