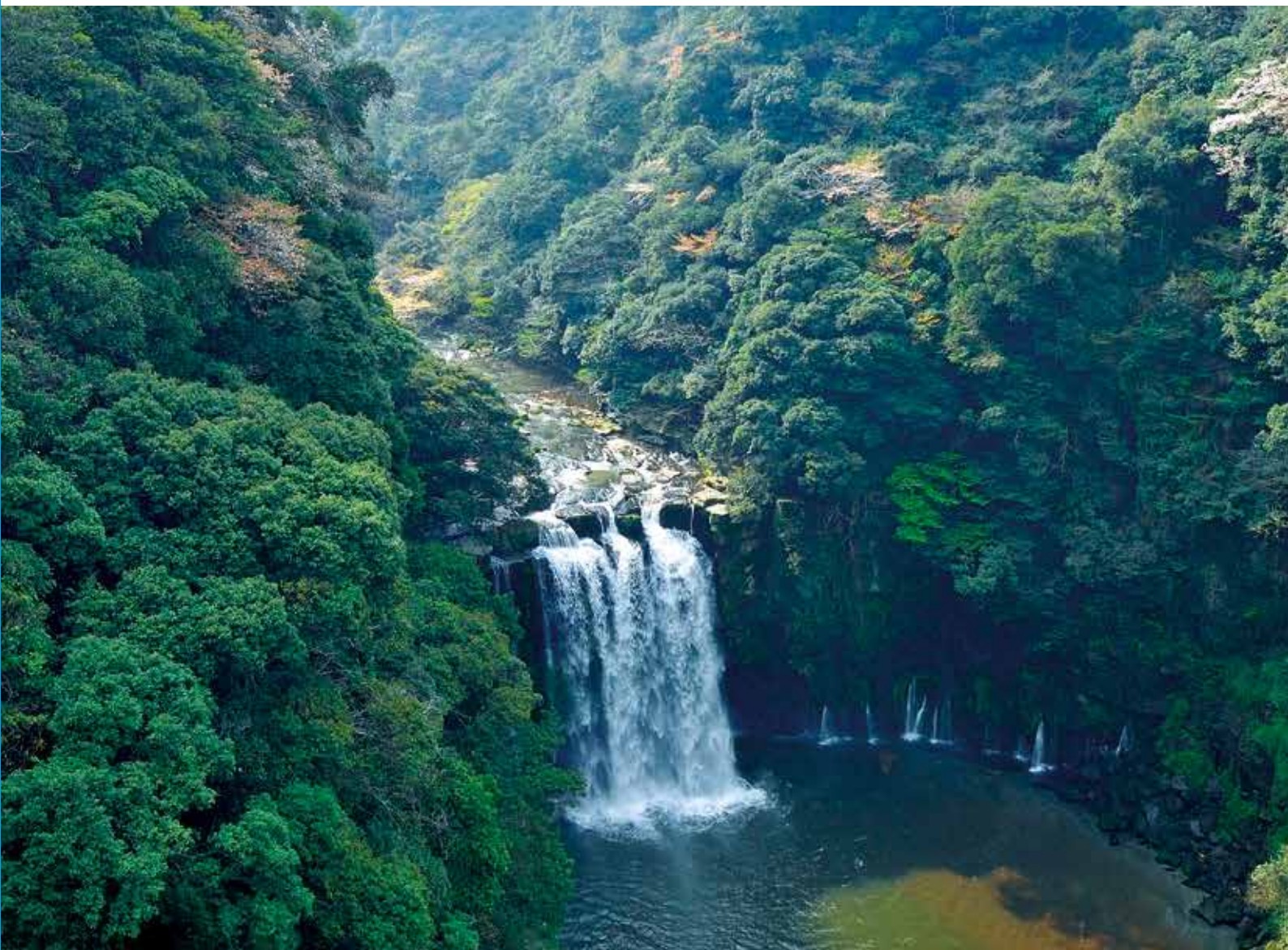


社会保険 **かごしま**

7
2017
No.771

●平成28年度事業報告



【錦江町 神川大滝】

幅30メートル、高さ25メートルの大滝。大小の吊り橋や、林間広場など、自然の雄大さにふれることができます。全長130メートルの空中散歩が楽しめる「虹の吊橋・大滝橋」は、地上68メートルからの絶景が見渡せます。

今月の主な内容

- ② 平成28年度事業報告
- ③ 事務担当者研修会ご案内
- ④ 賞与支払届のご提出について
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュール
- ⑧ 協会けんぽ窓口閉鎖のお知らせ／被扶養者資格の再確認リスト
- ⑨ 高齢受給者証をお持ちの方
- ⑩ バレーボールあまみ大会ご案内／サンライフプール半額割引券ご案内
- ⑪ 契約宿泊施設ご案内(あすばる大崎)
- ⑫ 元気のヒントお届けします

