

# 社会保険 かごしま

# 11

2016  
No.767

## ● 賞与支払届のご提出・年金の日



### 【蘭牟田池】

薩摩川内市入来にあり、周囲約4km、最深約3.5mの多様な動植物種が生息する池です。池には「浮島」と呼ばれる泥炭が300近くあり、低層湿原で見れるのは極めて珍しく、国の天然記念物に指定されています。ラムサール条約湿地として登録されています。

### 今月の主な内容

- ② 賞与支払届のご提出／年金の日
- ③ 年金制度説明会のご案内
- ④ 年金相談予約制のご案内／鹿児島(オフィス)ご案内
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュールご案内
- ⑧ ジェネリック医薬品軽減額通知のご送付
- ⑨ 住所変更届のご提出／ご退職時の「資格喪失届」は5日以内に!
- ⑩ スポーツ大会結果／事業所名称等変更届
- ⑪ 宿泊施設ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

## 賞与支払届のご提出をお願いします!

**Q** ボーナスを支払ったけど届出が必要?



**A**

「賞与支払届」と「賞与支払届総括表」の提出が必要です。  
「賞与支払届」をCDで提出する場合は、CDに「磁気媒体届書総括表」と「賞与支払届総括表」を添えて提出してください。

**Q** ボーナスの保険料はどうやって決めるの?



**A**

賞与の額の1000円未満を切り捨てたものを「標準賞与額」といいます。この「標準賞与額」に健康保険料、厚生年金保険料、子ども・子育て拠出金の率を乗じた金額となります。なお、「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(同じ月に2回以上支給した時は合算)につき150万円が上限となります。

**Q** ボーナスを支払う予定でしたが、今年は支払いませんでした。何もしなくていいの?

**A**

届書が必要です。届出の際は、「賞与支払届総括表」の「支給・不支給」の欄の「不支給」に“○”印を記入して提出してください。



## 11月30日は「年金の日」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」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を積極的に行います。

平成26年度から毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」と制定し、ねんきんネット等を利用してご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認いただき高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らしていただくことなどを目的としています。

11月は

ねんきん月間

11月30日は「年金の日」です



事業所の皆さまへ

## あなたの会社でも年金制度説明会を開催しませんか？

日本年金機構

公的年金制度は、「世代と世代の支え合い」と言われるように、広く世代・年齢、地域・職域を越えた社会連帯の下に成立しており、これはいかなる制度設計の下でも普遍的なものです。

公的年金制度の運営にあたる日本年金機構にとって、地域、教育、企業の中での年金制度の周知、理解、支援のネットワークの再生・再構築が喫緊の課題であり、年金制度に対する理解をより深め制度加入や保険料納付に結びつけるため、平成24年度からそれぞれの地域に根ざした「地域における年金運営の展開に関する事業」(呼称：地域年金展開事業)を実施しています。

