

社会保険 かごしま

3
2017
No.769

● 健康保険任意継続のご案内



【佐多岬】 岬先端までジャングル遊歩道が続き、本土最南端の地の旅情を高めてくれます。ブーゲンビリアやハイビスカスなど亜熱帯植物が生い茂っています。岬の沖に見える大輪島(おおわじま)には、明治初期に英国人が設計した、現存する日本最古の灯台があり、水平線の彼方に種子島・屋久島などが望める絶景の地です。

今月の主な内容

- ② 年金の仕組みをもう一度 一年金Q&A—
- 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 健康保険任意継続のご案内
- ⑧ 保険料率改定のお知らせ(協会けんぽ)／健康診断のご案内
- ⑨ 特定健診イベントのご報告／健康保険委員研修会ご報告
- ⑩ ボウリング大会結果／住所変更届
- ⑪ 事務研修会のご案内(新任)
- ⑫ 元気のヒントお届けします

年金
ニュース

年金改革法が成立しました

年金が、本当に「カット」されるのか？どんな改革なのか？
年金の将来が、どのように安定していくのか？などについて、お知らせします

「年金の仕組み」をもう一度

公的年金は、現役で働く世代が高齢者などを支え、社会全体で安心を提供するものです。

20歳以上の全ての人が加入する**国民年金**と、会社員や公務員が加入する**厚生年金の2階建て***1になっています。

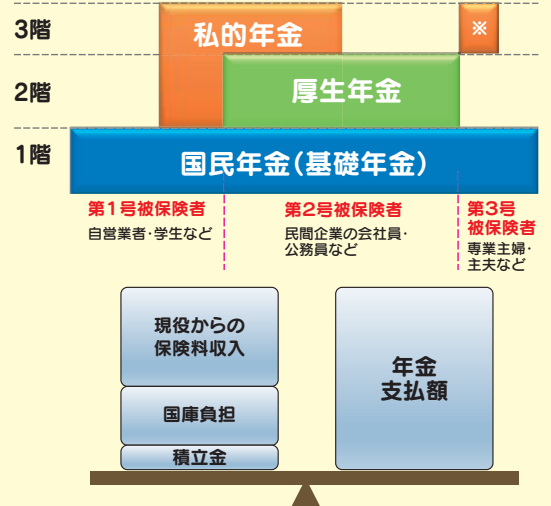
*1 個人や企業で、上乘せの「**私的年金**」に加入している場合、「**3階建て**」になります。

現役世代が払う保険料を年金給付に充てる「**仕送り**」(賦課方式)が制度の基本です。保険料以外にも、税金(基礎年金の1/2)と積立金が給付に充てられます。

現在、高齢化と少子化が急速に進み、受給世代に対する現役世代の割合が低下しています。この状況下でも、将来にわたって持続的で安心できる仕組みとなるよう、平成16年に「**マクロ経済スライド**」*2を導入しました。

*2 現役世代が負担する保険料水準は固定した上で、現役世代の減少や寿命の伸びに応じ、物価や平均賃金の伸びを一部差し引いて年金給付の水準を調整する仕組みです。前年度より年金額が下がる調整は行いませんが、平成30年4月からは、物価・賃金が上昇した際に、過去の未調整分も繰り越して調整します。

※平成29年1月から開始



私たちの年金はどうなるの？



① 年金をすでに受け取っている方(年金受給者)

Q 今回の改革により、年金額は減るのですか。

A 賃金と物価が上がっている経済状況では、今回の改革によるルールが発動されることはなく、**年金額は減りません**。政府は、**アベノミクスにより経済再生に全力で取り組んでいます**。

Q 経済再生に取り組んでいるのにルールを変えるのはなぜですか。

A 将来、リーマンショックのような想定外の事態が発生し、賃金の下がり、物価変動を下回る場合には、賃金変動に合わせて年金額を改定します(平成33年4月~)。このようにルールを変えなければ、現在の年金支払によって、将来世代のための積立金が予定以上に取り崩され、現役世代が将来受け取る年金の水準が低下します。

Q 年金だけでは生活が困難ですが、低所得者への支援はあるのですか。

A 年金を含めても所得が低く援助を要する方には、新たに「**福祉的な給付**」(年最大6万円)がスタートします(平成31年10月予定)。

生活にお困りの方は、各地に自立支援のための相談窓口がありますので、お住まいの都道府県や市区町村にお問い合わせください。また、年金や資産などを活用しても生活が困難な方は、生活保護を受けられる場合がありますので、お近くの福祉事務所にご相談ください。

