

社会保険 かごしま

3
2025
No.817

● 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



【伊佐市 忠元公園の桜】写真提供：©ULTRA-C

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 退職後の年金加入について
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 保険料率改定のお知らせ
- ⑦ 傷病手当金・出産手当金支給申請書のよくあるお問い合わせと記入漏れが多い箇所のご案内です。
- ⑧ 退職後に任意継続保険の加入を希望される方へ
- ⑩ 社会保険用語解説勉強会 / ポウリング大会結果
- 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!

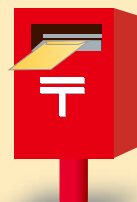
適用関係届書
送付先

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7年3月31日退職→令和7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。
被扶養者の住所記載もれ	「同上」や「//」ではなく同居・別居ともに正確な住所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^{*}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

STEP2

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

「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。

退職後の年金加入について

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入します。それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。(①、②)(扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください。)この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。

① 国民年金の第1号被保険者となる

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、第2号被保険者(厚生年金保険や共済組合に加入している方)および第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)以外の方は、すべて国民年金の第1号被保険者となります。

加入の手続き

- **提出者**…………… 本人または世帯主
- **手続き窓口**…………… 住所地の市区役所・町村役場または年金事務所
電子申請
* マイナポータルから電子申請ができます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。
- **添付書類**…………… 基礎年金番号通知書等、基礎年金番号がわかるもの
- **提出期限**…………… 退職日の翌日から14日以内
* 第2号被保険者が退職し、配偶者が第3号被保険者に該当しなくなった場合も手続きが必要です。

② 国民年金の第3号被保険者となる

厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者*に扶養される、国内に居住する20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。

* 65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する人は除きます。

加入の手続き

- **提出者**…………… 本人(事業主経由)
- **届出・申請書名**… 国民年金第3号被保険者関係届^{※1}
- **添付書類**…………… 収入確認のための書類(非課税証明書など)^{※2}
(右記すべて) 基礎年金番号通知書等、基礎年金番号がわかるもの^{※3}
- **提出先**…………… 事務センターへ郵送
(配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所)
- **提出期限**…………… 被扶養者(扶養される方)に該当した日から14日以内

※1 第3号被保険者の届出は、健康保険の被扶養者になるための手続きと同時に行います。

※2 所得税法の規定による控除対象配偶者となっている方については、事業主の証明により収入確認のための書類の添付を省略することができます。

※3 事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認することで年金事務所への添付を省略できます。ただし、氏名変更を伴う第3号被保険者の届出は基礎年金番号通知書等、基礎年金番号がわかるものの添付が必要です。

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
日置市吹上町	4月9日(水)	9時30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	4月22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	4月23日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	5月14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	5月15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	5月21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	5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	5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。

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	4月10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	4月24日(木)	10時00分～15時00分	ふれあいかせだ(2階) 視聴覚室兼相談室1・2
枕崎市	5月15日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 第5会議室
指宿市	5月22日(木)	9時30分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市	5月29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	4月10日(木)	9時30分～15時30分	庁舎1階 住民相談室
薩摩郡さつま町	4月17日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 相談室B
出水市	4月24日(木)	9時30分～15時30分	出水市 本庁 1階多目的ホール
薩摩川内市里町	5月1日(木)	10時00分～16時00分	薩摩川内市 里市民サービスセンター 市民相談室
阿久根市	5月8日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市 市民交流センター
いちき串木野市	5月15日(木)	9時30分～15時30分	いちき串木野市 串木野庁舎 地下第3会議室
出水市高尾野町	5月22日(木)	9時30分～15時30分	出水市 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10日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	4月17日(木)	10時00分～15時00分	粟野庁舎別館2 1階小会議室
伊佐市	5月8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	4月9日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 南棟2階多目的室2
志布志市	4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	5月14日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所庁舎
志布志市	5月28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9日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	4月10日(木)	9時00分～14時30分	
伊仙町	5月21日(水)	14時00分～17時00分	伊仙町役場
伊仙町	5月22日(木)	9時00分～15時00分	
与論町	5月28日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場
与論町	5月29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	4月4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
霧島市	4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	4月28日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	5月2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
霧島市	5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	5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》 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。