この事業は、国民年金及び厚生年金の適用や収納、給付、年金相談といった基幹業務における基盤となる事業として、全国の年金事務所では様々な取り組みを行っています。

県内の年金事務所でも、企業や自治会等での「年金制度の説明会」、高校や大学等に出向いての「年金セミナー」を実施しています。

つきましては、是非皆さまが所属される事業所、団体などで「年金制度の説明」や「個別の年金相談」の実施をご検討ください。

ご依頼ありました企業様等からの3事例をご紹介します。

※説明会・個別年金相談については最寄りの年金事務所の副所長までご相談ください。

### 事例1 県内に営業所が点在する企業の例

#### ご依頼

本社で開催する営業所長(担当者)を集めての社内会議を実施しています。この機会に年金制度についての研修をしたい。

#### 対応

年金事務所の職員が社内会議の会場に出向き、老齢年金に関する制度説明を行いました。同時に個人ごとに年金記録や受給見込み額など個別相談も行いました。

### 事例2 障がい者を支援する施設の例

#### ご依頼

障がい者を支援する施設の職員として、障害年金に関する基本的なことを知りたい。

#### 対応

年金事務所の職員が施設に出向き、当日集まった施設職員の方を対象に基本的な制度説明を行いました。

### 事例3 商工会などの団体の例

#### ご依頼

企業の経営者(担当者)を集めての会議を計画しています。年金制度について経営者が知っておくべきことなどを説明して欲しい。

#### 対応

年金事務所の職員が会議会場に出向き、社会保険の加入や在職中の年金、年金受給と雇用保険との関連など、基本的な説明を行いました。



ご質問・ご相談等はお近くの年金事務所へお問い合わせください。  
※県内各年金事務所の連絡先等は本誌P5「移動年金相談ご案内」に掲載しております。

# 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「ねんきんダイヤル」へ!

# 0570-05-1165

- 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は、**8:30～16:00(月～金曜日)**です。

なお、土曜日につきましては、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

### 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



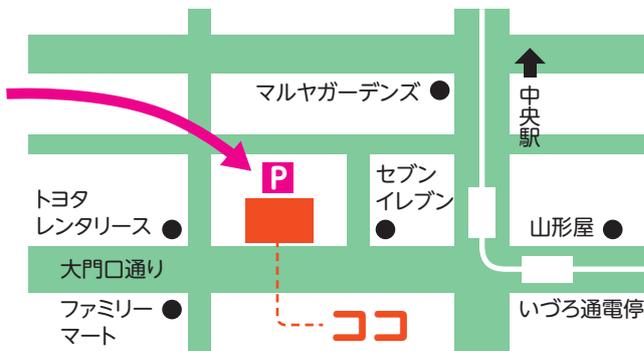
ご予約はお電話で! お待たせしません。 ☎ **099・295・3348**

- 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	場 所
屋久島町	12月6日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 尾之間支所 4階 会議室
屋久島町	12月7日(水)	9時00分～14時00分	屋久島離島開発センター
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 中央公民館 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	日置市吹上町 伊作地区公民館
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	場 所
南九州市(額娃)	12月1日(木)	10時00分～15時00分	額娃支所 2階 大会議室
南さつま市	12月8日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所スタジオ21 2階 情報研修室
指宿市	12月15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
南九州市(知覧)	1月19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	1月26日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所スタジオ21 2階 情報研修室

《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	場 所
出水郡長島町	12月8日(木)	10時00分～15時30分	指江支所 1階 住民相談室
いちき串木野市	12月13日(火)	10時00分～15時30分	庁舎 地下 大会議室
薩摩郡さつま町	12月15日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市	12月22日(木)	10時00分～15時30分	高尾野支所 1階 小会議室
阿久根市	1月19日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
出水市	1月26日(木)	10時00分～15時30分	高尾野支所 1階 小会議室

《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	場 所
伊佐市	12月8日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	1月12日(木)	9時30分～15時30分	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	場 所
曾於市	12月6日(火)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階 会議室
肝付町	12月20日(火)	10時00分～15時00分	内之浦支所 1階 エントランス
曾於市	1月17日(火)	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	1月24日(火)	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	場 所
宇検村	12月14日(水)	10時00分～15時00分	宇検村役場 会議室
知名町	1月24日(火)	16時30分～18時30分	知名町中央公民館
知名町	1月25日(水)	9時00分～12時00分	知名町中央公民館
和泊町	1月25日(水)	15時00分～17時00分	柔剣道場(旧和泊字公民館)
和泊町	1月26日(木)	9時00分～12時00分	柔剣道場(旧和泊字公民館)

《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)

〒892-0825

鹿児島市大黒町2-11-6F

☎099-295-3348

市町村名	日 程	時 間	場 所
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 小研修室
鹿児島市	12月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室
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 小研修室
鹿児島市	1月23日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室