平成28年度事業報告

平成28年度の事業につきまして次のとおりご報告いたします。

1. 広報に関する事業

- (1) 広報誌「社会保険かごしま」の発行
社会保険制度の内容及び事務手続き等の情報を迅速かつ的確に提供するため、広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に6回発行し、会員事業所に配付するとともに、県内の年金事務所や全国健康保険協会鹿児島支部の窓口に備え置きました。併せて、当協会のホームページに掲載し、広く社会保険制度の周知を図りました。
- (2) 会員事業所に対し、広報誌「協会だより」を4月に発行し、平成28年度事業計画等を周知しました。併せて、協会のホームページに掲載し、広く一般の方に対しても情報を提供いたしました。
- (3) 社会保険制度について分かりやすく解説してある「社会保険実務の手引き」を会員事業所に配付いたしました。
- (4) 関係機関との連絡、調整及びマスコミの活用
・各年金事務所及び全国健康保険協会鹿児島支部等と連絡会議を毎月開催し、協会事業の円滑な推進について協力要請を行いました。
・奄美地区のスポーツ大会の実施状況について、マスコミに記事提供を行いました。

防・改善のための指導講習会や健康体操・体力測定を会員事業所で実施しました。

- ・保健師による指導講習
----- 4事業所 参加者 330名
 - ・栄養専門家による指導講習
----- 1事業所 参加者 60名
 - ・保健体育専門家による健康体操及び体力測定
----- 15事業所 参加者 772名
- (2) スポーツ大会開催・運営事業
被保険者等の健康保持増進を図ることを目的に、バレーボール等の球技大会を実施しました。
・ソフトバレーボールおきのえらぶ大会(6月:和泊町)
----- 6チーム 参加者 約80名
・ソフトバレーボールとくのしま大会(7月:徳之島町)
----- 8チーム 参加者 約120名
・バレーボール大会(9月:奄美市)
----- 18チーム 参加者 約430名
・ソフトボール大会(11月:鹿児島市)
----- 19チーム 参加者 約500名
・ボウリング大会(2月:霧島市、鹿児島市、南さつま市)
霧島市----- 29チーム 参加者 87名
鹿児島市----- 21チーム 参加者 63名
南さつま市----- 18チーム 参加者 54名

2. 社会保険研修・相談事業

- (1) 社会保険制度についての理解を深めていただくことを目的に、社会保険労務士を講師に各地区で事業所の事務担当者を対象とした事務研修会を実施しました。
・事務担当者研修会---- 22会場 参加者 1,100名
- (2) 社会保険事務基礎講座を6月から11月まで月1回開講し、社会保険制度の基礎(健康保険・年金保険・雇用保険)をテーマごとに学んでいただきました。
・社会保険事務基礎講座----- 6回 延391名
- (3) 年金事務所の協力を得て、直近1年間に社会保険に加入した事業所を対象に事務研修会を開催し、その中で協会の取り組んでいる事業を紹介し、会員の加入促進に努めました。
・社会保険事務研修会 ---- 6会場 参加者 590名
- (4) 要請のありました会員事業所に社会保険労務士を派遣して年金についての研修会及び個別相談を実施しました。
・年金セミナー----- 3事業所 参加者 25名
・個別年金相談----- 8事業所 参加者 32名
- (5) 全国健康保険協会鹿児島支部及び社会保険委員会と合同で、事業所の事務担当者を対象に、年金事務所及び全国健康保険協会鹿児島支部の職員を講師として、実務研修会を実施しました。
・社会保険実務研修会 ---- 6会場 参加者 590名

(3) 脳ドック検診助成

被保険者の疾病の早期発見・早期治療を支援するため、検診費用の一部助成を行いました。

- ・一部助成金申込者数 ----- 43名

(4) 健康づくりDVDの貸し出し

健康保持に対する知識の向上を図り、健康づくりの重要性を周知するため、健康づくりDVDの貸し出しを行いました。

- ・利用申込事業所数 ----- 4事業所

(5) 施設利用助成

被保険者等の健康増進及び福利厚生を図ることを目的に利用料の一部助成を行いました。

- ・契約宿泊施設利用料の一部助成
(1人1泊1,000円補助)
利用申込者数 ----- 60名
- ・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成
(大人500円、小人300円、幼児100円補助)
利用申込者数 ----- 2,580名

4. 育成事業

本県社会保険事業の円滑な推進に寄与している鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に協力し、その活動を支援するとともに年金委員及び健康保険委員の育成を図り、被保険者及び被扶養者等の制度普及と福利の増進に努めました。

3. 福利厚生事業

- (1) 職場における健康づくり事業
事業主及び被保険者の健康と健全な職場づくりを目的とした、医師・保健師等による生活習慣病の予

5. 会議等の開催

会の運営に関する会議を開催いたしました。

- ・理事会、評議員会の開催
- ・各種事業打合せ会等開催

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。

標 題 出産時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

内 容 被保険者等の出産に関連する「知っておきたい手続き」を解説いたします。



日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
8月 9日(水) 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	7月26日(水)	無 料
8月23日(水) 13時30分～16時00分	あすぱる大崎 曽於郡大崎町神領2419番地 ☎099-471-6666	50名	8月 9日(水)	無 料
9月 5日(火) 13時30分～16時00分	南さつま市民会館 南さつま市加世田川畑2627番1号 ☎0993-53-2331	50名	8月22日(火)	無 料
9月21日(木) 13時30分～16時00分	日置市中央公民館 日置市伊集院町郡一丁目100 ☎099-273-1919	70名	9月 7日(木)	無 料
10月 4日(水) 13時30分～16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23番地 ☎0996-63-2106	50名	9月20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 -----

社会保険事務担当者研修会 申込書

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
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、本事業に関するもの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。

賞与支払届のご提出について

賞与支払届は忘れずに!

