

社会保険 かごしま

11
2022
No.803

● 賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【鹿児島市 天文館ミリオネーション】写真協力：鹿児島市

今月の主な内容

- ② 賞与支払届のご提出
- ③ ねんきん月間 / 鹿児島(オフィス)ご案内
- ④ ねんきんネット(マイナポータル)
- ⑥ 巡回健診スケジュールご案内(12月～3月)
- ⑧ 申請書の様式変更について
- ⑩ 移動年金相談所ご案内
- ⑪ 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。



「賞与支払届」等の提出をお願いします

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」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す。(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か月あたり(同じ月2回以上の時は合算)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
※賞与の支払いがなかった場合
健康保険・厚生年金保険賞与不支給報告書

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)



※電子申請を、ぜひご利用ください。

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」「賞与不支給報告書」を送付します。賞与の支払いがなかった場合は「賞与不支給報告書」の提出が必要です。

◆届書の記載例(賞与支払届)

㈱健保産業において、令和4年12月23日に賞与を支給した場合

◆届書の記載例(賞与不支給報告書)

㈱健保産業において、令和4年12月に賞与の支払いがなかった場合

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。

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取り組みを行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

●日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>



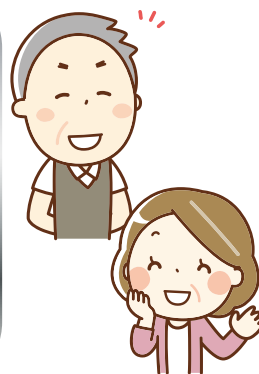
お知らせ 出張年金相談

いつ

令和4年11月30日 午前10時～午後3時

どこで

イオン鹿児島鴨池店
(鹿児島市鴨池2-26-30)



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

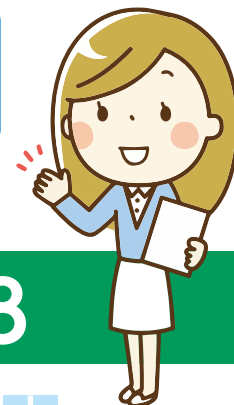
日本年金機構
Japan Pension Service

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！
お待ちしております。 ☎099-295-3348



年金の
受給手続き

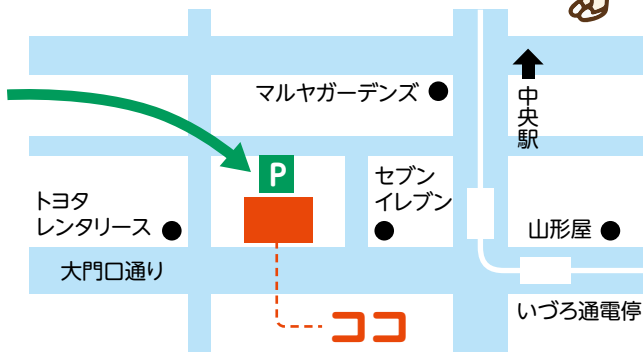
年金見込額
試算

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

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

「ねんきんネット」の初回利用登録は

スマホとマイナンバーカードが便利です！

スマートフォンでの初回利用登録の手順

(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)

STEP1 マイナポータルへログイン

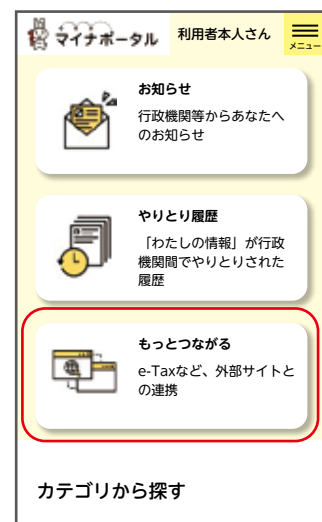


- ① マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書のパスワードを入力
- ② マイナンバーカードをかざして読み取り
- ③ マイナポータルへのログインが完了

※マイナポータルへのアクセスはこちらから
(<https://myna.go.jp>)



STEP2 「ねんきんネット」の初回利用登録



- ④ マイナポータルのトップ画面の「もっとつながる」を押す
- ⑤ 「ねんきんネット（日本年金機構）」の「つなぐ」を押す
- ⑥ 「ねんきんネット」の初回利用登録が完了