《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。



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

地域	日程	申込先	会場
鹿児島市	12月 5日 月		オロシティーホール
	2月 9日 木	健クラ	城山観光ホテル
	3月 9日 木		テクノホール
日置市	1月10日 火	ヘルサポ	日置市中央公民館
	1月13日 金		日置市東市文化交流センター
	2月 2日 木		日置市吹上保健センター
	2月 7日 火	健クラ	日置市中央公民館
3月 8日 水			
串木野市	12月14日 水	ヘルサポ	いちき串木野市民文化センター
	1月23日 月		いちきアキアホール
指宿市	1月18日 水	健クラ	
	2月14日 火	ヘルサポ	指宿市民会館
	3月10日 金	健クラ	
南さつま市	12月 1日 木	ヘルサポ	
	12月 9日 金	県民	
	12月16日 金	ヘルサポ	ふれあいかせた
	2月 3日 金		
2月23日 木	健クラ		
南九州市	12月 7日 水		川辺保健センター
	12月 8日 木	ヘルサポ	知覧保健センター
	12月 9日 金		穎娃文化会館
	2月14日 火	健クラ	川辺保健センター
阿久根市	12月 2日 金	ヘルサポ	阿久根市民会館
	2月10日 金	健クラ	
出水市	12月 2日 金	健クラ	出水市中央公民館
	12月 6日 火	ヘルサポ	
	2月16日 木	健クラ	高尾野農業者健康管理センター
	2月17日 金	ヘルサポ	出水市中央公民館
3月10日 金			
さつま町	1月12日 木	ヘルサポ	宮之城ひまわり館
	1月24日 火		宮之城文化センター

協会けんぽからのお知らせです

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♪、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

地域	日程	申込先	会場
枕崎市	1月27日 金	健クラ	枕崎市市民会館
	12月12日 月	ヘルサポ	御陵下運動公園
	1月25日 水	健クラ	薩摩川内市中央公民館
	2月24日 金	ヘルサポ	御陵下運動公園
薩摩川内市	3月 2日 木	健クラ	薩摩川内市文化ホール
	3月 9日 木	ヘルサポ	樋脇公民館
	2月24日 金	健クラ	長島町文化ホール
	12月 7日 水		
西之表市	12月 8日 木	ヘルサポ	西之表市民体育館
	12月 9日 金		
	12月 5日 月	ヘルサポ	種子島こりーな
12月 6日 火			
南種子町	12月 3日 土	ヘルサポ	南種子町福祉センター(いきいき活動室)
	12月 3日 土	健クラ	屋久島町安房公民館
霧島市	12月21日 水		霧島商工会議所(旧霧島市人材育成センター)
	12月22日 木	ヘルサポ	サン・あもり
	1月20日 金		霧島商工会議所(旧霧島市人材育成センター)
	1月23日 月	健クラ	
	3月 3日 金		サン・あもり
	3月14日 火	ヘルサポ	
始良市	1月13日 金	県民	加治木保健センター
	1月19日 木	ヘルサポ	始良市始良公民館
	3月14日 火	健クラ	
湧水町	12月19日 月	ヘルサポ	湧水町栗野中央公民館
鹿屋市	12月 5日 月	ヘルサポ	鹿屋市農業研修センター
	12月 8日 木	県民	県民健康プラザ健康増進センター
	12月20日 火	ヘルサポ	鹿屋市農業研修センター
	1月24日 火	健クラ	鹿屋市農業研修センター
	2月 7日 木	ヘルサポ	鹿屋市中央公民館
	2月10日 金	県民	県民健康プラザ健康増進センター
	3月 1日 水	健クラ	鹿屋市農業研修センター

地域	日程	申込先	会場
伊佐市	12月15日 木		大口元気こころ館
	3月14日 火	ヘルサポ	伊佐市文化会館
垂水市	1月17日 火	健クラ	ホテルアザレア
	1月17日 火	ヘルサポ	松ヶ崎地区公民館
	1月26日 木		垂水市市民館
	2月 3日 金	健クラ	松ヶ崎地区公民館
曾於市	2月 8日 水	県民	大隅弥五郎伝説の里
	3月 7日 火	健クラ	末吉総合センター
	3月 9日 木	ヘルサポ	そお生きいき健康センター
3月 9日 木		大隅中央公民館	
志布志市	12月16日 金	ヘルサポ	志布志市健康ふれあいプラザ
	2月21日 火	健クラ	志布志市健康ふれあいプラザ
	3月 7日 火	ヘルサポ	志布志市文化会館
大崎町	3月 2日 木	ヘルサポ	大崎町保健センター
東串良町	2月 2日 木	ヘルサポ	東串良町総合センター
	1月27日 金	ヘルサポ	錦江町中央公民館
2月17日 金	健クラ	錦江町文化センター	
南大隅町	1月31日 火	健クラ	南大隅町根占保健センター
肝付町	2月 2日 木	ヘルサポ	肝付町文化センター
	2月 8日 水	健クラ	肝付町文化センター
奄美市	1月11日 水		
	1月12日 木	ヘルサポ	奄美文化センター
	1月13日 金		
	1月14日 土		
瀬戸内町	1月16日 月	ヘルサポ	瀬戸内町清水公園総合体育館
	1月17日 火		
天城町・徳之島町・伊仙町	1月 5日 木		徳之島体育センター
	1月 6日 金	ヘルサポ	天城町中央公民館
	1月 6日 金		
	1月 7日 土		徳之島体育センター