② もうじき、年金を受給される方

Q 年金はいつからもらえるのですか。

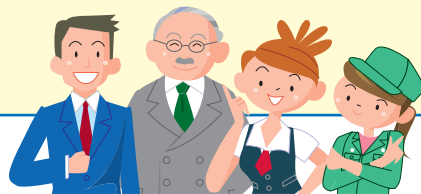
A **老齢基礎年金は65歳からです**。老齢厚生年金については、平成42年までの間、60歳から65歳に段階的に引き上げられていきます(生年や性別で違いがあります)。60歳以上ならば、額は減りますが繰り上げて受給することも可能です。

Q 将来もらえる年金の額はどこで確認できますか。

A 毎年、皆さんの誕生月に郵送される「**ねんきん定期便**」や、日本年金機構のホームページにある「**ねんきんネット**」で確認できます。ただし、その額は目安です。実際には、受給までに納付された額やその時の物価などを考慮した額になります。

Q 受給の際にはどのような手続きが必要ですか。

A 年金を受給するためには、**年金請求の手続きが必要**です。60歳または65歳になる前に、日本年金機構から「年金請求書」が郵送されてきますので、必要な書類を添えてお近くの年金事務所へご提出ください。



③ 現役で働いている方

Q 自分が支払う保険料の見通しについて教えてください。

A 厚生年金の保険料率は、平成29年9月より後には、上がることはありません。また、国民年金の保険料は、平成31年4月より後には、上がることはありません(ただし、物価や賃金の変動に応じて上下することはあります)。

Q 若い人は納付額以上の給付を受けられないのですか。

A 違います。これからも皆さんが納めた額以上の年金を給付できる見通し^{※3}です。受給者全員が受け取る「老齢基礎年金」は、給付額の半分を国が負担しています。
※3 平均寿命(現在は男性 80.79歳、女性 87.05歳)まで生きた場合に、保険料の納付期間の長さなどの条件を置いて計算しています。

Q 保険料を払わないとどうなるのですか。

A 将来受け取る年金額が、その分、減ります。年金額は保険料を納付した期間に応じて決まり、さらに、受給には納付期間等が10年^{※4}必要です(老齢年金の場合、保険料の免除や猶予をした期間を含みます)。

※4 平成29年8月から、必要な期間が「25年」から「10年」に短縮されます。すでに65歳以上で、今回の短縮により受給が可能となる方には、平成29年2月末～7月に日本年金機構から「年金請求書」を郵送する予定です。必要書類を添えてお近くの年金事務所などにご提出ください。

また、保険料の納付(または免除や猶予の手続)をしていれば、60歳未満でも、けがなどで重い障害を負った場合に「障害年金」、一家の大黒柱が小さな子供や配偶者を残して亡くなった場合に「遺族年金」を受け取れます。

④ 60歳未満で職に就いていない方

Q 60歳より前に無職になった場合、年金への加入が必要ですか。

A 20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります。年金の受給には、保険料を納付した期間等が10年以上^{※5}必要です(老齢年金の場合)。
※5 平成29年8月、必要な期間が「25年」から短縮されます。保険料の免除や猶予をした期間を含みます。

Q 専業主婦・主夫で保険料を払っていませんが、大丈夫でしょうか。

A 厚生年金の加入者の配偶者で、加入者に扶養されている方については、個人での負担は不要です。厚生年金の制度全体で保険料を負担しているからです。

Q 年金記録の確認について教えてください。

A 基礎年金番号に結びついていない持ち主不明の年金記録が約2千万件あります。特に、転職が多い方、姓が変わったことがある方、いろいろな読み方があるお名前の方などは、年金記録を確認ください。ねんきん定期便やねんきんネット、またはお近くの年金事務所での確認ができます。

⑤ 将来の年金を増やしたい方

Q 「パートで働いても厚生年金に入って年金を増やせる」と聞きましたが。

A 現在、パート労働者で国民年金に加入している方は、厚生年金に加入すると将来の年金受け取り額が増加します。週20時間以上勤務で、月額賃金が8.8万円以上の場合、厚生年金に加入できることとなりました(大企業は平成28年10月から、中小企業等は平成29年4月から^{※6})。
※6 500人以下の中小企業では、厚生年金に加入することについて労使合意が必要となります。