事業主が被保険者へ賞与を支給した場合には、支給日より**5日以内**に「被保険者賞与支払届」により支給額等を届出します。届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されるとともに、被保険者が受給する**年金額の計算の基礎となるもの**ですので適切な届出をお願いします。

届書・申請書

- 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届
- 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届(総括表)

提出先

- 郵送: 日本年金機構鹿児島事務センター(〒890-8513鹿児島市郡元1-8-6)
- 窓口提出: 事業所の所在地を管轄する年金事務所

対象となる賞与

賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のもの。
年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

記入例

「平成」の元号コード「7」及び賞与の支払年月日を記入してください。
年月日は、各々2ケタの数字で記入します。
(1ケタの場合、十の位は「0」を記入します。)

被保険者の氏名を記入してください。

次の区分にしたがって該当する被保険者種別を記入してください。
1: 坑内員以外の男子
2: 女子
3: 坑内員
5: 厚生年金基金加入員であって坑内員以外の男子
6: 厚生年金基金加入員である女子
7: 厚生年金基金加入員である坑内員

自社製品等、通貨以外の現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。
※「厚生労働大臣が定める現物給与の価額」に基づきます。

通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

「①通貨によるもの額」と「②現物によるもの額」の合計額を千円未満切り捨てて右つめて記入してください。

「平成」の元号コード「7」及び賞与の支払年月日を記入しますが、上段の「④賞与支払年月日」と同日の被保険者については記入の必要はありません(空欄のまま)。
年月日は各々2ケタの数字で記入してください。(1ケタの場合、十の位は「0」を記入します。)

1	5210527	健康 良一	600,000	0
3	5240723	健康 花子	400,000	0
12	5351205	年金 大介	624,000	0
24	5420618	厚生 一郎	487,500	0

記入例

賞与の支給があった場合は、「支給 0」に、支給がなかった場合は、「不支給 1」を○で囲んでください。
※支払予定月に賞与の支給がなかった場合にも総括表の提出は必要です。

同時に提出する賞与支払届に記入した全被保険者の「⑥賞与額(合計)」の総計を右つめて記入してください。
※この欄は、実際に支払った賞与の金額の総計を記入するのではなく、千円未満を切り捨てた金額の総計となるため、下3ケタは必ず0となります。
※ただし、賞与の支給がない場合は、この欄の記入は不要です。

賞与を支給した被保険者の人数を右つめて記入してください。
※同時に提出する賞与支払届に記入した支給があった被保険者の人数と一致することとなります。
※賞与の支給がない場合は、この欄の記入は不要です。

賞与を支給した日現在の被保険者数を右つめて記入します。

トピック

新たに年金を受け取れる方が増えます。

(受給資格期間 25年→10年)

該当者には黄色の封筒がご送付されています。
お手続きはお早めに!



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」に掲載してございます。

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		
南種子町	8月8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	8月9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	8月23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	8月29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	8月30日(水)		9時00分～14時00分			
屋久島町(尾之間)	9月5日(火)		11時00分～17時00分	尾之間支所 4階会議室		
屋久島町(宮之浦)	9月6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	9月20日(水)		10時00分～15時00分	日吉支所 中央公民館会議室		
西之表市	9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	9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		
南九州市顛娃町	8月3日(木)		10時00分～15時00分	顛娃支所 2階大会議室		
南さつま市	8月17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	8月24日(木)		10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室		
枕崎市	9月7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	9月14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	9月28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		
薩摩郡さつま町	8月8日(火)		10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室		
出水郡長島町	8月17日(木)		10時00分～15時30分	指江支所 1階住民相談室		
出水市	8月24日(木)		10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階		
薩摩川内市里町	9月7日(木)		10時00分～16時00分	里支所 市民相談室		
阿久根市	9月14日(木)		10時00分～15時30分	阿久根市民会館		
出水市	9月27日(水)		10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階		