地域	日程	申込先	会場
鹿児島市	12月 5日 月		オロシティーホール
	2月 9日 木	健クラ	城山観光ホテル
	3月 9日 木		テクノホール
日置市	1月10日 火	ヘルサポ	日置市中央公民館
	1月13日 金		日置市東市文化交流センター
	2月 2日 木		日置市吹上保健センター
	2月 7日 火	健クラ	日置市中央公民館
3月 8日 水			
串木野市	12月14日 水	ヘルサポ	いちき串木野市民文化センター
	1月23日 月		いちきアキアホール
指宿市	1月18日 水	健クラ	
	2月14日 火	ヘルサポ	指宿市民会館
	3月10日 金	健クラ	
南さつま市	12月 1日 木	ヘルサポ	
	12月16日 金	ヘルサポ	ふれあいかせた
	2月 3日 金		
	2月23日 木	健クラ	
南九州市	12月 7日 水		川辺保健センター
	12月 8日 木	ヘルサポ	知覧保健センター
	12月 9日 金		穎娃文化会館
	2月14日 火	健クラ	川辺保健センター
阿久根市	12月 2日 金	ヘルサポ	阿久根市民会館
	2月10日 金	健クラ	
出水市	12月 2日 金	健クラ	出水市中央公民館
	12月 6日 火	ヘルサポ	
	2月16日 木	健クラ	高尾野農業者健康管理センター
	2月17日 金	ヘルサポ	出水市中央公民館
3月10日 金			
錦江町	1月27日 金	ヘルサポ	錦江町中央公民館
	2月17日 金	健クラ	錦江町文化センター
湧水町	12月19日 月	ヘルサポ	湧水町栗野中央公民館
東串良町	2月 2日 木	ヘルサポ	東串良町総合センター

地域	日程	申込先	会場
薩摩川内市	12月12日 月	ヘルサポ	御陵下運動公園
	1月25日 水	健クラ	薩摩川内市中央公民館
	2月24日 金	ヘルサポ	御陵下運動公園
	3月 2日 木	健クラ	薩摩川内市文化ホール
3月 9日 木	ヘルサポ	樋脇公民館	
さつま町	1月12日 木	ヘルサポ	宮之城ひまわり館
	1月24日 火		宮之城文化センター
長島町	2月24日 金	健クラ	長島町文化ホール
西之表市	12月 7日 水		
	12月 8日 木	ヘルサポ	西之表市民体育館
	12月 9日 金		
中種子町	12月 5日 月	ヘルサポ	種子島こりーな
	12月 6日 火		
南種子町	12月 3日 土	ヘルサポ	南種子町福祉センター(いきいき活動室)
	12月 3日 土	健クラ	屋久島町安房公民館
霧島市	12月21日 水		霧島商工会議所(旧霧島市人材育成センター)
	12月22日 木	ヘルサポ	サン・あもり
	1月20日 金		霧島商工会議所(旧霧島市人材育成センター)
	1月23日 月	健クラ	
3月 3日 金		サン・あもり	
伊佐市	12月15日 木	ヘルサポ	大口元気こころ館
	3月14日 火	健クラ	伊佐市文化会館
	1月19日 木	ヘルサポ	始良市始良公民館
	3月14日 火	健クラ	
鹿屋市	12月 5日 月	ヘルサポ	鹿屋市農業研修センター
	12月20日 火	ヘルサポ	鹿屋市農業研修センター
	1月24日 火	健クラ	鹿屋市農業研修センター
	2月 7日 木	ヘルサポ	鹿屋市中央公民館
2月10日 金	健クラ	鹿屋市農業研修センター	
3月14日 火	健クラ	鹿屋市農業研修センター	
3月22日 水			
3月23日 木			
肝付町	2月 2日 木	ヘルサポ	肝付町文化センター
	2月 8日 水	健クラ	肝付町文化センター

