

社会保険 かごしま

9

2024
No.814

● 社会保険合同実務研修会のご案内



【南九州市 穎娃町のキハとコスモス】©kouki morishita

今月の主な内容

- ② 「ねんきんネット」について
- ④ 移動年金相談所ご案内
- ⑤ 年金シニアライフセミナーご案内
- ⑥ 第三者行為による傷病届について
- ⑦ 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- ⑧ 「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください
- ⑨ ソフトボール大会ご案内／特別講座ご案内
- ⑩ 社労士受験講座ご案内
- ⑪ 社会保険合同実務研修会ご案内
- 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。



パソコン・スマホで

24時間いつでも

ご自宅で



窓口に行かなくていいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に必要なもの

- ① スマートフォン
スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

- ② マイナンバーカード



- ③ 数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

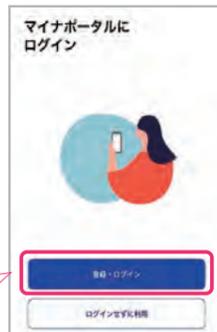
マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

ステップ1

マイナポータルの利用者登録

- ① マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了

▶ マイナポータルの利用者登録が完了



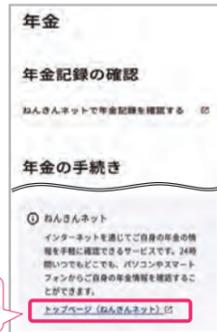
登録・ログイン

ステップ2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ(ねんきんネット)」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③ 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

▶ マイナポータルとねんきんネットの連携が完了



トップページ(ねんきんネット)

ステップ3

ねんきんネットの利用開始

- ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

ご注意
・マイナポータルからねんきんネットへ連携する場合の、初回利用登録が可能な時間帯は、平日8時から23時までです。
時間帯によっては、連携するまでにお時間を要する場合があります。
・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ご利用できない場合があります。



メニュー

ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

登録方法や操作にお困りの場合は

■ 相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問い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」が、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」からアクセスしてください。

■ ホームページで確認

[ねんきんネット](https://www.nenkin.go.jp/n_net/) 検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



スマホでアクセス

■ お電話で確認 (ねんきんネット専用番号)



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 午前8時30分から午後7時
火曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日 午前9時30分から午後4時
※土曜日、日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、
12月29日から1月3日はご利用いただけません。

年金記録がいつでも確認できます！



今までの記録はどうなってるかな

これまでの年金加入履歴や保険料の納付状況を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

通知がオンラインで受け取れます！

確定申告を簡単にできないかな？

確定申告に使用する通知書を e-Tax対応の電子データで受け取れます。ペーパレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票

年金見込額の試算はオンラインで！



将来いくら年金がもらえるのかな？

年金見込額を知りたいときにオンラインで確認できます

- **かんたん試算**
現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算できます

年金の手続きがスマホで完結！

窓口へ手続きに行く時間がないな

お勤め先を退職したとき等の国民年金に関する手続きや年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き (一部の方から順次開始)

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
日置市吹上町	10月2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	10月16日(水)	9時30分～15時30分	日置市東市来支所 4階会議室
西之表市	10月30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	10月31日(木)	9時00分～14時00分	
南種子町	11月6日(水)	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	11月7日(木)	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	11月20日(水)	9時30分～15時30分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール
西之表市	11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	11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
枕崎市	10月3日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 第5会議室
南さつま市	10月17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	10月24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
指宿市	11月7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	11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
南九州市	11月21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
出水郡長島町	10月10日(木)	9時30分～15時30分	長島町 役場 1階相談室
薩摩郡さつま町	10月17日(木)	9時30分～15時30分	さつま町 会議室
出水市高尾野町	10月24日(木)	9時30分～15時30分	出水市 高尾野支所 会議室
いちき串木野市	11月7日(木)	9時30分～15時30分	いちき串木野市 串木野庁舎 地下大会議室
阿久根市	11月14日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市 市民交流センター
薩摩川内市下甌町	11月21日(木)	11時30分～17時00分	薩摩川内市 下甌支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	11月22日(金)	10時00分～15時30分	薩摩川内市 鹿島市民サービスセンター 会議室
出水市	11月28日(木)	9時30分～15時30分	出水市 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	10月10日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	10月17日(木)	10時00分～15時00分	栗野庁舎別館2 1階小会議室
伊佐市	11月14日(木)	10時00分～15時00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	10月9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	10月23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	11月13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	11月27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	10月23日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	10月24日(木)	9時00分～14時30分	
天城町	11月13日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	11月14日(木)	9時00分～15時00分	
与論町	11月27日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場
与論町	11月28日(木)	9時00分～11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	10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	10月28日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11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	11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》 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。

