

# 社会保険 かごしま

3  
2020  
No.787

- 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



【志布志市 志布志お釈迦まつり】 写真提供: 志布志市

## 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
- ④ 便利な電子申請をご利用ください! / 鹿児島(オフィス)ご案内
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 保険料率・インセンティブ制度について
- ⑧ 任継制度について
- ⑩ ボウリング大会結果 / 事業所名称等変更届
- ⑪ 事務研修会ご案内(新任)
- ⑫ 元気のヒントお届けします

## 協会けんぽ鹿児島支部

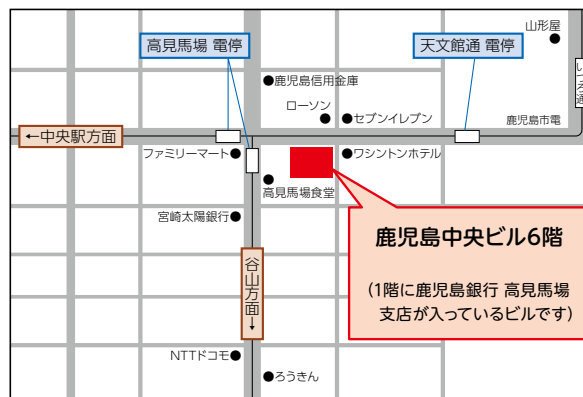
## 事務所移転のお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)鹿児島支部は、2019年11月5日より下記の場所へ移転しました。

移転先

〒892-8540  
鹿児島市山之口町1-10  
鹿児島中央ビル6階

 全国健康保険協会 鹿児島支部  
協会けんぽ



# 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、扶養異動届について、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、十分に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なし                      | 個人番号、基礎年金番号は正しく記入してください。        |
| 個人番号、基礎年金番号の記載誤り                      |                                 |
| 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入してください。 |
| 取得年月日の記載もれ                            | 雇い入れた日等を正しく記入してください。            |
| 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  |
| 資格喪失日相違 (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。<br>(例: 令和2年3月31日退職 → 令和2年4月1日が資格喪失年月日) |
| 喪失原因記載もれ              | 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。                               |



| 扶養異動届   |                 |                             |
|---------|-----------------|-----------------------------|
| 様式 欄番号  | 返戻内容            | 提出時のポイント                    |
| B欄③⑮    | 続柄確認のチェック及び記載もれ | 戸籍謄本等で届出記載と相違ないことを確認してください。 |
| A欄⑤ B欄④ | 個人番号の記載もれ及び記載誤り | 個人番号は正しく記入してください。           |
| 添付      | 60日以上遡及の添付書類もれ  | 60日以上遡及の場合、添付書類の提出をお願いします。  |
| A欄②     | 事業主印、被保険者印もれ    | 忘れずに押印してください。               |
| 添付      | 続柄確認書類の原本添付もれ   | 続柄確認書類は原本が必要です。             |

様式コード: 2202 協会管掌事業所用 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

令和 元年 6 月 8 日提出

事業所整理記号: 00-ケイト

事業所所在地: 〒168-8500 東京都杉並区高井戸 3-2-1

事業所名称: 株式会社 健保産業

事業主氏名: 代表取締役社長 健保良一

電話番号: 03(5432)6789

事業主確認欄: 事業主が確認した場合に○で囲んでください。

受付印

厚生年金被保険者の配偶者にかかる届出記載がある場合、同時に『国民年金第3号被保険者関係届』として受理し、配偶者を第3号被保険者に、第2号被保険者を配偶者として読み替えます。

社会保険労務士記載欄

氏名等

事業主等受付年月日: 令和 元年 6 月 5 日

被保険者欄

被保険者整理番号: 10

氏名: 年金 一郎

生年月日: 昭和 61 年 10 月 10 日

性別: 男

取得年月日: 令和 22 年 04 月 10 日

収入(年収): 2,400,000 円

住所: 〒 -

配偶者欄 (第3号被保険者)

第3号被保険者に関するこの届書記載のとおり届出します。

氏名: 年金 花子

生年月日: 昭和 62 年 03 月 26 日

性別: 女

個人番号: 123456012345

住所: 〒120-0022 東京都杉並区高井戸 2-3-4

電話番号: 自宅 03(5432)6789

職業: 無職

収入(年収): 0 円

備考: 続柄確認済み

配偶者の収入(年収): 円

配偶者以外の方が被扶養者になった場合は「該当」、被扶養者でなくなった場合は「非該当」、変更の場合は「変更」を○で囲んでください。

C. その他の被扶養者欄 1

氏名: (該当) 被扶養者になった日

生年月日: 昭和 01 年 06 月 05 日

性別: 男

個人番号: (該当) 被扶養者になった日

職業: 無職

収入(年収): 円

備考: 続柄確認済み

## 社会保険手続きには、便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを利用して行うことです。  
電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。