Q もうすぐ65歳になりますが、年金を増やすことはできますか。

A 65歳以降に受給開始を繰り下げることで年金が増加します。たとえば、受給を70歳まで待った場合には、65歳で受給するときよりも年金額が約4割増えます。

Q 公的年金に上乘せしてもらえる年金があると聞いたのですが。

A iDeCo(イデコ、個人型確定拠出年金)や国民年金基金等^{※7}に加入すれば年金額を増やせます。特にiDeCoは、60歳未満なら基本的に誰でも加入できるようになりました(平成29年1月～)。なお、掛け金などについて所得税の優遇も受けられます。

イデコダイヤル(平成29年1月3日以降)
0570-086-105
月～金曜日/10:00～20:00 土曜・日曜・祝日、10:00～16:00

国民年金基金:0120-65-4192
月曜日～金曜日/9:00～17:00
◎土曜・日曜・祝日、12月29日から1月3日はご利用いただけません。



年金請求等の手続きについてのお問い合わせは、「ねんきんダイヤル」まで
0570-05-1165

050で始まる電話でおかけになる場合は Tel. 03-6700-1165

月曜日(月曜が休日の場合は、休日明けの初日)/8:30～19:00
火～金曜日/8:30～17:15 第2土曜日/9:30～16:00
◎土曜・日曜・祝日(第2土曜を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

文書やFAXでの年金相談も可能です。詳しくは

[年金相談](#) [検索](#)



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

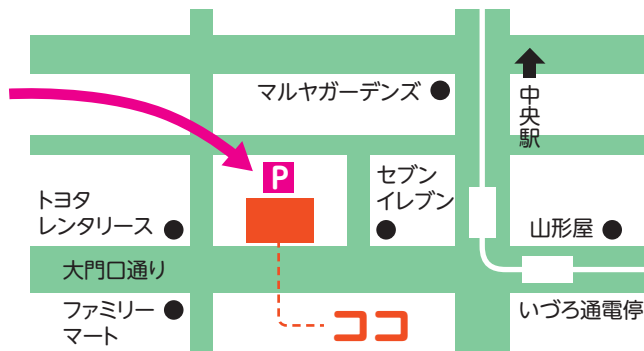
年金見込額
試算

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		
日置市吹上町	4月12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	4月19日(水)		10時00分～15時00分	東市来支所 4階会議室		
西之表市	4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	4月26日(水)		9時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室		
西之表市	4月27日(木)		9時00分～14時00分	西之表市役所 2階入札室		
南種子町	5月9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10日(水)		9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 研修室		
日置市伊集院町	5月17日(水)		10時00分～15時00分	日置市中央公民館 1階中ホール		
西之表市	5月22日(月)		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23日(火)		9時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室		
西之表市	5月24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		
南九州市穎娃町	4月6日(木)		10時00分～15時00分	穎娃支所 2階大会議室		
南さつま市	4月13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	4月20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11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18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25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	4月13日(木)		10時00分～15時30分	指江支所 1階住民相談室		
薩摩郡さつま町	4月20日(木)		10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室		
出水市高尾野町	4月27日(木)		10時00分～15時30分	高尾野支所 1階小会議室		
薩摩川内市里町	5月11日(木)		10時00分～16時00分	里支所 市民相談室		
薩摩郡さつま町	5月16日(火)		10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室		
阿久根市	5月18日(木)		10時00分～15時30分	阿久根市民会館		
出水市野田町	5月25日(木)		10時00分～15時30分	野田支所 1階市民相談室		

《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	4月11日(火)		9時30分～15時30分	大口元気こころ館		
伊佐市	5月9日(火)		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	4月20日(木)		10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室		
曾於市	5月18日(木)		10時00分～15時00分	曾於市大隅支所別館 2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	市町村名	日	程	時間	場所
喜界町	4月4日(火)		13時30分～18時00分	喜界町役場	徳之島町	5月10日(水)		8時30分～15時30分	徳之島町役場
喜界町	4月5日(水)		8時30分～13時30分	喜界町役場	和泊町	5月15日(月)		15時00分～18時00分	和泊町役場
徳之島町	4月11日(火)		11時30分～18時00分	徳之島町役場	和泊町	5月16日(火)		8時30分～13時00分	和泊町役場
徳之島町	4月12日(水)		8時30分～15時30分	徳之島町役場	伊仙町	5月17日(水)		11時30分～18時00分	伊仙町中央公民館
天城町	4月25日(火)		11時00分～18時00分	天城町役場	伊仙町	5月18日(木)		8時30分～15時00分	伊仙町中央公民館
天城町	4月26日(水)		8時30分～15時30分	天城町役場	与論町	5月23日(火)		14時30分～18時00分	与論町役場
徳之島町	5月9日(火)		11時30分～18時00分	徳之島町役場	与論町	5月24日(水)		8時30分～13時00分	与論町役場

