

# 社会保険 かごしま

# 1

2018  
No.774

## ● 年頭のごあいさつ



### 【出水麓武家屋敷群】

江戸時代、肥後国（現在の熊本県）との境に近く、防衛上重要であったため武士の住居と陣地を兼ねた町として栄えました。今も約150戸の武家屋敷が現存しています。3月には絢爛なひな人形が飾られます。着物着付体験を利用して歴史を風流してみたいはいかがでしょうか。

### 今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ④ 事務センター移転について／老齢年金と税金
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 健康経営のすすめ
- ⑧ 「医療費のお知らせ」をお送りいたします
- ⑨ スポーツ大会報告 ソフト/委ゴルフ・ボウリング
- ⑩ ボウリング大会ご案内
- ⑪ 事務研修会ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

# 謹賀新年

## 年頭のご挨拶



あけましておめでとうございます。  
会員の皆様にはご健勝で新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。  
皆様方には、平素から当協会の事業運営に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、協会事業が円滑に推進できましたことに心から感謝申し上げます。  
さて、本年は鳥羽・伏見の戦いから戊辰戦争が始まり、1868年9月に年号を慶応から明治と改めて150年の節目の年にあたります。この激動の時代の中心となった薩摩の国の偉人・先人の情熱を受け継ぎ、観光・産業振興の発展を図る年として会員の皆様の更なる飛躍を熱望いたします。  
当協会といたしましても、年々複雑化してくる社会保険制度の普及・発展・向上に寄与すべく事業運営に努めてまいり所存です。なお一層のご理解とご協力を賜りますとともに皆様方の益々のご発展とご活躍を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会  
会長 森 俊英



謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様方には、日頃から日本年金機構の事業運営に多大なご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。  
さて、日本年金機構の事業につきましては、昨年8月に施行されました受給資格期間の短縮に関する年金相談の対応につきまして多大なるご尽力・ご理解いただきありがとうございました。現在、請求書未提出の方々につきましては、文書等により勧奨をしているところです。  
一部の事務センターは統合されていましたが、平成30年1月より九州全ての事務センターが福岡広域事務センターへ統合されました。この統合により、事務の効率化及び標準化が図られることとなります。  
また、平成29年10月に各関係省令が公布・施行されたことにより、日本年金機構での個人番号利用につきまして、個人情報保護管理規程、システム管理規程等を遵守して安全かつ適切な対応の実施が義務づけられました。  
会員の皆様方には、本年におきましても引き続き格段のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
最後に、鹿児島県社会保険協会事業の益々の充実と会員の皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げ年頭のご挨拶といたします。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所  
所長 佐伯 春哉



謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もよろしく申し上げます。  
昨年10月より、全国健康保険協会鹿児島支部の支部長に就任いたしました。誠に微力ではございますが、健康保険事業発展のために専心努力する所存でございますのでご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。  
本年は、4月よりインセンティブ制度が本格実施され、加入者様や事業主様にはこれまで以上に事業へのご理解とご協力が必要となるため、積極的に広報を行っていきたくと存じます。  
最後になりますが、本年が鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様にとりまして、さらなる飛躍の年になりますことを心から祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

全国健康保険協会 鹿児島支部  
支部長 加藤 伸一

## 明けましておめでとうございます。

- ◇ 鹿児島南年金事務所長
- ◇ 川内年金事務所長
- ◇ 加治木年金事務所長
- ◇ 鹿屋年金事務所長
- ◇ 奄美大島年金事務所長



# 平成29年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰式を行いました。 受賞者の皆様をご紹介します。

## 年金委員受賞者

〈年金委員としての功績が特に優秀と認められる方に授与されます。〉

### 【厚生労働大臣表彰】

東 裕治 様 医療法人 七徳会 ザ王病院 (加治木社会保険委員会)

### 【日本年金機構 理事長表彰】

清水 節子 様 株式会社 長崎組 (川内社会保険委員会)  
木幡 義郎 様 第一海運 株式会社 (鹿児島北社会保険委員会)

### 【日本年金機構 理事表彰】

有村 和洋 様 南国交通 株式会社 (鹿児島北社会保険委員会)  
恵原 龍三郎様 株式会社 南海日日新聞社 (奄美大島社会保険委員会)  
豊留 正一 様 社会福祉法人 厚生福祉会 ピースフル立神 (鹿児島南社会保険委員会)



