

# 社会保険 かごしま

3  
2023  
No.805

## ● 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



【薩摩川内市 丸山公園】写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

### 今月の主な内容

- 2 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて
- 3 オンライン事業所年金情報サービスについて
- 4 インターネットによる年金相談予約のご案内 / 鹿児島(オフィス)ご案内
- 5 移動年金相談所ご案内
- 6 保険料率改定のお知らせ
- 7 インセンティブ制度について
- 8 「限度額適用認定証」をご存知ですか?
- 9 任継制度について
- 10 社会保険用語解説勉強会 / ボウリング大会結果
- 11 新任・社会保険事務担当者研修会のご案内
- 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。



## 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて

資格取得届、資格喪失届、被扶養者異動届について、不備により返戻となるケースをまとめてみました。提出される際は、充分にご確認をお願いします。

### 資格取得届

返戻内容	提出時のポイント
個人番号、基礎年金番号の記載もれ及び記載誤り	個人番号、基礎年金番号は正しく記載してください。
報酬額の記載もれ	標準報酬月額を決定するために必要ですので必ず記載してください。
取得年月日の記載もれ	雇い入れた日等を正しく記載してください。
退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。
氏名の相違 (外国人の場合で、届書記載の氏名と住民基本台帳上の氏名と相違)	住民票の氏名にて正しく記載してください。
住所の記載もれ(個人番号を記載していない場合)	個人番号を記載しない場合は住所を必ず記載してください。

### 資格喪失届

返戻内容	提出時のポイント
喪失年月日相違(退職日を記載しないこと)	退職の場合は退職日の翌日を記載してください。 (例: 令和5年3月31日退職→令和5年4月1日が喪失年月日)
退職年月日の記載もれ	退職の場合は退職(不該当)原因欄に退職年月日を必ず記載してください。
喪失原因記載漏れ	喪失(不該当)原因について○を付けてください。
退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。

### 被扶養者異動届

返戻内容	提出時のポイント
個人番号の記載もれ及び記載誤り	個人番号は正しく記載してください。
続柄確認欄の記載もれ	チェックボックス欄へ✓を付してください。
事業主確認欄の記載もれ	所得税法上の控除対象配偶者・扶養親族であることを確認のうえ、確認欄に○を記入してください。
被保険者及び被扶養者の収入記載もれ	双方について収入(年収)の記載が必要です。 無報酬の場合、必ず「0(ゼロ)」を記入してください。
被扶養者の職業欄の記載もれ	該当の職業を○で囲んでください。
別居の場合の仕送り額確認書類の添付もれ	被保険者からの送金事実及び仕送り金額が確認できる預貯金通帳等のコピーや現金書留等の控えのコピーを添付してください。

New

## 令和5年(2023年)1月から 毎月の社会保険料額等の情報<sup>※</sup>をオンラインで取得できる オンライン事業所年金情報サービスを開始しました

利用いただくにはGビズIDを利用し、e-Govのマイページから利用手続きが必要です

※ 社会保険料額情報、増減内訳書、算出内訳書、決定通知書、届出に必要な被保険者データ



メリット  
1

### 紙の通知書よりも早く受け取り・確認が可能

納入告知書等の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、これまでよりも早く各種情報・通知書の受け取り・確認ができます。

メリット  
2

### 定期的に受け取りが可能

一度申し込みをいただければ、定期的にお送りします。これまでのように随時、電話等でご連絡いただく必要はありません。

メリット  
3

### データの活用が可能

電子データで受け取れるため、社内システムで取り込み、自社で保有するデータとの突合を行う等、業務の効率化を図ることができます。

## 利用方法はカンタン

GビズIDでe-Govから電子申請を利用されている方は、すぐに利用申し込みを行っていただけます!