《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	4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	4月24日(月)		10時00分～16時00分	谷山支所 3階		
霧島市	5月19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22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(カ1)にご連絡ください。

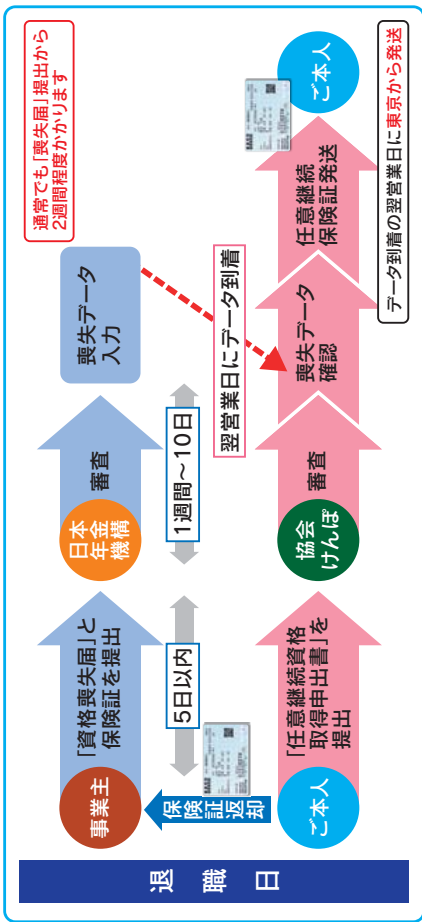
健康保険任意継続(退職後の健康保険)のご案内

事業主・ご担当者さまへお願い
加入者の皆様へお知らせ願います。

加入手続きの前に…、確認☑をお願いします。

- 1 退職までお持ちだった保険証の発行元は「全国健康保険協会」でしたか？
- 2 下記の加入要件2つを満たしていますか？
 - ・退職前の在職期間(健康保険の加入期間)が継続して2ヶ月以上あること
 - ・退職して(資格喪失日)から20日以内の申請であること【※郵送の場合は20日以内に協会けんぽ必着】※加入要件を満たしていない場合には、任意継続には加入できません。他の医療保険(国民健康保険など)にご加入していただくことになります。
- 3 他の健康保険との比較・検討はされましたか？
 - ・社会保険の被扶養者となる場合…加入先の定めている扶養要件をご確認ください。
 - ・国民健康保険に加入する場合…お住まいの市町村窓口へご確認ください。※事前に国民健康保険と任意継続保険の保険料を比較されることをお勧めします。
- 4 退職後、保険証は返却されましたか？
 - ・在職中に交付されている保険証を利用できるのは、退職日までです。

加入手続き後の流れについて



- 資格が切れた保険証は使用できません。すみやかに返却(回収)いただきますよう、お願いします。
- 資格喪失届は、事実発生からできるだけすみやかにご提出いただきますようお願いいたします。届け出が遅くなると、その分任意継続の保険証発行も遅くなってしまいます。

『マイナンバー』の記入について(被扶養者のみ)

協会けんぽでは、平成29年7月から、他の医療保険者や行政機関等との情報連携を開始する予定となっております。これに伴い、平成29年1月から任意継続被保険者(退職者)の被扶養者としてお申し出をされる場合は、申出書にマイナンバーの記入が必要となります。

※マイナンバーを記入しても、添付書類は省略できません。

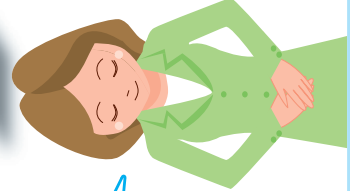
健康保険 被扶養者届【資格取得時】

- 任意継続被保険者の資格取得時に、被扶養者となられる方についてご記入ください。
- 資格取得日の翌日以降に被扶養者となられる方は、別途「被扶養者(異動)届」をご提出ください。

