

社会保険 かごしま

11
2023
No.809

- 賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【伊佐市 郡山八幡神社】©kagoshimayokamon

今月の主な内容

- ② 賞与支払届のご提出
- ③ ねんきん月間 / 鹿児島(オフィス)ご案内
- ④ ねんきんネット(マイナポータル)
- ⑥ 巡回健診スケジュールご案内(12月~3月)
- ⑧ 申請書の様式変更について
- ⑨ 保険証の回収について
- ⑩ 移動年金相談のご案内
- ⑪ 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!

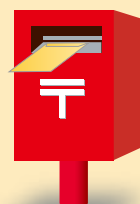
適用関係届書 送付先

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。



「賞与支払届」等の提出をお願いします

従業員に賞与を支給したときは、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」を提出してください。届出の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、手当、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対価として受けるもののうち、年3回以下支給のものです。(年4回以上支給のものは、標準報酬月額の対象となります。)

この届書は、保険料や年金の計算の基礎となる標準賞与額を決定する大切なものです。標準賞与額とは、賞与等の支給額の1,000円未満を切り捨てた額です。賞与保険料の計算は、「標準報酬月額・保険料額表」を使用するのではなく、**標準賞与額に直接、保険料率を乗じて計算**します。標準賞与額は、健康保険では年間の累計が(毎年4月1日から翌年3月31日まで)573万円、厚生年金保険では1か月あたり(同じ月2回以上の時は合算)150万円が上限となります。


なお、賞与支給時点で70歳以上の被保険者(被用者)に賞与を支給した場合には、⑦欄に本人確認を行った上で個人番号(または基礎年金番号)をご記入していただきますようお願いいたします。

届書・申請書名 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届
※賞与の支払いがなかった場合
健康保険・厚生年金保険賞与不支給報告書

提出期限 5日以内

提出者 事業主

提出先 福岡広域事務センター
〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1丁目2番55号 AP 榎田ビル
(もしくは所在地を管轄する年金事務所)

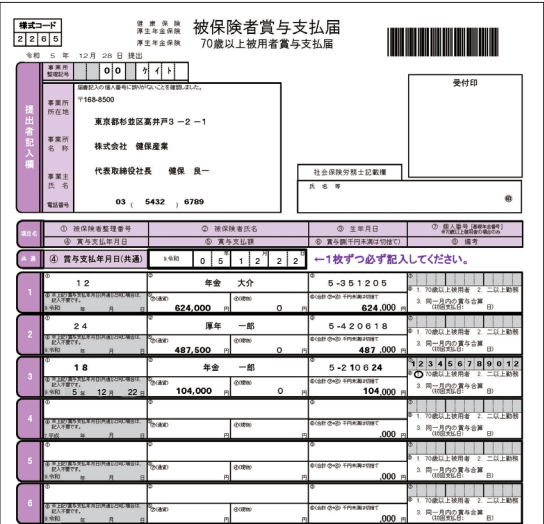


※電子申請を、ぜひご利用ください。

賞与支払い予定月を届け出いただいている事業所には、賞与支払い予定月の前月に「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」「賞与不支給報告書」を送付します。賞与の支払いがなかった場合は「賞与不支給報告書」の提出が必要です。

◆届書の記載例(賞与支払届)

㈱健保産業において、令和5年12月22日に賞与を支給した場合

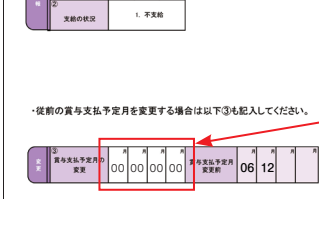


◆届書の記載例(賞与不支給報告書)

㈱健保産業において、令和5年12月に賞与の支払いがなかった場合



今後、賞与の支給見込みがない場合はこのようにご記入ください。
賞与支払予定月の登録を解除いたします。



11月は

ねんきん月間

です

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。



「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組みを行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

