

社会保険 かごしま

11
2025
No.821

● 賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【阿久根市 牛ノ浜海岸】©kouki morishita

今月の主な内容

- ② 「賞与支払届」等の提出をお願いします
- 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 「事業者健診結果」提供のお願い
- ⑨ 保険証終了・マイナ保険証利用促進
- ⑩ 移動年金相談所ご案内
- ⑪ 社会保険事務担当者研修会のご案内
- ⑫ 知って得する アップくんの健康ガイド

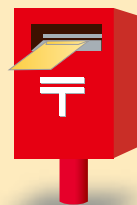
適用関係届書
送付先

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。



「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7年12月23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7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？

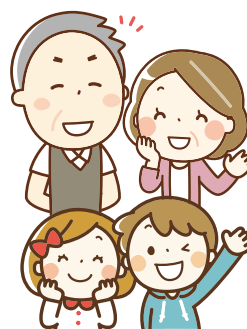
「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

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



こども絵画展(幼稚園、保育園)

展示場所	期 間	時 間
Li-Kal920 (4F) (鹿児島市中央町19-40) テーマ「おおきくなったら」	11月4日(火)～11月30日(日)	10時～23時30分
鹿屋年金事務所 (1F) (鹿屋市寿3-8-19) テーマ「おおきくなったら〇〇になりたい」 「しょうらいのゆめ」	11月4日(火)～11月30日(日)	8時30分～17時15分
奄美大島年金事務所 (1F) (奄美市名瀬塩浜町3-1) テーマ「おおきくなったら」	11月5日(水)～12月4日(木)	8時30分～17時15分



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。 ☎099-225-0131

年金の
受給手続き

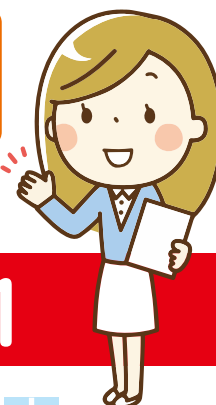
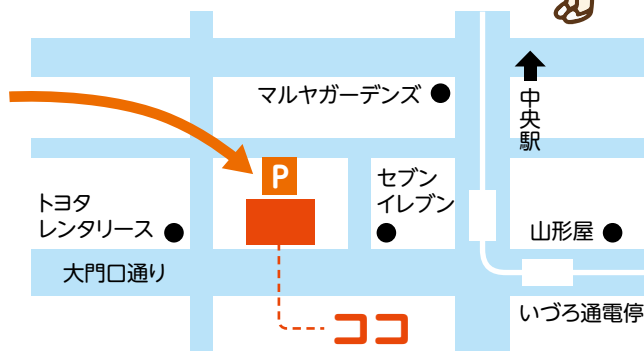
年金見込額
試算

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

「ねんきんネット」は、
スマートフォン等から
ご自身の年金情報を手軽に
確認できるサービスです。

利用者数
1000万人
突破!

マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」はもっと便利に!

「ねんきんネット」を使って以下のことができます

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 納付書によらない納付
- 持ち主不明の年金記録の検索 など

ペーパーレスで
エコ!!



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

さらに!

マイナポータルとの連携で以下の機能が利用できます

- 国民年金保険料口座振替の申出
- 扶養親族等申告書の電子申請
- 確定申告・年末調整に必要な書類の電子送付 など

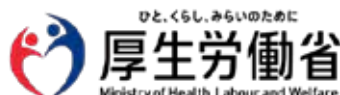


マイナちゃん
マイナンバーPRキャラクター

「年金の日」とは

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を
活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、
11月30日(いいみらい)を「年金の日」としました。

いいみらい
11月30日は
年金の日



利用登録は、
マイナポータルからがとっても簡単!



ご注意ください▶

- ✓ マイナンバーカード
- ✓ 数字4桁のパスワード
(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)

STEP1 マイナポータルの利用者登録

マイナポータルはこちらから→
<https://myna.go.jp>



- ① マイナポータルアプリをダウンロード
- ② 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
- ③ 数字4桁のパスワードを入力する
- ④ 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
- ⑤ 読み取りが完了したらログインが完了



画面イメージ

マイナポータルの利用者登録が完了!

STEP2 ねんきんネットとの連携

- 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
- 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



画面イメージ

ねんきんネットとの連携が完了!

