

社会保険 かごしま

9
2025
No.820

● 社会保険合同実務研修会のご案内



【枕崎市 火之神公園】© P. K. N

今月の主な内容

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ② ねんきんネットについて | ⑧ マイナ保険証利用促進・保険証終了 |
| ④ 移動年金相談所ご案内 | ⑨ 特別講座ご案内 |
| ⑤ 年金シニアライフセミナーご案内 | ⑩ 社労士受験講座ご案内 |
| ⑥ 第三者行為による傷病届について | ⑪ 社会保険合同実務研修会ご案内 |
| ⑦ 被扶養者資格再確認のご協力のお願い | ⑫ 知ってとくする アップくんの健康ガイド |

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



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等を確認できます

- 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
ペーパー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）

「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」

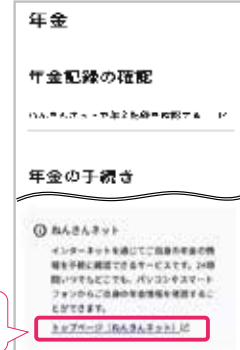
ステップ 1
マイナポータルの利用者登録

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**



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**



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**
・マイナポータルからねんきんネットへ連携する場合、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。



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

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。

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8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	10月22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28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	10月29日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	11月5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6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19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	11月26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9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	10月16日(木)	9時30分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市	10月23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13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20日(木)	9時30分～15時00分	ふれあいせだ(1階) 研修室1・2
南九州市	11月27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9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16日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 相談室B
出水市高尾野町	10月23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6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
薩摩川内市下甕町	11月11日(火)	11時30分～17時00分	薩摩川内市 下甕支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	11月12日(水)	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
阿久根市	11月13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	11月27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9日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	10月16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13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8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	10月22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12日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所庁舎
志布志市	11月26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8日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	10月9日(木)	9時00分～14時30分	
天城町	11月5日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	11月6日(木)	9時00分～15時00分	
与論町	11月19日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場
与論町	11月20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3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	10月17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27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11月7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17日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11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

《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7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	鹿 児 島 市	加治木地区
日 時	令和7年10月14日(火) 13時15分～16時35分	令和7年10月15日(水) 13時15分～16時35分
会 場	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	始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348番185
定 員	40名	30名
申 込 期 限	令和7年9月30日(火) 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 対 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7年度版)を 無料進呈 いたします。	
お 申 込 み お 問 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. 鹿児島サンロイヤルホテル	2. 始良市文化会館 加音ホール
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」を必ずご提出ください

なぜ届出が必要なの？

交通事故（自転車を含む）や第三者の行為（けんか、暴行、他人のペットにかまれた等）でケガをした場合、お仕事や通勤や退勤途中の事故でなければ、健康保険で診療を受けることができます。

しかし、本来は相手方が支払うべき治療費等を、協会けんぽが一旦立て替えて支払うこととなりますので、後日、相手方（損害保険会社を含む）に対して立て替えた治療費等を請求し、支払ってもらうためです。

どんな書類を提出するの？

提出していただく書類は次のとおりです。（協会けんぽのホームページで入手できます）

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同意書

（添付書類） ㊦交通事故証明書（交通事故の場合）

※自動車安全運転センター（交通安全センター内）で申し込みできます。

㊧人身事故証明書入手不能理由書

※㊦の交通事故証明書が物件事故と記載されている場合。

（協会けんぽのホームページで入手できます）



いつ提出するの？

事故等でのケガで健康保険を使用して治療を受けたら、速やかに（概ね1か月以内）ご提出ください。

ご提出が大きく遅れたり、ご提出がなかったりすると、協会けんぽが負担すべきでない医療費を回収することが難しくなり、近い将来の保険料率に影響が出る可能性があります。

なお、医療機関等の受付で、「健康保険が使えるか確認してください」とのご案内があった場合は、協会けんぽまでご連絡ください。

注意!