ねんきんネット（日本年金機構）
これまでの年金記録や、これから受け取る年金の見込額など、ご自身の年金に関する情報を確認できるサービスです。

？つなぎ方が分からない方はこちら

つなぐ

【ご注意】

マイナポータルから「ねんきんネット」へつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間をいただく場合があります。

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけない場合があります。

初回利用登録の完了後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます。
「ねんきんネット」のサービスは右ページをご確認ください。



ねんきん太郎



「ねんきんネット」のサービス紹介



「ねんきんネット」は、お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

ご自身の年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

紙の「ねんきん定期便」と同じ年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

各種通知書の確認

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

他にも…

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請や
国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。



年金事務所に行くことなく、ご自宅から申請や届書の作成などができますので、ぜひご利用ください。

登録方法や操作にお困りの場合は

相談チャットでの確認

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面（相談チャット総合窓口）からアクセスください。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。

お電話での確認（専用番号）



0570-058-555

050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません



～対象者～
35～74歳までの
被保険者(ご本人)様
生活習慣病予防健診
巡回健診スケジュール
(12月～3月分)



●●● 協会けんぽからのお知らせです ●●●

『巡回健診』のご案内

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回の健診を受け、ご自身のからだの状態を確認しましょう。
ご都合の良い場所♪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など、この機会に便利な検診車などによる『巡回健診』をぜひご利用ください♪

