

社会保険 かごしま

3
2026
No.823

● 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



【いちき串木野市 串木野浜競馬】写真協力：© K. P. V. B

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 ここを必ずご記入ください！傷病手当金申請の注意点
- ⑧ 退職後に任意継続保険の加入を希望される方へ
- ⑨ 速やかなお手続きでマイナ保険証をより便利に
- ⑩ 社会保険用語解説勉強会／ボウリング大会結果
- ⑪ 新任・社会保険事務担当者研修会のご案内
- ⑫ 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。



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民票上の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8年3月31日退職→令和8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・別居ともに住民票上の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。

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、便利な オンライン事業所年金情報サービスをご利用ください

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。また、増減内訳書では、毎月の保険料の増減が確認できます。

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8日(水)	9時30分～15時30分	日置市吹上支所 2階会議室	
日置市東市来町	4月15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21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22日(水)	9時00分～12時00分		
南種子町	5月13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14日(木)	9時00分～12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	5月26日(火)	10時00分～17時00分		
西之表市	5月27日(水)	9時00分～12時00分	西之表市役所 2階入札室	

《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9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23日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室	
枕崎市	5月14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21日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	
南九州市	5月28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9日(木)	9時30分～15時30分	指江支所 庁舎1階 住民相談室	
出水市野田町	4月14日(火)	9時30分～15時30分	出水市 野田支所 市民交流センター	
薩摩郡さつま町	4月16日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 相談室B	
出水市野田町	4月23日(木)	9時30分～15時30分	出水市 野田支所 市民交流センター	
薩摩川内市里町	5月7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	
出水市	5月12日(火)	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	5月14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22日(金)	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	
出水市	5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	4月9日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館	
湧水町	4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	5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	4月8日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 南棟	
志布志市	4月22日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本庁 2階相談室	
曾於市	5月13日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隈支所庁舎	
志布志市	5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1	

《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22日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	4月23日(木)	9時00分～14時30分		
伊仙町	5月20日(水)	14時00分～17時00分	伊仙町役場	
伊仙町	5月21日(木)	9時00分～15時00分		
与論町	5月27日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場	
与論町	5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	4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	4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	4月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	5月1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	5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(ワイク)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8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8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

10.13%

新 介護保険料率

1.62%

新 子ども・子育て 支援金率

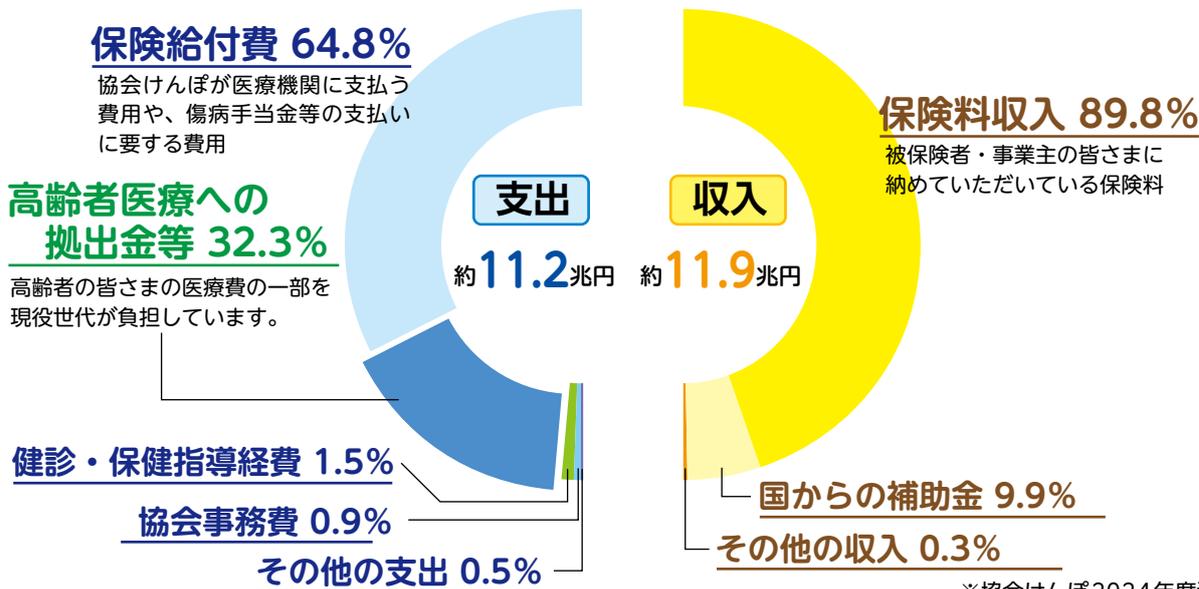
0.23%

令和8年4月分(5月納付分)より
新たにスタート

- 令和8年4月分(5月納付分)より子ども・子育て支援金制度が始まります。
- 健康保険料、介護保険料、子ども・子育て支援金は労使折半となります。
- 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率と子ども・子育て支援金率に介護保険料率が加わります。
- 保険料額表、子ども・子育て支援金制度の周知チラシにつきましては、2月にお送りしている納入告知書に同封しております。
- 任意継続被保険者の方は、令和8年4月分の保険料率から変更となります。