お仕事や通勤、退勤途中のケガは、健康保険が使えません！

原則、労災保険の対象となりますので、労働基準監督署へご相談ください。

ケガにより健康保険で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。



【『第三者行為による傷病届』に関するお問い合わせ先】

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7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、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和7年度につきましては、被扶養者資格が解除となる可能性の高い対象者を絞って10月中旬から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。

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7年度の予定

《確認の対象となる方》

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和6年中の課税収入額が130万円(60歳以上は180万円)の金額を超過している方(18歳未満の者や直近で認定された者を除く)

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、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7年10月中旬から10月下旬(予定)にかけて順次送付いたします。

《提出期限》

令和7年12月12日(金)

《扶養解除となる被扶養者の方がいる場合》

被扶養者状況リストと被扶養者異動届を提出してください。

また、扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へお届けください。

なお、電子申請によるお届けが難しい場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和6年度の実績》

- 扶養解除者数 約6.3万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約11億円

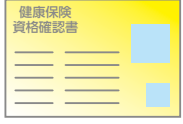
健康保険証の新規発行は終了いたしました。

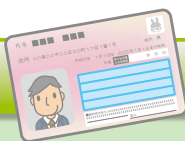
令和6年12月2日より、新規の健康保険証の発行は終了いたしました。

既に発行済みの健康保険証については、令和7年12月1日まで従来通り使用できるよう、経過措置が設けられております。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方については、資格確認書を用いて医療機関等を受診することも可能です。

～現在の医療機関等への受診方法について～

医療機関等の受診方法	令和6年	令和7年
 健康保険証の発行は終了いたしました。 健康保険証	 令和7年12月1日まで使用可能。 令和7年12月2日から使用不可	
 マイナ保険証	マイナナンバーカードを保険証として利用するには、ご自身で「保険証利用登録」を行う必要があります。	
 マイナ保険証 資格情報のお知らせ	令和6年12月2日以降使用開始 オンライン資格確認システム(*)を導入していない医療機関や健診機関などで、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示いただけます。 ※健康保険の資格情報等が確認できるシステム	
 健康保険資格確認書	マイナ保険証をお持ちでない方に発行します。 発行時期によっては有効期限4～5年になります。	



今すぐ活用！マイナ保険証

より良い医療が受けられる

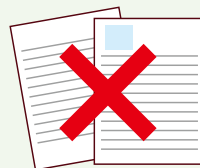
- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

※本人が同意した場合のみ



各種手続きも便利・簡単に

- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。※新しい保険者によるマイナナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参の必要もなくなります。



マイナ保険証についての特設サイトはこちら▶▶▶



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	オロシティホール 中会議室	鹿児島市卸本町6番12号 ☎099-260-2111
日 時 (2回開催)	令和7年11月10日(月) 13時30分～15時30分 令和7年11月12日(水) 13時30分～15時30分	
定 員	各60名	
申込期限等	10月27日(月) 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 等	無料: 会議室をご利用の方は第2駐車場をご利用ください。 駐車場ご案内: https://www.orocity.com/?p=2232 ※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、受付番号等のお知らせは主に電話・FAX 等になりますのでご了承ください。	

特別講座 申込書

オロシティホール 中会議室		・ 令和7年11月10日(月)
受講希望日に○をお付け下さい		・ 令和7年11月12日(水)
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利用するもので他の目的に利用することはありません。

～ソフトボール大会の開催中止について～

例年開催いたしておりますソフトボール大会について、会場の都合により本年度は中止とさせていただきますのでご報告いたします。

お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解くださいますようよろしくお願い申し上げます。

社会保険労務士受験講座のご案内

～鹿児島 S R 経営労務センター主催～

第58回(令和8年度)社会保険労務士受験講座を令和7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4～6年度
合格者14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12日(日)10:00～16:00 模擬授業(労基法)・講座説明会 **無料**

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

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受講でもご受講できます。

○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」等もございます。

※通信オンデマンド・DVD受講でもご受講できます。

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	205,000円
社会保険協会会員事業所勤務者	140,000円	120,000円	185,000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	175,000円
S R 会員事業所勤務者	140,000円	120,000円	185,000円
S R 本講座再受講生(2回目受講)	130,000円	110,000円	175,000円
S R 本講座再々受講生(3回以上受講)	110,000円	90,000円	155,000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。

■ S R 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 S R 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 S R 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、活躍領域の広がりが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 S R 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のご案内