地域	日程	申込先	会場
垂水市	1月17日 火	健クラ	ホテルアザレア
	1月17日 火	ヘルサポ	松ヶ崎地区公民館
	1月26日 木		垂水市市民館
	2月3日 金	健クラ	松ヶ崎地区公民館
曾於市	3月 7日 火	健クラ	末吉総合センター
	3月 9日 木	ヘルサポ	そお生きいき健康センター
	3月 9日 木		大隅中央公民館
志布志市	12月16日 金	ヘルサポ	志布志市健康ふれあいプラザ
	2月21日 火	健クラ	志布志市健康ふれあいプラザ
	3月 7日 火	ヘルサポ	志布志市文化会館
奄美市	1月11日 水		
	1月12日 木	ヘルサポ	奄美文化センター
	1月13日 金		
	1月14日 土		
瀬戸内町	1月16日 月	ヘルサポ	瀬戸内町清水公園総合体育館
	1月17日 火		
天城町・徳之島町・伊仙町	1月 5日 木		徳之島体育センター
	1月 6日 金	ヘルサポ	天城町中央公民館
	1月 6日 金		
	1月 7日 土		徳之島体育センター
協会けんぽ 7階	12月13日 火		
	12月14日 水		
	12月20日 火		
	12月21日 水		
	1月17日 火	協会けんぽ	協会けんぽ7階(鹿児島市加治屋町18-8)三井生命鹿児島ビル
	1月19日 木		
	2月15日 水		
	2月16日 木		
	3月14日 火		
	3月22日 水		
	3月23日 木		

申込から健診受診の流れ



申込先 ※平成28年9月9日時点での予定ですので、日時・会場については変更になる場合がございます。  
※申込及び日程等の詳細については、申込先にご確認ください。

県民	公益財団法人 鹿児島県総合保健センター	099-220-2429
ヘルサポ	公益社団法人 鹿児島労働基準協会 ヘルサポートセンター鹿児島	099-267-6292
健クラ	一般社団法人 日本健康倶楽部 鹿児島支部	099-273-5591
けんぽ	全国健康保険協会 鹿児島支部	099-219-1735



# ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の「軽減額」のお知らせを送付しました

### お知らせの 対象者

- ◆20歳以上の加入者(ご本人・ご家族)さま
- ◆主に慢性疾患(喘息、リウマチ等)などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ◆お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※ すべての加入者さまに通知されるものではありません。

### お知らせの 時期

平成28年度内に2回 送付いたします

1回目の通知 ⇒ **平成28年8月**  
2回目の通知 ⇒ **平成29年2月頃**

- ◆加入者(被保険者)さまのご自宅(※1)へ直接送付いたします。

(※1) 事業所よりご登録いただいている被保険者住所

### (\*1) ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

先発医薬品と同等の有効成分・効能があると厚生労働省が認めた安価なお薬です。

※ すべての先発医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。



### ジェネリック医薬品軽減額通知 とは？

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代の負担軽減が一定額以上見込まれる方に、1ヶ月分の自己負担額軽減可能額などをお知らせするものです。

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減が図られるほか、健康保険財政の改善にもつながることから、協会けんぽでは「ジェネリック医薬品」の普及を推進しており、その取組みの一環として、ジェネリック医薬品軽減額通知を実施しています。



※このお知らせは、ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。ジェネリック医薬品を知ってもらうこと、先発医薬品以外にもジェネリック医薬品という選択肢があることをお知らせする目的で送付しています。

※使用できる病気(効能)が異なるときや在庫不足などの理由で、ジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。

