

社会保険 かごしま

9
2026
No.826

● 社会保険合同実務研修会のご案内



【沖永良部島 ウジジ浜の月】写真協力：©Okinoerabu Island

今月の主な内容

- ② オンライン事業所年金情報サービスについて
- ④ 移動年金相談所ご案内
- ⑤ 令和8年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ⑥ 令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い
- ⑦ 第三者行為による傷病届Q&A
- ⑧ 医療を受けるならマイナ保険証／
マイナポータルで医療費を簡単にチェック!
- ⑨ 特別講座のご案内
- ⑩ 社会保険労務士受験講座のご案内
- ⑪ 社会保険合同実務研修会のご案内
- ⑫ 知って得する アップくんの健康ガイド

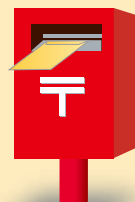
適用関係届書
送付先

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。



事業主の皆さまへ

社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください

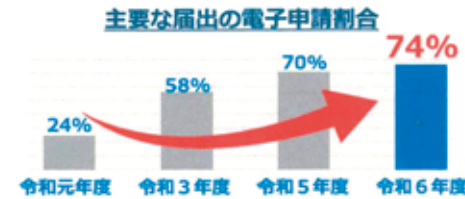
届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

電子申請

○資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、オンラインで申請・届出できるサービスです。

○主要な届出※の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。

※ 資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



オンライン事業所年金情報サービス

○毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※ 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

簡単にご登録いただけます！まずはアカウントの取得から

GビズID \スマホで簡単、アプリ認証！/

- GビズIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、申請に掛かる費用が抑えられます。

e-Govアカウントと電子証明書 \スマートフォンによる認証が難しい方も！/

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページをご確認ください。



GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>



e-Gov電子申請

検索

<https://shinsei.e-gov.go.jp>

オンライン事業所年金情報サービスの申し込み方法

STEP1

e-Govアプリケーションのインストール

（すでにe-Govアプリケーションをインストールしている場合は、STEP2へ進んでください。）



※e-Gov電子申請トップページ（<https://shinsei.e-gov.go.jp/>）ログインボタン右隣のくe-Govを初めてお使いの方へから、アプリケーションのインストール画面に遷移いただき、インストールを事前に行ってください。

STEP2

e-Govへログインのうえ、マイページから[電子送達申込み]を選択します。



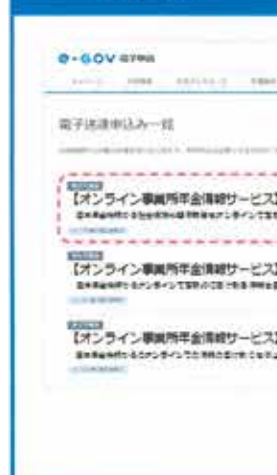
利用可能な
アカウントで
ログイン



e-Govマイページから
「電子送達申込み」を選択

STEP3

電子送付開始手続きの[申込み入力へ]を選択のうえ、必要な情報を入力して提出します。



電子送付開始手続きの
「申込み入力へ」を選択



事業所整理記号・
事業所番号を入力

情報・通知書ごと
に送付希望を選択

GビズID以外のアカウントで
ログインした場合は提出時に
電子証明書を添付

ご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

- 日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。

日本年金機構 電子申請

検索



<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



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_jigyoushou.html



- 電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でもうけたまわります。
ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口）
0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください
※ 050で始まる電話などナビダイヤルをご利用いただけない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：8：30～19：00／第2土曜日：9：30～16：00 ※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。
- 管轄の年金事務所でもお問い合わせをうけたまわります。