●日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>



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



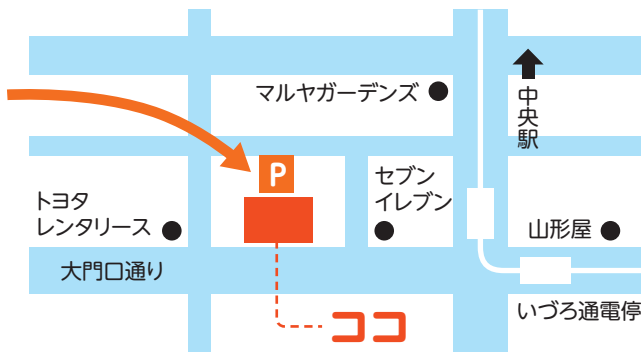
ご予約はお電話で！
お待ちしております。 ☎099-225-0131

- 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。



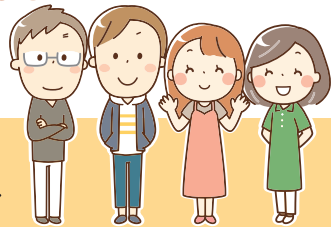
〒892-0825 鹿児島市大黒町2-11 南星いづろビル6階

【受付時間】平日(月～金)午前8:30～午後5:15

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」の初回利用登録は

スマホとマイナンバーカードが便利です!



スマートフォンでの初回利用登録の手順

(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)



STEP1 >> マイナポータルへログイン

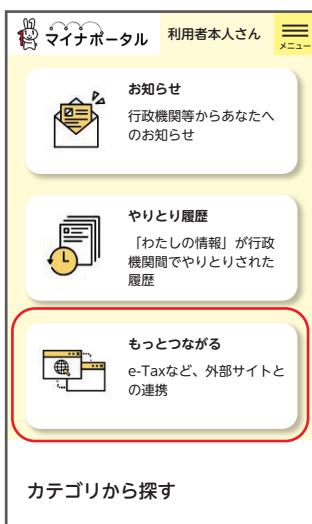


- ① マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書のパスワードを入力
- ② マイナンバーカードをかざして読み取り
- ③ マイナポータルへのログインが完了

※マイナポータルへのアクセスはこちらから
(<https://myna.go.jp>)



STEP2 >> 「ねんきんネット」の初回利用登録



- ④ マイナポータルのトップ画面の「もっとつながる」を押す
- ⑤ 「ねんきんネット (日本年金機構)」の「つなぐ」を押す
- ⑥ 「ねんきんネット」の初回利用登録が完了

ねんきんネット (日本年金機構)
これまでの年金記録や、これから受け取る年金の見込額など、ご自身の年金に関する情報を確認できるサービスです。

つなぎ方が分からない方はこちら

つなぐ

【ご注意】

マイナポータルから「ねんきんネット」へつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間をいただく場合があります。

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけない場合があります。

初回利用登録の完了後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます。「ねんきんネット」のサービスは右ページをご確認ください。



ねんきん太郎



「ねんきんネット」のサービス紹介



「ねんきんネット」は、お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

ご自身の年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

紙の「ねんきん定期便」と同じ年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

各種通知書の確認

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

他にも…

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請や国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。



年金事務所に行くことなく、ご自宅から申請や届書の作成などができるので、ぜひご利用ください。

登録方法や操作にお困りの場合は

相談チャットでの確認

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面(相談チャット総合窓口)からアクセスください。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。

お電話での確認 (専用番号)

 **0570-058-555** 050から始まる電話でおかけになる場合は **03-6700-1144**

受付時間 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分 (月曜日のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません



～対象者～
35～74歳までの
被保険者(ご本人)様
生活習慣病予防健診
巡回健診スケジュール
(12月～3月分)

『巡回健診』のご案内

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回の健診を受け、ご自身のからだの状態を確認しましょう。
『巡回健診』ではご都合の良い場所で、お一人様から受診できます。

●●● 協会けんぽからのお知らせです ●●●

お近くに健診機関のなかった方など、この機会に便利な検診車などによる『巡回健診』をぜひご利用ください。
(健診機関の施設での健診受診をご希望の場合は、協会けんぽ鹿児島支部のホームページをご確認ください。)
なお、協会けんぽでは、健診受診後の健康サポート(保健指導)も行っております。健診結果の見方や健康づくり等に関しまして、ご不安やご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

～対象者～
40～74歳までの
被扶養者(ご家族)様
特定健康診査
巡回健診スケジュール
(12月～3月分)

生活習慣病予防健診 巡回健診スケジュール (12月～3月)

