

# 社会保険 かごしま

3  
2021  
No.793

## ● 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



[高峠つつじ]写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

### 今月の主な内容

- ② 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて
- ③ 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- ④ 各種手続きにおける押印が不要となりました  
/ 鹿児島(オフィス)のご案内
- ⑤ 移動年金相談所のご案内
- ⑥ 保険料率改定のお知らせ/保険料は何に使われている?
- ⑦ インセンティブ制度
- ⑧ 退職後に任意継続保険の加入を希望される方へ
- ⑨ マイナンバーカードの保険証利用について
- ⑩ 社会保険用語解説勉強会/事業所名称等変更届
- ⑪ 新任・社会保険事務担当者研修会のご案内
- 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。



## 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて

資格取得届、資格喪失届、扶養異動届について、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、充分にご確認をお願いします。

### 資格取得届

返戻内容	提出時のポイント
個人番号又は基礎年金番号の記載なし	個人番号又は基礎年金番号は正しく記入してください。
個人番号又は基礎年金番号の記載誤り	
報酬月額に記載もれ	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。
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。
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。
氏名の相違 <small>(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)</small>	住民票の氏名にて正しく記載してください。
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

返戻内容	提出時のポイント
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:令和3年3月31日退職→令和3年4月1日が資格喪失年月日)
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。
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。

### 扶養異動届

返戻内容	提出時のポイント
住所の未記入	配偶者及びその他の被扶養者については、個人番号を記入した場合も住所の記入が必要です。
続柄確認欄の記載もれ	チェックボックス欄へ✓を付けてください。



## 事業主の皆さまへ 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、**2020年4月から特定の大規模事業所についてはすでに電子申請の義務化が始まっています。** ※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



電子申請の  
メリットって  
何ですか？

24時間365日いつでもどこでも  
申請可能です。  
郵送費などのコスト削減も  
期待できます。



お金は  
かかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで  
電子申請を始めることができます。



電子申請の  
やり方が  
わかりません

日本年金機構ホームページに  
利用手順を掲載しています。  
併せて利用手順の説明動画も掲載し  
ています。  
ぜひ、ご覧ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

## ＼電子申請がいちばん早い！／

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日**早く届きます。

**ぜひ電子申請をご利用ください!**

ご提出にあたりご不明な点は、『**電子申請相談チャット**』へ!

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする電子申請相談チャットを開設しています。

24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。



お電話での電子申請のご利用に関するお問合わせ先はこちらです

【ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請紹介窓口)】

0570-007-123(ナビダイヤル)→[2番]をお選びください

050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→[2番]をお選びください

<受付時間> 月～金曜日：午前8時30分～午後7時

第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

# 令和2年12月25日より各種手続きの押印が原則不要になりました。

下記に記す手続き以外は、**原則押印が不要**となります。

## 《 年金事務所 》

- 口座振替納付申出書等の「金融機関へのお届け印」
- 所得状況届の「市区町村長印」
- 扶養親族等申告書の「申請者印」



上記書類は押印必要!



## 《 協会けんぽ 》

- 任意継続被保険者保険料預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書における「金融機関お届け印」及び「金融機関の確認印(ゆうちょ銀行を除く)」
- 高額療養費支給申請書、限度額適用・標準負担額減額認定申請書及び出産育児一時金内払金支払依頼書・差額申請書、出産育児一時金支給申請書の「市区町村長の証明印」
- 受領委任方式による柔整、はりきゅう、あんまマッサージ療養費支給申請書及び療養費支給申請書(治療用装具)の添付書類

上記書類は押印必要!