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。



ここを必ずご記入ください！ 傷病手当金申請の注意点

傷病手当金支給申請書の不備が多い箇所をご紹介します。お手続きを円滑に進めるため、以下の5点の注意点等をご確認いただき、正確な記入へのご協力をお願いします。

2 ページ目 被保険者（ご本人）様の記入で不備が多いポイント

① 仕事内容の記入
被保険者様の仕事内容を必ずご記入ください。

**② 申請内容の傷病名欄への
✓の記入**
申請書4ページ目の医師が記入した傷病名を確認し、✓をご記入ください。

③ 傷病の原因の記入
傷病の原因欄では、「1～3」の該当する数字をご記入ください。

④ 申請期間中の報酬の有無の記入
申請書3ページ目の事業主の証明を確認し、矛盾がないようにご記入ください。申請期間中に報酬を受けている場合は①-1、①-2に「1」とご記入ください。報酬を受けていない場合は①-1に「2」をご記入ください。

3 ページ目 事業主様の記入で不備が多いポイント

⑤ 事業主証明欄の記入
申請書3ページ目の「事業所所在地」、「事業所名称」、「事業主氏名」、「電話番号」を必ずご記入ください。また、事業主証明年月日は申請期間以降の日付をご記入ください。
例) 申請期間: R8.3.1～R8.3.31 の場合
事業主証明年月日は R8.3.31 以降の日付をご記入ください。

電子申請をご利用ください！



これまで紙の申請書によって行われている各種お手続きが、スマートフォンやパソコンから申請できるようになりました。

電子申請について詳しくはこちら▶

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、以下の加入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(資格喪失日の前日)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(資格喪失日)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。

申請の 注意点

★各種認定証等をお持ちの方

限度額適用認定証、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、認定証等の交付申請が再度必要となります。

(*被保険者の住民税が課税かつマイナ保険証を利用されている方は、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や資格確認書で医療機関を受診されている方は申請が必要です。)

★添付書類

被扶養者となる方が**国内居住**である場合

次に該当する確認書類を添付してください。具体的な確認書類については、確認書類の具体例をご覧ください。

	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

(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)
→収入要件の特例に該当する場合、上記書類に加えて、「人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動に係る事業主の証明書」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

★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。

★オンラインで各種申請ができる電子申請が始まっています。ぜひご利用ください。

協会けんぽ 任意継続 検索



申請書の提出は電子申請・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。



「速やかなお手続きで マイナ保険証をより便利に」

採用や退職、被扶養者の異動があった場合のお願い

資格取得届、資格喪失届、被扶養者異動届は、5日以内にご提出を

採用や退職、被扶養者の異動があったら…

マイナ保険証は、日本年金機構（年金事務所）へ資格取得届等のご提出後、処理が完了すると約1週間程度で情報が更新されます。

そのため、採用や被扶養者の追加があった場合は、5日以内に届書の提出をお願いいたします。

なお、健康保険に加入する際、マイナ保険証へ正しい資格が速やかに反映されるのは、各届書へマイナンバーを正確にご記入いただいた場合となりますので、ご記入の際はご注意ください。

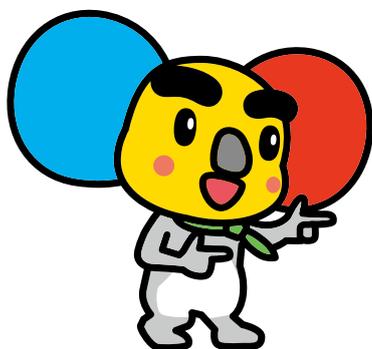


退職や被扶養者の解除の届け出が遅れたら…

資格喪失届や解除の被扶養者異動届のご提出が遅くなると、協会けんぽの加入者でないにも関わらず受診した医療費を協会けんぽが一度負担し、後で返納していただくこととなります。

届書の提出が遅れたため、数か月分の高額な医療費の返納を求められるケースが後を絶ちませんので、速やかな届書の提出にご協力ください。

また、被扶養者の方は、収入が増加し扶養の要件を満たさなくなった場合、解除の被扶養者異動届の提出が必要です。必要に応じて事業所内で周知してください。



ちなみに…

令和6年度に協会けんぽ鹿児島支部で発生した「無資格受診による医療費の返納金」は、約2,300件、合計で約7,700万円にものぼり、中には、被扶養者の解除が速やかに行われなかったため、11か月分の医療費として約450万円の返納をいただいた事例もあります。