### 電子申請のメリット

#### いつでも!

夜間休日とわず24時間365日申請が可能です。

#### どこでも!

自宅や職場から、インターネットを使ってどこからでも申請できます。

#### 時間・コストの削減!

申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

↓お問い合わせ先はこちらです。

**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)**

050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

<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日はご利用いただけません。



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。 ☎099-295-3348



年金の  
受給手続き

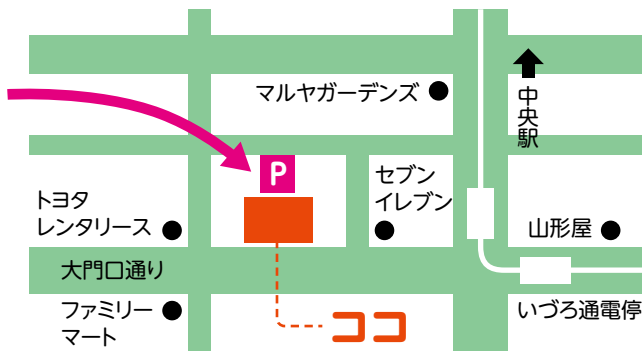
年金見込額  
試算

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**

## 移動年金相談所のご案内

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)  | 10時00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15日(水) | 10時00分～15時00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～14時00分  |                   |
| 南種子町      | 5月12日(火) | 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13日(水) | 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20日(水) | 10時00分～15時00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 | 西之表市役所 2階入札室      |
| 西之表市      | 5月27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》 移動年金相談の予約申込みにつきましては鹿児島北年金事務所また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             |
| 南九州市額姪町   | 4月2日(木)  | 10時00分～15時00分 | 額姪支所 1階会議室     |
| 南さつま市     | 4月9日(木)  | 10時00分～15時00分 | 南さつま市民会館 第1会議室 |
| 指宿市       | 4月23日(木) | 10時00分～15時00分 | 指宿市役所 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 1階和室   |
| 南九州市知覧町   | 5月21日(木) | 10時00分～15時00分 | ちらん夢郷館 専門技術研修室 |
| 南さつま市     | 5月28日(木) | 10時00分～15時00分 | 南さつま市民会館 第1会議室 |

《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  | 指江庁舎 1階住民相談室 |
| 薩摩郡さつま町 | 4月16日(木) | 9時30分～15時30分  | 本庁 会議室       |
| 出水市     | 4月23日(木) | 9時30分～15時30分  | 本庁 1階多目的ホール  |
| 薩摩川内市里町 | 5月7日(木)  | 10時00分～16時00分 | 里支所 市民相談室    |
| 阿久根市    | 5月14日(木) | 9時30分～15時30分  | 市民交流センター     |
| いちき串木野市 | 5月19日(火) | 9時30分～15時30分  | 本所 地下大会議室    |
| 出水市高尾野町 | 5月21日(木) | 9時30分～15時30分  | 高尾野公民館 2階研修室 |

《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9日(木)  | 9時30分～15時30分  | 大口元気こころ館      |
| 湧水町      | 4月16日(木) | 9時30分～15時30分  | 湧水町役場 栗野庁舎    |
| 伊佐市      | 5月14日(木) | 9時30分～15時30分  | 伊佐市役所 菱刈庁舎    |

《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)  | 10時00分～15時00分 | 曾於市末吉本所 1階会議室    |
| 志布志市    | 4月22日(水) | 10時00分～15時00分 | 志布志市志布志市所 5階会議室  |
| 曾於市     | 5月13日(水) | 10時00分～15時00分 | 曾於市大隅支所別館 2階会議室  |
| 志布志市    | 5月27日(水) | 10時00分～15時00分 | 有明本所有明公民館 小会議室 2 |

《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) | 13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～12時00分  |             |
| 与論町       | 5月13日(水) | 15時30分～17時00分 | 与論町役場       |
| 与論町       | 5月14日(木) | 9時00分～12時00分  |             |
| 伊仙町       | 5月27日(水) | 13時00分～17時00分 | 伊仙町中央公民館    |
| 伊仙町       | 5月28日(木) | 9時00分～12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      |
|                      |          | ☎099-295-3348 |                     |
| 市町村名                 | 日程       | 時間            | 会場                  |
| 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》 谷山支所、霧島市役所での移動年金相談は予約制です。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2年3月分(4月納付分)より、  
協会けんぽ鹿児島支部の保険料率は変更となります