### STEP1

#### GビズIDを取得

「GビズID」とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです

### STEP1

#### e-Govのマイページにログイン

GビズIDでe-Govのマイページにログインします

### STEP3

#### 利用申込み

e-Govのマイページから利用申込みを行います

e-Govのマイページに届きます



オンライン事業所年金情報サービスの利用方法等については、日本年金機構ホームページをご覧ください



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス

検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

「オンライン事業所年金情報サービス」のご利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります  
《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構「オンライン事業所年金情報サービス」照会窓口)》

- 0570-007-123(ナビダイヤル)→「2番」をお選びください
  - 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください
- 〈受付時間〉月～金曜日：午前8時30分～午後7時／第2土曜日：午前9時30分～午後4時  
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用いただけません。

## インターネットによる年金相談予約のご案内

日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センター(オフィスを含む。)において予約制による年金相談を実施しております。

従来、予約のお申し込みについては、予約受付専用電話や年金事務所等の窓口などで承っていましたが、**老齢年金のターンアラウンド請求書(緑色の封筒)が届いた方を対象に、インターネットによる予約申し込み**も受け付けております。

### インターネットによる予約申し込みの概要

受付時間	全日8:00~23:30(※メンテナンス期間は除く)
対象となる相談	老齢年金のターンアラウンド請求のみ
予約できる相談日	予約申込日の翌々営業日から3か月先の月の末日まで
その他	予約日の前日に予約時間等のお知らせメールを送信

予約サイトへは、下記の二次元コードから直接アクセスできます。  
また、機構ホームページ内の「予約相談について」のページからもアクセスできます。

- スマートフォン・携帯電話はこちらから ☎  
(7月以降発送のターンアラウンド請求書に同封のチラシに掲載しています。)



- パソコンはこちらから ☎

日本年金機構 予約相談

検索

[https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp\\_soyo/](https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/)



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

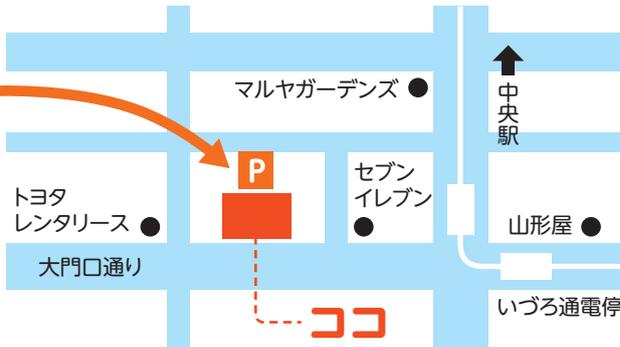
年金見込額  
試算

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。

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますので、ご了承ください。

- 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	
日置市吹上町	4月5日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上支所 2階会議室	
日置市東市来町	4月19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	4月26日(水)	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 小会議室	
日置市伊集院町	5月17日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール	
西之表市	5月29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30日(火)	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。

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	
南九州市	4月6日(木)	10時00分～15時00分	南九州市ちらん夢郷館 専門技術研修室	
南さつま市	4月20日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室	
指宿市	4月27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	5月18日(木)	10時00分～15時00分	南九州市ちらん夢郷館 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	南さつま市民会館 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	4月13日(木)	9時30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)	9時30分～15時30分	本庁 会議室	
出水市	4月27日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール	
薩摩川内市里町	5月8日(月)	10時00分～16時00分	市民サービスセンター 市民相談室	
阿久根市	5月11日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
出水市高尾野町	5月25日(木)	9時30分～15時30分	高尾野支所 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	会場	
伊佐市	4月13日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市文化会館	
湧水町	4月20日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館2 1階小会議室	
伊佐市	5月11日(木)	9時30分～15時30分	菱刈まごし館	

《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	
曾於市	4月12日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 3階委員会室	
志布志市	4月26日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室	
曾於市	5月10日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所別館 2階大会議室	
志布志市	5月24日(水)	9時30分～15時30分	有明支所 有明公民館 小会議室	

《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	4月19日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	4月20日(木)	9時00分～12時00分	徳之島町役場	
与論町	5月17日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場	
与論町	5月18日(木)	8時45分～10時15分	与論町役場	
伊仙町	5月24日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館	
伊仙町	5月25日(木)	9時00分～12時00分	伊仙町中央公民館	

《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	会場	
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》 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。

# 協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

## 令和5年3月分(4月納付分)から、 協会けんぽ鹿児島支部の保険料率は変わります

令和5年度の協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が決定しました。  
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