鹿児島県社会保険委員会連合会主催!!

令和6年度 年金シニアライフセミナー 開催のご案内(参加無料!)

厚生年金保険の被保険者及びその配偶者を対象に、定年退職後の人生設計に関し、専門の講師による「社会保険」・「ライフプラン」等について、わかりやすいセミナーを開催します。



ご多忙のところ恐縮ですが、たくさんのご参加をお待ちいたしております。

地 区	薩摩川内市	鹿児島市
日 時	令和6年10月8日(火) 13時30分～16時20分	令和6年10月9日(水) 13時30分～16時20分
会 場	川内ホテル 薩摩川内市鳥追町7番5号	鹿児島サンロイヤルホテル 鹿児島市与次郎一丁目8番10号
定 員	30名	40名
申 込 期 限	令和6年9月27日(金) 定員になり次第締め切りますのでご了承ください。	
内 容	①退職後の公的年金、医療保険、雇用保険等について ②ライフプランと生きがいについて ③家庭経済について	
参 加 者 対 象	・厚生年金保険に加入する被保険者及びその配偶者 ・事業所の事務担当者(年金委員含む) ・その他、受講を希望する方(参加は、一事業所何人でも可能です。)	
申 込 方 法	下記申込書にご記入の上、FAXにてお申込みください。	
受 講 決 定 証	受講決定者の方には後日、ご案内のハガキ(受講証)をお送りいたします。	
特 典	ご参加された方に、 冊子「年金ライフサブノート(年金のしくみと退職時の手続き)」 の最新号(令和6年度版)を 無料進呈 いたします。	
お 申 込 み 合 せ	鹿児島県社会保険委員会連合会 〒890-0067 鹿児島市真砂本町54番1号 EMagency 第二ビル1階 TEL 099-297-6660 FAX 099-297-6661	

主催：鹿児島県社会保険委員会連合会

共催：一般財団法人鹿児島県社会保険協会 一般財団法人全国社会保険共済会 全国社会保険委員会連合会

年金シニアライフセミナー参加申込書 FAX(099)297-6661

ご希望会場 (O印を付してください)	1. 川内ホテル		2. 鹿児島サンロイヤルホテル	
ご氏名		歳		歳
ご住所	〒 受講決定証のご送付先(事業所に送付ご希望の方は名称もご記入ください。)			
事業所名称				
電話番号			FAX番号	

※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。

交通事故や第三者の行為によるケガで治療を受ける方へ

「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします！

交通事故や第三者の行為(けんか、暴力行為、自転車による事故、他人のペットによる咬傷等)によりケガをした時の治療費は、本来、相手方が負担するのが原則です。しかし、業務上や通勤災害でなければ、保険証を使って治療を受けることができます。この場合、相手方が支払うべき治療費を協会けんぽが立て替えて支払うこととなります。

協会けんぽが後日、損害保険会社、相手方に対して立て替えた費用を請求するために「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、速やかなご提出をお願いします。

ケガの原因	その後のお手続き
<p>仕事中 または 通勤途上 の 場合</p>	<p>原則として労災保険の適用です。保険証は使えません。</p> <p>仕事中や通勤途上にケガをした場合は、労働基準監督署にご相談ください。</p> <p>※業務災害および通勤災害によるケガで、保険証を使用して治療していたことが判明した場合には、診療に要した費用を受診者から協会けんぽへ返還していただきます。</p>
<p>第三者の 行為による 場合</p>	<p>「第三者行為による傷病届」の届出が必要です。</p> <p>届出いただく書類</p> <p>①交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届 ②事故発生状況報告書 ③負傷原因報告書 ④損害賠償金納付確約書・念書 ⑤同意書 (添付書類)①交通事故証明書(交通事故の場合) ②人身事故証明書入手不能理由書(交通事故証明書が物件事故で登録されている場合)</p>