被扶養者欄		氏名		生年月日		性別		続柄		職業		年間収入		同居別居の別	
(フリガナ)	(英)	(年)	(月)	(日)	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 親類 <input type="checkbox"/> 別居	マイナンバー	マイナンバー	5000	万円	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居
(フリガナ)	(英)	(年)	(月)	(日)	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 親類 <input type="checkbox"/> 別居	マイナンバーの記入箇所	マイナンバー			<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居

加入の手続き方法について

- 申請用紙「任意継続被保険者資格取得申出書」に記入・押印後、協会けんぽへご郵送ください。
- 申請用紙は協会けんぽのホームページよりダウンロードできます。記入方法や添付書類については、申請用紙記入の手引きにて、ご確認ください。
- ダウンロードができない場合は協会けんぽ窓口での配布・協会けんぽからの郵送もっております。お気軽にご連絡ください。



4月は窓口が大変混雑します。郵送での提出にご協力ください。

【協会けんぽ鹿児島支部ホームページ】検索サイトで

協会けんぽ 鹿児島 検索 クリック!

ご不明な点などについては、下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ(適用) ☎ 099-803-3291

協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

平成29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が変わります!

平成29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

10.13%
(28年度は10.06%)

新 介護保険料率

1.65%
(28年度は1.58%)

- 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、平成29年4月分(4月納付分)からとなります。

ご不明な点などについては、下記担当グループへご連絡ください。

【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

平成29年度の健康診断のご案内を送付しております。

協会けんぽでは、平成29年度も被保険者(加入者ご本人)さま対象の生活習慣病予防健診および被扶養者(加入者のご家族)さま対象の特定健診を実施いたします。

健診は、健康状態を知る第一歩です。皆さまの健康の保持・増進のため、ぜひご利用ください。

生活習慣病予防健診の詳しいご案内については、3月中旬に事業主様宛にお送りしております。お手数をおかけしますが、該当する加入者様へお知らせくださいますよう、よろしくお願いいたします。

事業主さま宛にお送りするもの

- 生活習慣病予防健診申込書
- 健診ご案内パンフレット
- 保健指導のご案内



緑色の封筒で
お送りします。



ご不明な点などについては、下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 保健グループ ☎ 099-219-1735

被扶養者(加入者の家族)特定健診イベントを開催しました

平成29年2月17日(金)・平成29年2月20日(月)の二日間に渡り、主に社員様の扶養に入っている40才以上の奥様等を対象とした、無料特定健診イベントを開催しました。

当日は、あの老舗料亭「鶴屋」のお弁当を食べながらの食育セミナーを同時開催し、また協会けんぽが取り組んでいる事業の啓発等を行ってきました。

特定健康診査(特定健診)とは

40歳～74歳の方が受けられます。

- ・受診時に協会けんぽの加入者(ご家族)であることが必要です。
- ・受診する年度に75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。
- ・受診する年度に40歳を迎える方は、40歳の誕生日を迎えていなくても4月1日から受診できます。

イベント内容

- ① 9:30～健診を順番に受診
- ② お弁当を食べながらの食育セミナー
講師 鹿児島県栄養士会理事 油田幸子 様
- ③ 協会けんぽからのお知らせ



平成28年度 健康保険委員研修会を開催しました

平成29年2月28日(火)に健康保険委員の皆様を対象とした研修会を開催いたしました。

国民医療費上昇とともに鹿児島支部の医療費も伸び続けております。社員・事業主様の保険料負担は上昇の一途をたどっており、「社員の健康」は企業の重要課題の一つとなっている状況です。本セミナーは健康に携わるそれぞれの専門家を講師としてお招きし、社員様が生活の中で多くの時間を過ごす「職場」で取り組める健康づくりの情報をお伝えする場として開催しました。

開催内容 「職場の健康づくり向上セミナー」

- ごあいさつ** | 全国健康保険協会鹿児島支部 支部長 花園和美
- プロローグ** | 「平成29年度鹿児島支部の保険料率、健康宣言事業について」
全国健康保険協会鹿児島支部 企画総務グループ長 上四元 聡
- 講演 I** | 「職場内での歯と口腔のケアについて」
講師 鹿児島県歯科医師会 常務理事 西園 直幸 様
- 講演 II** | 「ストレスチェック制度および職場内でのメンタルヘルスについて」
講師 鹿児島産業保健センター メンタルヘルス対策促進員 勝田 正志 様
- 講演 III** | 「職場内での健康づくりについて」
講師 全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ長 船川 由香