《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	8月8日(火)		9時30分～15時30分	大口元気こころ館		
伊佐市	9月12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	8月9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	8月24日(木)		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	9月7日(木)		10時00分～15時00分	曾於市財部支所 保健福祉センター1階		
志布志市	9月28日(木)		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	場所	市町村名	日	程	時間	場所
瀬戸内町	8月2日(水)		9時30分～17時00分	瀬戸内町役場	知名町	8月28日(月)		15時30分～18時00分	知名町役場
徳之島町	8月8日(火)		12時00分～18時00分	徳之島町役場	知名町	8月29日(火)		8時30分～12時30分	
徳之島町	8月9日(水)		8時30分～15時30分		喜界町役場	和泊町	9月6日(水)		15時00分～18時00分
喜界町	8月15日(火)		13時00分～18時00分	伊仙町中央公民館		和泊町	9月7日(木)		8時30分～13時00分
喜界町	8月16日(水)		8時30分～13時30分		天城町	天城町	9月26日(火)		11時30分～18時00分
伊仙町	8月23日(水)		12時00分～18時00分	伊仙町中央公民館		天城町	9月27日(水)		8時30分～15時30分
伊仙町	8月24日(木)		8時30分～15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	場所		
霧島市	8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	8月28日(月)		10時00分～16時00分	谷山支所 3階		
霧島市	9月22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	9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》 霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(カス)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
(8月～11月分)



●●● 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♪ 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
(8月～11月分)

地域	会場	日程	申込先	
出水市	出水市中央公民館	8月 8日 火 健クラ	ヘルサポ	
		8月 9日 水		
		8月 29日 火		
		9月 22日 金		
		10月 24日 火		
		11月 16日 木		
	野田町保健センター	10月 26日 木	ヘルサポ	
阿久根市	阿久根市民会館	9月 20日 水 11月 14日 火	ヘルサポ	
薩摩川内市	入来文化ホール	9月 21日 木 健クラ	ヘルサポ	
		11月 21日 火		
	御陵下運動公園会館	8月 18日 金 健クラ	健クラ	
		8月 23日 水		
		11月 1日 水		
	薩摩川内市 社会福祉協議会	薩摩川内市 社会福祉協議会	8月 8日 火 健クラ	ヘルサポ
			8月 25日 金	
			9月 26日 火	
			10月 5日 木	
			10月 20日 金	
薩摩川内市総合福祉会館	8月 5日 土 県民			
川内文化ホール	10月 17日 火 健クラ			
東郷公民館	10月 24日 火 健クラ			
伊佐市	大口元気こころ館	8月 28日 月 健クラ	健クラ	
		8月 28日 月 健クラ		
さつま町	宮之城ひまわり館	8月 1日 火 県民	健クラ	
		8月 9日 水		
		9月 14日 木		
串木野市	いちきアクアホール	9月 26日 火 健クラ	ヘルサポ	
		9月 27日 水		
日置市	日置市中央公民館	8月 21日 月 健クラ	ヘルサポ	
		9月 15日 金		
		11月 21日 火		
		11月 29日 水		
		11月 29日 水		
南さつま市	金峰町文化センター	8月 25日 金 健クラ	ヘルサポ	
		8月 29日 火		
		11月 13日 月 健クラ		
		11月 22日 水		

地域	会場	日程	申込先	
南九州市	川辺保健センター	10月 4日 水 県民	ヘルサポ	
		8月 17日 木		
		11月 24日 金 健クラ		
枕崎市	南薩地域地場産業 振興センター	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ	
		11月 17日 金		
指宿市	指宿市民会館	9月 22日 金 健クラ	ヘルサポ	
		10月 18日 水		
鹿児島市	オロシティーホール	8月 22日 火 健クラ	健クラ	
		8月 26日 土		
		9月 19日 火		
		9月 20日 水		
		11月 10日 金		
	鹿児島県婦人会館	11月 20日 月 健クラ		
	鹿児島県交流センター	9月 28日 木 健クラ	健クラ	
		10月 13日 金		
	市民文化ホール	8月 31日 木 健クラ	健クラ	
		9月 4日 月		
城山観光ホテル	8月 7日 月 健クラ	健クラ		
	9月 5日 火			
スバランド裸・楽・良	8月 17日 木 健クラ	健クラ		
	9月 13日 水			
テクノホール	10月 27日 金 健クラ	健クラ		
	10月 28日 土			
吉田文化体育センター	9月 15日 金 健クラ	ヘルサポ		
	9月 15日 金 健クラ			
始良市	始良公民館	8月 4日 金 健クラ	健クラ	
		8月 5日 土		
	加治木保健センター	10月 2日 月 県民		健クラ
		9月 1日 金		
加音ホール	9月 2日 土 健クラ	ヘルサポ		
	10月 30日 月			
松原地区公民館	8月 18日 金 健クラ	ヘルサポ		
	9月 14日 木			
湧水町	湧水町栗野中央公民館	8月 22日 火 健クラ	ヘルサポ	
		10月 6日 金 県民		
霧島市	サン・あもり	8月 2日 水 健クラ	ヘルサポ	
		8月 22日 火		
		9月 7日 木 健クラ		
		9月 8日 金		
		9月 25日 月 健クラ		
	霧島市	サン・あもり	10月 6日 金 健クラ	ヘルサポ
			10月 7日 土	
			10月 17日 火 健クラ	
			10月 7日 土 健クラ	
			10月 20日 金 健クラ	