令和2年度の協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が決定されました。  
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  
**10.25%**  
(令和元年度は10.16%)

**新** 介護保険料率  
**1.79%**  
(令和元年度は1.73%)

- 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。
- 健康保険料率と介護保険料率は、労使折半となります。  
(任意継続被保険者の方に関しては、全額負担となります。)
- 任意継続被保険者の方は、令和2年4月分(4月納付分)からとなります。



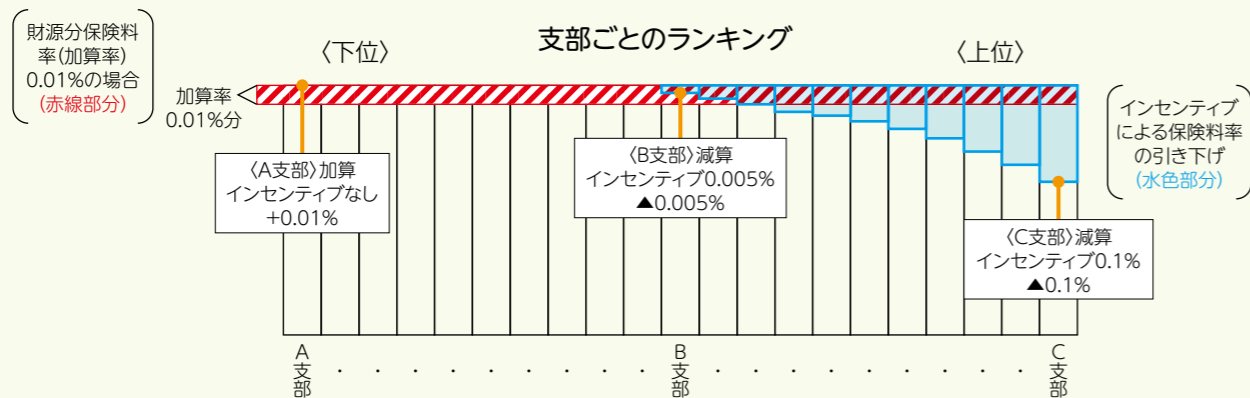
始まっています!

加入者の皆さまの取り組みで保険料率が変わる

## インセンティブ制度

この制度は、協会けんぽの都道府県支部ごとの加入者および事業主の皆様の取り組みを5つの評価指標に基づいて評価し、上位23支部に該当すれば、得点数に応じたインセンティブ(報奨金)が付与され、保険料率の引き下げにつながる仕組みです。

### 【インセンティブ制度のイメージ】



※制度の財源として、新たに全支部の保険料率の中に、0.01%を盛り込んで計算します。  
※この0.01%は、3年間で段階的に導入されます。

## インセンティブ制度の5つの評価指標と皆さまにお願いしたいこと

### 5つの評価指標

### 皆さまにお願いしたいこと

① 特定健診等の受診率



加入者

事業主

- 必ず年一回の健診受診をしてください。
- 協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所さまは、健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分のみ)

② 特定保健指導の実施率

事業主

特定保健指導は、主に保健師が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導が受けられるよう、環境整備にご協力ください。

③ 特定保健指導対象者の減少率

加入者

特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康づくりを心がけましょう。

④ 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

加入者

※協会けんぽからの受診勧奨を受けてから3カ月以内の医療機関受診率

生活習慣病予防健診の結果で、血圧値・血糖値が「要治療者(再検査含む)」と判定された方は協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、医療機関へ受診してください。

⑤ 後発医薬品の使用割合

加入者

調剤薬局等でお薬を受け取る際に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の希望を伝え、積極的に使用してください。

インセンティブ制度の仕組みや詳しい内容は ▶▶▶ [協会けんぽ インセンティブ制度](#)

「保険料(率)、インセンティブ制度」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。  
【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4番)

### 広報誌の訂正について

令和2年1月発行の「社会保険かごしま」の掲載内容に一部誤りがありました。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。訂正したものを改めて掲載いたします。

●訂正箇所 ⇒ 6ページ(医療費節約への第一歩)の表

| 初診料<br>2,820円<br>(10割) | 紹介状<br>(※) | 医療機関の規模       | 特別料金     | 初診料(3割)+特別料金       |
|------------------------|------------|---------------|----------|--------------------|
| 846円<br>(3割)           | なし         | 400床以上        | 5,000円以上 | 合計 <b>5,846円以上</b> |
|                        |            | 200床以上        | 平均2,000円 | 合計 <b>2,846円</b>   |
|                        |            | 200床未満のかかりつけ医 | 0円       | 合計 <b>846円</b>     |

こんなに金額が違う!

