

社会保険 かごしま

5
2019
No.782

● 算定基礎届と月額変更届



【立神岩】

枕崎市の火之神公園から眺望できる立神岩は、海岸沖にある高さ42mの神秘的な奇岩です。漁業繁栄の守り神として枕崎市民のシンボルになっており、付近一帯は絶好の磯釣りポイントとしても人気があります。

今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ④ 算定基礎届説明会会場一覧表
- ⑤ 月額変更届について
- ⑥ 平成31年度 検診のご案内
- ⑧ 鹿屋出張窓口閉鎖のお知らせ／医療費を自費でお支払いしたとき
- ⑨ 移動年金相談ご案内
- ⑩ 事務研修会ご案内(地区別)
- ⑪ 会費納入のお願い／名称・住所変更届・HPのご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

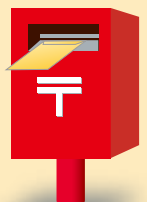
適用関係届書
送付先

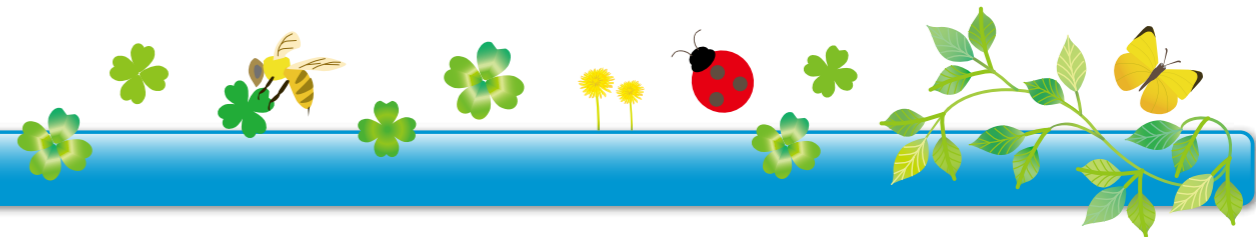
日本年金機構 福岡広域事務センター
厚生年金適用グループ

〒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。





算定基礎届事務について

まもなく算定基礎届の季節です。準備をしましょう。



算定基礎届とは？

健康保険・厚生年金保険では、被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、標準報酬月額が決定しており、その届書を算定基礎届といいます。

算定基礎届は、保険料の計算など社会保険の基礎となる大切な届出ですので、正しく記載し、期限内に提出します。

▼算定基礎届の流れ

6月

● 算定基礎届と総括表・総括表附表の送付
6月下旬に、算定基礎届と総括表・総括表附表が日本年金機構から送られてきます。

日本年金機構

➔

算定基礎届
総括表

5月19日現在の被保険者の氏名、生年月日などが記載されています。

● 算定基礎届説明会へ参加
年金事務所・鹿児島県社会保険協会などが主催する説明会へ参加して、正しい記載方法などの説明を受けます。
説明会の日程は4Pにあります。

● 算定基礎届の作成
6月の給与を支払ったら算定基礎届に記載します。(4月、5月分は、事前に記載しておきます。)
右記の記載例参照

7月

● 提出期限
7月1日～7月10日頃
指定された提出日に提出します。
郵送での提出先は
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です。
〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

8月

● 決定通知書
日本年金機構本部から送られてきます。
各従業員に新しい標準報酬月額を通知します。

9月

● 保険料の計算
新しい標準報酬月額に基づき、9月分から保険料が計算されます。
(平成31年は10月31日が納付期限)