※今後ジェネリック軽減額のお知らせを希望されない方は、協会けんぽ鹿児島支部(企画総務グループ) ☎099-219-1734 へご連絡願います。



### 前回までのお知らせの結果 (ジェネリック医薬品への切り替えによる効果)

平成27年度に実施した通知サービスでは、約375万人の加入者の方にジェネリック医薬品に切り替えていただき、医療費の削減額は、**年間188.5億円(単純推計)**となりました。

平成21年度から27年度まで(7年間)の軽減効果額の累計は、**約603億円(単純推計)**となりました。皆さまのご協力ありがとうございます。

## 住所変更された場合は、『住所変更届』の提出をお願いいたします



### 特定健診受診券の発送準備が始まります!

被扶養者(ご家族)様が特定健診を受診する際に必要な「特定健診受診券」を、被保険者(従業員ご本人)様のご自宅宛てに毎年送付しております。

住所変更された従業員様の「住所変更届」を提出していない場合には、日本年金機構 鹿児島事務センター(※2)に速やかに『健康保険・厚生年金保険 住所変更届』を提出願います。

(※2) 日本年金機構 鹿児島事務センター  
〒890-0065 鹿児島市郡元1-8-6



各種郵便物を確実・迅速にお届けするために、住所変更届は速やかに提出してくださいね♪  
ご協力お願いいたします。

◆転居等に伴う住所不明などの理由により、ご自宅にお送りすることができなかった受診券につきましては、事業主さま宛てにお送りして、被保険者さまを通じ、被扶養者さまのお手元に届けていただいています。

## ◆従業員ご退職時の『資格喪失届』は5日以内に提出を! ◆資格喪失後は、保険証を使用できません!

『資格喪失届』の提出が遅れると…、退職された方用に新たに発行する退職後の保険証(任意継続健康保険)の交付が遅くなってしまいます!

・従業員様のご退職時には、在職時の保険証を回収し、「資格喪失届」に添付して日本年金機構 鹿児島事務センター(※2)に提出してください。



『退職』などで資格を喪失した後は、保険証を使用できません。  
～ つい、うっかり、間違えて使用しないよう、ご注意ください ～

- ・従業員とご家族様分もあわせて、退職日までしか使用できません。
- ・ご家族様の扶養を解除される場合は、扶養解除日以降は使用できません。
- ◆『資格喪失・扶養解除後の保険証』について… 保険証は返却が必要です!  
資格喪失届に添付できなかった場合は、各自で処分せず協会けんぽまで返却ください。



協会けんぽ掲載記事についてご不明な点などありましたら、下記へご連絡ください。

【問い合わせ先】 協会けんぽ鹿児島支部 ☎ 099-219-1734(代表)



# スポーツ大会開催結果について

## 第10回 健康づくりバレーボールあまみ大会

**日時** 平成28年9月4日(日) **場所** 太陽が丘総合運動公園体育館

主な結果は次のとおりです。

混成の部 10チーム参加	
優勝	医療法人 徳洲会 名瀬徳洲会病院
準優勝	有限会社 文化清掃社
3位	高田電気 株式会社
	奄美市住用国民健康保険診療所

女性の部 8チーム参加	
優勝	医療法人 碧山会 朝沼クリニック
準優勝	医療法人 正歯会 向井歯科
3位	株式会社 しまバス
	高田電気 株式会社



## 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・所在地等変更届 —

変更前	事業所の整理記号		事業所番号	
	事業所名称			
	事業所所在地	〒 -		
	電話番号			



変更後	事業所の整理記号		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

社会保険協会からのお知らせです。  
契約宿泊施設ご案内

# 食のまち いちき串木野 吹上浜荘



## 温泉



【温泉】鹿児島でも希少な泉質 硫酸塩泉(お肌に良いと言われています)  
【効能】動脈硬化、神経痛、関節痛、冷え性など

## グラウンドゴルフ

2つの川が合流する河口と東シナ海の水平線。  
川沿いに解放感溢れるグラウンドゴルフ場完備



【日帰りパック】¥3,400～  
(温泉／お食事／ソフトドリンク／焼酎／カラオケ付き)



### 【宴会料理】

忘年会／新年会／ウエディング／  
法事／各種宴会  
※写真は、忘年会会席 ¥4000～(飲料代込み)



### 【地域限定メニュー】

三大カツ定食  
・まぐろカツ・メンチカツ・チキンカツ  
海洋深層水仕上



### 【夏季限定】

屋上ビアガーデン  
おすすめは  
珍! うどん流し& 焼肉セット!