～対象者～
40～74歳までの
被扶養者(ご家族)様
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 巡回健診スケジュール (12月～3月)													
地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先		
鹿児島市	県民交流センター	12月 16日 金	健クラ	川内市	薩摩川内市総合福祉会館	2月 24日 金	ヘルサポ	霧島市	サン・あもり	3月 16日 木	ヘルサポ		
		1月 17日 火			入来町文化ホール	12月 22日 木	ヘルサポ		牧園農村活性化センター	3月 1日 水	健クラ		
		1月 27日 金		阿久根市	阿久根市民交流センター (風テラスあくね)	12月 21日 水	ヘルサポ	曾於市	末吉総合センター	3月 8日 水	健クラ		
		2月 14日 火				2月 27日 月	健クラ		そお生いき健康センター	3月 10日 金	ヘルサポ		
		2月 24日 金		串木野市	上名交流センター	12月 21日 水	ヘルサポ	東串良町	大隅弥五郎伝説の里	2月 15日 水	県民		
		3月 7日 火				3月 9日 木	健クラ		東串良町総合センター	1月 13日 金	ヘルサポ		
		3月 17日 金			いちきアクアホール	1月 18日 水	ヘルサポ	鹿屋市		12月 13日 火	健クラ		
	市民文化ホール	2月 27日 月	健クラ	日置市		12月 13日 火	健クラ			12月 21日 水	ヘルサポ		
						1月 31日 火	ヘルサポ			1月 20日 金	健クラ		
		谷山サザンホール	12月 2日 金		健クラ		2月 3日 金		健クラ			2月 8日 水	
1月 19日 木	日置市中央公民館		2月 21日 火				2月 22日 水						
3月 2日 木			3月 7日 火			健クラ			3月 14日 火				
3月 16日 木	妙円寺地区公民館	3月 7日 火	健クラ										
城山ホテル鹿児島	2月 17日 金	健クラ	吹上保健センター	1月 24日 火	健クラ		2月 10日 金		ヘルサポ				
テクノホール	3月 6日 月	健クラ	東市来文化交流センター	2月 2日 木	ヘルサポ		3月 3日 金						
姶良市	始良市公民館	1月 13日 金	県民	南さつま市	ふれあいかせだ	12月 5日 月	県民	垂水市	県民健康プラザ 健康増進センター	12月 6日 火	県民		
		1月 23日 月				12月 13日 火	ヘルサポ			2月 17日 金			
		1月 28日 土	健クラ			12月 15日 木	健クラ			種子島市市民館	2月 3日 金	ヘルサポ	
		2月 10日 金				2月 9日 木	ヘルサポ				桜島シーフロント	1月 17日 火	健クラ
		2月 16日 木				2月 13日 月	健クラ		道の駅 湯っ足り館		2月 6日 月	健クラ	
		3月 10日 金				2月 14日 火							
		加音ホール	1月 18日 水			健クラ	金峰町文化センター		2月 10日 金	健クラ	種子島		12月 5日 月
	1月 26日 木		ヘルサポ				西之表市民会館	12月 7日 水	ヘルサポ				
	肝付町	肝付町文化センター	2月 2日 木	健クラ	南九州市	川辺保健センター	12月 15日 木	ヘルサポ		12月 8日 木			
						2月 24日 金	健クラ	種子島こりーな	12月 6日 火	ヘルサポ			
錦江町	錦江町総合交流センター	1月 11日 水	ヘルサポ	知覧保健センター		12月 16日 金	ヘルサポ					12月 16日 金	
		3月 3日 金	健クラ	顕娃文化会館	12月 23日 金	ヘルサポ	南種子町中央公民館	12月 14日 水	ヘルサポ				
南大隅町	なじめ温泉ネッビー館	1月 25日 水	健クラ	指宿市民会館	2月 3日 金	ヘルサポ		12月 15日 木					
出水市	出水市中央公民館	12月 20日 火	ヘルサポ	指宿市	ふれあいプラザ なのほな館	12月 7日 水	健クラ	屋久島	屋久島離島開発 総合センター	12月 6日 火	健クラ		
		2月 7日 火	健クラ			2月 20日 月					2月 7日 火	ヘルサポ	
		2月 22日 水	ヘルサポ	枕崎市	南薩地域地場産業振興センター	1月 26日 木	健クラ		安房地区公民館	12月 7日 水	健クラ		
		2月 28日 火	健クラ		健康ふれあいプラザ	2月 9日 木	健クラ			12月 8日 木			
		3月 9日 木	ヘルサポ	志布志市		12月 14日 水	ヘルサポ			2月 8日 水	ヘルサポ		
		3月 9日 木	ヘルサポ			志布志市文化会館			12月 22日 木	1月 5日 木	ヘルサポ		
伊佐市	大口元気こころ館	3月 2日 木	健クラ		3月 9日 木			徳之島	徳之島町体育センター	1月 7日 土	ヘルサポ		
		12月 19日 月	ヘルサポ	3月 17日 金		天城町防災センター	1月 6日 金		ヘルサポ				
湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月 23日 金	ヘルサポ	霧島市	サン・あもり	12月 8日 木	健クラ	奄美	奄美文化センター (振興会館)	1月 12日 木	ヘルサポ		
さつま町	宮之城まわり館	3月 1日 水	健クラ			12月 16日 金	ヘルサポ					1月 13日 金	
		宮之城文化センター	1月 17日 火			ヘルサポ	1月 16日 月			健クラ			1月 14日 土
薩摩川内市	セントピア	12月 6日 火	健クラ				2月 1日 水		健クラ		奄美体験交流館	1月 17日 火	ヘルサポ
		1月 31日 火					2月 3日 金		ヘルサポ		瀬戸内町清水公園総合体育館	1月 18日 水	ヘルサポ
		2月 22日 水	健クラ				2月 17日 金		健クラ		笠利町太陽が丘総合運動公園	1月 16日 月	ヘルサポ
		3月 17日 金			3月 13日 月								