ケガにより保険診療を受けられた場合、協会けんぽより負傷原因に関する照会文書をお送りする場合があります。照会文書が届きましたら、負傷の原因や程度にかかわらずご返送をお願いします。



『負傷原因届』『第三者行為による傷病届』に関するお問い合わせ先
協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-803-3276

事業主・加入者のみなさまへ

令和6年度

被扶養者資格再確認のご協力のお願い



協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、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となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和6年度につきましては、10月上旬から10月下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年度の予定

《確認の対象となる方》

令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)
(令和6年4月1日以降に被扶養者となった者を除く)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

《送付時期》

令和6年10月上旬から10月下旬にかけて順次送付いたします。

《提出期限》

令和6年11月29日(金)(予定)

《添付書類について》

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
(学生の場合は省略可)
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

《扶養解除となる被扶養者の方がいる場合》

再確認の結果、扶養解除となる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和5年度の実績》

- 扶養解除者数 約7.1万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約10億円

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは、**9月2日(月)**から

『**協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル**』を開設します！

「マイナ保険証」や「資格情報のお知らせ」、
「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、
「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。



協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

〈電話番号〉  **0570-015-369**

〈開設時間〉 **8時30分～17時15分(土日祝日を除く)**

外国語でのお問い合わせにも対応！(22か国語)

【対応言語】

英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、
インドネシア語、ネパール語、ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、
マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語



*マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、
国のマイナンバー総合フリーダイヤル( **0120-95-0178**)をお願いします。

第20回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

日 時	令和6年11月3日(日) 雨天予備日：設定しません。
場 所	鹿児島ふれあいスポーツランド(鹿児島市中山町591-1)
チ ャ ム 数	24チーム
チーム人員数	1チーム20名以内(監督・主将は選手に含める。)
ル ー ル	スローピッチ投法とし、本大会要領による。
参 加 費	1チーム5千円(大会当日持参のこと、傷害保険料含む)
申 込 み 期 限	令和6年10月18日(金) 必着。
申 込 み 方 法	・当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。)



特別講座のご案内(参加無料!)

●次のとおり開催いたします。

- 標 題** ・年末調整等に関わる留意点 ・知っておきたい税金のおはなし
- 内 容** 控除対象扶養親族等の確認・控除の方法・他事業所への対応等
途中入社・退職者・休職中(給付受給中含む)の対応
知っておきたい税金のおはなし など
- 講 師** 中原 悟 税理士事務所 所長 税理士 中原 悟 氏



場 所	鹿児島アリーナ会議室 鹿児島市永吉一丁目30番1号 ☎099-285-2244
日 時 (2回開催)	令和6年11月 8日(金) 13時30分～15時30分 令和6年11月15日(金) 13時30分～15時30分
定 員	各60名
申込期限等	10月25日(金) 定員になり次第締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
駐 車 場	300円(1日) ※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。

特別講座 申込書

鹿児島アリーナ会議室		・ 令和6年11月 8日(金)
受講希望日に○をお付け下さい		・ 令和6年11月15日(金)
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
〒890-0067 鹿児島市真砂本町5-4番1号 EMagency 第二ビル1階

※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。

社会保険労務士受験講座のご案内

～鹿児島SR経営労務センター主催～

第57回(令和7年度)社会保険労務士受験講座を令和6年12月より開催します!

合格に必要な法律知識や試験を想定した問題演習で徹底履修!

プロの講師があなたを合格へと導きます!!

「社会保険協会 会員事業所勤務者」特典も!!

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。



**令和5年度
合格者5名**

○本講座

各法律(厚生年金保険・健康保険・雇用保険等)や一般常識の習得

☆日曜教室受講(12月～5月)募集定員30名!!

受講時間:[140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)]×24回

☆通信オンデマンド受講(12月～5月)募集定員100名!!