社会保険かごこしま

4

各種手続きにおける押印が不要となりました/鹿児島(オフィス)ご案内

### 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

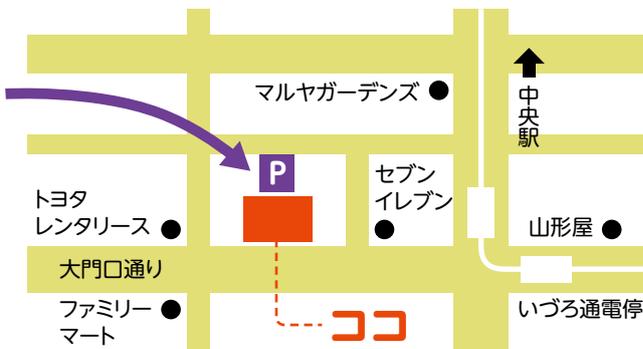


- 年金の受給手続き
- 年金見込額試算
- 年金記録照会

### 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7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	4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	4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	4月28日(水)	9時00分～14時00分				
南種子町	5月11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12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19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	5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8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15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	4月22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13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20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27日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室			

《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8日(木)	9時30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15日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室			
出水市	4月22日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール			
薩摩川内市里町	5月6日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室			
阿久根市	5月13日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター			
いちき串木野市	5月20日(木)	9時30分～15時30分	本所 庁舎地下大会議室			
出水市高尾野町	5月27日(木)	9時30分～15時30分	高尾野支所 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8日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館			
湧水町	4月15日(木)	9時30分～15時30分	粟野庁舎2階 第2会議室			
伊佐市	5月13日(木)	9時30分～15時30分	菱刈まごし館			

《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			
曾於市	4月14日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 1階会議室			
志布志市	4月28日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 1階会議室			
曾於市	5月12日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所別館 2階会議室			
志布志市	5月26日(水)	9時30分～15時30分	有明支所 有明公民館 小会議室			

《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21日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場			
徳之島町	4月22日(木)	9時00分～12時00分				
与論町	5月19日(水)	15時30分～17時00分	与論町役場			
与論町	5月20日(木)	9時00分～12時00分				
伊仙町	5月26日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館			
伊仙町	5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	4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	4月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階			
霧島市	5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			
鹿児島市	5月24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。

## 協会けんぽ 保険料率改定 のお知らせ

令和3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は**変更**となります

令和3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  
**10.36%**  
(令和2年度は10.25%)

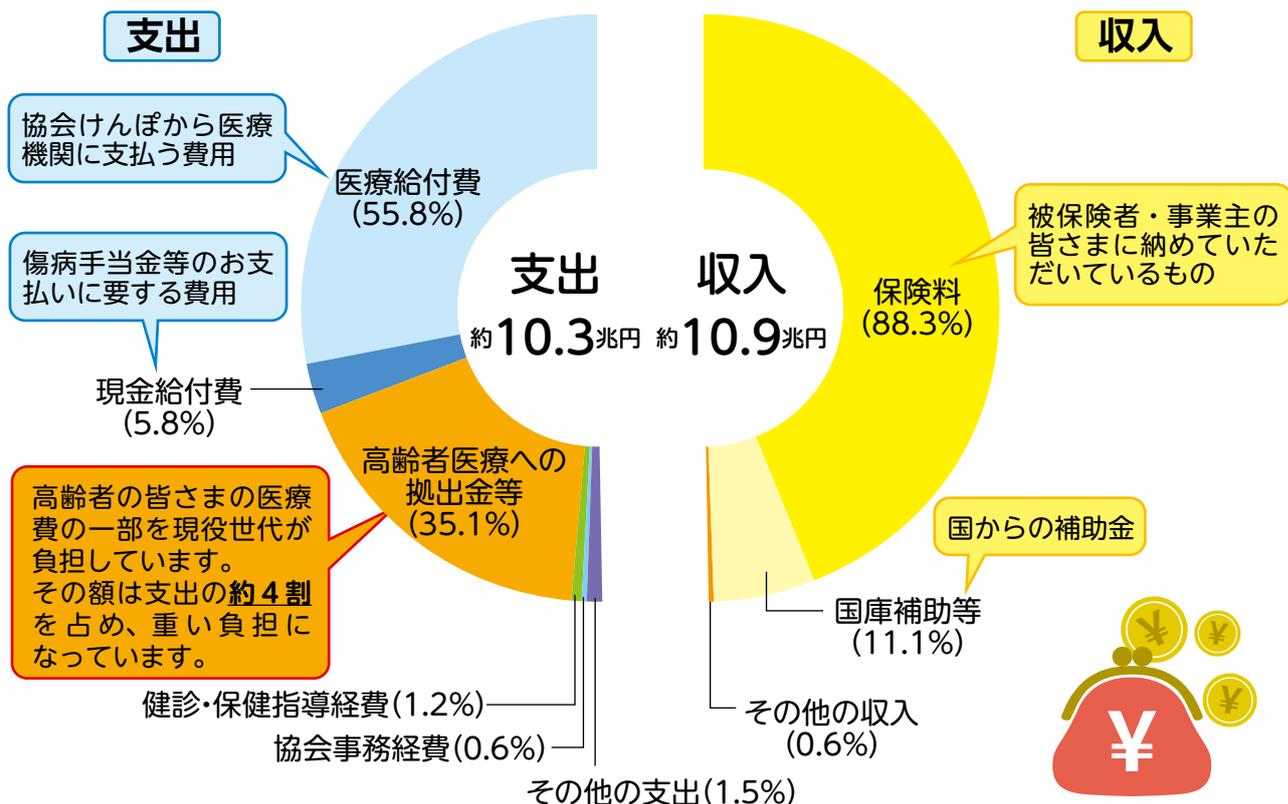
**新** 介護保険料率  
**1.80%**  
(令和2年度は1.79%)