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	10月7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	10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	10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	10月28日(水)	9時00分～12時00分	
南種子町	11月11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12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	11月18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24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25日(水)	9時00分～12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8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22日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市	10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
指宿市	11月12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19日(木)	10時00分～15時00分	ふれあいせだ(2階) 視聴覚室兼相談室1・2
南九州市	11月26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8日(木)	9時30分～15時30分	長島町 役場 1階相談室
出水市	10月13日(火)	9時30分～15時30分	出水市 本庁 1階多目的ホール
薩摩郡さつま町	10月15日(木)	9時30分～15時30分	本庁 1階 相談室B
出水市	10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
いちき串木野市	11月5日(木)	9時30分～15時30分	いちき串木野市 串木野庁舎 2階会議室
出水市高尾野町	11月10日(火)	9時30分～15時30分	出水市 高尾野支所 会議室
薩摩川内市下郷町	11月12日(木)	11時30分～17時00分	薩摩川内市 下郷支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	11月13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
阿久根市	11月19日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市 市民交流センター
出水市高尾野町	11月26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	10月8日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	10月15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12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14日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 南棟
志布志市	10月28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	11月11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25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	10月7日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	10月8日(木)	9時00分～14時30分	
天城町	11月11日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	11月12日(木)	9時00分～15時00分	
与論町	11月25日(水)	13時30分～17時15分	与論町役場
与論町	11月26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	10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	10月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11月6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16日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11月20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(わい)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8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 屋 市	鹿 児 島 市
日 時	令和8年10月21日(水) 13時15分～16時35分	令和8年10月22日(木) 13時15分～16時35分
会 場	ホテル さつき苑 鹿屋市西原一丁目9番10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8年10月7日(水) 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、 「年金ライフプランのすすめ」(生きがい及び家庭経済のテキスト) を配付いたします。	
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. ホテル さつき苑 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。

事業主・加入者のみなさまへ

令和8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。

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もつながりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年度の予定

●「被扶養者状況リスト」等の送付時期

令和8年10月下旬～11月中旬(予定)にかけて順次送付いたします。

●提出期限

令和8年12月11日(金)

●確認の対象者(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で、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和7年中の課税収入額が130万円(60歳以上は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者ではない方は年間収入が150万円)を超過している方(18歳未満の者や令和8年4月1日以降に認定された者を除く)



※上記に該当する方がいない場合、「被扶養者状況リスト」等はお送りいたしません。

令和7年度の実績

令和7年度被扶養者資格再確認にご協力いただき、誠にありがとうございました。

被扶養者資格再確認の実施により、被扶養者の解除となった人数やそれによる協会けんぽの負担軽減額は以下のとおりです。

被扶養者の解除となった方：約18.8万人

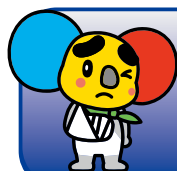
被扶養者の解除により見込まれる前期高齢者納付金の負担軽減額：約6億円

なお、扶養解除となった理由として、

「就職した後、扶養解除の届出を年金事務所へ提出していなかった」というものが多くを占めています。

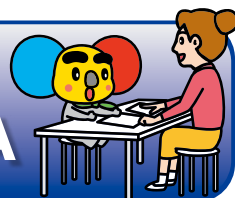
就職や収入超過など、被扶養者の条件に該当しなくなった時は、その都度、扶養解除の手続きをお願いいたします。





知って「もしもの時」に備えよう！

「第三者行為による傷病届」Q&A



Q1. どのような場合に提出が必要？

**A1. 業務中・通勤中以外の第三者行為による傷病で
健康保険を利用して医療機関等を受診する場合にご提出ください。**

Q1-1. 第三者行為とは？

A1-1. 交通事故、暴力行為、他人のペットに噛まれた等、第三者（加害者）が関わる行為のことです。

Q1-2. 業務中・通勤中の傷病の場合は？

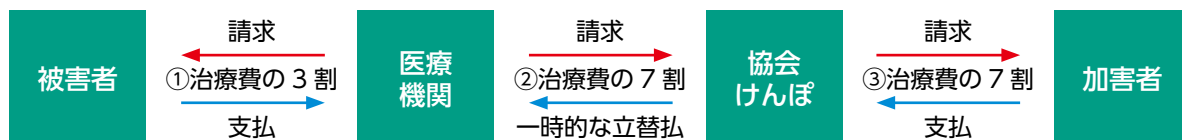
A1-2. 原則健康保険は利用不可！
労災保険の対象になるため
労働基準監督署へご相談ください！