地域	会場	日程	申込先
霧島市	サン・あもり	11月 14日 火 健クラ	ヘルサポ
		11月 15日 水	
		11月 24日 金 健クラ	
霧島市	霧島市社会福祉協議会横川支所 牧園農村活性化センター	8月 8日 火 県民	ヘルサポ
		8月 16日 水	
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	8月 28日 月 健クラ	ヘルサポ
		9月 7日 木	
		9月 19日 火	
		10月 27日 金	
		11月 9日 木	
	鹿児島県健康プラザ 健康増進センター	8月 10日 木 健クラ	県民
		8月 18日 金	
		9月 13日 水	
		10月 11日 水	
		11月 7日 火	
農業研修センター	8月 1日 火 健クラ	健クラ	
	9月 8日 金		
大隅中央公民館	10月 23日 月 健クラ	ヘルサポ	
	9月 22日 金		
未吉総合センター	9月 29日 金 健クラ	健クラ	
	9月 29日 金 健クラ		
そお生きいき健康センター	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ	
	8月 24日 木 健クラ		
財部中央公民館	8月 21日 月 健クラ	ヘルサポ	
	8月 21日 月 健クラ		
財部保健福祉センター	10月 5日 木 健クラ	ヘルサポ	
	10月 5日 木 健クラ		
志布志市	志布志市 健康ふれあいプラザ	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ
		9月 7日 木 県民	
志布志市	健康ふれあいプラザ	9月 27日 水 健クラ	ヘルサポ
		10月 19日 木	
大崎町	あすばる大崎	10月 19日 木 健クラ	ヘルサポ
		10月 19日 木 健クラ	
肝付町	肝付町文化センター	9月 11日 月 県民	ヘルサポ
		9月 11日 月 県民	
垂水市	垂水市市民会館	8月 18日 金 健クラ	ヘルサポ
		8月 18日 金 健クラ	
錦江町	錦江町中央公民館	11月 20日 月 健クラ	ヘルサポ
		11月 20日 月 健クラ	
西之表市	西之表市保健センターすこやか	11月 27日 月 健クラ	ヘルサポ
		11月 27日 月 健クラ	

地域	会場	日程	申込先	
出水市	出水市中央公民館	8月 8日 火 健クラ	ヘルサポ	
		8月 9日 水		
		8月 29日 火		
		9月 22日 金		
		10月 24日 火		
		11月 16日 木		
	野田町保健センター	10月 26日 木	ヘルサポ	
阿久根市	阿久根市民会館	9月 20日 水 11月 14日 火	ヘルサポ	
薩摩川内市	入来文化ホール	9月 21日 木 健クラ	ヘルサポ	
		11月 21日 火		
	御陵下運動公園会館	8月 18日 金 健クラ		健クラ
		8月 23日 水		
薩摩川内市 社会福祉協議会	薩摩川内市 社会福祉協議会	8月 8日 火 健クラ	ヘルサポ	
		8月 25日 金		
		9月 26日 火		
		10月 5日 木		
		10月 20日 金		
川内文化ホール	10月 17日 火 健クラ	健クラ		
	10月 24日 火			
東郷公民館	8月 29日 火 健クラ	健クラ		
	8月 29日 火 健クラ			
伊佐市	大口元気こころ館	8月 28日 月 健クラ	健クラ	
		10月 18日 水 健クラ		
さつま町	宮之城ひまわり館	9月 14日 木 健クラ	ヘルサポ	
		11月 16日 木		
串木野市	いちきアクアホール	9月 26日 火 健クラ	ヘルサポ	
		9月 27日 水		
日置市	日置市中央公民館	8月 21日 月 健クラ	ヘルサポ	
		9月 15日 金		
		11月 21日 火		
	日置市鶴丸地区公民館	8月 10日 木 健クラ	ヘルサポ	
		9月 12日 火		
日置市妙丹寺地域交流センター	8月 28日 月 健クラ	ヘルサポ		
	8月 28日 月 健クラ			
南さつま市	金峰町文化センター	8月 25日 金 健クラ	ヘルサポ	
		8月 29日 火 健クラ		
南さつま市	ふれあいかせだ	11月 13日 月 健クラ	ヘルサポ	
		11月 22日 水		
南九州市	知覧保健センター	8月 17日 木 健クラ	ヘルサポ	
		11月 24日 金 健クラ		