※紹介状の交付は別途750円(自己負担額3割の場合)がかかります。

## 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(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**にお住まいの都道府県にある協会けんぽの支部に提出してください。

### ● 加入期間

- 任意継続の加入期間は、最長**2年間**です。
- 【ご注意】**「国民健康保険に加入する」「ご家族の健康保険の扶養に入る」等の理由で資格を喪失することはできません。
- ★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任意継続保険の資格を喪失します。
  - (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。

### ● 保険料

- 退職時の健康保険料の2倍の額。 ※保険料の上限があります。
- ⇒**原則2年間変わりません。**
- (毎年、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)。

★保険料率は都道府県ごとに異なります。詳しくは、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県にある協会けんぽの支部にお問い合わせください。

### ● 申請の注意点

- ★**マイナンバーの記入について**
- 被扶養者…任意継続被保険者資格取得申出書の該当欄に**マイナンバー記入が必要**です。
- 被保険者…任意継続被保険者資格取得申出書に保険証の記号番号を記入された場合は、被保険者本人のマイナンバーの記入は不要です。
- ※マイナンバーを記入された場合は、身元確認を行うための書類(運転免許証のコピー等)及び番号確認を行う書類(個人番号通知のコピー等)の添付が必要です。
- ★**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ご利用の方は、任意継続の申込みと同時に、認定証等の交付申請が再度必要となります。

### ● 任意継続の扶養家族となる場合に必要な添付書類

- ★令和2年4月以降、扶養の認定については、**国内に居住していることが要件となります。**
- ※海外居住者でも、日本に生活の基礎がある場合は、例外的に認められる場合があります。
- 詳しくは、協会けんぽに直接お問い合わせ下さい。下記の表は、国内居住を前提としています。

|                    | 在職時より引き続き扶養家族となる場合  | 新たに扶養家族となる場合  |
|--------------------|---|---|
| 国内で同居している被保険者(本人)と | ① 収入を証明する書類<br>所得証明書、非課税証明書 など ★  | ① 身分関係(続柄)を証明する書類<br>戸籍謄(抄)本または続柄の記載された世帯全員の住民票<br>② 収入を証明する書類<br>所得証明書、非課税証明書 など ★<br>③ 同居していることを証明する書類<br>世帯全員が記載されている住民票                       |
| 国内で別居している被保険者(本人)と | ① 収入を証明する書類<br>所得証明書、非課税証明書 など ★<br>② 仕送り額の確認できる書類<br>振込の場合：預金通帳等の写し ◆<br>送金の場合：現金書留の控え(写し) ◆ | ① 身分関係(続柄)を証明する書類<br>戸籍謄(抄)本または続柄の記載された世帯全員の住民票<br>② 収入を証明する書類<br>所得証明書、非課税証明書 など ★<br>③ 仕送り額の確認ができる書類<br>振込の場合：預金通帳等の写し ◆<br>送金の場合：現金書留の控え(写し) ◆ |

- ★16歳未満の方は添付不要です。 ◆16歳未満の方および16歳以上で学生の方は添付不要です。
- ※添付書類の詳細については、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県支部にお問い合わせください。

### ● 退職日の確認ができる証明書の添付について

【添付いただく証明書】※いずれか1つ

- ★事業主様が証明した退職証明書写し
- ★雇用保険被保険者離職票写し
- ★資格喪失届写し

※これまでは、お勤めされていた事業所から日本年金機構に提出される「健康保険資格喪失届」が処理され、日本年金機構から提供される資格喪失記録を確認後、新しい(任意継続の)保険証を作成しておりましたが、令和元年10月より、退職日の確認できる証明書によって、新しい保険証の作成ができるようになりました。

※証明書のご用意に時間がかかる場合は、添付がなくてもお手続きできますが、その際は従来どおり日本年金機構からの情報を受けてからの交付になります。

- 毎年、3月～4月は窓口が混み合います。申請書の提出には郵便をご利用下さい。
- ★窓口にお越しになられても、その場で保険証は交付できません。
- ★鹿児島支部には駐車場がありません。

「任意継続保険」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 1番)