協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

令和7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が変わります

令和7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

10.31%

令和7年2月分(3月納付分)までは10.13%

新 介護保険料率

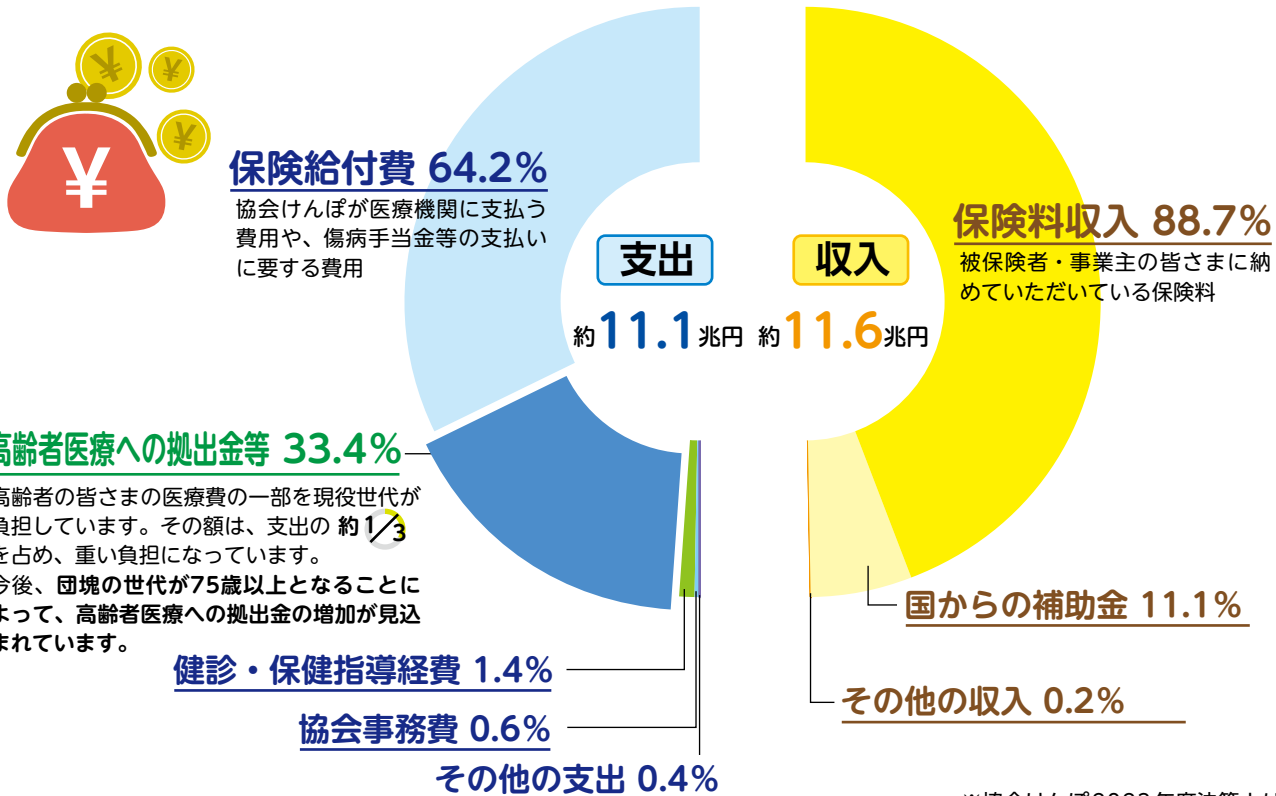
1.59%

令和7年2月分(3月納付分)までは1.60%

- 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(協会けんぽホームページにも掲載されています)。
- 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7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。



※協会けんぽ2023年度決算より

傷病手当金・出産手当金支給申請書のよくあるお問い合わせと記入漏れが多い箇所のご案内です。

● **「傷病手当金・出産手当金 支給申請書」記入時**
【事業主が記入する欄(3ページ目)】

- 1 ・被保険者氏名もカタカナで必ず記入してください。
- 2 ・『年月』の記入漏れが多く見られます。

労務に服することができなかった期間を含む資金計算期間の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名 (カタカナ) **1** カコシマ タロウ **! 必ず記入**

勤務状況 2ページの中請期間のうち出勤した日付を【○】で囲んでください。「年」「月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。

2 07 年 04 月

! 必ず記入

! 申請期間のうち、出勤した日付のみを【○】で囲みます。

2ページの中請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支払った日がある場合は、支払った日と金額をご記入ください。
 ※有給休暇の場合の賃金、出勤等の有無に関わらず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等別物支給しているもの等

- 3 金額を記入する欄は、申請期間のうち、出勤していない日(欠勤日)に有給休暇等の給与や手当等を支払った場合のみご記入ください。
欠勤日数分の控除をしている場合は記入不要です。(※0円の記入も不要です)

2ページの中請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支払った日がある場合は、支払った日と金額をご記入ください。
 ※有給休暇の場合の賃金、出勤等の有無に関わらず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等別物支給しているもの等

例	令和 07 年 02 月 01 日	から	令和 07 年 02 月 28 日		3000	円
3	令和 07 年 04 月 01 日	から	令和 07 年 04 月 30 日		3000	円
②	令和	年	月	日		円
③	令和	年	月	日		円

例

【基本給：200,000円	欠勤控除あり→記載しません】	欠勤分は控除されているため記載する必要はありません。
【資格手当：50,000円	欠勤控除あり→記載しません】	
【通勤手当：3,000円	欠勤控除なしで3,000円満額支給】	

の場合

記入方法に誤りがあると正確な支給金額が算出されない可能性があります。
 申請書は専用機器で読み込みを行いますので、コピー使用や糊付けはしないでください。また、記入漏れや不備があると申請書をお返すことになり、お支払が遅れますので誤りのないようご確認をお願いします。



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

- 退職日までに継続して**2ヵ月以上**の被保険者期間があること。
- 退職日の翌日から**20日以内(必着)**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。
ただし、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。(申し出日の属する月の翌月1日で喪失)