年金委員受賞者(11/1表彰)

※恵原 龍三郎 様は奄美大島社会保険委員会幹事会にて  
伝達されました。

※木幡 義郎 様は表彰当日ご欠席でしたので別に伝達を  
行いました。

## 健康保険委員受賞者

〈健康保険委員としての永年の活動や功績に対して授与されます。〉

### 【全国健康保険協会 理事長表彰】

今村 福郎 様 社会福祉法人 清色福祉会 松清園 (薩摩川内市)  
日笠山 誉 様 医療法人 杏林会 (いちき串木野市)  
山下 清治 様 社会福祉法人 愛光会 フレンドリーホームいいぐま (鹿屋市)

### 【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】

今福 めり子様 医療法人 慈光会 宮園病院 (指宿市)  
岩崎 恭三 様 富国製糖 株式会社 (奄美市)  
岩坪 英行 様 鹿児島三菱自動車販売 株式会社 (鹿児島市)  
小原 聖子 様 社会福祉法人 鹿児島虹の福祉会 (鹿児島市)  
谷川 雅信 様 松元機工 株式会社 (南九州市)  
田畑 マスミ様 株式会社 オフセット (薩摩川内市)  
村田 辰也 様 株式会社 里山組 (奄美市)  
渡邊 智子 様 株式会社 浜畑組 (長島町)

※谷川雅信 様・田畑マスミ 様は表彰当日ご欠席でしたので別に伝達を行いました。



健康保険委員受賞者(11/1表彰)



健康保険委員受賞者(11/28表彰)

受賞者の皆様おめでとうございます。

## 鹿児島事務センターは 福岡広域事務センター へ統合しました

日本年金機構における各種届書の審査・入力・決定事務等は、現在各都道府県事務センターで行っています。この度、一層の事務の効率化及び標準化を進めるため、広域事務センターに統合しました。

### 広域事務センター

名称: 福岡広域事務センター

所在地: 〒812-8579

福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル



### 統合された事務センター

大分事務センター、熊本事務センター、宮崎事務センター、鹿児島事務センター、沖縄事務センター

### 統合日

平成30年1月1日

## 老齢年金と税金について

平成29年2月から平成30年1月の間に、老齢年金を受給されたみなさまへ、1月末に源泉徴収票をお送りします。確定申告に必要な大事なものですので申告まで大切に保管してください。

(遺族年金、障害年金は非課税のため送付しません。)

### 在職中の方

老齢年金を受給されている方で、給与所得や不動産所得など一定基準を満たしている方は、確定申告が必要です。

### 年金を2つ以上受けている方

2つ以上の年金を受給されている方についても確定申告が必要です。

老齢厚生年金、退職共済年金、企業年金など、それぞれの源泉徴収票を添付し確定申告をお願いします。

### 上記以外の方で所得税が徴収されている方

平成29年分の扶養親族等申告書を提出されていない方は、必ず確定申告をお願いします。

扶養親族等申告書を提出されていた方でも、扶養親族数に変更があった、医療費の支払いが高額になった、生命保険料の支払いがあるなど、控除が受けられる場合があります。

## よくあるお問合せ Q & A

**Q** 年金から住民税が控除されていますが、源泉徴収票に記載が無いのはなぜでしょうか。

**A** 公的年金等から特別徴収された個人住民税は、所得税および復興特別所得税の控除対象とされていないため、記載しておりません。  
個人住民税額については、お住まいの市(区)役所または町村役場にお問い合わせください。

**Q** 源泉徴収票に記載されている扶養親族等の状況が変わっています。何か届出をする必要がありますか。

**A** 年の途中で扶養親族が増えたり、扶養親族の状況が変わったりして、扶養親族等申告書の記載した内容から変更がある場合は、最寄りの税務署で確定申告を行っていただき、所得税および復興特別所得税の過不足分を精算していただくことになります。

**Q** 成年後見人の手続きをしている場合の扶養親族等申告書の記入方法を教えてください。

**A** 扶養親族等申告書表面の「差出人」欄は、成年後見人の「住所」、「氏名」を記入、裏面には「受給者氏名」を記入し、受給者の印(ない場合は成年後見人の印)を押してください。  
※「差出人氏名」欄には成年後見人であることを明記してください。(例:「成年後見人 ○○ ○○」)