変更がなければ
来年の8月まで使用されます。



算定基礎届のチェックポイント

| | |
|-------------|--|
| 対象者 | <ul style="list-style-type: none"> 7月1日現在の被保険者全員です。 産休、育児休業、退職、欠勤中の被保険者も対象です。 ※平成31年6月1日以降に被保険者になった方は対象外です。 |
| 対象月 | <ul style="list-style-type: none"> 4・5・6月に支給された報酬が対象です。 1ヶ月の支払基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)未達の月については、報酬月額に記載しますが、平均額の対象からは除きます。 |
| 報酬 | <ul style="list-style-type: none"> 基本給のほかに通勤手当や残業手当など支払われた全ての手当を含みます。 ただし、遡り支払や臨時的な支払は除いて修正します。 臨時的な支払は賞与に該当する場合があります。→賞与の届出が必要です。 |
| 2等級以上変動がある人 | <ul style="list-style-type: none"> 7月または8月から月額変更該当する方は、「備考」欄の「9.その他」に「〇月改定」と記載します。「月額変更届」を別に提出します。 従前に比べ2等級以上の変動があったが、「固定給の増減」ではない場合は、「備考」欄の「9.その他」に「非固定増」または「非固定減」と記入します。 |
| 資格喪失者 | <ul style="list-style-type: none"> すでに資格喪失している方は、「備考」欄の「9.その他」に「平成〇年〇月〇日喪失」と記載します。 |

記載例

支払基礎日数

月給制の場合
暦の日数
例) 給与が翌月払いで3月分の給与を4月に支払った場合、4月の支払基礎日数は31日となります。

なお、欠勤日数分の給与が差し引かれた場合は、就業規則等で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数を記入します。

日給制・時給制の場合
出勤日数

支払基礎日数が、17日以上月の総計額

総計額を支払基礎日数が17以上の月数で割ります。

1ヶ月の支給総額を記入。
※手当等も含めて記入します。

給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

●給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより1ヶ月分の給与が支給されない場合
⇒1ヶ月分の給与が支給されない月(途中入社月)を除いた月を対象とします。

(例) 4月4日入社 毎月末日締切、翌月10日支払
4月途中入社

4月分の給与は、日割計算になり、1ヶ月の給与が支給されないため、その月を除いた月で報酬月額を算出します。
※4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分として受ける額を受けていないことから、算定の対象月から除きます。

4月 5月 6月

| 月 | 支払基礎日数 | 基本給 | 合計 |
|----|--------|---------|---------|
| 4月 | | | |
| 5月 | 20日 | 148,000 | 148,000 |
| 6月 | 30日 | 200,000 | 200,000 |
| | | 合計 | 348,000 |

➔

《記入例》

| | | | | | |
|-----|---------|-------|----------|-------|--------------|
| 91 | 健康 | 国男 | 5-590619 | 平成31年 | 123456789012 |
| 200 | 200 | H31.4 | | | 348,000 |
| 20 | 148,000 | 0 | 148,000 | | 174,000 |
| 30 | 200,000 | 0 | 200,000 | | 200,000 |

※6月のみの報酬を記入します。報酬月額=200,000円(6月分)

注意 CD等で提出される事業所は「磁気媒体届書総括票」+「総括表」+「届出内容一覧表」を提出してください。

よくある質問

Q1. 算定基礎届に印字されていない方がいるのですが、どうしてですか？

A. 日本年金機構において5月19日現在の被保険者情報をもとに届書を作成しているため、それ以降に登録された被保険者の氏名等は印字されません。届書に追記をお願いします。

※6月1日以降に資格取得された方は今年の算定基礎届の提出は不要です。

※6月30日以前に退職された方も提出は不要です。もし、届書に退職された方の氏名が印字されている場合は備考欄の「9.その他」を○で囲み、()内に「〇年〇月〇日退職」と記入してください。

※産休・育児休業・退職・欠勤中の方・パート・アルバイトで被保険者となっている方については、備考欄にその旨を記入してください。

Q2. 現在、被保険者がいないのですが、提出が必要ですか？

A. 「算定基礎届総括表」を提出してください。

Q3. 70歳以上の方も、厚生年金保険の算定基礎届が必要ですか？

A. はい、必要です。昨年の届書様式の統合により、「健康保険 厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届／厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎届」の1枚のみのご提出になります。