# 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13回 健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 令和2年2月4日(火) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加 18チーム

| 賞       | 事業所名             | チーム名  |
|---------|------------------|---|
| 優勝      | かごしま中部農業共済組合     | NOSAI中部A                                    |
| 準優勝     | 医療法人 七徳会 ザ王病院    | ザ王病院  |
| 第3位     | 社会医療法人 青雲会 青雲会病院 | 青雲A   |
| 個人賞     |                  | 個人名   |
| ベストスコア賞 | 男性               | 福村雅博様 (2G:471ピン) かごしま中部農業共済組合               |
|         | 女性               | 後藤璃衣様 (2G:383ピン) 社会福祉法人 桃蹊会 特別養護老人ホーム 霧島青寿園 |



かごしま中部農業共済組合様

## 第14回 健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 令和2年2月6日(木) 会場 サンライトゾーン(鹿児島市) 参加 15チーム

| 賞       | 事業所名          | チーム名                           |
|---------|---------------|--------------------------------|
| 優勝      | 有限会社 横網商事     | 栗乃屋                            |
| 準優勝     | 鹿児島ビル不動産 株式会社 | 鹿ビル                            |
| 第3位     | 指宿酒造 株式会社     | 利右衛門A                          |
| 個人賞     |               | 個人名                            |
| ベストスコア賞 | 男性            | 新村弘志様 (2G:395ピン) 鹿児島ビル不動産 株式会社 |
|         | 女性            | 福地靖子様 (2G:368ピン) 有限会社 横網商事     |



有限会社 横網商事様

## 第7回 健康づくりボウリング南薩摩地区大会

日時 令和2年2月14日(金) 会場 ライフインボウル(南さつま市) 参加 16チーム

| 賞       | 事業所名          | チーム名  |
|---------|---------------|---|
| 優勝      | 医療法人 菊野会 菊野病院 | 菊野病院 3軍                                     |
| 準優勝     | 医療法人 菊野会 菊野病院 | 菊野病院 2軍                                     |
| 第3位     | 唐仁原内科クリニック    | 唐仁原内科                                       |
| 個人賞     |               | 個人名   |
| ベストスコア賞 | 男性            | 片平美文様 (2G:371ピン) 医療法人 菊野会 菊野病院              |
|         | 女性            | 松久保正子様 (2G:286ピン) 社会福祉法人 恵愛会 特別養護老人ホーム 憩いの里 |



医療法人 菊野会 菊野病院様

----- キ リ ト リ 線 -----

## 社会保険協会からのお願い

事業所名称・所在地の移転・変更などがございましたら、お手数ですが下記の用紙にてご記入の上、FAXまたは郵送にてお知らせくださいますようお願いいたします。

### 事業所名称・所在地等変更届

|     |         |     |       |  |
|-----|---------|-----|-------|--|
| 変更前 | 事業所整理記号 |     | 事業所番号 |  |
|     | 事業所名称   |     |       |  |
|     | 事業所所在地  | 〒 - |       |  |
|     | 電話番号    |     |       |  |



|     |         |     |       |  |
|-----|---------|-----|-------|--|
| 変更後 | 事業所整理記号 |     | 事業所番号 |  |
|     | 事業所名称   |     |       |  |
|     | 事業所所在地  | 〒 - |       |  |
|     | 電話番号    |     |       |  |

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  
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

## 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12日(火)<br>13時30分～16時00分 | 鹿屋市農業研修センター<br>鹿屋市礼元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292  | 60名 | 4月28日(火) | 無 料                              |
| 5月14日(木)<br>13時30分～16時00分 | かごしま県民交流センター<br>鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600 | 60名 | 4月30日(木) | 2時間以内は無料<br>です。それ以上は<br>有料となります。 |
| 5月19日(火)<br>13時30分～16時00分 | 川内文化ホール<br>薩摩川内市若松町3番10号 ※お問い合わせは社保協会へ      | 60名 | 5月1日(金)  | 無 料                              |
| 5月21日(木)<br>13時30分～16時00分 | 霧島市民会館<br>霧島市国分中央三丁目8番1号 ☎0995-64-0926      | 60名 | 5月1日(金)  | 無 料                              |
| 5月26日(火)<br>13時30分～16時00分 | 奄美振興会館<br>奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211       | 50名 | 5月12日(火) | 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: 外国人雇用に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

内 容: ①入社の手続き(入管の関係含む) ②退職者の方、社会保障協定等 ③その他の留意点

| 日 時                      | 会 場                                   | 定 員 | 締 切 日    | 駐 車 場 |
|--------------------------|---------------------------------------|-----|----------|-------|
| 5月27日(水)<br>9時30分～12時00分 | 奄美振興会館<br>奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211 | 50名 | 5月12日(火) | 無 料   |