- 40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に全国一律の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、令和3年4月分(4月納付分)からとなります。

## 保険料は何に使われている?

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。

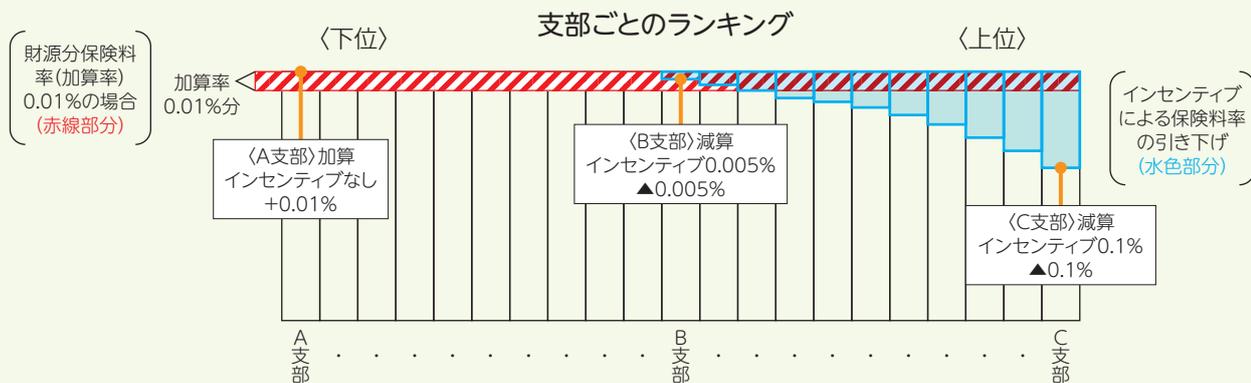
### 協会けんぽの令和元年度決算(医療分)



# インセンティブ制度 加入者の皆さまの取り組みで保険料率が変わる

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さまの取り組みを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繋がる仕組みです。

## 【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

### ① 特定健診等の受診率



加入者

事業主

- 必ず年一回、健診を受診してください。
- 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)