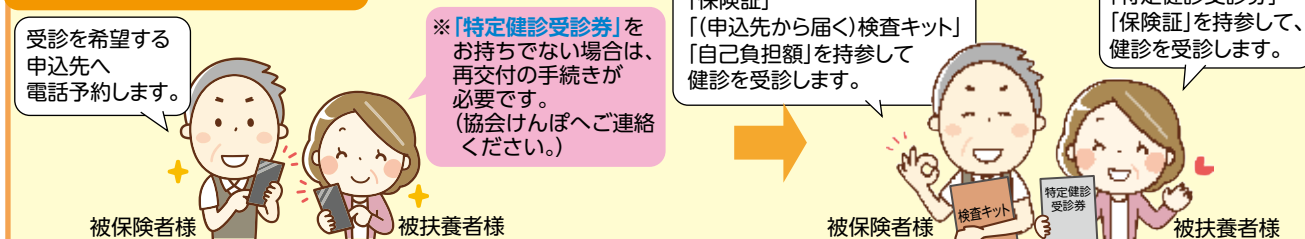
地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先	
鹿児島市	県民交流センター	1月30日 火	健クラ	阿久根市	阿久根市民交流センター(風テラスあぐね)	12月25日 月	ヘルサポ	鹿屋市	農業研修センター	12月8日 金	健クラ	
		2月7日 水				健クラ	12月20日 水			ヘルサポ		
		2月15日 木				健クラ	1月17日 水			健クラ		
		2月20日 火				ヘルサポ	2月8日 木			ヘルサポ		
		3月13日 水				ヘルサポ	2月9日 金			健クラ		
	市民文化ホール	1月23日 火			健クラ	2月22日 木	健クラ					
		谷山サザンホール			12月7日 木	ヘルサポ	3月6日 水			ヘルサポ		
					12月15日 金	ヘルサポ	3月14日 木			健クラ		
					1月18日 木	健クラ	鹿屋市			県民健康プラザ健康増進センター	12月13日 水	県民
					2月2日 金	ヘルサポ					2月15日 木	ヘルサポ
	2月6日 火	ヘルサポ			垂水市	桜島シーフロント	1月26日 金		健クラ			
	3月5日 火	ヘルサポ					2月1日 木		ヘルサポ			
	3月26日 月	ヘルサポ			種子島	西之表市保健センター	12月1日 金		健クラ			
	城山ホテル鹿児島	2月2日 金					県民		12月5日 火	ヘルサポ		
		始良市			始良市公民館	2月2日 金	ヘルサポ		西之表市民会館	12月6日 水	ヘルサポ	
2月3日 土	健クラ		12月7日 木	ヘルサポ								
2月8日 木	健クラ		12月12日 火	ヘルサポ								
加音ホール	2月13日 火		健クラ	種子島こりーな	12月4日 月	ヘルサポ						
	1月19日 金		健クラ		12月15日 金	ヘルサポ						
肝付町	肝付町文化センター	2月2日 金	健クラ	南種子	12月8日 金	健クラ						
		1月30日 火	ヘルサポ		12月11日 月	ヘルサポ						
錦江町	錦江町総合交流センター	2月29日 木	健クラ	屋久島	屋久島離島開発総合センター	12月5日 火	健クラ					
		12月19日 火	ヘルサポ			2月6日 火	ヘルサポ					
出水市	出水市中央公民館	2月28日 水	ヘルサポ	徳之島	徳之島町体育センター	1月29日 月	ヘルサポ					
		3月1日 金	健クラ			1月31日 水	ヘルサポ					
		3月11日 月	ヘルサポ			天城町防災センター	1月30日 火	ヘルサポ				
伊佐市	伊佐市文化会館	12月18日 月	ヘルサポ	奄美	奄美文化センター(振興会館)	1月15日 月	ヘルサポ					
		3月12日 火	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ					
湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月22日 金	ヘルサポ	霧島市	サン・あもり	1月17日 水	ヘルサポ					
		1月16日 火	ヘルサポ			3月4日 月	健クラ					
薩摩川内市	御陵下公園運動場会館	12月6日 水	健クラ	曾於市	大隅弥五郎伝説の里	2月14日 水	県民					
		1月22日 月	健クラ			3月14日 木	ヘルサポ					
		2月27日 火	ヘルサポ			3月14日 木	ヘルサポ					
		12月20日 水	ヘルサポ			3月14日 木	ヘルサポ					
薩摩川内市	薩摩川内市総合福祉会館	2月29日 木	ヘルサポ	東串良町	東串良町総合センター	1月26日 金	ヘルサポ					
		3月15日 金	ヘルサポ									