なお、電子申請または電子媒体による申請の場合は、届書作成時の入力画面にあります「備考欄」の「70歳以上被用者算定」に☑(チェック)し、「個人番号」(もしくは「基礎年金番号」)の入力が必要となりますので、ご注意ください。

算定基礎届説明会 ご案内

初めて「算定基礎届」のご提出をされる事業所や担当者を対象としています。

| 事務所名 | 会場 | 日時 | 駐車場 |
|-----------|------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 加治木年金事務所 | 始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348-185 | 6月19日(水) 13時30分～16時00分 | 無料 |
| 鹿児島南年金事務所 | 鹿児島市民文化ホール 4F市民ホール 鹿児島市与次郎2-3-1 | 6月20日(木) 13時30分～16時00分 | 終日 200円 |
| 奄美大島年金事務所 | 奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517 | 6月21日(金) 13時30分～16時00分 | 無料 |
| 鹿屋年金事務所 | 鹿屋市中央公民館 鹿屋市北田町11103 | 6月24日(月) 13時30分～16時00分 | 無料 |
| 鹿児島北年金事務所 | かごしま県民交流センター 大ホール 鹿児島市山下町14-50 | 6月25日(火) 13時30分～16時00分 | 2時間以内は無料。それ以上は有料です。 |
| 川内年金事務所 | 薩摩川内市国際交流センター 薩摩川内市天辰町2211-1 | 6月27日(木) 13時30分～16時00分 | 無料 |

奄美大島年金事務所管轄の算定基礎届説明会 ご案内

各地区の「算定基礎届」のご提出をされる事業所や担当者を対象としています。

| 地区名 | 会場 | 日時 |
|--------|----------------|------------------------|
| 与論地区 | 与論町中央公民館 第3研修室 | 6月17日(月) 15時00分～16時30分 |
| 沖永良部地区 | 知名町中央公民館 | 6月19日(水) 13時30分～15時00分 |
| 喜界地区 | 喜界町役場 トレーニング室 | 6月25日(火) 13時30分～15時00分 |
| 徳之島地区 | 徳之島町文化会館 1階ホール | 6月27日(木) 13時30分～15時00分 |

※駐車場には限りがございます。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。

随時改定(月額変更届)について

毎年1回の定時決定により決定された標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月まで1年間適用されますが、この間に昇給や降給などにより報酬に大幅な変動があったときは、実態とかけ離れた状態にならないよう次回の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といい、「月額変更届」を提出していただくこととなります。



改定された標準報酬月額は、再び随時改定がない限り、6月以前に改定された場合は当年の8月まで、7月以降に改定された場合は、翌年の8月までの各月に適用されます。

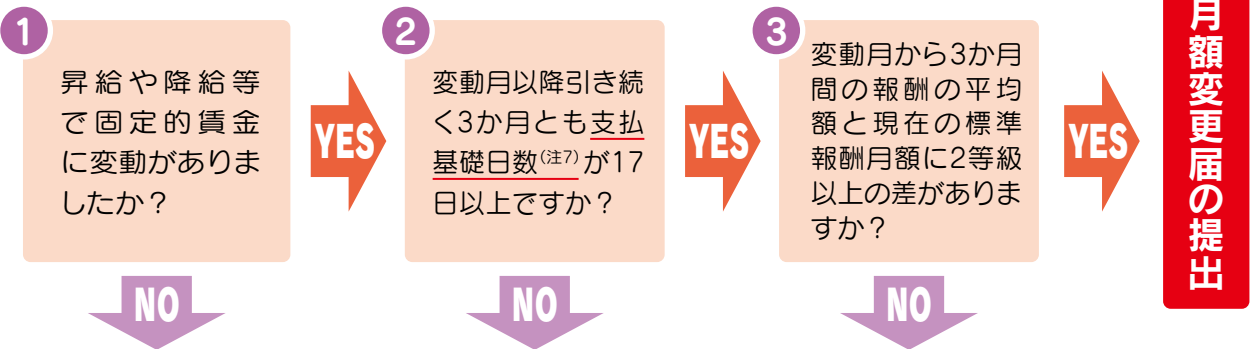
ポイント!