# 10.26%

令和5年2月分(3月納付分)までは10.65%

**新** 介護保険料率

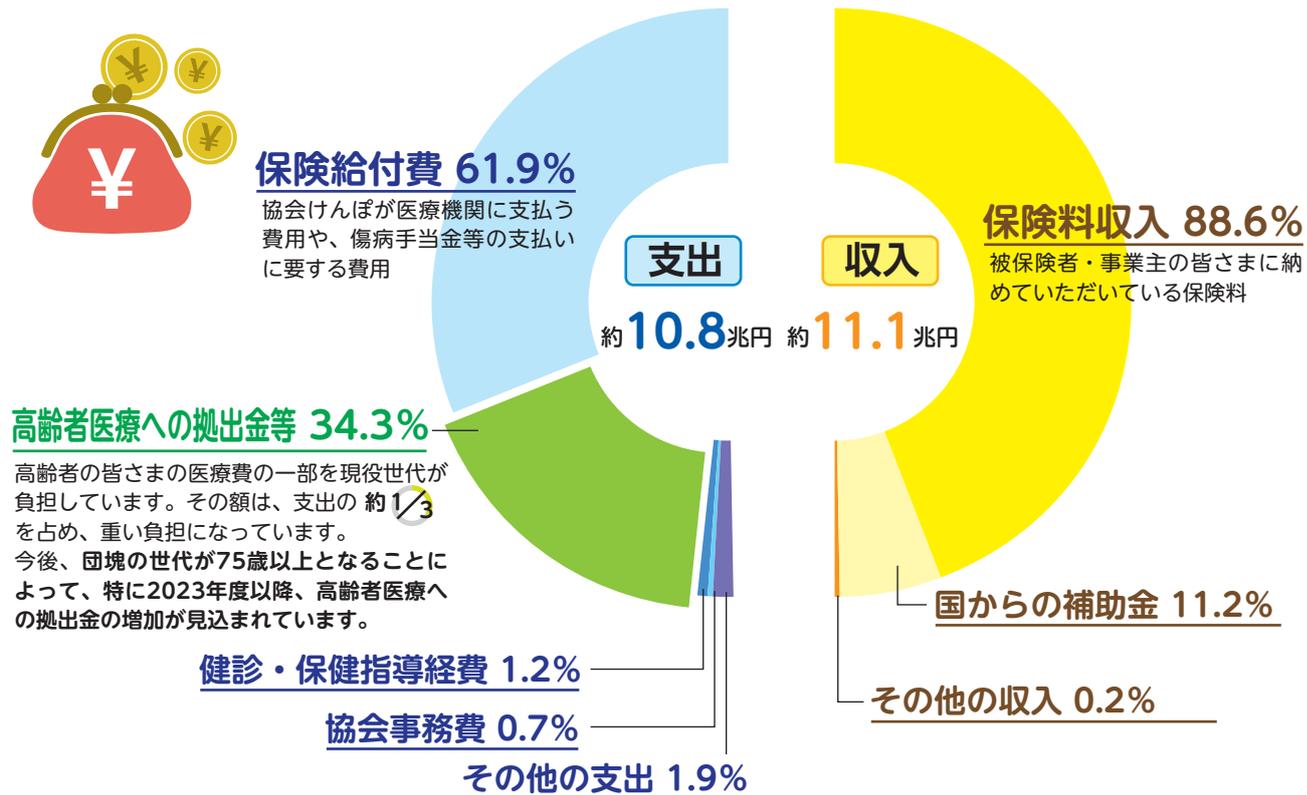
# 1.82%

令和5年2月分(3月納付分)までは1.64%

- 40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に全国一律の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。
- 健康保険料と介護保険料は、労使折半となります。(任意継続被保険者の方は、全額負担となります。)
- 任意継続被保険者の方は、令和5年4月分(4月納付分)からとなります。