オンデマンド視聴開始日は、月曜日(受講時間:140分×2講座)

☆通信DVD受講(12月～5月)

日曜教室受講と同様の日程で資料及びDVD送付

●10月13日(日)10:00～16:00 **無料**
模擬授業(労基法)・講座説明会

●11月17日(日)10:00～16:00 **無料**
特別授業(法改正)・講座説明会

会場:鹿児島県住宅供給公社ビル他

○到達度テスト(各受講共通 土曜日に実施)(1月～5月) 各科目終了後、理解度の確認をするためのテストです。

受講時間 140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)×5

※通信オンデマンド・DVD受講でも受講できます。

○直前講座(各受講共通 日曜に実施)(5月～8月) 模擬試験・過去問題の解説と試験の傾向を徹底履修
(模擬試験2回 直前答練5回 直前講座3回 合計10回の講座となっています。)

受講時間:[140分×2講座(10時～12時30分・13時30分～16時)]×10回

※オプションとして「直前対策講座」等もご用意しています。

※通信オンデマンド・DVD受講でも受講できます。

上記の各受講の会場は、「鹿児島県住宅供給公社ビル会議室(鹿児島市新屋敷町16番)」他です。

受験講座(本講座+到達度テスト+直前講座)	受講料(税込)		
	日曜教室受講	通信オンデマンド受講	通信DVD受講
S R本講座受講が初めての受講生	160,000円	140,000円	190,000円
社会保険協会会員事業所勤務者	140,000円	120,000円	170,000円
社会保険協会会員事業所勤務者で「基礎講座受講経験者」	130,000円	110,000円	160,000円
S R会員事業所勤務者	140,000円	120,000円	170,000円
S R本講座再受講生(2回目受講)	130,000円	110,000円	160,000円
S R本講座再々受講生(3回以上受講)	110,000円	90,000円	140,000円

※日曜教室受講の受講生が30名を超える場合は、「通信講座」にお振り替えいただく場合がございます。

また、お申込みの際に鹿児島県社会保険協会会員等の確認を行いますのでご了承ください。

※オンデマンド受講の方は教室受講できません。教室受講の方はオンデマンド視聴できます。

■SR会員って?

鹿児島県社会保険労務士会を母体とした「労働保険事務組合」が「鹿児島SR経営労務センター」で、
鹿児島SR経営労務センターに加入している社労士がSR会員です。

■社会保険労務士の合格は難関では?

社会保険労務士は公的年金や労務問題のエキスパートとして活躍する国家資格。

関係法令に精通し、適切な労務管理や社会保険・労働保険に関する指導を行う専門家で、活躍領域の広がり期待される注目度の高い資格です。

答えは「難関」です。

修学した内容は、必ず「あなた」と「あなたの家族・会社・同僚・友人」を守り、実社会で力を発揮するでしょう。
資格を目指すだけでなく、スキルアップとしての受講も大歓迎です。

お申込み・お問合せ・資料請求などは次のとおりです。

鹿児島SR経営労務センター

〒890-0056 鹿児島市下荒田一丁目41番8号 ユーミーリンクビル202号 ☎099-258-4466 FAX: 099-202-0484

メール: kagoshima-sr@po2.synapse.ne.jp ホームページ: <http://kagoshima-sr.com/become/>

参加無料!

社会保険合同実務研修会ご案内

●年金事務所・協会けんぽ・社会保険委員会・社会保険協会との合同開催です。
講師は「年金事務所」・「協会けんぽ」より派遣されます。(後援：鹿児島県社会保険委員会連合会)

☆「令和6年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰式」を次のとおり開催いたします。
また、鹿児島県全体の表彰式となりますので、ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

	日時	会場	申込期限	演題
鹿児島北	11月11日(月)	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	10月28日(月) 定員200名	・マイナ保険証について 講師：協会けんぽ
	13:15~13:50	第一部 年金委員・健康保険委員功労者表彰式		・在職老齢年金 (働きながら年金を受け取るとき) ・制度改正及び周知事項 講師：年金事務所
	13:55~16:05	第二部 合同研修会		