※年度末のお忙しい中、多数のご参加、ありがとうございました。

健康づくりボウリング大会開催結果について

多数のご参加ありがとうございました。主な結果は次のとおりです。

第10回(平成28年度)健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 平成29年2月1日(水) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加 29チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	社会医療法人 青雲会 青雲会病院		SKBチームS
準優勝	医療法人 七徳会 大井病院		大井病院
第3位	医療法人 恵明会 整形外科松元病院		松元病院A
個人賞	個人名	事業所名	
ハイスコア賞	男性 永田 進様(197ピン)	社会医療法人 青雲会 青雲会病院	
	女性 松田一美様(174ピン)	医療法人 七徳会 ザ王病院	



社会医療法人 青雲会 青雲会病院 SKBチームS様

第11回(平成28年度)健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 平成29年2月8日(水) 会場 サンライトゾーン(鹿児島市) 参加 21チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	マーキュリアセンソール 株式会社		MCY A
準優勝	有限会社 横綱商事		栗乃屋
第3位	鹿児島ビル不動産 株式会社		鹿ビルA
個人賞	個人名	事業所名	
ハイスコア賞	男性 岩下真太郎様(217ピン)	マーキュリアセンソール 株式会社	
	女性 古市修子様(188ピン)	有限会社 横綱商事	



マーキュリアセンソール 株式会社 MCY A様

第4回(平成28年度)健康づくりボウリング南薩摩地区大会

日時 平成29年2月14日(火) 会場 ライフインボウル(南さつま市) 参加 18チーム

賞	事業所名		チーム名
優勝	薩摩酒造 株式会社		黒白波
準優勝	医療法人 菊野会 菊野病院		菊野リハ1軍
第3位	医療法人 菊野会 菊野病院		菊野予備軍
個人賞	個人名	事業所名	
ハイスコア賞	男性 板敷心太様(207ピン)	医療法人 菊野会 菊野病院	
	女性 福元陽子様(178ピン)	社会福祉法人 恵愛会 憩いの里	



薩摩酒造 株式会社 黒白波様

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

新任社会保険事務担当者研修会ご案内

○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。
 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(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	70名	4月20日(木)	2時間以内は無料です。 それ以上は有料となります。
5月12日(金) 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	70名	4月21日(金)	無 料
5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	70名	4月25日(火)	無 料
5月18日(木) 13時30分～16時00分	川内文化ホール 薩摩川内市若松町3番10号 ※お問い合わせは社保協会へ	70名	4月27日(木)	無 料
5月23日(火) 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 2日(火)	無 料

※会場で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。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、参加者には申込期限後にご案内通知(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

日	時	月	日	会 場 名
事業所の整理記号()		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】環境の変化を上手に乗り切ろう!



春は、入学や就職、人事異動など生活環境が大きく変化する方も多いと思います。新しい環境に入ることは期待に胸ふくらませワクワクする一方で、不安や緊張を伴うのでストレスになることもあります。今回はちょっとした工夫で、環境の変化を上手に乗り切る方法をご紹介します。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 有島 理恵



① 決まった時間に起きて朝日を浴びる

目から朝の光を入れて体内時計をリセット。そのためにも夜の睡眠は大切。22時～2時は睡眠のゴールデンタイム。休日も起床・就寝時間は同じ時間が理想。



② 朝食でエネルギーチャージ

朝食を食べると血糖値と体温を上げるので、体と脳が活性化。朝食をしっかり食べて1日をスタートすると物事をポジティブにとらえてストレスへの適応力アップ!



③ 体を動かそう

冬の間に縮こまった筋肉をゆっくり伸ばしてみよう。体をほぐすことは心の健康にもつながる。ラジオ体操もおすすめ。

ちょっと疲れたなと感じたら…



自分の心の疲れ具合を知る

緊張、心配、動揺、怒りなどは心のエネルギーを大量に消費します。今の自分はどうかな?と問いかけてみましょう。時にはがんばっている自分をほめてあげることも大切です。



深呼吸をする

緊張したり集中していると、知らないうちに呼吸が浅くなります。腹式呼吸をすると自律神経が整ってストレスや疲労解消に有効です。



周囲の人に相談する

悩みごとを誰かに話すことでスッキリすることがあります。自分ひとりで悩みを抱え込むのはつらいものです。話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。

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301号
電話 099(267)9990