Q2. なぜ提出が必要？

**A2. 加害者の代わりに一時的に協会けんぽが立替払いを行った
治療費を加害者へ請求する際、資料として使用するためです。**

Q2-1. 治療費の請求・支払の具体的な流れは？

A2-1. 被害者の窓口負担が仮に 3 割だった場合、以下のような流れになります。



Q3. 提出の方法は？

**A3. 「第三者行為による傷病届」「事故発生状況報告書」「同意書」を
協会けんぽホームページより印刷・記入の上、医療機関受診後、
速やかに協会けんぽへご提出ください。**

Q3-1. ホームページの 閲覧方法は？

A3-1. 以下より概要をご覧ください、書類をご印刷ください。



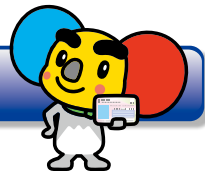
Q3-2. 添付書類が必要な場合は？

A3-2. 交通事故の場合は、「交通事故証明書」を必ず添付してください。（自動車安全運転センターより取得）
その際、交通事故証明書に「物件事故」と記載がある場合は、「人身事故証明書入手不能理由書」が必要です。（協会けんぽ HP より取得）

Q3-3. 提出が遅れたら？

A3-3. 医療機関等からの請求情報をもとに、協会けんぽより照会文書「負傷原因の照会について」をお送りする場合があります。必ず回答してください。

医療を受けるならマイナ保険証



従来の健康保険証は有効期限が到達し、マイナ保険証を基本とする受診方法の仕組みとなっています。

有効期限切れに気付かず、従来の健康保険証を持参した場合、利用可能としていた取り扱いも、**2026年7月31日**で終了いたしました。

今後は、マイナ保険証のご利用をお願いいたします。

詳しくはこちら▼



マイナ保険証の4つのメリット

- 1 過去のお薬の情報や健診結果をふまえた医療を受けられる！
- 2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！
- 3 確定申告の医療費控除申請が簡単になる！
- 4 救急時、適切な応急処置や病院の選定などに活用できる！

マイナポータルで医療費を簡単にチェック！

これまでお届けしていた「医療費のお知らせ」の一括発送は令和7年度で終了しました。

マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンやパソコンでマイナポータルから、いつでも医療費情報を確認できます。

マイナポータルで医療費情報を確認するメリット

- ①直近の受診分の情報が、紙の医療費のお知らせよりも早く確認できる。
- ②確定申告や高額療養費申請の参考にできる。
- ③確定申告を「e-tax」で行うと、医療費控除用のデータを手入力する必要がなくなる。

操作の流れ



マイナポータルにログイン
↓
「その他のわたしの情報」を選択



「健康・医療」の分野から「医療費通知情報」を選択



対象期間を入力し、表示する



こちらから医療費情報が確認できるのら！



「マイナポータル 操作マニュアル」(デジタル庁)(<https://img.myna.go.jp/manual/sitemap.html#sitemap03-01>)を加工して作成

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 大会議室 鹿児島市卸本町6番12号 ☎099-260-2111
日 時 (2回開催)	令和8年11月 5日(木) 13時30分～15時30分 令和8年11月 9日(月) 13時30分～15時30分
定 員	各90名
申込期限等	10月22日(木)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活用ください。 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分負担。(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。 (返信メールが届かない場合はご連絡ください。) 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

オロシティホール 大会議室		・ 令和8年11月5日(木)
受講希望日に○をお付け下さい		・ 令和8年11月9日(月)
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 S R 経営労務センター主催～

第59回(令和9年度)社会保険労務士受験講座を令和8年11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！！

あなたと一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。



**令和5～7年度
合格者10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(11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

☆平日夜教室受講(12月～5月)募集定員15名！！

受講時間：「140分(18時30分～21時)」×48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11日(日)10:00～16:00 無料
模擬授業(労基法)・講座説明会

●11月15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)		
	教室受講 (日曜 or 平日夜)	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、活躍領域の広がりも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はなく、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: <https://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8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16日(月)	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	11月2日(月) 定員200名	・電子申請サービス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 ・調査指摘・改善指導事例 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
川 内	11月11日(水) 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(水) 定員150名	・電子申請サービス及び保健事業について 講師: 協会けんぽ
加 治 木	11月12日(木) 13:30~16:00	加音ホール 小ホール (始良市加治木町木田5348-185)	10月29日(木) 定員100名	・在職老齢年金と年金制度について ・調査指摘・改善指導事例 講師: 年金事務所
鹿児島南	11月17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2日(月) 定員200名	※演題は各会場共通です。 ※加治木・奄美大島・鹿屋会場は椅子席のみです。 筆記等は下敷きなどでご対応ください。
奄美大島	11月19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5日(木) 定員 80名	
鹿 屋	11月26日(木) 13:30~16:00	鹿屋市文化会館 (鹿屋市北田町11107番地)	11月12日(木) 定員150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