月額変更届と算定基礎届のそれぞれの決定通知書が送付されてきた際、7月改定、8月改定、9月改定の月額変更の場合は、そちらを優先します。

[例] 算定基礎届220千円(令和元年9月適用)と月額変更届260千円(8月改定)で決定された方の場合、月額変更により8月の標準報酬月額は260千円となり、9月以降も算定基礎届の220千円は適用せず260千円となります。

月額変更届が必要なとき

「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件を全て満たしたときに行います。



月額変更届を提出する必要はありません

※随時改定に該当すれば、固定的賃金が変動した月分の支払い月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

(注7) 月給制および日給制・時給制の場合も算定基礎届と同様の取扱いになります。(特定適用事業所等に勤務する3/4未満勤務の短時間労働者は11日以上。)



事業主・加入者の皆様へ 平成31年度 健診のご案内 を送付いたしました

年に1度は必ず健診を受けましょう!!

被保険者(従業員ご本人)

生活習慣病予防健診

(対象年齢 35~74歳)

3月下旬より、事業所さまへ下の封筒にて案内や申込書を送付しております。



メリット

- 協会けんぽから費用の補助があります。一般健診の場合
最高11,484円補助/窓口負担上限7,038円 (11,696円) (7,169円)
※()内は消費税率が10%へ変更された場合の金額。
- 国が定める5種類のがん検診がすべて受けられます。
～国が定める5種類のがん検診～
✓胃がん ✓肺がん ✓大腸がん
✓乳がん ✓子宮頸がん
(乳がん・子宮頸がんは受診対象年齢の方のみ。)
- 定期健診の検査項目を網羅しているため、定期健診としてご利用いただけます。

被扶養者(従業員のご家族)

特定健診

(対象年齢 40~74歳)