※日程・会場ともに変更になる場合がございます。

特定健康診査 巡回健診スケジュール (12月～3月)

地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先	地域	会場	日程	申込先			
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	12月6日 水	キラメキ	伊佐市	大口元気こころ館	2月28日 水	健クラ	霧島市	サン・あもり	3月4日 月	健クラ			
		12月7日 木	ヘルサポ			12月18日 月	ヘルサポ			3月13日 水	ヘルサポ			
		12月20日 水	たかおか			3月12日 火	ヘルサポ			3月14日 木	ヘルサポ			
		1月10日 水	キラメキ			12月22日 金	ヘルサポ			3月8日 金	健クラ			
		1月11日 木	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			3月14日 木	ヘルサポ			
	鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	1月24日 水		たかおか	薩摩川内市	御陵下公園運動場会館		12月6日 水	ヘルサポ	東串良町	東串良町総合センター	1月26日 金	ヘルサポ
			2月7日 水		キラメキ				1月22日 月	健クラ			12月8日 金	健クラ
			2月8日 木		ヘルサポ				2月27日 火	ヘルサポ			12月20日 水	ヘルサポ
			2月21日 水		たかおか				2月29日 木	ヘルサポ			1月17日 水	健クラ
			2月22日 木		ヘルサポ				12月20日 水	ヘルサポ			2月8日 木	ヘルサポ
	鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	2月21日 水		たかおか	阿久根市	阿久根市民交流センター(風テラスあぐね)		12月25日 月	ヘルサポ	鹿屋市	農業研修センター	2月9日 金	健クラ
			2月22日 木		ヘルサポ				1月23日 火	健クラ			2月22日 木	健クラ
			3月6日 水		ヘルサポ				1月23日 火	健クラ			3月6日 水	ヘルサポ
			3月19日 火		たかおか				1月23日 火	健クラ			3月6日 水	ヘルサポ
			3月21日 木		ヘルサポ				1月15日 月	ヘルサポ			3月14日 木	健クラ
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	2月26日 月	ヘルサポ	串木野市	市来地域公民館	12月13日 水	健クラ	垂水市	桜島シーフロント	1月26日 金	健クラ			
		1月23日 火	ヘルサポ			12月14日 木	ヘルサポ			2月1日 木	ヘルサポ			
		1月30日 火	ヘルサポ			1月15日 月	ヘルサポ			2月7日 水	健クラ			
		2月7日 水	ヘルサポ			1月31日 水	ヘルサポ			2月1日 木	ヘルサポ			
		2月15日 木	ヘルサポ			2月21日 水	ヘルサポ			2月7日 水	健クラ			
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	2月20日 火	ヘルサポ	日置市	日置市中央公民館	1月31日 水	ヘルサポ	種子島	西之表市保健センター	12月1日 金	健クラ			
		3月13日 水	健クラ			2月1日 木	健クラ			12月5日 火	ヘルサポ			
		3月14日 木	ヘルサポ			3月7日 木	ヘルサポ			12月6日 水	ヘルサポ			
		12月7日 木	ヘルサポ			1月31日 水	ヘルサポ			12月7日 木	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			2月5日 月	ヘルサポ			12月12日 火	ヘルサポ			
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	12月7日 木	ヘルサポ	南九州市	川辺保健センター	12月7日 木	ヘルサポ	屋久島	屋久島離島開発総合センター	12月5日 火	健クラ			
		12月12日 火	ヘルサポ			12月21日 木	ヘルサポ			2月6日 火	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			12月22日 金	ヘルサポ			12月6日 水	健クラ			