☆次の会場は「研修会」のみです。

	日時	会場	申込期限	演題
鹿児島南	11月12日(火) 13:30~16:00	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	10月29日(火) 定員200名	・マイナ保険証について 講師：協会けんぽ ・在職老齢年金 (働きながら年金を受け取るとき) ・制度改正及び周知事項 講師：年金事務所 ※演題は各会場共通です。
川内	11月14日(木) 13:30~16:00	薩摩川内市国際交流センター (薩摩川内市天辰町2211-1)	10月31日(木) 定員150名	
奄美大島	11月21日(木) 13:30~16:00	奄美川商ホール(奄美振興会館) (奄美市名瀬長浜町517)	11月7日(木) 定員80名	
加治木	11月25日(月) 13:30~16:00	加音ホール 小ホール (始良市加治木町木田5348-185)	11月11日(月) 定員100名	
鹿屋	11月27日(水) 13:30~16:00	ホテルさつき苑 (鹿屋市西原1-9-10)	11月13日(水) 定員100名	

- ・各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・年金委員及び健康保険委員の皆さまには関係団体からご案内等をご送付予定ですのでお知らせいたします。
- ・各会場の駐車場には限りがございます。一般の方もご利用されますので公共交通機関でお越しくださいようご協力をお願いいたします。

お申し込み方	下記申込書を社会保険協会に FAX またはご郵送ください。 受講者の皆さまには「ご案内の通知(ハガキ)」を各研修会開催日の約5日ほど前までにお届けいたしますのでご確認ください。※「ご案内の通知(ハガキ)」が受付票を兼ねています。
---------------	---

社会保険合同実務研修会申込書

※希望会場名をご記入ください		月	日()	会場名
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
〒890-0067 鹿児島市真砂本町5-4番1号 EAgency 第二ビル1階

※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】「良い睡眠」で健やかに

2024年2月厚生労働省が新しい睡眠ガイド「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表しました。また、毎年9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせで秋の「睡眠の日」に制定されています。暦の上では秋ですが、まだ寝苦しい夜がつづいています。皆さんよく眠れていますか？働く世代の睡眠について、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の内容をかいつまんで紹介します。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 中村 寛子

職場が1ページご覧下さい。

適正な睡眠時間には個人差はあるが、6時間以上を目安に確保する

○働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間です。

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することが分かっています。

○週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサイン。

寝だめして休日の起床時間が大きくずれると体内時計が混乱し、健康を損なう危険性も。

寝だめは「平日の睡眠時間+1時間」程度にしましょう。

○どうしても昼寝が必要な場合は、昼食後から午後3時の間で、30分以内にとどめましょう

睡眠時間が6時間未満や不眠の人は
リスク増加と関連

死亡 …… 1.12倍
2型糖尿病… 1.37倍
うつ病 …… 2.27倍
認知症 …… 1.68倍



食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める

疲労やストレスの回復のためには、睡眠時間(量)だけでなく、睡眠休養感(質)の向上も重要です。

睡眠休養感を高めるための工夫

- ・日中の運動、身体活動を増やす(ただし寝る前の激しい運動は覚醒するので避けましょう)
- ・寝酒をしない(眠りが浅くなり目が覚めやすくなる) ・カフェイン摂取は夕方以降控える
- ・喫煙を控える(ニコチンに覚醒作用) ・就寝の2時間前に食事を終わらせる
- ・寝室の環境(光・温度・音)を整える ・寝る前、寝床の中でのデジタル機器の使用を控える
- ・寝る前に自分なりの方法でリラックスを(入浴や足浴、アロマ、静かな音楽を聴くなど)



睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意する

○生活習慣や睡眠環境を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、背後に病気が潜んでいることがあります。

○睡眠障害で最も多いのが「不眠症」で、他にも「睡眠時無呼吸症候群」などがあります。

また、「うつ病」などの精神的な問題から不眠が生じたり、女性ではホルモンの変動が影響している場合もあります。

○睡眠の不調は睡眠障害の治療を行っている医師に相談をしましょう。(睡眠外来など)



参考：引用文献：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

厚生労働省「良い目覚めは良い睡眠から 知っているようで知らない睡眠のこと」

【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

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
鹿児島県鹿児島市真砂本町5-4番1号 EMagency 第二ビル1階
電話 099(Con)999600