## 保険料は何に使われている？

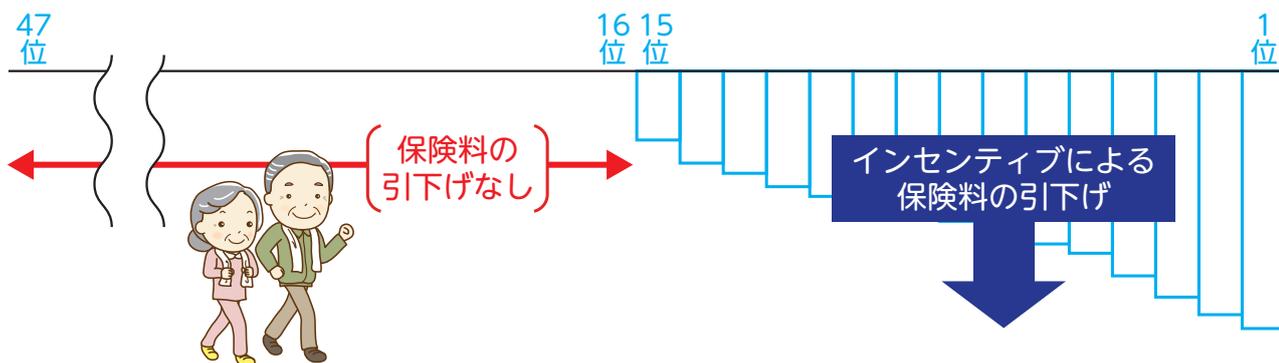
加入者の皆さまの医療費等が約6割、高齢者の医療費を支えるための拠出金等が約3割です。



加入者の皆さまの取り組みで保険料率が変わる

# インセンティブ制度をご存じですか？

健診の受診率など「健康づくりの取り組み」を5つの評価指標に基づいて評価します。上位になるほど、**大きなインセンティブ(保険料の引下げ)**が得られる制度です。



令和4年度以降の実績の評価に運用し、その結果を令和6年度以降の都道府県単位保険料率に反映させます。(減算対象は、令和3年度実績までは上位23支部でしたが、令和4年度実績からは上位15支部に変わります。)

## 5つの評価指標と皆さまにお願いしたいこと

<p>① 特定健診等の受診率</p> 	<p>加入者 事業主</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●必ず年一回の健診受診をしてください。</li> <li>●協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所さまは、健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分のみ)</li> </ul>
<p>② 特定保健指導の実施率</p>	<p>事業主</p>	<p>特定保健指導は、主に保健師が事業所を訪問し実施します。事業所で特定保健指導が受けられるよう、環境整備にご協力ください。</p>
<p>③ 特定保健指導対象者の減少率</p>	<p>加入者</p>	<p>特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康づくりを心がけましょう。</p>
<p>④ 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率</p>	<p>加入者</p>	<p>健診の結果で、「要治療」「要精密検査」と判定された方は、速やかに医療機関を受診してください。</p>
<p>⑤ 後発医薬品の使用割合</p> 	<p>加入者</p>	<p>調剤薬局等でお薬を受け取る際に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の希望を伝え、積極的に使用してください。</p>

インセンティブ制度の仕組みや詳しい内容は

協会けんぽ インセンティブ制度 検索

【お問い合わせ先】 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)

## 「限度額適用認定証」をご存知ですか？

医療費が高額になりそうな時は、あらかじめ限度額適用認定証の手続き(※1)をすることで各医療機関ごとの窓口(※2)でのお支払いが**自己負担限度額まで**(※3)で済みます。

- ※1 70歳以上の方で標準報酬月額が28万円未満の方と83万円以上の方は、保険証と併せて高齢受給者証を提示すると窓口でのお支払いが自己負担限度額まで済みます。
- ※2 医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。
- ※3 1ヶ月(1日～末日)に入院や外来など複数の受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となる場合があります。

### <限度額適用認定証の発行までの流れ>

「限度額適用認定証」をご利用いただくには、**申請が必要**です。

#### 申請書の 入手方法

- ・協会けんぽのホームページから印刷
- ・協会けんぽへ電話で依頼
- ・医療機関窓口設置されているところもあります(各医療機関へご確認ください)



①「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽへご郵送ください。



②受付から1週間～10日後に「限度額適用認定証」が届きます。



③保険証と併せて限度額適用認定証を提示します。

### <窓口での支払額は違う？>

(例) 総医療費(10割)：100万円、標準報酬月額：28万～50万円、窓口負担：3割 の加入者様の場合

#### 限度額適用認定証を **利用した** 場合

病院窓口での支払金額：**87,430円**

80,100円  
+  
(総医療費1,000,000円 - 267,000円) × 1%

#### ◆ 高額療養費の申請は不要です

高額療養費の払い戻し分(212,570円)が医療機関窓口で精算されるため、**支払い時の負担が自己負担限度額まで済みます。**

#### 限度額適用認定証を **利用しない** 場合

病院窓口での支払金額：**300,000円**

総医療費 1,000,000円 × 3割

#### ◆ 高額療養費の申請が必要です

「高額療養費支給申請書」をご提出いただきますと、**後日212,570円が払い戻されます。**

※通常、払い戻しには、診療を受けた月から4か月程度お時間をいただきます。

オンライン資格確認のシステムが導入されている医療機関では、マイナンバーカードにより資格情報等の照会が可能です。システムの導入状況については、直接医療機関へお問い合わせください。