		12月8日 金	ヘルサポ			12月22日 金	ヘルサポ			12月7日 木	ヘルサポ			
		12月11日 月	ヘルサポ			2月5日 月	ヘルサポ			2月7日 水	ヘルサポ			
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	12月7日 木	ヘルサポ	南九州市	志布志市文化会館	12月19日 火	ヘルサポ	徳之島	徳之島町体育センター	1月29日 月	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			12月21日 木	ヘルサポ			1月31日 水	ヘルサポ			
		1月18日 木	ヘルサポ			12月21日 木	ヘルサポ			天城町防災センター	1月30日 火	ヘルサポ		
		2月2日 金	ヘルサポ			12月21日 木	ヘルサポ			奄美文化センター(振興会館)	1月15日 月	ヘルサポ		
		3月5日 火	ヘルサポ			12月22日 金	ヘルサポ			奄美体験交流館	1月16日 火	ヘルサポ		
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	1月19日 金	健クラ	指宿市	指宿市公民館	12月5日 火	健クラ	奄美	奄美文化センター(振興会館)	1月15日 月	ヘルサポ			
		1月25日 木	ヘルサポ			2月2日 金	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			
		1月27日 土	健クラ			2月28日 水	健クラ			1月17日 水	ヘルサポ			
		12月7日 木	ヘルサポ			2月28日 水	健クラ			1月17日 水	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			2月28日 水	健クラ			1月18日 木	ヘルサポ			
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	12月7日 木	ヘルサポ	枕崎市	南薩地域産業振興センター	1月25日 木	健クラ	霧島市	サン・あもり	1月16日 火	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			12月19日 火	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			
		1月18日 木	ヘルサポ			3月8日 金	ヘルサポ			1月17日 水	ヘルサポ			
		2月2日 金	ヘルサポ			健康ふれあいプラザ	2月15日 木			健クラ	1月18日 木	ヘルサポ		
		3月5日 火	ヘルサポ			健康ふれあいプラザ	2月15日 木			健クラ	1月19日 金	ヘルサポ		
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	1月19日 金	健クラ	志布志市	志布志市文化会館	12月19日 火	ヘルサポ	奄美	奄美文化センター(振興会館)	1月15日 月	ヘルサポ			
		1月25日 木	ヘルサポ			3月8日 金	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			
		1月27日 土	健クラ			健康ふれあいプラザ	2月15日 木			健クラ	1月17日 水	ヘルサポ		
		12月7日 木	ヘルサポ			健康ふれあいプラザ	2月15日 木			健クラ	1月25日 木	ヘルサポ		
		12月15日 金	ヘルサポ			健康ふれあいプラザ	2月15日 木			健クラ	1月18日 木	ヘルサポ		
鹿児島市	鹿児島中央ビル内6階会議室(鹿児島市山之口町1-10)	12月7日 木	ヘルサポ	霧島市	サン・あもり	12月12日 火	健クラ	奄美	奄美文化センター(振興会館)	1月15日 月	ヘルサポ			
		12月15日 金	ヘルサポ			12月14日 木	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			
		1月18日 木	ヘルサポ			1月16日 火	ヘルサポ			1月17日 水	ヘルサポ			
		2月2日 金	ヘルサポ			2月9日 金	ヘルサポ			1月18日 木	ヘルサポ			
		3月5日 火	ヘルサポ			2月20日 火	健クラ			1月19日 金	ヘルサポ			

