

# 社会保険 かごしま

# 9

2021  
No.796

## ● 年金相談予約制・社会保険合同実務研修会のご案内



【出水市ツル渡来数日本一】ラムサール条約登録を目指しています。

### 今月の主な内容

- ② 年金相談予約制のご案内／定時決定のご確認をお願いします
- ③ 「ねんきんネット」のご案内
- ④ 移動年金相談所のご案内
- ⑤ 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ⑥ 第三者行為による傷病届について
- ⑧ 被扶養者資格再確認のご協力をお願いします
- ⑨ ソフトボール大会参加のご案内／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 元気のヒントお届けします！

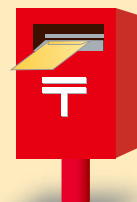
適用関係届書  
送付先

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。



## 年金相談予約制のご案内

県内の年金事務所では年金相談の待ち時間短縮とプライバシー保護のため「年金相談の予約制」を実施・推進しています。

また、「毎月第2土曜日の開所日」の「年金相談の予約制」も大変好評を得ています。

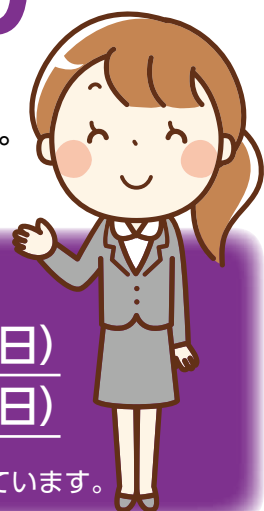
今後もより一層のお客さまサービスの向上に努めるため年金相談のご予約をお願いいたします。

年金相談のご予約方法・ご連絡先等は次のとおりです。

予約のお申し込みは「予約受付専用電話」へ！

ゴ ヨ ヤ ク ヲ  
☎ 0570-05-4890

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。



予約相談の実施時間帯

8:30～18:00	(月曜日)
8:30～16:00	(火～金曜日)
9:30～15:00	(第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

## 定時決定のご確認をお願いします

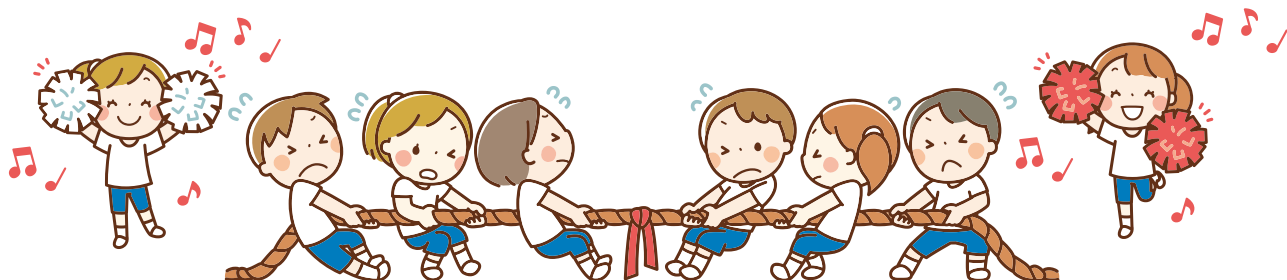
令和3年9月からの標準報酬月額について、令和3年算定基礎届により被保険者ごとに決定されています。

決定された標準報酬月額は、日本年金機構福岡広域事務センター(年金事務所)から事業所へ送付される「標準報酬決定通知書」をご確認ください。

また、事業主は決定された標準報酬月額を被保険者に法律により必ず通知しなければならないことになっています。

被保険者の方がご自身の記録を確認するためにも必ず通知してください。

**保険料率と標準報酬月額をよく確認して正しく保険料を計算しましょう！**



# 「ねんきんネット」のご案内

あなたの年金、簡単便利な **ねんきんネット** で！

**自宅でも、外出先でも、24時間確認できます！**

- ◇最新の年金加入記録を確認できます！
  - ◇将来の年金見込額を試算できます！
  - ◇ねんきん定期便や年金振込通知書をダウンロードできます！
- 【従来の機能に加え、平成30年3月26日から次の新サービスが始まりました】**
- ◇共済組合加入期間も確認できます！
  - ◇年金に関する各種通知書<sup>(※)</sup>の再交付申請ができます！
- (※)再交付申請できる通知書は、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、年金額改定通知書、年金振込通知書、年金支給額変更通知書です。