●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7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17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31日(金) 定員200名	・マイナ保険証及び保健事業について 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		・在職老齢年金と年金制度について ・届出誤りの多い事例 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 屋	11月6日(木) 13:30~16:00	鹿屋市文化会館 (鹿屋市北田町11107番地)	10月23日(木) 定員150名	・マイナ保険証及び保健事業について 講師: 協会けんぽ ・在職老齢年金と年金制度について ・届出誤りの多い事例 講師: 年金事務所 ※演題は各会場共通です。
川 内	11月11日(火) 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28日(火) 定員150名	
鹿児島南	11月18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)	11月4日(火) 定員200名	
奄美大島	11月26日(水) 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12日(水) 定員 80名	
加 治 木	11月28日(金) 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14日(金) 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より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54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利用するもので他の目的に利用することはありません。

知って得する アップくんの健康ガイド



(りんごの帽子をかぶり、家を見守る番犬のように、みんなの健康を守るキャラクターです)

【今月のテーマ】特定保健指導(お腹すっきり大作戦)体験レポート!!

県民総合保健センターでは、人間ドック当日特定保健指導(お腹すっきり大作戦)を実施しています。

特定保健指導(お腹すっきり大作戦)は、健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が期待できると判定された方を対象に行う健康サポートです。この参加をきっかけにして健康や生活習慣を見直す機会となっています。今回は実際に「お腹すっきり大作戦」に参加した方の体験レポートを紹介します。

文責：県民総合保健センター 保健師

初回面接

ライフスタイルや健康状態に合わせ、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣改善に向けた達成可能な目標を一緒に考えます。



支援者の声

対象者の実際の生活をイメージしながら、無理なくできる取り組みを寄り添って考えます。

継続支援

電話・メール等でその後の生活状況を確認し、目標に対するサポートをします。くじけそうになった時にもサポーターが待っているので安心。

3か月後評価

協会けんぽの加入者のうち、特定保健指導を利用し、生活習慣の改善を3か月以上続けており、検査を希望する方は、**無料で、「血液検査等検査」を受け、取り組みの成果を確認する事が出来ます!**

参加された受診者の声

仕事が夜勤と昼勤務の交代制で不規則なので取り組みに不安もありましたが、出来ることから、「微糖コーヒーをブラックに変える」「ジュースの代わりに水や野菜ジュースを飲む」など工夫して取り組み体重・腹囲等の目標を達成する事ができました。定期的な電話支援のおかげで意識づけが出来、取り組み継続することが出来ました。



Tさん(46歳 男性)

「お腹すっきり大作戦」取り組み後の成果確認☆

* 血液等検査の紹介 *

対象者：①～③を全て満たす検査希望者

- ① 協会けんぽ加入者
- ② 特定保健指導を3か月以上実施している者
- ③ 最終評価未完了者

利用料：無料(本来なら3,780円相当の検査内容です)

◆身体計測：身長 体重 腹囲 ◆血圧測定

◆血液検査：空腹時血糖 HbA1c
総コレステロール 中性脂肪
HDL コレステロール
LDL コレステロール
GOT GPT γ-GTP

◆尿 検 査：尿糖 尿蛋白

協会けんぽの方はお得です!!

Tさんの3か月の変化
体重 - 4.1kg 腹囲 - 3.0cm

血液検査	基準値	健診時	変化	3か月後
肝機能	AST (GOT)	31 未満	34 ↑	27
	ALT (GPT)	31 未満	56 ↑	42 ↑
	γ-GTP	51 未満	77 ↑	56 ↑
脂質	総コレステロール	128 ~ 219	212 ↑	199
	空腹時中性脂肪	150 未満	203 ↑	91
	LDLコレステロール	120 未満	139 ↑	126 ↑
血糖	空腹時血糖	100 未満	100 ↑	89
	HbA1c	5.6 未満	5.6 ↑	5.5



肝機能、脂質、血糖の結果がすべて改善しました☆
目に見えた効果でモチベーションアップ!
今後は、筋トレなどの運動も取り入れていきたい!

※協会けんぽ加入者以外の方でも血液検査等をご希望の場合は、「保険診療」で受けることができます。

～各種健診のお問い合わせはお気軽に～



公益財団法人
鹿児島県民総合保健センター

〒890-8511 鹿児島市下伊敷三丁目1番7号
TEL 099(220)2332 FAX 099(220)2883

ホームページもご覧ください
<https://kpchc.or.jp>

県民総合保健センター

検索



▲メルマガ登録はこちら



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1ビル1階
電話 099(261)9990