- 【注意】
- マイナポータルからねんきんネットへつながる場合の初回の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要する場合があります。
 - 基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

利用登録後は、24時間いつでも「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ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索

<https://www.nenkin.go.jp/n.net/>



その他ご不明点は
相談チャットへ

よくある一般的なお問い合わせに自動でお答えする「相談チャット総合窓口」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。

お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30 ~ 19:00
	火~金曜日	8:30 ~ 17:15
	第2土曜日※2	9:30 ~ 16:00

※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3はご利用いただけません。

令和7年度

協会けんぽ

生活習慣病予防健診

巡回健診

スケジュール

令和7年度の生活習慣病予防健診の巡回健診のスケジュールをご案内いたします。

※ご予約・お申込みはお電話にて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、お電話にて申込先に直接ご確認ください。

※令和7年9月20日現在の予定ですので、日程・会場ともに変更になる場合がございます。

申込先	申込先表記	申込先健診機関名称(申込期間)	連絡先
	健クラ	(一社)日本健康倶楽部 鹿児島支部 (実施日の2週間前まで)	099-299-0501
	ヘルサポ	ヘルスサポートセンター鹿児島 (予約状況は健診機関に電話ください)	099-267-6292
	県民	(公財)鹿児島県民総合保健センター (実施日の1ヵ月前まで)	099-220-2429
	福岡健管センター	(一財)福岡健康管理センター (実施日の2週間前まで)	092-611-6721

地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	カクイックス交流センター	12月 19日 金	健クラ
		1月 21日 水	
		2月 5日 木	
		2月 26日 木	
		2月 27日 金	
		3月 4日 水	
		3月 10日 火	
	スパランド裸・楽・良	12月 18日 木	
	谷山サザンホール	12月 12日 金	
		1月 16日 金	
		1月 23日 金	
		2月 9日 月	
		2月 16日 月	
		2月 17日 火	
		3月 6日 金	
		3月 13日 金	
出水市	出水市中央公民館	12月 19日 金	ヘルサポ
		1月 予定	福岡健管センター
		2月 13日 金	ヘルサポ
		3月 4日 水	健クラ
		3月 12日 木	ヘルサポ
伊佐市	伊佐市文化会館	12月 18日 木	ヘルサポ
		3月中旬	
	大口元気こころ館	1月 予定	福岡健管センター
さつま町	薩摩農村環境改善センター	1月 14日 水	ヘルサポ
阿久根市	阿久根市民交流センター (風テラスあくね)	12月 24日 水	ヘルサポ
		1月 28日 水	健クラ
いちき串木野市	いちきアクアホール	12月 24日 水	ヘルサポ
		1月 15日 木	ヘルサポ
	市来地域公民館	1月下旬	健クラ
	上名交流センター	3月 10日 火	

地域	会場	日程		申込先
始良市	始良公民館	1月 22日	木	県民
		2月中旬		ヘルサポ
		3月上旬		健クラ
	加音ホール	12月 15日	月	
		1月 21日	水	
		1月 23日	金	ヘルサポ
薩摩川内市	御陵下運動公園会館	1月 15日	木	健クラ
		2月 6日	金	
		2月 13日	金	
		2月 24日	火	
		3月 6日	金	
	薩摩川内市総合福祉会館	12月 19日	金	ヘルサポ
		2月 6日	金	
	SSプラザせんだい	1月予定		福岡健管センター
	樋脇公民館	3月 3日	火	ヘルサポ
日置市	日置市中央公民館	1月下旬		ヘルサポ
	日置市東市来文化交流センター	2月初旬		
	吹上保健センター	1月 27日	火	健クラ
	妙円寺地区公民館	1月 20日	火	
		2月 19日	木	
		3月 3日	火	
南さつま市	ふれあいかせだ	12月 23日	火	ヘルサポ
		2月 13日	金	健クラ
		3月 3日	火	ヘルサポ
南九州市	川辺保健センター	2月 2日	月	健クラ
	知覧保健センター	12月 18日	木	ヘルサポ
	頼娃文化会館	12月 3日	水	
指宿市	指宿市民会館	12月 17日	水	健クラ
		2月 6日	金	ヘルサポ
		2月 17日	火	健クラ
枕崎市	南薩地域地場産業振興センター	1月 29日	木	健クラ