### ② 特定保健指導の実施率

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。

### ③ 特定保健指導対象者の減少率

加入者

特定保健指導の対象とならないよう、日頃から健康づくりを心がけましょう。

### 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

※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

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。

### ⑤ ジェネリック医薬品の使用割合



加入者

診察時かかりつけの医師に、または、処方せんを渡す時薬剤師に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。

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](#)

「保険料率改定」「インセンティブ制度」に関してご不明な点は下記グループへお問い合わせください。

【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任意継続資格取得申出書を提出してください。

### 加入期間

- 任意継続の加入期間は、最長**2年間**です。
- 【ご注意】 「国民健康保険に加入する」「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。**

★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、健康保険の被保険者となったとき。
- ③ 被保険者の方が亡くなられたとき。
- 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。

### 保険料

- 退職時の健康保険料の**2倍の額**。※上限あり。  
→**原則2年間変わりません**。(毎年、保険料率が見直される際に金額が変動することがあります。)

★**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

★**各種認定証等をお持ちの方**

**限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証**をご利用していた方は、**認定証等の交付申請が再度必要**となります。

★**任意継続の扶養家族となる場合は、必要な添付書類があります。**

- **16歳以上の方**・・・収入を証明する書類  
所得証明書、非課税証明書、年金額改定通知書、勤務先の給与証明書 等
- **新たに扶養家族となる場合**・・・身分関係(続柄)を証明する書類  
戸籍謄(抄)本または続柄の記載された世帯全員の住民票
- **別居の方**・・・仕送り額の確認ができる書類  
振込の場合：預金通帳等の写し 送金の場合：現金書留の控え(写し)

★**扶養家族の方の、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にある協会けんぽの支部にお問い合わせください。**

**申請書の提出には郵便をご利用ください。**

- **毎年、3～4月は窓口が混み合います。**
- **窓口で保険証の即時交付はできません。**
- **鹿児島支部には専用駐車場がありません。**

「任意継続保険」に関してご不明な点は下記グループへお問い合わせください。

【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)

事業主の皆さまへ【重要なお知らせ】  
従業員の皆さまへご案内いただきますよう、お願いいたします。

# 2021年3月 から マイナンバーカードが 健康保険証として利用できるようになります!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。  
利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



## 1 マイナンバーカードを カードリーダーにかざす

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。



## 2 オンラインであなたの 医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある  
電子証明書により医療保険の資格をオン  
ラインで確認します。



## 利用申込はカンタン!



ここをクリック!

マイナンバーカードを健康保険証として  
利用するためには、申込が必要です。利用  
の申込は、マイナポータル\*でできます。

(\*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索や  
オンライン申請がワンストップでできたり、行政からの  
お知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



## どんないいことが? 6つのメリット

### POINT 1 健康保険証として ずっと使える!

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、  
引越しても保険証の切替えを持たずに  
カードで受診できます。



※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

### POINT 2 医療保険の資格確認が スピーディに!

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療  
保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の  
受付における事務処理の効率化が期待でき  
ます。



### POINT 3 手続きなしで限度額以上の 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度  
における限度額以上の支払が免除されます。



※自治体独自の医療費助成等については会費の持参が必要です。

### POINT 4 健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、2021年3月(予定)から  
自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から  
自分の薬剤情報を確認できるようになります。  
※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期  
が異なります。

本人が同意すれば、初めての  
医療機関等でも、今までに  
使った薬剤情報や特定健診情  
報が医師等と共有できます。



### POINT 5 医療保険の 事務コストの削減!

医療保険の請求額や未収金が増えるなど、  
医療保険者等の事務処理のコスト削減につな  
がります。



### POINT 6 マイナンバーカードで 医療費控除も便利に!

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報  
を確認できるようになります(2021年10月予定)。  
また、2021年分所得税の確定申告から、医療費  
控除の手続きで、マイナポータルを通じて自動入  
力が可能になります。



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。【受付】平日9:30~20:00、土日祝9:30~17:30