※導入されていない医療機関においては、従来どおり保険証や限度額適用認定証等が必要です。

## 退職後に任意継続保険の加入を希望される方へ

健康保険制度では、被保険者(加入者ご本人)が退職等により健康保険の資格を喪失した際に一定の条件を満たしていれば、引き続き「任意継続被保険者」として健康保険に加入することができます。

### 加入条件

- 退職日(資格喪失日の前日)までに、継続して2か月以上の被保険者期間があること。
- 退職日の翌日(資格喪失日)から20日以内にお住まいの都道府県にある協会けんぽの支部に任意継続資格取得申出書を提出すること。

### 加入期間

- 任意継続の加入期間は、最長2年間ですが以下の理由に該当したときは、2年を経過する前であっても資格を喪失します。

- ① 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき。
- ② 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき。
- ③ 被保険者の方が亡くなられたとき。
- ④ 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき。
- ⑤ 任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を申し出たとき。

### 保険料

- 退職時の健康保険料の2倍の額。※上限あり  
⇒原則2年間変わりません。(毎年度、保険料率が見直される際に金額が変動することがあります。)

### 申請の注意点

#### ★各種認定証等をお持ちの方へ

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証を利用していただ方は、認定証等の交付申請が再度必要となります。

#### ★添付書類

	在職時より引き続き被扶養者となる場合		任意継続の資格取得と同時に新たに被扶養者となる場合
	マイナンバーによる情報照会の実施を希望する場合	マイナンバーによる情報照会の実施を希望しない場合	
被保険者と同居	●添付書類不要(※)	●収入を証明する書類	●続柄を証明する書類 ●収入を証明する書類 ●同居していることを証明する書類
被保険者と別居	●仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類	●収入を証明する書類 ●仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類	●続柄を証明する書類 ●収入を証明する書類 ●仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類

※協会けんぽがマイナンバーを未収録である場合や、照会の結果、情報を取得できない場合は、添付書類の提出が必要になる場合があります。

#### (確認書類の具体例)

- ① 続柄を証明する書類：戸籍謄(抄)本、または、世帯全員が記載されている住民票
- ② 収入を証明する書類：所得証明書、(非)課税証明書、給与証明書、離職票のコピー、雇用保険受給資格者証または直近の受給資格通知のコピー、直近の年金額改定(振込)通知のコピー、確定申告書のコピー(青色申告の場合は「青色申告決算書」、白色申告の場合は「収支内訳書」等、収入の内訳が確認できる書類が必要)等  
→16歳未満の場合は添付不要(学生の場合でも16歳以上の方は添付が必要)
- ③ 同居していることを証明する書類：同居が確認できる、世帯全員が記載されている住民票
- ④ 仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類：預金通帳のコピー、現金書留控えのコピー等  
→16歳未満及び16歳以上の学生の場合は添付不要

### ▼協会けんぽのホームページをご覧ください。

- ★ 制度の詳細について知りたい
- ★ 各種申出書をダウンロードしたい

協会けんぽ 任意継続

検索

申請書の提出は  
郵送が便利です！

- ◆ 毎年3～4月は窓口が大変混み合います。
- ◆ 窓口で保険証の即時交付はできません。
- ◆ 専用駐車場はございません。



**超初心者向け 勉強会**

**特別講座のご案内(参加無料!)**

● 社会保険に関する業務を行う上で、知っておくべき用語の解説に特化した勉強会を開催します。

<p><b>内容</b> 社会保険に関する用語解説                  例)・社会保険とは? ・「標準報酬」って何? ・事業所整理記号? 番号?                  ・こういう時はどこに相談すればいいの? 等々。                  社会保険制度を理解する前に、そもそも用語の意味がわからない・・・という方へ!</p>				
日時	会場	定員	締切日	駐車場
4月26日(水) 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	50名	4月12日(水)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