「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
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。
※今回より各会場で「受付番号」のご確認等はありませんのでお知らせいたします。
どなたでも受講できますので、多数のご参加をお待ちしています。

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 EAgency 第二ビル1階



申込フォームご案内

※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



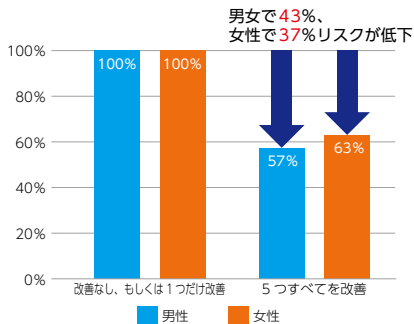
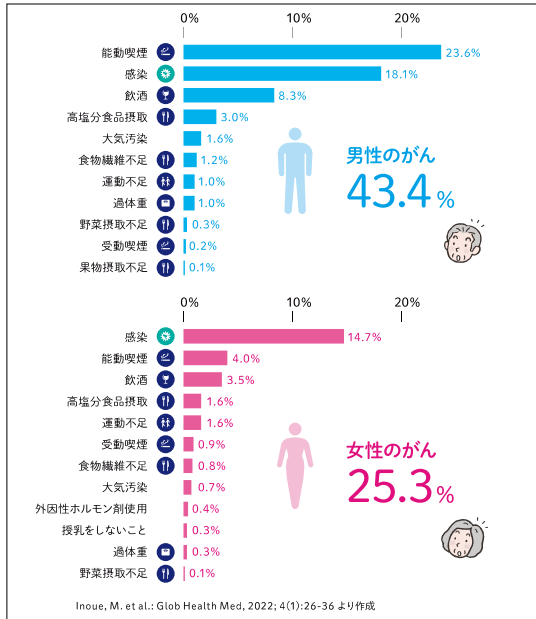
アップくん

(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】生活習慣でがん予防 ～食生活編～

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。日本人を対象としたこれまでの研究結果から、「たばこ」「お酒」「食生活」「運動不足」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に「感染」を加えた6つが、日本人のがん発生に影響することがわかっています。毎年9月は「がん征圧月間」。生活習慣や食習慣を整え、がんになるリスクを減らしていきましょう。

図1 日本人のがんの要因



「たばこ」「お酒」「食生活」「運動不足」「適正体重の維持」の5つの生活習慣をすべて改善した人は、改善なし、もしくは1つだけ改善した人と比べて約4割がんになるリスクが低下します。

【熱い飲み物や食べ物は冷ましてから飲む・食べる】

飲み物や食べ物を熱いまま摂ると「食道がん」のリスクが高まることが分かっています。熱い飲み物や食べ物は、口の中や食道の粘膜を傷つけないよう少し冷まししましょう。(☆食道の炎症予防にもつながります。)

食生活

【減塩をする】

塩分の多い食事を多く摂ると、「胃がん」のリスクが高まることが分かっています。普段の食生活を見直し、減塩を心がけましょう。(☆高血圧・脳卒中・心臓病の予防にもつながります。)

《食塩摂取量の目標量》

- ・男性7.5g/日未満 ・女性6.5g/日未満
- ・高血圧および慢性腎臓病の重症化予防として6.0g/日未満



※日本食品成分表より作成。塩分量は目安。
※うどんやラーメン等の麺類はトッピング具材で塩分量が変わります。

【野菜や果物を摂る】

野菜や果物を摂ることで「食道がん」のリスクがほぼ確実に減少することが分かっています。また、「胃がん」や「肺がん」のリスクが低くなる可能性があります。(☆脳卒中や心筋梗塞の予防にもつながります。) 健康的な生活を送る為の1日の目安量は野菜350g、果物200gです。



※果物は摂り過ぎると、中性脂肪や血糖値を上げ、肥満につながります。適量摂取を心がけましょう。

～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://kpcchc.or.jp>

県民総合保健センター

検索



「予防にまさる治療はない」
佐藤八郎先生のことばより



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(220) 99990