申込から健診受診の流れ



申込先	申込先健診機関名称	連絡先
ヘルサポ	公益社団法人 鹿児島県労働基準協会 ヘルサポートセンター鹿児島	(直)099-267-6292
健クラ	一般社団法人 日本健康倶楽部 鹿児島支部	(代)099-273-5591
県民	公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター 計画調整課	(直)099-220-2429
キラメキ	医療法人 玉昌会 キラメキテラスヘルスケアホスピタル	(直)099-203-0250
たかおか	医療法人 聖心会 かがしま高岡病院	(直)099-226-4091

※ご予約・お申込みはお電話にて左記の申込先に直接ご連絡ください。(協会けんぽへの連絡は不要です)

※時間帯、詳細な健診の同時実施等につきましては、お電話にて左記の申込先に直接ご確認ください。

定期健康診断結果データのご提供をお願いします。

(生活習慣病予防健診をご利用になられた事業所様は提出不要です。)



健診結果を提供いただくと、協会けんぽの健診受診率に加算されます。

インセンティブ制度では**健診受診率が支部の健康保険料率に影響**する仕組みが導入されているため、定期健康診断結果データを提供いただくことで、鹿児島支部の**健康保険料率上昇の抑制**が期待できます。

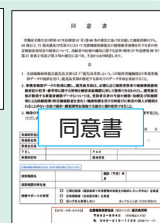
また、ご提供いただいた定期健診の結果に応じて保健師・管理栄養士による**健康サポート(特定保健指導)**を実施しております。対象者様のライフスタイルに合った目標を設定し支援を行っています。

3つの提供方法

下記のいずれかの方法でご提供をお願いします。

1 協会けんぽへ「同意書」を提出する方法

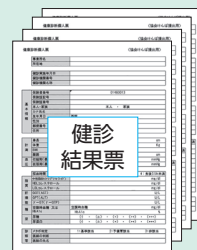
- ・協会けんぽ鹿児島支部ホームページより同意書を印刷してください。
- ・印刷した同意書へ記入・押印後、協会けんぽへ郵送してください。



同意書を提出いただくことにより、協会けんぽから健診機関へ、健診結果の提供を依頼します。

2 健診結果票(紙)の写しを提供する方法

- ・協会けんぽ鹿児島支部ホームページより提供いただきたい項目をご確認ください。
- ・健診結果票(紙)にすべての項目が記載されているか確認しコピーをしてください。
※提供いただきたい項目以外はマスキングをお願いします。
- ・ご準備いただいた健診結果票のコピーを協会けんぽへ郵送してください。



3 提供用の健診結果データ(電子媒体)を作成し提供する方法

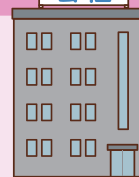
- ・協会けんぽホームページより「事業者健診結果データ作成ツール」をダウンロードしてください。
- ・ダウンロードした作成ツールへ健診結果を入力し、CSVデータを作成してください。
- ・作成したCSVデータをCD-Rへ格納し、協会けんぽへ郵送してください。
(データ作成の手数料支払いのため覚書の締結に関する書類を協会けんぽよりご案内します)



保険証の回収について

事業主さまへ

会社



資格喪失(退職、扶養解除等)される方の「保険証」は必ず回収していただきますようお願いいたします。

回収されました保険証は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」に添付して速やかに日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。また、紛失等で保険証が回収できなかった場合は、「被保険者証回収不能届」に被保険者の連絡先を記入のうえ資格喪失届・被扶養者(異動)届に添付し日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。

ご退職される皆さまへ

保険証は、ご家族(被扶養者)さま分も含めて

退職日の翌日からはご使用いただけません。

無効となった保険証の使用は医療費増加の原因となり、ひいては健康保険料率にも大きな影響を及ぼします。無効となった保険証の使用を無くすことが、今後の医療費の適正化に繋がります。



!!ご注意ください!!

無効となった保険証で受診された場合、保険適用された医療費をお返しいただくこととなります。

※回収のための費用は保険料から拠出されることとなります。



令和4年度に鹿児島支部で発生した返納金の金額 約4,600万円

大切なことは・・・

1. 退職後は、保険証を速やかに会社の担当者さまへ返却すること。
また、保険証が手元にあっても、退職日の翌日以降は使用しないこと。
2. 受診する際は、毎回保険証を提示すること。
3. 受診中の病院があれば、保険証が変わった旨受診している病院へ伝えること。

以上のことを守っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



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。

- 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	12月5日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
屋久島町	12月6日(水)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	12月13日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室
西之表市	12月19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	12月20日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	1月10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	1月24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	1月30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	1月31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	12月7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	12月14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	12月21日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	1月11日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南さつま市	1月18日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室
南九州市	1月25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

《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
薩摩川内市鹿島町	12月1日(金)	9時00分～14時30分	薩摩川内市役所 鹿児島市民サービスセンター 会議室
阿久根市	12月5日(火)	9時30分～15時30分	阿久根市市民交流センター
出水郡長島町	12月14日(木)	9時30分～15時30分	長島町役場 江江支所 1階住民相談室
薩摩郡さつま町	12月21日(木)	9時30分～15時30分	さつま町役場 本庁会議室
出水市	12月28日(木)	9時30分～15時30分	出水市役所 本庁1階 多目的ホール
阿久根市	1月11日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市市民交流センター
出水市	1月25日(木)	9時30分～15時30分	出水市役所 本庁1階 多目的ホール