### 【ウエディング】

川沿いの解放感あふれる  
ガーデンチャペル

# 国民宿舎 吹上浜荘

〒899-2101 いちき串木野市湊町1-101

お問合せ 0996-36-2511



ACCESS

# 元気のヒントお届けします!

【今月のテーマ】“よい眠りを手に入れよう”

“秋の寝長”のこの時期、「お酒をゆっくりのむ」「読書にふける」「映画やレンタルDVDを見る」等々過ごし方は千差万別だとは思いますが、睡眠不足になっては元も子ありません。

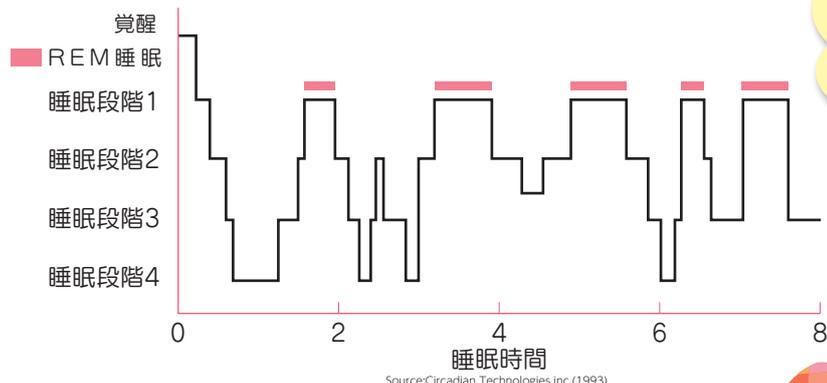
規則正しい生活を心掛け、夏の疲れ、本格的な冬を迎える前にきっちりと癒しておきたいものです。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 西村 春美

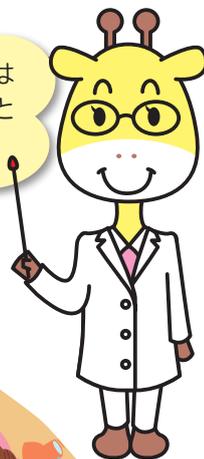


職場でご覧ください。

## 健康な夜の睡眠パターン



成人の睡眠時間は6~8時間が最適と言われています。



- 第1段階 うとうと眠り
  - 第2段階 すやすや眠り
  - 第3段階 入眠後20分で到達
  - 第4段階 一番深い眠り
- 深い眠り アンチエイジング効果あり。
- レム 夢のステージ(入眠後90分)

**ノンレム睡眠**

脳 : お休み  
目玉 : 動かない  
心拍 : 減る  
血圧 : 下がる  
身体 : お休み

**レム睡眠**

脳 : 活動  
目玉 : キョロキョロ動く  
呼吸・心拍 : 不規則  
血圧 : 変動  
身体 : お休み

※日本人は、睡眠時間が先進国の中で2番目に短いそうです。

## 睡眠不足の解決策として

### 1 快適な睡眠のために

1 仕事で遅くなる方は分食のすすめ



### 2 質の改善をはかる

食生活の改善が有効

- 三食食べる
- 朝 : 起床後1h以内に
- 昼 : 12~13時に定食などしっかりと
- 夜 : 就寝2~3h前に消化しやすい物を

心肺機能(有酸素運動やウォーキング等)を強化する運動が効果的

- やりすぎない(20~30分から)
- 寝つきの悪い人は夕方に運動を!! 体温が下がる時に眠気がくる。

2 酒とカフェインはほどほどに!

3 昼寝は15時までに15~20分程度



いろいろやっても不眠が続くときは、病気が原因のことも。医師にご相談下さい。では、よい眠りを!!



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