地域	会場	日程	申込先
枕崎市	南薩地域地場産業 振興センター	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ
		11月 17日 金	
指宿市	指宿市民会館	9月 22日 金 健クラ	ヘルサポ
		10月 18日 水	
鹿児島市	オロシティーホール	8月 22日 火 健クラ	健クラ
		8月 26日 土	
		9月 19日 火	
		9月 20日 水	
		11月 10日 金	
	鹿児島県婦人会館	11月 20日 月 健クラ	ヘルサポ
		11月 20日 月 健クラ	
	鹿児島県交流センター	9月 28日 木 健クラ	健クラ
		10月 13日 金	
	市民文化ホール	8月 31日 木 健クラ	健クラ
9月 4日 月			
城山観光ホテル	8月 7日 月 健クラ	健クラ	
	9月 5日 火		
スバランド裸・楽・良	8月 17日 木 健クラ	健クラ	
	9月 13日 水		
テクノホール	10月 27日 金 健クラ	健クラ	
	10月 28日 土		
吉田文化体育センター	9月 15日 金 健クラ	ヘルサポ	
	9月 15日 金 健クラ		
始良市	始良公民館	8月 4日 金 健クラ	健クラ
		8月 5日 土	
加音ホール	9月 2日 土 健クラ	ヘルサポ	
	10月 30日 月		
松原地区公民館	8月 18日 金 健クラ	ヘルサポ	
	9月 14日 木		
湧水町	湧水町栗野中央公民館	8月 22日 火 健クラ	ヘルサポ
		8月 16日 水 健クラ	
霧島市	サン・あもり	8月 2日 水 健クラ	ヘルサポ
		8月 22日 火	
		9月 7日 木 健クラ	
		9月 8日 金	
		9月 25日 月 健クラ	
霧島市	サン・あもり	10月 6日 金 健クラ	ヘルサポ
		10月 7日 土	
		10月 17日 火 健クラ	
		10月 20日 金	
		11月 14日 火 健クラ	
霧島市	サン・あもり	11月 15日 水 健クラ	ヘルサポ
		11月 24日 金 健クラ	

地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	8月 28日 月 健クラ	ヘルサポ
		9月 7日 木	
		9月 19日 火	
		10月 27日 金	
		11月 9日 木	
		11月 21日 火	
農業研修センター	8月 1日 火 健クラ	健クラ	
	9月 8日 金		
大隅中央公民館	10月 23日 月 健クラ	ヘルサポ	
	9月 22日 金 健クラ		
未吉総合センター	9月 29日 金 健クラ	健クラ	
	9月 29日 金 健クラ		
そお生きいき健康センター	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ	
	8月 24日 木 健クラ		
財部中央公民館	8月 21日 月 健クラ	ヘルサポ	
	8月 21日 月 健クラ		
財部保健福祉センター	10月 5日 木 健クラ	ヘルサポ	
	10月 5日 木 健クラ		
志布志市	志布志市 健康ふれあいプラザ	8月 24日 木 健クラ	ヘルサポ
		9月 27日 水	
志布志市	健康ふれあいプラザ	10月 19日 木 健クラ	ヘルサポ
		10月 19日 木 健クラ	
大崎町	あすばる大崎	10月 19日 木 健クラ	ヘルサポ
		10月 19日 木 健クラ	
垂水市	垂水市市民会館	8月 18日 金 健クラ	ヘルサポ
		8月 18日 金 健クラ	
錦江町	錦江町中央公民館	11月 20日 月 健クラ	ヘルサポ
		11月 20日 月 健クラ	
西之表市	西之表市保健センターすこやか	11月 27日 月 健クラ	ヘルサポ
		11月 27日 月 健クラ	
協会けんぽ	協会けんぽ7階	8月 23日 水 健クラ	協会けんぽ
		8月 24日 木	
		9月 20日 水	
		9月 21日 木	
		9月 27日 水	
		9月 28日 木	
		10月 18日 水	
		10月 19日 木	
		10月 25日 水	
		10月 26日 木	
11月 15日 水			

申込から健診受診の流れ



申込先

※平成29年5月19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 鹿児島県民総合保健センター	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
協会けんぽ	全国健康保険協会 鹿児島支部	099-219-1735

協会けんぽ 川内・加治木 出張窓口 閉鎖のお知らせ



川内・加治木年金事務所内に開設しております「協会けんぽ出張窓口」につきまして、平成29年8月31日(木)をもちまして閉鎖することといたしました。

協会けんぽの各種申請書につきましては、郵送でご提出いただけますようお願い申し上げます。

ご利用の皆様には、ご不便をおかけすることとなりますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

★ **すべての申請書は、
郵送で手続きできます。**

協会けんぽのホームページから、各種申請書をダウンロード・印刷できます。もしくは、お電話いただければお送りいたします。

～川内・加治木出張窓口の**最終営業日**～
平成**29**年**8**月**31**日(木)



※閉鎖するのは、協会けんぽ出張窓口「川内・加治木」です。
協会けんぽ鹿屋窓口は従来通りご利用いただけます。
また、年金事務所についても従来通りご利用いただけます。

申請書は、協会けんぽホームページからダウンロードできます。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ 検索

詳しい内容や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。

協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ

被扶養者資格の再確認リストの提出はお済みですか？

健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者資格を再確認しております。

確認が必要な対象者※1がおられる事業所さまへ、6月上旬より順次「被扶養者状況リスト」を送付しております。リストが届いた事業所さまは、**提出期限7月31日(月)までに必ず提出をお願いいたします。**