また、令和7年度も12月末時点で、既に約6,200万円の返納金が発生し、資格喪失届の遅れから9か月分で約700万円の返納をいただいた事例もあります。

これらの返納金の回収には、皆様にお支払いいただいている保険料が充てられており、今後、こうした返納金の増加が続くと保険料の上昇にもつながります。

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8年4月23日(木) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター <small>東棟3階 大研修室1</small> 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	50名	4月9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、公共交通機関等での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	○申込方法(「①」でのお申込みにご協力ください。) ①当協会HPに「PC又はスマホ」でアクセス →研修「申込フォーム」でお申込み →返信メールで受付確認 ※返信メールにある「受付番号」を、研修当日に受付窓口でお申し出ください。 ②下記の申込書を当協会あてにFAX・郵送でお申込みください。(後日、「受付番号」をご連絡します。)			

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

特別講座 申込書

かごしま県民交流センター 令和8年4月23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			
e-mail			

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

 **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17回 健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 令和8年2月3日(火) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加チーム 10チーム

賞	事業所名	チーム名
優勝	社会医療法人 青雲会 青雲会病院	青雲A
準優勝	株式会社 ジャパンファーム	ジャパンファーム
第3位	公益社団法人霧島市シルバー人材センター	さくらんぼ



優勝

第18回 健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 令和8年2月12日(木) 会場 サンライツゾーン(鹿児島市) 参加チーム 10チーム

賞	事業所名	チーム名
優勝	有限会社 横綱商事	栗乃屋
準優勝	株式会社 メタルエース	メタルエース
第3位	有限会社 西プレス興業	ミサキわっしょい



優勝

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14日(木) 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	50名	4月30日(木)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
5月18日(月) 13時30分~16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市礼元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	40名	5月1日(金)	無料
5月21日(木) 13時30分~16時00分	加音ホール 始良市加治木町木田5348番185号 ☎0995-62-6200	40名	5月7日(木)	無料
5月26日(火) 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	50名	5月12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27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	40名	5月13日(水)	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 雇用保険の保険給付等 内容 「育児・介護・高齢継続・失業・教育訓練」の給付等について解説いたします。				
日時	会場	定員	締切日	駐車場
5月28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	40名	5月13日(水)	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活用ください。また、公共交通機関等のご利用もお願いいたします。

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	(「①」でのお申込みにご協力ください。) ①当協会 HP に「PC 又はスマホ」でアクセス → 研修「申込フォーム」でお申込み → 返信メールで受付確認「HP お申込フォーム」をご利用の方は、受付確認メールに受付番号が記載されていますのでご確認ください。 ※返信メールにある「受付番号」を、研修当日に受付窓口でお申し出ください。 ②下記の申込書を当協会あてに FAX・郵送でお申込みください。(後日、「受付番号」をご連絡します。)

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		
e-mail		

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。

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】マンモグラフィって何？

現在、国の指針による乳がん検診は、40歳以上の方が対象となり、実施回数は2年に1回、「問診」と「乳房X線検査」、いわゆるマンモグラフィとなっています。

○マンモグラフィ検査とはどのようなもの？

撮影技師が対象となる方の乳房を引き出して撮影台に乗せ、板で挟み、薄く伸ばして撮影します。

○なぜ圧迫して撮影するの？

乳房を薄く伸ばすことで重なっている乳腺が広がり、病変を見つけやすくなります。また、厚さを薄くすることで被ばくの軽減が図れます。



○圧迫する強さや時間はどれくらい？

マンモグラフィは大体100～120N(ニュートン)という圧迫圧で撮影されています。100～120Nとは、約10～12kgの物による強さです。イメージが湧きにくいですが、100Nの圧とは、およそ2L入りペットボトル5本分の重さが撮影時にかかっていると思ってください。120Nでは6本分です。

圧迫時間は1回あたり10秒以内です。

○マンモグラフィって痛いの？

それなりの圧を加えて乳房を挟みますので、痛みが全くないとは言い難いです。痛みの感じ方は乳房の大きさには関係なく、個人差があり、その日の体調によっても変化します。

【撮影技師からのアドバイス】

痛みを全くなくすることはできませんが、軽減することはできます。緊張や上半身の服を脱ぐことの恥ずかしさから、どうしても体に入力が入ってしまいがちです。胸の筋肉まで挟むマンモグラフィは、力が入るとより強く痛みを感じてしまうため、検査中は体の力を抜き、できるだけリラックスしてください。

意識して肩を下ろしたり、口から「ハアーツ」と息を吐き出すのが効果的です。

お願い

石灰化病変と間違ってしまうため、検査前は制汗剤やラメ入りのボディクリームの使用は避けてください。



マンモグラフィのメリット

- ・広い範囲の撮影が可能で、乳がんの初期症状で見られる細かな石灰化や、構築の乱れを見つけることに適しています。
- ・精度管理の仕組みが整っており、検診精度が保証されています。
- ・検診を受けることで、乳がんの死亡率を下げる事が証明されています。



～最後に～

乳がんは早期発見・早期治療を行えば、治癒率の高い病気です。乳がん検診にぜひ足を運ばれてください。

～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(202)9990