地域	会場	日程	申込先
霧島市	サン・あもり	12月 11日 木	健クラ
		12月 22日 月	
		12月 23日 火	
		1月2回予定	福岡健管センター
		2月 5日 木	ヘルサポ
		2月 25日 水	健クラ
		2月 26日 木	ヘルサポ
		3月 5日 木	健クラ
		3月 6日 金	ヘルサポ
		3月 11日 水	健クラ
		3月 12日 木	
		3月 13日 金	
曾於市	末吉総合センター	2月 4日 水	健クラ
	大隅弥五郎伝説の里	2月 19日 木	県民
	そお生きいき健康センター	3月 6日 金	ヘルサポ
志布志市	志布志市文化会館	12月 10日 水	ヘルサポ
		3月初旬	
	志布志市健康ふれあいプラザ	12月 16日 火	健クラ
		2月 4日 水	福岡健管センター
鹿屋市	鹿屋市農業研修センター	2月 20日 金	健クラ
		12月 16日 火	ヘルサポ
		12月 22日 月	
		1月 22日 木	健クラ
		2月 3日 火	ヘルサポ
		2月 5日 木	健クラ
		2月 26日 木	
		3月 5日 木	ヘルサポ
		3月 10日 火	
		3月 11日 水	健クラ
		3月 12日 木	
	県民健康プラザ健康増進センター	2月 18日 水	県民

地域	会場	日程	申込先
東串良町	東串良町総合センター	1月下旬	ヘルサポ
錦江町	錦江町総合交流センター	1月下旬	ヘルサポ
		2月 18日 水	健クラ
垂水市	桜島シーフロント	1月 19日 月	健クラ
	垂水市市民館	2月初旬	ヘルサポ
大崎町	菱田地区農村改善センター	3月中旬	ヘルサポ
種子屋久	安房地区公民館	2月初旬	ヘルサポ
	屋久島離島開発総合センター	2月初旬	
徳之島町	徳之島町体育センター	1月下旬(2回)	ヘルサポ
奄美市	奄美文化センター(振興会館)	1月中旬(3回)	ヘルサポ
	笠利町太陽が丘総合運動公園	1月下旬	
	奄美体験交流館(住用地区)	1月下旬	
瀬戸内町	清水公園総合体育館	1月下旬(2回)	ヘルサポ
天城町	天城町防災センター	1月下旬	ヘルサポ



【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 2 番)

「事業者健診結果」提供のお願い

定期健康診断、受けて終わっていませんか？
～健診受診後は、結果提供をお願いします～

<結果提供>

労安法に基づいた定期健診を受診した際は、健診結果を協会けんぽにご提供ください。

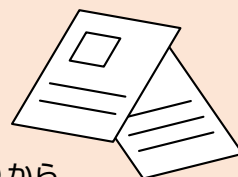
※生活習慣病予防健診を受診されている方は提供不要です。

※事業者健診結果を協会けんぽにご提供いただくことは、法律により定められています。
事業主の皆様が、個人情報の提供について法的な責任を問われることはありません。

<提供方法>

「提供依頼書」を協会けんぽに提出してください。
協会けんぽが健診機関から健診結果を取得します。

※健診機関から健診結果を取得できない場合は、協会けんぽ（もしくは委託業者）から紙媒体の健診結果の提供を依頼する場合がございます。



提供依頼書のダウンロードや制度について詳しくはこちら▶▶▶



<提供するメリット>

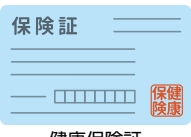
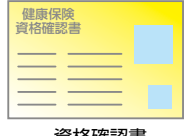
- 特定保健指導（健康サポート）が無料で受けられる！
- マイナポータルで健診結果が確認できる！
- 事業所の健康経営®の取り組みになる！
※健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。
- 健診結果の提供が保険料率の引き下げにつながる！



保険料率引き下げの仕組み（インセンティブ制度）について詳しくはこちら▶▶▶



12月2日以降は従来の健康保険証が使用できなくなります

医療機関等への受診方法	令和7年	
	11月	12月
 健康保険証	令和7年12月1日まで使用可能。	
 マイナ保険証	マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたもの。	
 マイナ保険証 資格情報のお知らせ	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は、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せてご提示ください。 ※健康保険の資格情報等が確認できるシステム	
 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

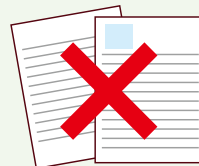
- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

※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▶▶▶



電子申請が始まります！

令和8年1月からオンラインで各種給付金の申請ができる電子申請がスタートします。電子申請は郵送に係る手間がないことや、申請後の処理状況がオンラインで確認できること等、メリットがたくさん！ぜひご利用ください。