**超初心者向け 勉強会**

**特別講座のご案内(参加無料!)**

●社会保険に関する業務を行う上で、知っておくべき用語の解説に特化した勉強会します。

<p><b>内容</b> 社会保険に関する用語解説                  例)・社会保険とは? ・「標準報酬」って何? ・事業所整理記号番号? ・関連団体はどのところがあるの?                  ・こういう時はどこに相談すればいいの? 等々。                  社会保険制度を理解する前に、そもそも用語の意味がわからない・・・という方へ!</p>				
日時	会場	定員	締切日	駐車場
4月27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	50名	4月13日(火)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

※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。

<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**

かごしま県民交流センター 令和3年4月27日(火)		
事業所整理記号 ( )		事業所番号 ( )
<b>事業所</b>	郵便番号	〒
	所在地	
	名称	
	電話番号等	TEL FAX
<b>参加者氏名</b>		

キリトリ線  
**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・所在地等変更書**

<b>変更前</b>	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			



<b>変更後</b>	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。

## 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11日(火) 13時30分～16時00分	SSプラザせんだい 薩摩川内市平佐1丁目18 ☎0996-27-8455	60名	4月27日(火)	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月18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28日(水)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月20日(木) 13時30分～16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	60名	5月7日(金)	無料
5月25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	5月11日(火)	無料
5月26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12日(水)	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。)

標題	電子申請の解説			
内容	①電子申請の概要 ②登録方法 ③各種届出書の手続きの方法・解説			
日時	会場	定員	締切日	駐車場
5月27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12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	
	電話番号等	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】朝食は1日の元気の源

寒い季節になると注目を浴びる「免疫力」ですが、皆さんは、ウィルスや病原菌から体を守るために心がけていることがありますか？

今回は「免疫力アップ」にもつながる「朝食」について見直してみましょう。

今年は、マスク着用や手指の消毒、ソーシャルディスタンスの確保などが習慣化しているおかげで、感冒やインフルエンザの予防効果も上がっています。

「朝食」を変えてみると、ウィルスや病原菌から体を守る力もパワーアップされます。

保健師 愛甲 美保子

職場を1回ご覧ください。

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301号  
電話 099(2)69690

## 朝食が「元気の源」の理由

働くぞ～  
燃料補給満タン!  
エンジン始動



「ブドウ糖」を補給して、脳とからだを  
しっかり目覚めさせます。

脳のエネルギーは「ブドウ糖」!



朝のおすすめは、やっぱり1膳の白米です。  
バナナもいいですね。

ブドウ糖が、毎朝補給されると

- ・頭すっきり! 集中力・思考力もばっちり!
- ・気持ちも落ち着き、イライラも軽減
- ・疲れにくい体を手に入れられます

「たんぱく質」が筋肉を増やし、免疫力  
を高め感染予防につながります。

筋肉と心が喜ぶ「トリプトファン」!



タンパク質とトリプトファンが毎朝補給されると

- ・筋肉が増えて、太くなります
- ・空腹を感じにくく、ダイエット効果を高めます
- ・体内時計の調節がうまくでき、目覚めもすっきり!
- ・ストレスを和らげて、イライラしにくくなります
- ・免疫に関係するホルモンの合成が進みます

## 理想的な朝食

- 白米1膳
- 具だくさんのお味噌汁
- 野菜サラダやお浸しなど野菜の小鉢
- 焼き魚



食事と一緒にまたは間食に  
牛乳240ml かヨーグルト100g

ちゃんと  
食べてるね～?



## 食べるための工夫や提案

朝食を抜きがちな方へ・・・

- ヨーグルトやバナナなど少しでも食べる
- 栄養バランスの良い牛乳や野菜ジュースを飲む習慣から始めても良いですね
- 朝、胃に不快感がある方は、夕食や夜食の量が多いのでは? 量を控えたり、就寝までの2時間はなるべく食べないように心がけましょう
- 頑張って、15分早起きしましょう