※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。

<b>参加料</b>	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)
<b>申込方法</b>	下記申込書を当協会あてに 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。

特別講座 申込書

かごしま県民交流センター 令和5年4月26日(水)	
事業所整理記号( )	事業所番号( )
<b>事業所</b>	郵便番号 〒
	所在地
	名称
	電話番号 TEL FAX
参加者氏名	

**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14回 健康づくりボウリング加治木地区大会** 参加 **7** チーム

**日時** 令和5年2月2日(木) **会場** 国分スターレーン(霧島市)

- 優勝: 株式会社 三栄 [チーム] 三栄
- 準優勝: 社会医療法人 青雲会 青雲会病院 [チーム] 青雲会病院
- 3 位: 株式会社 ジャパンファーム [チーム] ジャパンファーム B



**第15回 健康づくりボウリング鹿児島地区大会** 参加 **6** チーム

**日時** 令和5年2月8日(水) **会場** サンライトゾーン(鹿児島市)

- 優勝: 有限会社 横綱商事 [チーム] 栗乃屋
- 準優勝: 指宿酒造 株式会社 [チーム] 利右衛門A
- 3 位: 有限会社 西プレス興業 [チーム] 西プレス



## 新任社会保険事務担当者研修会のご案内

●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。(複数受講も可能です。)

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9日(火) 13時30分~16時00分	SSプラザせんだい 薩摩川内市平佐1丁目18 ☎0996-27-8455	40名	4月25日(火)	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月15日(月) 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	40名	5月1日(月)	無料
5月18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	50名	5月2日(火)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月23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	40名	5月9日(火)	無料
5月24日(水) 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	40名	5月10日(水)	無料

## 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。(新任研修会との併用受講も可能です。)

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
5月16日(火) 9時30分~12時00分	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211	40名	5月1日(月)	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になります。(負担額：4,000円)
申込方法	下記申込書を当協会あてに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。

### 新任・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 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。



# 元気のヒントお届けします!



## 【今月のテーマ】季節の変わり目、運動でこころと身体のケアを!

暖かな日が増えて、春の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目でもあるこの時期は、心身に変化が起こりやすく要注意です。運動でこころと身体のバランスをうまく取りながら、様々な変化に対応していきましょう。

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 西青木 美代

### 春に起こりやすい心身の不調とは?

寒暖の差や環境の変化によるストレスから季節の変わり目には自律神経が乱れやすくなります。

また、春は日照時間の短い冬と日照時間の長い夏の移行期間であり、体内時計が「時差ぼけ」のような状態を起こしやすくなります。そのため、日中の眠気や、やる気が起きにくいといった不調をきたしやすいのです。

こうした不調に早めに対応できるよう、生活のリズムを整えて体内の時差ぼけをリセットすることが大切です。

### 身体の不調

頭痛、手足の冷え、疲労感、便秘や下痢、めまい、立ちくらみ、動悸、食欲不振、肩こりなど



### こころの不調

不安、緊張、イライラ、不眠、倦怠感、やる気が出ない、集中力の低下など



### 運動でこころも身体もリフレッシュ!

※痛み等症状がある場合は医師に相談しましょう。体調が優れない場合は無理せず休養をとりましょう。



### 有酸素運動を習慣にしましょう!

ウォーキングや軽いジョギング、水泳、サイクリングなど、20分~30分間気持ちよく続けられる有酸素運動を週に2~3回行ってみませんか。心地よい疲労感が、睡眠の質を高めてくれるでしょう。



### 速歩きで、こころにもリズムを♪

一定のリズムで身体を動かす運動は、こころの安定をもたらすセロトニンという脳内ホルモンを増やすと言われています。リズムよく歩くことは、ストレスを分散しながら、安心感やこころの安定に効果を発揮します。



### 筋肉が増えると、気分も上がる♪

筋肉を増やすことで、やる気を出して前向きな気持ちになれるドーパミンや、脳を活性化させるといわれるノルアドレナリン、感情のコントロールや気持ちの安定に役立つセロトニンが分泌されます。気分も上がって笑顔が増える春にしたいですね!



職場を1回ご覧ください。

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(2)69960