特定健康診査 巡回健診スケジュール (12月～3月)													
地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先		
鹿児島市	鹿児島中央ビル 内 6 階 会 議 室 (鹿児島市山之口町 1-10)	12月 7日 水	キラメキ	出水市	出水市中央公民館	3月 9日 木	ヘルサポ	志布志市	志布志市文化会館	3月 17日 金	ヘルサポ		
		12月 8日 木		錦江町	総合交流センター	3月 3日 金	健クラ	霧島市	サン・あもり	12月 8日 木	健クラ		
		12月 15日 木	たかおか	錦江町	総合交流センター	1月 11日 水	ヘルサポ			12月 16日 金	ヘルサポ		
		1月 11日 水		大口元気こころ館	3月 2日 木	健クラ	1月 16日 月			健クラ			
		1月 12日 木	キラメキ	伊佐市	伊佐市文化会館	12月 19日 月	ヘルサポ			2月 1日 水	ヘルサポ		
		1月 26日 木	たかおか			3月 10日 金	ヘルサポ						
		2月 8日 水	キラメキ	湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月 23日 金	ヘルサポ			2月 3日 金	ヘルサポ		
		2月 9日 木		さつま町	宮之城まわり館	3月 1日 水	健クラ			2月 17日 金	健クラ		
		2月 15日 水	たかおか			宮之城文化センター	1月 17日 火			ヘルサポ	3月 13日 月		
		2月 16日 木		セントピア	12月 6日 火	健クラ	3月 16日 木			ヘルサポ			
		3月 8日 水	キラメキ	薩摩川内市	御陵下公園運動場会館	1月 31日 火				3月 1日 水	健クラ		
		3月 9日 木				2月 22日 水	健クラ	牧園農村活性化センター	3月 8日 水	健クラ			
		3月 15日 水	たかおか			3月 17日 金		末吉総合センター	3月 8日 水	健クラ			
		3月 16日 木				薩摩川内市総合福祉会館	2月 24日 金	ヘルサポ	そお生きいき健康センター	3月 10日 金	ヘルサポ		
			入来町文化ホール			12月 22日 木	ヘルサポ	東串良町総合センター	1月 23日 月	ヘルサポ			
	城山ホテル鹿児島	2月 17日 金	健クラ		榎脇公民館	3月 16日 木	ヘルサポ	鹿屋市	農業研修センター	12月 13日 火	健クラ		
	市民文化ホール	2月 27日 月	健クラ	阿久根市	阿久根市民交流センター (風テラスあくね)	12月 21日 水	ヘルサポ			12月 21日 水	ヘルサポ		
	テクノホール	3月 6日 月	健クラ	阿久根市		2月 27日 月	健クラ			1月 20日 金			
			串木野市			いちき	上名交流センター			12月 21日 水	ヘルサポ	2月 8日 水	健クラ
			12月 9日 金	日置市	日置市中央公民館	3月 9日 木	健クラ			2月 22日 水			
			12月 16日 金			12月 13日 火	健クラ			1月 18日 水	ヘルサポ	3月 14日 火	
			1月 17日 火			1月 31日 火	ヘルサポ					2月 10日 金	ヘルサポ
			1月 27日 金			2月 3日 金	健クラ					3月 3日 金	
			2月 14日 火			2月 21日 火	健クラ			垂水市	垂水市市民館	2月 3日 金	ヘルサポ
			2月 24日 金	妙円寺地区公民館	3月 7日 火	健クラ	桜島シーフロント					1月 17日 火	健クラ
			3月 3日 金	吹上保健センター	1月 24日 火	健クラ	道の駅 湯っ張り館	2月 6日 月	健クラ				
		3月 7日 火	東市来文化交流センター	2月 2日 木	ヘルサポ	種子島	西之表市民会館	12月 5日 月					
		3月 8日 水		12月 13日 火	ヘルサポ			12月 7日 水	ヘルサポ				
		3月 16日 木		12月 15日 木	健クラ			12月 8日 木					
		3月 17日 金		2月 9日 木	ヘルサポ			種子島こりーな	12月 6日 火	ヘルサポ			
		12月 2日 金	南さつま市	南さつま市	2月 13日 月	健クラ	12月 16日 金						
		1月 19日 木			ふれあいかせだ	2月 14日 火		12月 14日 水	ヘルサポ				
		2月 7日 火			金峰町文化センター	2月 10日 金	健クラ	12月 15日 木					
		3月 2日 木			南九州市	川辺保健センター	12月 15日 木	ヘルサポ	屋久島離島開発 総合センター	12月 6日 火	健クラ		
		3月 16日 木					知覧保健センター	2月 24日 金	健クラ	2月 7日 火	ヘルサポ		
姶良市	始良市公民館	1月 23日 月	顕姓文化会館	12月 23日 金			ヘルサポ	12月 8日 水	健クラ				
		1月 28日 土		指宿市市民会館	2月 3日 金	ヘルサポ	2月 8日 水	ヘルサポ					
		2月 10日 金	健クラ	ふれあいブラザ なのはな館	12月 7日 水	健クラ	徳之島	徳之島町体育センター	1月 5日 木	ヘルサポ			
2月 16日 木		2月 20日 月		1月 7日 土									
	加音ホール	1月 18日 水	健クラ	指宿市	指宿市市民会館	2月 3日 金	ヘルサポ	天城町防災センター	1月 6日 金	ヘルサポ			
		1月 26日 木	ヘルサポ		ふれあいブラザ なのはな館	12月 7日 水	健クラ		1月 12日 木				
肝付町	肝付町文化センター	2月 2日 木	健クラ	枕崎市	南薩地域地場産業振興センター	1月 26日 木	健クラ	奄美	奄美文化センター (振興会館)	1月 13日 金	ヘルサポ		
南大隅町	ねじめ温泉ネッビー館	1月 25日 水	健クラ	志布志市	健康ふれあいブラザ	2月 9日 木	健クラ			1月 14日 土			
		12月 20日 火	ヘルサポ			12月 14日 水				1月 17日 火	ヘルサポ		
		2月 7日 火	健クラ			志布志市文化会館	12月 22日 木			ヘルサポ	瀬戸内町清水公園 総合体育館	1月 18日 水	ヘルサポ
		2月 22日 水	ヘルサポ				3月 9日 木				1月 19日 木	ヘルサポ	
		2月 28日 火	健クラ					笠利町太陽が丘総合運動公園	1月 16日 月	ヘルサポ			