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。**
(年度ごとに、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。)
(以前お勤めの事業所が鹿児島支部以外の場合、保険料率が異なる場合があります。)

次頁へ→

★各種認定証等をお持ちの方

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方は、被保険者記号番号が変更となるため認定証等の交付申請が再度必要となります。(※マイナ保険証で受診可能な場合は限度額適用認定証の作成は必要ありません。マイナ保険証をお持ちでない方など資格確認書が発行されている方は申請が必要です。)

申請の注意

申請にあたっての添付書類について

	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

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「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」「限度額適用認定証」等の即時交付はできません。
- ▼専用駐車場はございません。



- ★ 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
- 協会けんぽホームページをご覧ください。➔

協会けんぽ 任意継続

検索

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>内容 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
令和7年4月24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	4月10日(木)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
<p>※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。</p>				
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、郵送又は当協会 HP の申込フォームからお申込みしてください。 (定員になり次第締め切ります。) また、令和7年度から受付番号のお知らせ等が、主に電話・FAX 等になりますのでご了承ください。			

特別講座 申込書

かごしま県民交流センター 令和7年4月24日(木)

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			

 **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16回 健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 令和7年2月6日(木) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加チーム 00チーム

賞	事業所名	チーム名
優勝		
準優勝		
第3位		



第17回 健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 令和7年2月13日(木) 会場 サンライツゾーン(鹿児島市) 参加チーム 00チーム

賞	事業所名	チーム名
優勝		
準優勝		
第3位		



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13日(火) 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28日(月)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月14日(水) 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	4月30日(水)	無料
5月16日(金) 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	5月2日(金)	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月20日(火) 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7日(水)	無料
5月27日(火) 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。
5月29日(木) 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15日(木)	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			
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
5月30日(金) 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15日(木)	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、郵送又は当協会HPの申込フォームからお申込みしてください。(定員になり次第締め切ります。) また、令和7年度から受付番号のお知らせ等が、主に電話・FAX等になりますのでご了承ください。

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
〒890-0067 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。



元気のヒントお届けします!

[今月のテーマ]

春は自律神経の乱れに注意! ~自律神経を整える生活習慣~

日本気象協会は、2025年の天気傾向について、寒冬でスタートするものの春の訪れが早く、夏は猛暑傾向が予想され、過ごしやすい季節は短い「メリハリ」のある年になりそうだと発表しました。

急激な気温の変化に加え、新生活が始まる3月~4月にかけては自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。環境の変化に対応できる元気な健康づくりについてお伝えします。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 山下 智子

職場で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
鹿児島県鹿児島市真砂本町5-4番1号 EMagency 第二ビル1階
電話 099(0)99990

自律神経とは

私たちの意思に関係なく、体の機能を維持するために24時間休みなく働き続けている自律神経は、**交感神経**と**副交感神経**の2つがあります。

【**交感神経**】主に日中活動している時、ストレスを感じている時に働き、心身を活発にする神経です。

【**副交感神経**】主に眠っている時やリラックスしている時に働き、体のメンテナンスを担う神経です。

この両者がしっかり機能していると、体の不調を感じにくく体調が良いとされていますが、それぞれが正しく機能していない(自律神経のバランスが乱れる)状態が続くと、「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠たくなる」など心身ともに不調が現れます。自律神経のバランスが乱れる原因は多岐にわたりますが、冬から春にかけての急激な気温の変化や環境の変化も負担をかける要因となるため、体調不良になる前の予防と早めの対策が大切です。

自律神経を整える生活習慣3つのポイント

1. 睡眠環境を整える

①自分に必要な睡眠時間を確保すること

平日・週末(休日)関係なく毎朝、決まった時間に起きる習慣が睡眠改善のポイント。

休日の「寝だめ」や夜更かしを控えて、自分に合った睡眠時間を確保しましょう。

②朝と夜に浴びる光を工夫すること

午前の光は体内時計を朝方にする効果がある。朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びましょう。

夕方以降に浴びる光は、暖色系の抑えた光がおすすめ。

スマホやパソコンを操作する際はブルーライトカット眼鏡を活用しましょう。

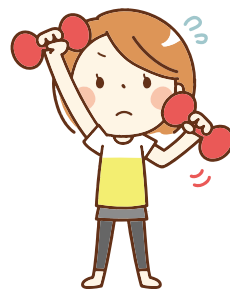


2. 体を動かす習慣をつくる

①仕事とは関係なく体を動かす習慣をつくりましょう

②座っている時間を減らして、1時間に1回は席を立つ習慣をつくりましょう

③自分にとって「少しきついかも」と思う活動が効果的



3. 朝食を摂る

起床後1時間以内に朝食を摂ることで、1日のスタートがスムーズに! 朝食を摂る回数を増やしてみましょう。

朝食例

和食

ご飯+納豆+卵

洋食

トースト1枚+卵+ツナ+バナナ



参考文献:厚生労働省 eヘルスネット

【お問い合わせ先】 全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735