4月上旬より、該当する被扶養者さま用の受診券等を従業員さまのご自宅へ、下の封筒にて送付しております。



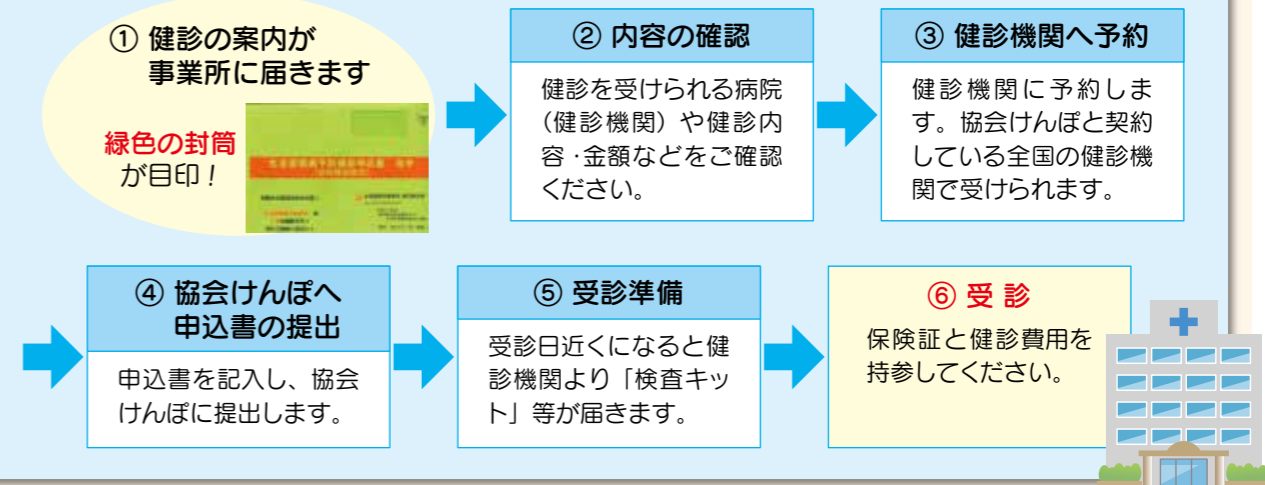
メリット

- 協会けんぽから費用の補助があります。
・最高6,650円補助
(基本的な健診の場合/受診券利用時)
※窓口負担額は健診機関により異なります。
- ・協会けんぽ主催の集団健診や一部健診機関では、基本的な健診を0円で受診できます。
- 近所の巡回健診会場やお近くの医療機関で受診できます。
(がん検診と同時に受診できる健診機関や、市町村が実施する集団健診での受診ができるところもあります。)

申込みから受診までの流れはこちら

被保険者(従業員ご本人)さま

生活習慣病予防健診(対象年齢35~74歳)



被扶養者(従業員のご家族)さま

特定健診(対象年齢40~74歳)



【注意】

- ・健診受診時に協会けんぽの被保険者さま・被扶養者さまであることが必要です。
- ・35歳~74歳の被保険者さまと40~74歳の被扶養者さまが、協会けんぽからの健診費用補助の対象になります。
(ただし、20~38歳の偶数年齢になる女性の被保険者さまは子宮頸がん検診(単独)を受診することができます。)
- ・年度内にお一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用を補助します。



健診は、自分の健康状態を知る第一歩であり、病気の早期発見・早期治療につながります。
半日程度の健診を受けなかったために、発見が遅れ、治療のために多くの時間と費用がかかったら… 大切な家族や友人、同僚たちにも心配をかけることになるかもしれません。
あのとき受けていれば…ということにならないように、1年に1度は必ず健診を受けましょう!



「健診」に関するお問い合わせ先
協会けんぽ鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735

(鹿屋年金事務所内)

協会けんぽ 鹿屋出張窓口 閉鎖のお知らせ

最終営業日
2019年5月31日(金)

日本年金機構 鹿屋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、2019年5月31日をもって、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くようお願いいたします。

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、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※今回の閉鎖は協会けんぽ鹿屋出張窓口のみであり、年金事務所は従来通りご利用いただけます。

✿ 2019年5月は営業日時を短縮し、開設しております ✿

| 5月 | 6月1日以降 |
|--|------------------|
| <p>開設日あり</p> <p>営業日時を短縮し開設しています。 ※営業日、営業時間については、支部ホームページでご確認ください。</p> | <p>閉鎖</p> |



医療費を自費でお支払いしたとき

下記のようにやむを得ず保険証を提示できず病院にかかったときなど、いったん医療機関等に保険診療分を全額(10割)支払った費用のうち、加入者の方が負担すべき額を差し引いた額について、後で協会けんぽから払い戻しの給付を受けられる場合があります。

<対象となる例>

- 保険証の交付を受けるまでの間に傷病にかかり、被保険者資格があることを証明できないため、自費で診療を受けたとき
 - 協会けんぽの加入期間に、資格がなくなった他の保険者の保険証を使用して診療等を受け、医療費の返還を行ったとき
- ※実際に支払った額(返還した額)の中に保険診療が認められていない処置や薬剤、病気の予防を目的とする予防注射等の費用が含まれている場合は、療養費の計算から除かれます。

申請をするには? 「健康保険療養費支給申請書(立替払等)」と必要な添付書類をご提出ください。

| 添付書類 | 医療費を自費で支払ったとき | 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用し、医療費の返還を行ったとき |
|------|-----------------------------------|---|
| | ①傷病名の記載された診療明細書 ②領収書(領収明細書)の原本 | ①診療報酬明細書 ②領収書の原本 ※返還請求された金額を支払ったことを証明する領収書の原本 |

上記に関して、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 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 1番)