## 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
南種子町	2月6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	2月7日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 研修室
日置市本庁	2月14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	2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	2月21日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町尾之間支所	3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
屋久島町宮之浦支所	3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	3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	3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	3月28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	会場
指宿市	2月1日(木)	10時00分～15時00分	指宿市中央公民館 第1会議室
枕崎市	2月15日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市川辺町	2月22日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
南さつま市	3月1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
枕崎市	3月15日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
指宿市	3月22日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 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	2月8日(木)	10時00分～15時30分	長島町役場 会議室
薩摩郡さつま町	2月14日(水)	10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室
いちき串木野市	2月20日(火)	10時00分～15時30分	市来支所 1階会議室
出水市	2月22日(木)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階
阿久根市	3月15日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
出水市野田町	3月22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	2月13日(火)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	3月13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	会場
曽於市	2月8日(木)	10時00分～15時00分	曽於市末吉本所 1階会議室
志布志市	2月22日(木)	10時00分～15時00分	志布志市松山支所 老人福祉センター
曽於市	3月8日(木)	10時00分～15時00分	曽於市大隈支所別館 2階会議室
志布志市	3月22日(木)	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	会場
伊仙町	2月7日(水)	11時30分～18時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	2月8日(木)	8時30分～15時00分	
和泊町	3月7日(水)	15時00分～18時00分	和泊町役場
和泊町	3月8日(木)	8時30分～13時00分	
天城町	3月13日(火)	11時00分～18時00分	天城町役場
天城町	3月14日(水)	8時30分～15時30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	2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	2月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	3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	3月26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。

# 健康経営のすすめ

## ～元気な社員と元気な会社をつくる～

### 健康経営をご存知ですか？

「健康経営」とは社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営スタイルのことです。

従業員の健康は、企業活動の維持と成長に不可欠であり、企業の資産ともいえるものです。いま、従業員の健康管理や健康づくりに企業が積極的に関わり、「健康経営」で企業価値を高めている企業も多くあります。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

#### 「健康経営」が注目されている社会的背景

##### ▶ 従業員の高齢化が進んでいます

・少子高齢化にともなう労働人口の減少により、従業員の平均年齢が上がっています。

##### ▶ 働き盛りの健康を脅かす生活習慣病

・生活習慣病の発症リスクは年齢とともに高まります。

##### ▶ メンタルヘルス不調者が増えています

・IT化等技術革新の進展、雇用形態の多様化などにより、労働者を取り巻く環境が大きく変化し職場におけるストレス要因が増加しております。

少数精鋭の企業ほど  
ダメージが大きい



#### 健康無関心が 及ぼす弊害

- 医療費の増加、健康保険料の負担増にも
- 体調不良による就労意欲の減退、生産性の低下
- 心身の病気による欠勤
- 労働災害の発生

企業（経営者）にとって、従業員の健康管理は法で定められた「安全配慮義務」  
「個人の問題だから会社は関与しない」と疎かにすると・・・

#### 安全配慮義務違反は、企業存続の危機も招く

労働契約法5条には、「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」と定められています。これを「安全配慮義務」といいますがこの義務を怠ったために労働者が損害を被ったときは、事業主は損害賠償責任を負うことになります。

このようなことから、**企業のリスクマネジメントとしても重要です。**

### 健康経営の進め方

社長・人事総務担当者が社員の健康づくりを積極的に推進

健康状況(リスク)の把握  
(協会けんぽがサポート)

健康づくりの推進  
事業主の決意表明(健康宣言など)

社員が心身ともに元気に働ける企業に

健康づくりの組織整備  
(生活習慣病の予防・改善)

社員の意識が変化  
個々人が生活習慣の見直し

企業が健康経営に  
取り組むと・・・

企業にはこんなメリットが期待できます!!