※1 次に掲げる方は対象外です

- ①平成29年4月1日時点において18歳未満の方
- ②平成29年4月1日以降に被扶養者となった方

実施内容の詳細等については、
前号(社会保険かごしまNo.770~2017.5~)
にて確認願います。

年に1回の「被扶養者資格の再確認」!
現在も被扶養者の条件に該当するかの確認です。
加入者の皆様の負担軽減(保険料率の上昇抑制)につながります。
ご協力をお願いいたします。



『被扶養者資格の再確認』に関するお問い合わせ先
協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ

70歳から74歳の 加入者の皆様へ



3割負担の高齢受給者証^{(*)1}をお持ちの方は、一定の要件を満たす場合、申請により負担割合が軽減されます。



70～74歳の加入者さまが保険医療機関にかかる時の負担割合は、2割^{(*)2}もしくは3割です。



・お持ちの「高齢受給者証」に各人の負担割合が記載されていますので、確認願います。

負担割合3割の方が下記要件を満たした場合は、『基準収入額適用申請書』を提出すると、一定の期間負担割合が2割^{(*)2}に軽減されます。

負担割合
3割が2割になる
ワンツ!!



- ㊦ 70～74歳の被扶養者が**いる**場合は
→ その方と被保険者の合計収入額が 520万円未満
- ㊧ 70～74歳の被扶養者が**いない**場合は
→ 被保険者の収入額が 383万円未満

※基準収入額の対象となる収入の範囲…該当する年のすべての収入額が対象になります。但し、退職金及び公租公課の対象とならない収入(障害・遺族にかかる年金など)は除きます。
※申請の際には添付書類も必要です。詳細については、申請書にて確認願います。

- (*)1) 70～74歳の協会けんぽ加入者さまには「高齢受給者証」が1人1枚ずつ交付されます。
・保険医療機関受診の際に、保険証と一緒に窓口への提示が必要です。
- (*)2) 一般所得の「昭和19年4月1日生まれ以前の方」は軽減特例の対象となり、1割負担となります。

負担割合の判定について

前年度の負担割合が3割、もしくは申請により軽減されている方には、7月下旬より、事業主様を通して「お知らせ」と「基準収入額適用申請書」が配布されます。

㊦㊧の要件を満たす場合は、手続きをお願いいたします。

「基準収入額適用申請書」をご提出いただいた方の負担割合の判定は、毎年9月1日の段階で行われます。

健康づくりバレーボールあまみ大会のご案内

下記日程のとおりバレーボール大会を開催いたします。

大会名	第11回 健康づくりバレーボールあまみ大会
日時	平成29年9月10日(日)午前8時30分～
場所	太陽が丘運動公園体育館(☎0997-63-1169)
定員	24チーム
申込み期限	平成29年8月25日(金)
参加費	1チーム5,000円(スポーツ保険料含む)
参加資格	社会保険協会加入の事業所
申込み方法	●社会保険協会にご連絡ください。受付後に申込書・実施要領をご送付いたします。(定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)



七ツ島サンライフプール 半額割引券のご案内

割引券提供:株式会社 興南プロパティ様

七ツ島サンライフプール半額割引券をご利用ください。(下記のように割引されます。)



- 小・中・幼児(4歳以上)260円 ⇒ **130円**
 - 大人・高校生520円 ⇒ **260円**
- ・オムツの取れていないお子様は遊泳できません。

七ツ島サンライフプール
鹿児島市七ツ島1-63 ☎099-262-0911(期間中のみ有効)

- 期間** 7月21日(金)～8月31日(木) ※期間中無休
- 営業時間** 午前10時～午後5時30分(最終入場午後5時)
- 提供枚数** 8,000枚 1枚につき1名のみ有効
※会員の皆様に広くご利用いただくために**必要枚数のみ**のお申込みにご協力ください。
- 申込方法** 下記申込書(コピー可)と宛先を明記した**返信用封筒(切手貼付)**を同封のうえ、社会保険協会へ郵送にてお申込みください。
- 申込締切** 7月31日到着分まで(提供枚数に達し次第締め切りますのでご了承ください。)



七ツ島サンライフプール半額割引券申込書

事業所	事業所の整理記号		事業所番号	
	郵便番号	〒	-	
	所在地			
	名称			
	電話番号	TEL		
申込者名		希望枚数		枚

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
〒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。

社会保険協会からのお知らせです。
契約宿泊施設のご案内
あすばる大崎

温泉「松韻の湯」



国道沿いのカブトムシが目印!



物産館 産直品・お土産



入浴料:大人310円 小人210円
 平日:6:00~8:00 10:00~22:00
 土日祝:7:00~22:00



【会席料理】
 忘年会・新年会・各種宴会 2,700円~



【地域特産メニュー】
 黒豚ロースとんかつ



【地域特産メニュー】
 うなぎ重(大崎町産うなぎ使用)

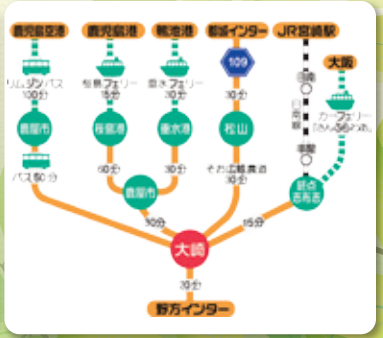


『あすばる』という言葉は、「未来(あす)へむかう大崎町で温泉浴(スパ)を楽しみながら、交流(パル)を深めていただきたい」との願いと「大崎町を明日(あす)へ引っ張る(ばる)」との意味が込められています。

あすばる大崎

所在地 〒899-7302 曾於郡大崎町神領2419
 ☎099-471-6666

MAP&ACCESS



元気のヒントお届けします!