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 |
| 屋久島町尾之間支所 | 6月4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 | 6月5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 | 6月19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 | 6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 | 6月26日(水) | 9時00分～14時00分 | |
| 日置市吹上町 | 7月10日(水) | 10時00分～15時00分 | 日置市吹上町 吹上中央公民館 |
| 日置市東市来町 | 7月17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 | 7月23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 | 7月24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 | | | |
|-----------|----------|---------------|-------------------------|
| | | 〒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 |
| 枕崎市 | 6月6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 | 6月20日(木) | 10時00分～15時00分 | 南九州市川辺文化会館 |
| 指宿市 | 6月27日(木) | 10時00分～15時00分 | 指宿市役所 第1会議室 |
| 南さつま市 | 7月4日(木) | 10時00分～15時00分 | 南さつま市役所 会議室 2-4、2-5、2-6 |
| 枕崎市 | 7月11日(木) | 10時00分～15時00分 | 枕崎市市民会館 1階和室 |
| 指宿市 | 7月25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 | 6月6日(木) | 10時00分～15時30分 | 長島町役場 3階庁議室 |
| 薩摩郡さつま町 | 6月13日(木) | 10時00分～15時30分 | 本庁 会議室 |
| 出水市 | 6月27日(木) | 10時00分～15時30分 | 本庁 1階多目的ホール |
| 阿久根市 | 7月11日(木) | 10時00分～15時30分 | 市民交流センター |
| 薩摩川内市下甑町 | 7月18日(木) | 11時30分～17時00分 | 下甑支所 会議室 |
| 薩摩川内市鹿島町 | 7月19日(金) | 9時00分～15時30分 | 鹿島支所 会議室 |
| 出水市野田町 | 7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 | 会場 |
| 伊佐市 | 6月13日(木) | 10時00分～15時00分 | 大口元気こころ館 |
| 湧水町 | 6月20日(木) | 10時00分～15時00分 | 湧水町役場 栗野庁舎 |
| 伊佐市 | 7月11日(木) | 10時00分～15時00分 | 伊佐市役所 菱刈庁舎 |

《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 |
| 曾於市 | 6月12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 | 6月26日(水) | 10時00分～15時00分 | 有明本所別館 1階会議室 |
| 錦江町 | 7月10日(水) | 10時00分～15時00分 | 田代支所 1階会議室 |
| 志布志市 | 7月24日(水) | 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 |
| 徳之島町 | 6月12日(水) | 12時00分～17時00分 | 徳之島町役場 |
| 徳之島町 | 6月13日(木) | 9時00分～12時00分 | |
| 喜界町 | 6月26日(水) | 11時00分～17時00分 | 喜界町役場 |
| 喜界町 | 6月27日(木) | 8時30分～11時00分 | |
| 天城町 | 7月25日(木) | 10時30分～16時00分 | 天城町役場 |

《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 | 会場 |
| 霧島市 | 6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 | 6月24日(月) | 10時00分～16時00分 | 谷山支所 3階 |
| 霧島市 | 7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 | 7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(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 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 |
|---------------------------|---|-----|----------|-------|
| 7月 9日(火) 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 | 60名 | 6月25日(火) | 無 料 |
| 7月11日(木) 13時30分~16時00分 | 志布志市文化会館 志布志町志布志2238番1号 ☎099-472-3050 | 50名 | 6月27日(木) | 無 料 |
| 7月23日(火) 13時30分~16時00分 | 屋久島離島開発総合センター 熊毛郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100 | 50名 | 7月 9日(火) | 無 料 |
| 8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 | 70名 | 7月23日(火) | 無 料 |
| 9月12日(木) 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 | 8月29日(木) | 無 料 |
| 9月19日(木) 13時30分~16時00分 | 宮之城ひまわり館 さつま町宮之城屋地2117番1号 ☎0996-52-1123 | 50名 | 9月 5日(木) | 無 料 |

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 |
|--------------------------|---|-----|----------|-------|
| 7月24日(水) 9時30分~12時00分 | 屋久島離島開発総合センター 熊毛郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100 | 50名 | 7月 9日(火) | 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。 |