##### 生産性の向上

- ◎モチベーションの向上
- ◎欠勤率の低下
- ◎業務効率の向上

##### 負担軽減

- ◎業務効率向上による超過勤務手当等の人件費減少
- ◎長期的には健康保険料負担の抑制

##### イメージアップ

- ◎企業ブランドの価値の向上
- ◎対内的・対外的イメージの向上

##### リスクマネジメント

- ◎労災発生の予防
- ◎事故・不祥事等の予防



### 協会けんぽ鹿児島支部は、社員の健康づくりを応援します。 まず、「健康宣言」をして健康経営を始めてみませんか？

「健康宣言」は、事業主（企業）様が健康づくりの取り組みを宣言（決意表明）していただくことから始まります。協会けんぽ鹿児島支部では、「健康経営力向上計画」と銘打って、事業主（企業）様の決意表明を形にして応援させていただきます。

#### 1 まずは、エントリー

- 「エントリーシート」・「チェックシート」を提出します。
- 業種・業態を加味して、効果的と思われる取り組みをご提案

#### 2 「健康宣言書」を提出

- 「健康宣言書」を提出します。
- 「健康宣言認定証」を送付

#### 3 取り組み開始

- 「健康経営」の第一歩として宣言内容を実践します。

詳しくはコチラ→

健康経営力向上計画 協会けんぽ

鹿児島支部健康宣言に関するご不明な点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 (自動音声案内 4番)

## 平成30年 2月中旬より順次「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様に、健康の大切さについて関心を高め、健康管理の重要性をより一層認識していただくことを目的に、年に1回「医療費のお知らせ」をお送りしています。



### 「医療費のお知らせ」とは？

平成28年10月～平成29年10月までの間に、医療機関等において保険診療を受けられた加入者の皆様1人1人の診療情報が記載された一覧表です。

### 送付方法

被保険者ごとに封をした「医療費のお知らせ」を、事業所様宛に送付します。  
開封せずに被保険者様へお渡しいただきますよう、お願いいたします。

### 「医療費のお知らせ」の見方

診療等を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療機関名等	① 医療費の総額(円)	② 協会けんぽからの支払額(円)	③ 国等からの支払額(円)	④ 加入者の支払額(円)	整理番号
健康 太郎 様	29 1	外来	1	けんぽ総合病院	3,560	2,492		1,068	2904 100000002
					3,560	2,492		1,068	

- ① 医療費の総額(②～④の合計額)です。
- ② 協会けんぽが医療機関等に支払った額です。
- ③ 国等が定める法律に基づき、国等から助成を受けられた場合の額です。(該当の場合のみ表示)
- ④ 医療機関等の窓口で支払われた額です。
  - 額は1円単位で表示されていますが、実際に医療機関等の窓口で支払う額は、10円未満を四捨五入した額となります。
  - 入院の際に、医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」を提示したことにより、窓口負担が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。

※特定の診療科を有する医療機関で受診した場合など記載されないことがあります。

対象期間中のすべての受診について記載されるものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

## 「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能となりました。

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりました。また、「医療費のお知らせ」を添付すると、明細の記入を省略できます。この場合領収書の保管も不要となります。

※ただし、医療費のお知らせに記載されていない医療費分は、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

確定申告(医療費控除)に係るお問い合わせは  
**税務署へ!**

詳細は、国税庁のホームページをご確認ください。



医療費のお知らせに関するご不明な点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 レセプトグループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 3 番)

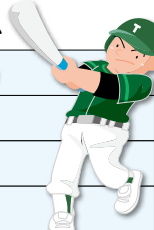
# スポーツ大会開催結果について

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13回(平成29年度)健康づくりソフトボール大会

日時 平成29年12月3日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド ご参加 24チーム

優勝	株式会社 南日本ライフ
準優勝	社会福祉法人 恵心会 特別養護老人ホーム 清谿園
3位	医療法人 陽善会 坂之上病院
	有限会社 サカシタ




**優勝**

株式会社  
南日本ライフ

二連覇達成!