協会けんぽの各種申請書（届出書）

2023年1月以降 新様式のご使用を お願いします



協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。

※2023年1月以降に旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、新様式のご使用をお願いします。



様式を変更する主な申請書（届出書）

健康保険給付関係	任意継続関係
傷病手当金支給申請書	任意継続被保険者資格取得申出書
療養費支給申請書（立替払等）	任意継続被保険者被扶養者（異動）届
療養費支給申請書（治療用装具）	任意継続被保険者資格喪失申出書
限度額適用認定申請書	任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届
限度額適用・標準負担額減額認定申請書	
高額療養費支給申請書	
出産手当金支給申請書	
出産育児一時金支給申請書	
出産育児一時金内払金支払依頼書	
埋葬料（費）支給申請書	
特定疾病療養受療証交付申請書	

様式変更のポイント

新様式例

ポイント①
マス目化した記入欄を増やしました

●文字の読み取り精度を高め、より迅速に事務処理を行うため、マス目化した記入欄を増やしました。

ポイント②
記入方法を記述式から選択式に変更しました

●わかりやすい記入方法とするため、記述式から選択式に変更しました。



●新様式の申請書（届出書）は、2022年11月以降に協会けんぽのホームページよりダウンロードいただけます。
なお、協会けんぽ都道府県支部へ郵送をご依頼いただくことでもご入手いただけます。



お手続きはすべて郵送で行うことができます

各支部の郵送先・連絡先はホームページをご覧ください。



移動年金相談所ご案内

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。

※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。

- 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			
市町村名		〒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6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7日(水)	9時00分～14時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
日置市日吉町	12月14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20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21日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階入札室
日置市吹上町	1月11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18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	1月25日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階入札室

《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			
市町村名		〒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	12月1日(木)	10時00分～15時00分	南九州市ちらん夢郷館 専門技術研修室
南さつま市	12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	12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	1月12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19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	1月26日(木)	10時00分～15時00分	南九州市ちらん夢郷館 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			
市町村名		〒895-0012 薩摩川内市平佐町2223	☎0996-22-5276
市町村名	日程	時間	会場
阿久根市	12月6日(火)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水郡長島町	12月8日(木)	9時30分～15時30分	指江支所 1階住民相談室
薩摩郡さつま町	12月15日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市	12月22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12日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市	1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			
市町村名		〒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8日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	12月15日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館2 1階小会議室
伊佐市	1月12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			
市町村名		〒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	12月21日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室
曾於市	1月11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	1月25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			
市町村名		〒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7日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月8日(木)	9時00分～12時00分	徳之島町役場
喜界町	1月18日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月19日(木)	9時00分～12時00分	喜界町役場
伊仙町	1月25日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	1月26日(木)	9時00分～12時00分	伊仙町中央公民館

《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)			
市町村名		〒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	12月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	1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	1月23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》 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。