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 |
| 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。

平成31年度 社会保険協会会費納入のお願い

社会保険協会の事業運営につきましては平素から格別のご理解・ご協力賜り厚くお礼申し上げます。

本年度も事業計画にもとづき、社会保険制度の普及発展及び被保険者・被扶養者の健康保持と福利の増進に努めてまいります。

出費多端な折、誠に恐縮でございますが、何卒本年度も会費納入にご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

また、本年度の事業計画につきましては、「会費のご案内」と併せてご送付いたしました「協会だよりVol.12」に掲載してございます。

協会ホームページでも各種事業を随時ご案内してございますのでどうぞご利用ください。



事業所の名称・住所変更の場合はお知らせください

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。

| | | |
|-----|---------|-----|
| 変更前 | 事業所記号番号 | |
| | 事業所名称 | |
| | 事業所所在地 | 〒 - |
| | 電話番号 | |



| | | |
|-----|---------|-----|
| 変更後 | 事業所記号番号 | |
| | 事業所名称 | |
| | 事業所所在地 | 〒 - |
| | 電話番号 | |

送付先・お問い合わせは

FAX

099-297-6661

郵送先

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会
〒890-0056
鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号
☎099-297-6660

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会ホームページのご案内



事務研修会・スポーツ大会の開催や各種事業についての最新情報のほか本誌「社会保険 かがしま」・「協会だより」のバックナンバーも掲載しています。アドレスは次のとおりです。

<http://www.shahokyo-kagoshima.jp>

鹿児島県社会保険協会

検索

Click!



元気のヒントお届けします!

【今月のテーマ】 あなたのその「目」疲れていませんか?



近ごろ、夕方になると文字がボヤけたり、ものが見えにくかったり…。最近では30代の方でもこのような症状が多いようです。仕事で長時間パソコンを使ったあと、帰宅後は布団に入ってもスマホでゲームや動画などに熱中、そんな生活を送っていませんか。目を酷使うことは、頭痛や肩こりなど目以外にも影響を与えてしまいます。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 林 佳奈

●● 疲れ目の原因 ●●

私たちが物を見るときには、その物との距離に応じて目のピントを合わせています。そのピント調整に関係するのが、カメラのレンズのような動きをする「水晶体」とその周りの筋肉である「毛様体筋」です。

パソコンやスマホなど近い画面を見続けると、「毛様体筋」は緊張し続け、肩こりと同じような凝った状態となります。

●● 疲れ目チェック ●●

- 目がショボショボする
- 目がかすむ
- 目が重い
- 室内でもまぶしいと感じる
- 肩こり
- 頭痛
- 眠れない

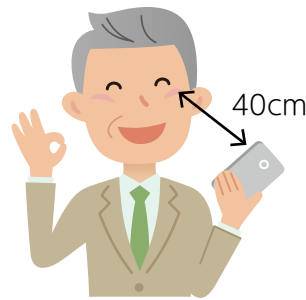


●● 毎日の生活で気をつけたいこと ●●

- 1** スマホやパソコンでの作業中は定期的に休憩する。
作業を1時間続けたら、10分程度休憩し遠くを眺めましょう。



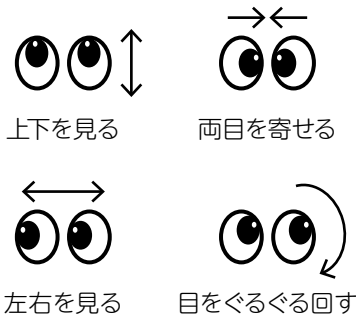
- 2** スマホの利用時は目との距離を40cm以上に保ちましょう。



- 3** 疲れを感じたら目の周りを温める。
温めることで血行が良くなり、毛様体筋の緊張がほぐれます。



- 4** 意識的に瞬きをしたり、目の体操を行いましょう。



睡眠をきちんととって、目も体も心も、しっかり休めてあげましょう!

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