**準優勝**

社会福祉法人  
恵心会  
特別養護老人ホーム  
清谿園

## 平成29年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

日時 平成29年11月12日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場 ご参加 9チーム(32名)

優勝	国基建設 株式会社Aチーム
準優勝	社会福祉法人 愛光会Aチーム




**優勝**

国基建設  
株式会社  
Aチーム



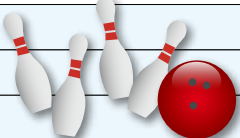
**準優勝**

社会福祉法人  
愛光会  
Aチーム

## 平成29年度 川内社会保険委員会ボウリング大会

日時 平成29年11月22日(水) 場所 串木野ゴールデンボウル ご参加 12チーム(36名)

優勝	太田機工 株式会社
準優勝	株式会社 キンコー
3位	社会医療法人 卓翔会 市比野記念病院




**優勝**

太田機工 株式会社



**準優勝**

株式会社 キンコー



**三位**

社会医療法人 卓翔会 市比野記念病院



## 健康づくりボウリング大会のご案内

下記日程のとおりボウリング大会を開催いたします。お気軽にご参加ください。

場 所	国分スターレーン 霧島市国分野口北 ☎0995-47-7777	サンライトゾーン 鹿児島市東郡元町1-10 ☎099-252-2552	ライフインボウル 南さつま市加世田東本町12-1 ☎0993-76-7711
日 時	2月1日(木)	2月8日(木)	2月15日(木)
	受付18時30分 ゲームスタート19時～		
定 員	32チーム	30チーム	30チーム
申込み期限	1月23日(火)	1月31日(水)	2月2日(金)
参加費	1チーム1,500円(靴借用料は参加者負担)		
参加資格	鹿児島県社会保険協会、または 加治木・鹿児島南社会保険委員会加入の事業所にお勤めの方		
チーム編成	事業所単位で1チーム3人(女性は1ゲームにつきハンデ10点加算)		
競技方法	1人2ゲームとし、チームトータルにより順位を決定する		
表 彰	団体戦：優勝、準優勝、3位、飛び賞、BB賞、個人賞など		
申込み方法	下記申込書で協会あてFAXまたは郵送にて受付(定員になり次第締め切ります。)		

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

### 健康づくりボウリング大会 参加申込書

会 場	1. 国分スターレーン	※1～3のいずれかに ○をしてください。	
	2. サンライトゾーン		
	3. ライフインボウル		
事業所	名 称	参加者氏名	性 別
	所 在 地		男・女
	T E L		男・女
	責 任 者		男・女
チーム名のご希望がございましたら記入ください。			チーム

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。

## 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** 退職後の健康保険・雇用保険・厚生年金保険について
- 内 容** ①退職後の健康保険について (退職時の手続き及び任意継続)  
 ②継続再雇用の手続きについて (健康保険・厚生年金保険・雇用保険)  
 ③厚生年金保険について (在職老齢年金・雇用保険の給付との調整)

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
2月 6日(火) 13時30分～16時00分	指宿市民会館 指宿市東方12000番地 ☎0993-22-4105	50名	1月26日(金)	無 料
2月14日(水) 13時30分～16時00分	有明地区公民館 志布志市有明町野井倉1756番地 ☎099-474-1111	50名	1月31日(水)	無 料
2月20日(火) 13時30分～16時00分	阿久根市民会館 阿久根市塩鶴町2番2号 TEL0996-72-1051	50名	2月 6日(火)	無 料
2月22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14-50 ☎099-221-6600	60名	2月 8日(木)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
2月26日(月) 13時30分～16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巣305番地 ☎0995-22-6320	50名	2月13日(火)	無 料
2月27日(火) 9時30分～12時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14-50 ☎099-221-6600	60名	2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。

○各会場とも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いただけますようお願いいたします。

**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。

### 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。

# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】寒さに負けず血圧をコントロールしよう。

血圧がいろんな病気の引き金になっていることをご存知でしょうか。血圧は、見えない・感じない・変化がわからない。でも一拍ごとに変化します。血圧を測って「見える化」しましょう。血圧はどれだけ健康に気を使っているかの成績表のようなもの。ふだんから血圧と体重をはかって、健康管理しましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 堂地 智子