電子申請について詳しくはこちら▶



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3日(水)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁1階会議室
屋久島町	12月4日(木)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	12月10日(水)	9時30分～15時30分	日置市日吉支所 2階会議室
西之表市	12月23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24日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	1月14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	1月21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	1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	1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
枕崎市	12月11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	12月18日(木)	10時00分～15時00分	ふれあいせだ(1階) 研修室1・2
枕崎市	1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	1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	1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
阿久根市	12月2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11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	12月18日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 相談室B
出水市	12月25日(木)	9時30分～15時30分	出水市 本庁 1階多目的ホール
阿久根市	1月8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22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	12月11日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	12月18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	1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
曽於市	12月10日(水)	9時30分～15時30分	曽於市末吉本所 南棟2階多目的室2
志布志市	12月24日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室
曽於市	1月14日(水)	9時30分～15時30分	曽於市大隅支所庁舎
志布志市	1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	12月10日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月11日(木)	9時00分～14時30分	
喜界町	1月7日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月8日(木)	9時00分～15時00分	
伊仙町	1月21日(水)	14時00分～17時00分	伊仙町役場
伊仙町	1月22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5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	12月19日(金)	10時00分～15時00分	
鹿児島市	12月22日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	1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	1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。

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。)

● 標 題 ● 退職時に関する手続き(任意継続 継続再雇用 年金・雇用保険の給付調整など)				
日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
1月15日(木) 13時30分~16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23番地 ☎0996-63-2106	50名	12月26日(金)	無 料
1月20日(火) 13時30分~16時00分	指宿市民会館 指宿市東方9300番1号 ☎0993-22-4105	30名	1月 6日(火)	無 料
1月29日(木) 13時30分~16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巣305番地 ☎0995-22-6320	50名	1月15日(木)	無 料
2月 5日(木) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター ^{東棟4階 大研修室3} 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	1月22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19日(木) 13時30分~16時00分	大隅中央公民館 曾於市大隅町中之内9135番地 ☎099-482-0068	30名	2月 5日(木)	無 料
2月25日(水) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター ^{東棟3階 大研修室1} 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	2月10日(火)	2時間以内は無料 です。それ以上は 有料となります。
3月 4日(水) 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18日(水)	無 料

● 標 題 ● 定時決定と月額変更届(基本的な内容について)				
3月 5日(木) 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18日(水)	無 料

- 受付は研修開始30分前からです。また、会場は一般の方もご利用されます。駐車場は限りがございますので、満車の場合は他の
駐車場のご利用や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のご負担をお願いいたします。(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。)
- 令和7年度から受付番号等のお知らせが、主に電話・FAX等になりますのでご了承ください。

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
〒890-0067 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を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



アップくん

(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】冬目前!! 季節の変わり目の健康管理について

気温が一段と下がり、朝晩の冷え込みが厳しくなる季節です。
寒暖差が大きくなると、自律神経の乱れから体調を崩しやすくなります。
風邪やインフルエンザの流行も始まる時期、身体を守るために次のポイントを意識しましょう。

◎ 防寒対策は首元・足首から

首・手首・足首の「三首」を温めると、全身の冷え対策に効果的です。
外出時はマフラーや手袋、厚手の靴下を活用しましょう。



◎ 睡眠と休養をしっかりと

寒くなると眠りが浅くなりがちです。寝室の温度や湿度を適切に保ちましょう。
湯舟に浸かる習慣をつけると、体が温まり睡眠の質も向上します。

◎ 免疫力アップの食事術

免疫力を高めるには、バランスの取れた食事が基本です。
秋に旬を迎える食材を積極的に取り入れましょう。



◆ 11月が旬のおすすめ食材

- 【れんこん】ビタミンCが豊富で、風邪予防に◎
- 【さつまいも】食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。
- 【きのこ類】免疫力アップ効果が豊富で、腸内環境を整えます。
- 【柿】ビタミンCとカロテンが豊富で美肌にも効果あり

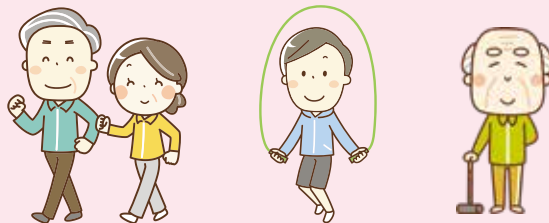


◎ 心の健康も忘れずに

日照時間が短くなる11月は、気分が落ち込みやすい季節でもあります。

◆ 気分転換のおすすめ

- ・ 軽い運動や散歩、趣味の時間を取り入れるとストレス発散に
- ・ 予定を詰め込みすぎず、リラックスできる時間を意識的に作りましょう



～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



検診や健康に関する
メールマガジンを配信
しています♪



▲メルマガ登録はこちら



職場でご利用ください。

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54番1号 EMagency 第二ビル1階
電話 099(220)9990