【今月のテーマ】夏場の脱水予防 ～上手な水分のとり方～



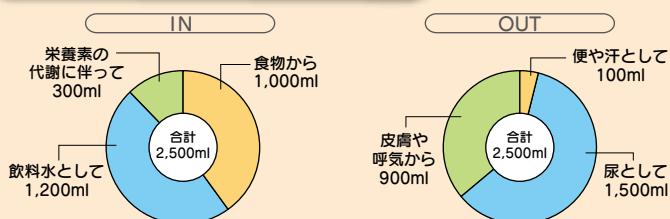
暑い夏到来!今年の夏は例年以上に暑くなるといわれています。消防庁の発表によると熱中症で救急搬送されるピークは7月下旬、次いで8月下旬が多くなっているそうです。汗によって水分が失われやすい夏場は、熱中症以外にも脳梗塞も多発しやすい時期でもあります。その原因に脱水が引き金になることが多く、食事と適切な水分補給の方法で、今年の夏をのりきりましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 菊永 明美

まずきちんと食事をとることが基本です。

暑さから冷たい物ばかりの食事は、胃腸が冷えて働きが鈍くなり「食欲不振」や「消化不良」に、そんな理由で「そうめんだけ」の食事になりがちです。炭水化物ばかりの食事が疲れを招き、いわゆる夏バテ、夏ダレの原因にもなります。人間の体は、飲料水と同様に食物からも多くの水分を摂取しています。とかく「水分補給」と言うと「飲み物をとらなくては…」という意識になりがちですが、**三度の食事から水分とミネラル・栄養素を確保**しましょう。

成人の1日あたりの水分摂取・排泄量の目安 ※現在多くの教科書等に採用されている目安量。研究に基づく定説ではありません。



健康な状態であれば、体内の水分量はほぼ一定に保たれるようになっています。



飲料の種類は「水」を最優先に

活動量やエアコンの使用頻度などの生活スタイルの違いから「適正量」の個人差はありますが、1日の飲料の目安は1~2Lといわれます。また飲み物にはそれぞれに特徴があり、お酒とソフトドリンク・スポーツ飲料のとり方には留意しましょう。



飲み物にはそれぞれこんな特徴があります

水・麦茶
水分補給の基本
水は糖分や塩分を含まないので、日常的な水分摂取に最も適しています。カフェインを含まない麦茶もいんです。

お茶・コーヒー
カフェインに利尿作用あり
カフェインを含むお茶やコーヒーには弱い利尿作用がありますが、摂取量より多く尿が排泄されることはほとんどないので、飲みやすければ日常的に摂取してもいいです。砂糖の入れすぎには注意してください。

ジュース類
どのの渴きが増すので要注意
糖分を多く含むため、飲んでどのの渴きが収まりにくいという特徴があり、水分補給には不向き。おやつ感覚で少量飲むにとどめておいたほうがいいでしょう。

スポーツドリンク
糖分を含むので慎重に
ミネラルや糖分、製品によってはアミノ酸やビタミンなども含み、健康な人が運動などで大量に汗をかいたあとに飲むにはおすすめです。糖分を含むので飲みすぎに注意しましょう。「ノンカロリー」や「カロリーゼロ」をうたったものでもたくさん飲めば血糖が上がります。

経口補水
脱水症に早く効く「飲む点滴」
組成が厳格に決められ、糖分、ブドウ糖、ミネラルを含みます。健康な人が運動などで大量に汗をかいたあとに飲むには適していますが、吸収が早いので、急にたくさん飲むと一時的に血液がうすまり、せっかくとった水分が排泄されやすくなります。少しずつゆっくり飲みましょう。

アルコール飲料
強い利尿作用があります
アルコールには強い利尿作用があり、たとえばビールを1000ml飲んだ場合、1100mlが尿として排泄されます。アルコールを飲んだあとは十分に水を補うようにしてください。

水分補給のタイミング

体内の水分が失われやすい睡眠時・入浴時・作業時の前後にコップ1杯の水と、朝昼夕の食事とその合間でちょっと汗をかいたなと思った時に飲むことを意識しましょう。また、飲酒は血管内脱水を招きやすいので、お酒1杯の後はコップ1杯の水もルーチンにしてお忘れなく。

こんなリズムで水分補給を!

起きたらコップ1杯
出かける前にコップ1杯
日中は「ちょっと汗をかいたかな」と思ったらがまんしないで適宜
入浴前にコップ1杯
入浴後にコップ1杯
就寝前にコップ1杯

職場でご利用ください。

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)6660