※会場は一般の方もご利用されます。

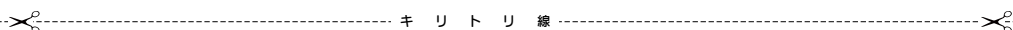
駐車場に限りがございますので満車の場合は他の駐車場をご利用ください。

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となります。(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、参加者には申込締切日後にご案内通知(ハガキ)を送付いたしますのでご確認ください。



### 新任・社会保険事務担当者研修会 申込書

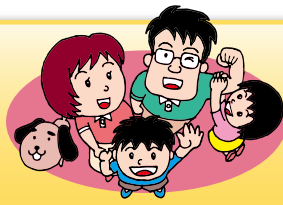
|                     |      |     |  |
|---------------------|------|-----|--|
| 開催日・会場名<br>(複数受講も可) | 月    | 日   |  |
|                     | 月    | 日   |  |
| 事業所整理記号( ) 事業所番号( ) |      |     |  |
| 事業所                 | 郵便番号 | 〒   |  |
|                     | 所在地  |     |  |
|                     | 名 称  |     |  |
|                     | 電話番号 | TEL |  |
| 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  
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

※お申込みいただきました個人情報等は、本事業に関するもの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】 快適な睡眠で季節の変わり目をのりきろう!

春になると花が咲き始め、ワクワクする季節ですね。一方で、何故か「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」という方もいませんか。このような症状は気温や気圧の変化により、自律神経の乱れによって引き起こされます。自律神経のバランスを保ち、季節の変わり目を快適に乗り切るための対策の1つとして「快適な睡眠」があります。今回は「快適な睡眠」のためのポイントをいくつかご紹介します。

保健師 川崎 こず枝

## 自律神経のリズムとは

自律神経のリズムに合わせて睡眠をとることで質の良い睡眠をとることができます。

2つの神経「交感神経」と「副交感神経」がバランスをとりながら、私たちの身体の動きを調節してくれます。この2つの神経が夕方前後に入れ替わることが理想的な自律神経のリズムです。

### 交感神経

主に日中活動している時や緊張している時、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

主に夜眠っている時やリラックスしている時に働き、心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

## 快適な睡眠のためのポイント

「快適な睡眠」をとるためには、眠りにつくまでの3時間の過ごし方が大切です。緩やかに入れ替わる副交感神経を徐々に高めてあげましょう。

### 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス方法



- ★ 就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙、スマホ等の操作は避けましょう。
- ★ スムーズに入眠するには、心身のリラックスができる軽い読書、音楽、香り、ぬるめのお湯で入浴などが効果的です。
- ★ 最も効果的な入浴の一つは40℃のお湯に首まで5分つき、その後10分の半身浴をするというもの。一番大切なのは自分が心地よさを感じることで、自分なりに温度や時間をアレンジしてリラックスしたバスタイムを過ごしましょう。

### 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと



- ★ 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となりますのでご注意ください。
- ★ 寝酒は、高血圧や高血糖の原因にもなります。お酒以外でリラックスして眠れる方法を探してみてください。

十分眠っても  
日中の眠気が強いときは、  
専門医に相談を

### 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣



- ★ 朝食は、心と体の目覚めに重要です。
- ★ 運動習慣は熟睡を促進します。寝る前のストレッチは、心と体の緊張をほぐし、寝つきが良くなるうれしい効果があります。

### 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分



- ★ 睡眠時間は、9時間必要な人もいれば、5時間でよい人もいます。また、季節でも変化しますので、必要以上に「時間」にこだわる必要はありません。

### 昼寝をするなら、15時までの20~30分

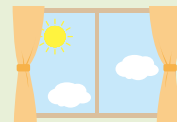
- ★ 日中の激しい眠気の解消に有効です。ただし長い昼寝は、かえってボンヤリするものとなります。

### 同じ時刻に毎日起床

### 眠りが浅いときは、むしろ積極的に早寝・早起きを

- ★ 休日に朝遅くまで眠っていると、その夜なかなか眠れず、翌朝がつらくなることがあります。早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じることになります。

### 光の利用でよい睡眠



- ★ 目が覚めたら日光を浴び、体内時計のスイッチをONにしましょう。

職場でご覧ください。

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  
鹿児島県鹿児島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階3001号  
電話 099(297)6960