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16日(月) 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	12月27日(火)	無 料	
1月17日(火) 13時30分～16時00分	ホテルアクシアくしきの いちき串木野市長崎町101番地 ☎0996-32-4177	50名	12月27日(火)	無 料	
2月10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	60名	1月27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14日(火) 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	50名	1月31日(火)	無 料	
2月22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	2月 8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 9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	2月22日(水)	無 料	

標 題	採用時に関する手続き				
内 容	①取得・喪失・扶養(異動)届 ②健康保険の給付 ③社会保険料の算出				
日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場	
3月 8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22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	下記申込書を当協会あてに 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。



元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】睡眠と健康

夏が長く秋が短いと言われる鹿児島でも、秋の深まりを感じる頃となりました。鹿児島の11月の平均気温は15.9℃で日中は暖かく過ごしやすい時期です。また陽が短くなり「秋の夜長」という言葉もある通り、ついつい夜更かしになっていませんか。今の時期は季節の変わり目で、急な温度変化に自律神経が乱れたり免疫の低下で感染症に罹患しやすくなります。そこで睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 菊永 明美

職場で振り返ってください。

★ 睡眠「快眠」の仕事(役割)5つ

- ① 脳と神経の疲労回復
- ② ホルモンバランスを整える
- ③ 記憶を整理定着
- ④ 免疫機能アップ
- ⑤ 老廃物の除去

カラダの疲労回復

ストレスの緩和

細胞の新陳代謝



人生の約3分の1の時間寝てる～



スゴイことが
睡眠中の体で起こっているのです。
生命維持に不可欠な生活習慣!

● 睡眠不足・睡眠障害になると こんな事が起こる～

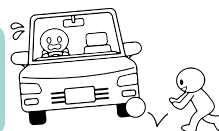
太りやすくなる



イライラや不安感が増し、ポジティブな感情を失う



飲酒運転と同じレベルの危険運転



<睡眠不足になると>

食べ過ぎを抑制するホルモン(レプチン)が減り、食欲を促すホルモン(グレリン)が増えます。

<睡眠不足になると>

脳の感情コントロール不調が発生し、感情が暴走しうつ病など心の病気を引き起こしやすくなります。

瞬間的(1から数秒)な居眠り状態に陥ることがあります。

例:時速60kmの運転なら、4秒眠っている間に70m進んでいる状態です。

他にも

就業時のパフォーマンスや生産効率が低下したり、ミスやトラブルが発生し大事故につながります。そのことによる経済損失は約15兆円になるといわれています(参考:米国ランド研究所による試算より)

● ぐっすり睡眠 スッキリ目覚めの 眠活

『睡眠の5つの仕事』は、時間だけでなく「質」も重要! 快眠のためには、朝・昼・夜と一日の過ごし方が大事です。

寝る前に心がけて!

- 就寝前の60～90分前に入浴。入浴出来ない時は足浴も効果があります。
- オレンジの光色など暖色系の明かりがグッド! 睡眠の質をよくするホルモンが分泌されます。
- スマホやパソコンは、就寝1時間前には控えましょう。ブルーライトが、睡眠ホルモンの分泌を阻害します。
- カフェインを含む飲食は、就寝4時間前までにしましょう。
- 寝酒はしない(入眠作用はあるが、睡眠が浅くなる)
- 就寝1時間前の喫煙はしない(ニコチンには、覚醒作用があります)

入眠後の「最初の90分」が大事! 睡眠全体の「質」を左右します。



睡眠の不安や悩みが続く方は、**かかりつけ医に相談してください。睡眠外来を持つ病院が鹿児島にも増えてきました。**

朝にできること

体内時計をリセット!

昼間は活動、夜は休息モードに切替えがうまくいく!

- 同じ時間に起床(体内時計をリセット)
- 目覚めたら直ぐにお布団から出て行動
- 朝の光を浴びる。
- 音楽やラジオ・TVをつける。
- 冷たい水で顔や手を洗う。
- 朝ごはんを食べる。(よく噛む事で覚醒度UP)
- 温かい飲み物を飲む。

日中にできること

- メリハリのある生活リズム!を心がけましょう。体を動かしたり、会話をする。20分程度の昼寝をする。(午後3時前迄に)
- 昼寝の前にコーヒーを飲む。(目覚めが良い)
- 週2～3回の運動は、睡眠の質が良くなり、中途覚醒が減り眠りが深くなります。

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(26)69990