## ★ 40才代から、お腹に脂肪がつきやすくなります。

高血圧は、男性で3割、50才代で6割が肥満が影響しています。放置すると、認知症のリスクも3倍以上。治療してコントロールできるとリスクは減ります。

## ★ 年末年始は、飲酒の機会も多い。

飲酒直後は血管が拡張するので血圧は下り、翌朝には交感神経活性が上り、血圧が上がる。

## ★ 寒さが本格化する今から…

血管が収縮し、血圧が上りやすくなります。首も、マフラーなどで肌の露出をさけましょう。

## ★ 体重コントロール

増えた体重を減らして、血圧を下げましょう。

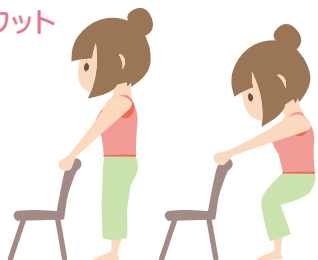
## ★ 寒くて、外に出るのがおっくうな方へおすすめ。まず1日10分から。

### 筋トレの注意点

- 決して無理をしない。ゆっくりとした動きで。
- 体調に応じて1セット10回から。最大3セットまで。
- 初めは週2回から。体力に応じて週5回まで継続する。
- 少なくとも1ヶ月、続けてみてからだの変化を観察する。

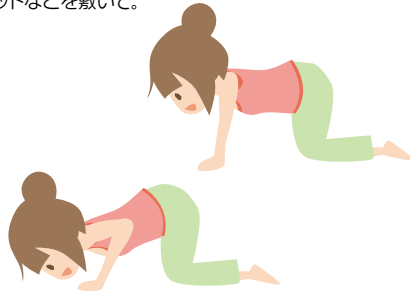
### 太腿とお尻を鍛えるスクワット

両手で椅子の背もたれを持ち、両足を肩幅に開いて立つ。背筋を伸ばして鍛える。太腿とお尻の筋肉を意識しながら、後ろの椅子に座るように、膝を45度曲げてお尻を落とし、ゆっくり戻る。つま先と膝を同じ方向へ曲げ、膝がつま先から出ないように。



### 胸と腕を鍛える膝つき腕立て伏せ

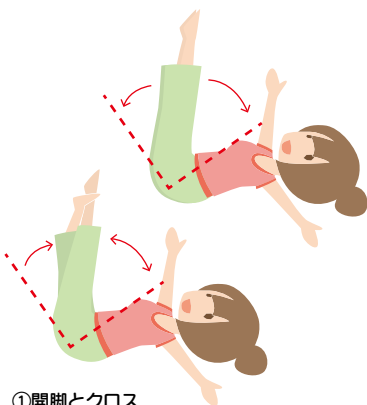
両手を肩幅より開いて床につき、両膝を90度に曲げ、四つん這いになる。腰を反らさないようにして、肘を曲げて胸を床に近づけ、胸と腕の筋肉を意識しながらゆっくり戻る。動作中に呼吸を止めない。膝が痛くならないように、下にマットなどを敷いて。



### 気になる下半身は毎日3分間の体操でスリムに!

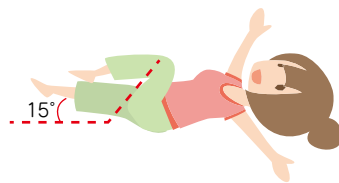
#### ②両足をそろえて、真横に倒す

ベッドに仰向けに寝て、両足をそろえたまま90度に上げたのち、まず左真横にゆっくりと倒す。ゆっくりと元の位置に戻したら、今度は逆方向の真横に倒す。これをそれぞれ5回繰り返す。このときも、前の運動と同じように両腕は開いて真横に置るか、ベッドの縁を持つようにすること。



#### ①開脚とクロス

ベッドに仰向けに寝て両腕を横に開く。ベッドの縁を持ってもいい。両足を90度くらいまで上げ、大きく左右に開き、足をクロスさせる。上に重なる足を交互に替えながら、5回。



③片方の脚は伸ばして、もう片方の膝を胸に  
仰向けに寝て、両足をベッドから15度くらいの角度にキープして、片方の脚を膝が胸につくくらいに曲げる。これを左右交互に繰り返す。あくまでも足は15度の角度に保つこと。これを左右5回ずつ。

#### ④最後に自転車こぎ

腰に手をあて、両足をできるだけあげて10回。



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3001号  
電話 099(297)6660