《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	12月14日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市文化会館
湧水町	12月21日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館 2階小会議室
伊佐市	1月11日(木)	9時30分～15時30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	12月13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	12月20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	1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	1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	12月6日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月7日(木)	9時00分～15時00分	
喜界町	1月17日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月18日(木)	9時00分～15時00分	
伊仙町	1月24日(水)	14時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	1月25日(木)	9時00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
		☎099-225-0131	
市町村名	日 程	時 間	会 場
霧島市	12月15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	12月25日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	1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	1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》 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(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。)

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
1月10日(水) 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	12月27日(水)	無 料
1月18日(木) 13時30分~16時00分	始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348番185号 ☎0995-62-6200	60名	1月 4日(木)	無 料
1月23日(火) 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	1月 9日(火)	無 料
2月15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	60名	2月 1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22日(木) 13時30分~16時00分	阿久根市民交流センター 阿久根市塩鶴町二丁目2番地 ☎0996-72-1051	50名	2月 8日(木)	無 料
2月28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	60名	2月14日(水)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
3月12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	2月27日(火)	無 料

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
3月13日(水) 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	50名	2月27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。

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】知っておこう! 女性のがんと検診2 ～乳がん～

今回は、「乳がん」についてお伝えします。乳がんを発症する女性は年々増え続けています。日本人女性の11人に1人が発症するといわれていますが、実は早期発見すれば、「一番治りやすいがん」でもあります。早期発見のカギとなる「自己チェック!」と「検診」についてお伝えします。

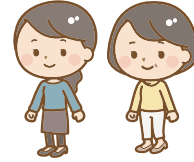
頑張っている女性の皆さん、自分のために「検診で献身!」しましょう。

全国健康保険協会鹿児島支部保健師 船川 由香

乳がんは、日本人女性に一番多い「がん」そして一番治りやすい「がん」

なりやすい人	未婚・初産が30歳以上・初潮が11歳以下・閉経が55歳以上・肥満・乳がんの家族歴がある・乳がんの既往歴がある
リスクを高める要因	喫煙・アルコール・肥満・糖尿病 お酒やたばこの影響は、1.8倍～1.9倍
リスクを下げる要因	運動・授乳・大豆・イソフラボン

30歳代後半から40歳代後半に多いのね。



70歳になっても発症リスクは減らないなんて知らなかったわ

20歳代も発症するって! おばあちゃん、お母さんがん検診は、みんな受けなきゃね。



まれに、男性にも発生します。女性と比べて予後(治療の経過)が悪いことが知られています。おかしいと思ったら、男性の皆さんも受診しましょう。

初期は、無症状がほとんどです。

進行すると、乳房のしこり、乳房のひきつれ、血性乳頭分泌、乳頭のかさぶた、乳房の発赤などの変化が現れます。「自己検診とがん検診」が、早期発見のカギを握ります。

じっくりと鏡の前で自分の胸を観察してますか?

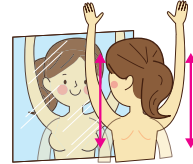
基本の「の」の字

4本の指をそろえ、指の腹を使って、10円玉大の「の」の字を書くように動かします。



乳首のただれやゆがみのチェック

くぼみ・へこみひきつれのチェック



鏡で、両方の乳房の形を見ます。くぼみやへこみなどないかどうか調べます。

しこりのチェック



入浴時に腕を上げて乳房の内側、外側、わきの下にしこりがないかどうか調べましょう。

触ってわかるのが1cm～

乳首からの分泌物チェック



腕を上げ、丁寧にしこりの有無を調べます。乳頭の周辺を軽く押さえて分泌物がないかなども調べましょう。

しこりやひきつれなどに気づいたら、自己判断せず、すぐに乳腺外科や乳腺内分泌科の診察を受けましょう。自己判断は禁物ですよ。

2年に1回の検診、受けていますか?

市町村からのお知らせやクーポン、協会けんぽからの案内が届きます。

乳がん検診は、マンモグラフィーと乳房超音波の併用が効果的!



マンモグラフィー

補助対象の検査です。たいていの「がん」は、これで発見できます。



プラス

乳房超音波(オプション)

マンモグラフィーでもわからない乳がんもあります。超音波検査が有効です。



毎回同じ病院で受けると変化がわかります。

職場でもご覧下さい。

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(5)66690