ねんきんネットの登録は、パソコンやスマートフォンからご利用登録ができます。登録する際にアクセスキー<sup>(注)</sup>が必要となりますので、アクセスキーをお持ちでない方は下部欄の『「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書』を記入して最寄りの年金事務所にご提出(郵送または持参)ください。

(注)アクセスキーは定期的にお届けしている「ねんきん定期便」に記載されています。

詳細は、

パソコンにて **ねんきんネット**

または「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」

**☎0570-058-555** へ！



↓コピー可

## 「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書

太枠内を記入してください。

基礎年金番号												性別	男・女	
フリガナ											生年月日	明治 大正 昭和 平成	年 月 日	
本人氏名	(旧姓: )													
住所	〒 - 電話 ( ) -													
代理人氏名				続柄				連絡先						
住所	〒													

年金事務所使用欄						発行年月日	
本人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書		
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード	担当課(室)	
代理人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書	担当者	発行者
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード		

# 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。

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますので、ご了承ください。

- 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6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	10月20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	10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	10月27日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	11月9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	11月10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	11月17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	11月29日(月)	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30日(火)	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
指宿市	10月7日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	10月21日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市川辺町	10月28日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
南さつま市	11月11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	11月18日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	11月25日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室

《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14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21日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市高尾野町	10月28日(木)	9時30分～15時30分	高尾野支所 会議室
いちき串木野市	11月4日(木)	9時30分～15時30分	本所 庁舎地下大会議室
阿久根市	11月11日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
薩摩川内市下郷町	11月18日(木)	11時30分～17時00分	下郷支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	11月19日(金)	9時00分～14時30分	鹿島支所 会議室
出水市	11月25日(木)	9時30分～15時30分	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14日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市文化会館 小ホール
湧水町	10月21日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館2 1階小会議室
伊佐市	11月11日(木)	9時30分～15時30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13日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 1階会議室
志布志市	10月27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10日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	11月24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20日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	10月21日(木)	9時00分～12時00分	
与論町	11月17日(水)	15時30分～17時00分	与論町役場
与論町	11月18日(木)	9時00分～12時00分	
天城町	11月24日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	11月25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	10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	10月25日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11月19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22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》 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。

鹿児島県社会保険委員会連合会主催!!

# 令和3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	霧島市	鹿児島市
日 時	令和3年10月14日(木) 13時30分～16時20分	令和3年10月15日(金) 13時30分～16時20分
会 場	霧島市民会館 霧島市国分中央三丁目8番1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	30名
申 込 期 限	令和3年9月24日(金)定員になり次第締め切りますのでご了承ください。 ※委員会日より8月号(vol.31)でご案内の「鹿児島会場」は変更いたしました。 ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。	
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 加 者	・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 <b>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)」</b> の最新号(令和3年度版)を <b>無料進呈</b> 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 〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号 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. 霧島市民会館		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。

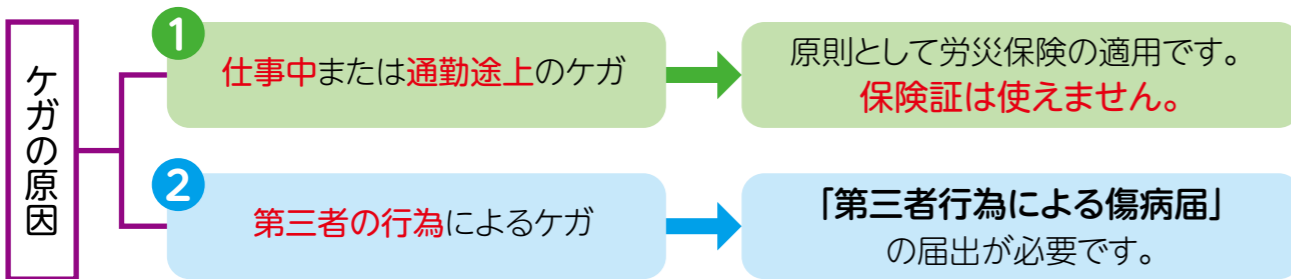
交通事故や第三者の行為によるケガで治療を受ける方へ

## 「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします!

### 届出が必要となる理由

交通事故や第三者の行為（けんか、暴力行為、自転車による事故、他人のペットによる咬傷等）によりケガをした時の治療費は、本来、相手方が負担するのが原則です。しかし業務上や通勤災害でなければ、保険証を使って治療を受けることができます。この場合、相手方が支払うべき治療費を協会けんぽが立て替えて支払うことになります。

後日、協会けんぽが損害保険会社または相手方に対して立て替えた費用を請求する際に「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、速やかなご提出をお願いします。

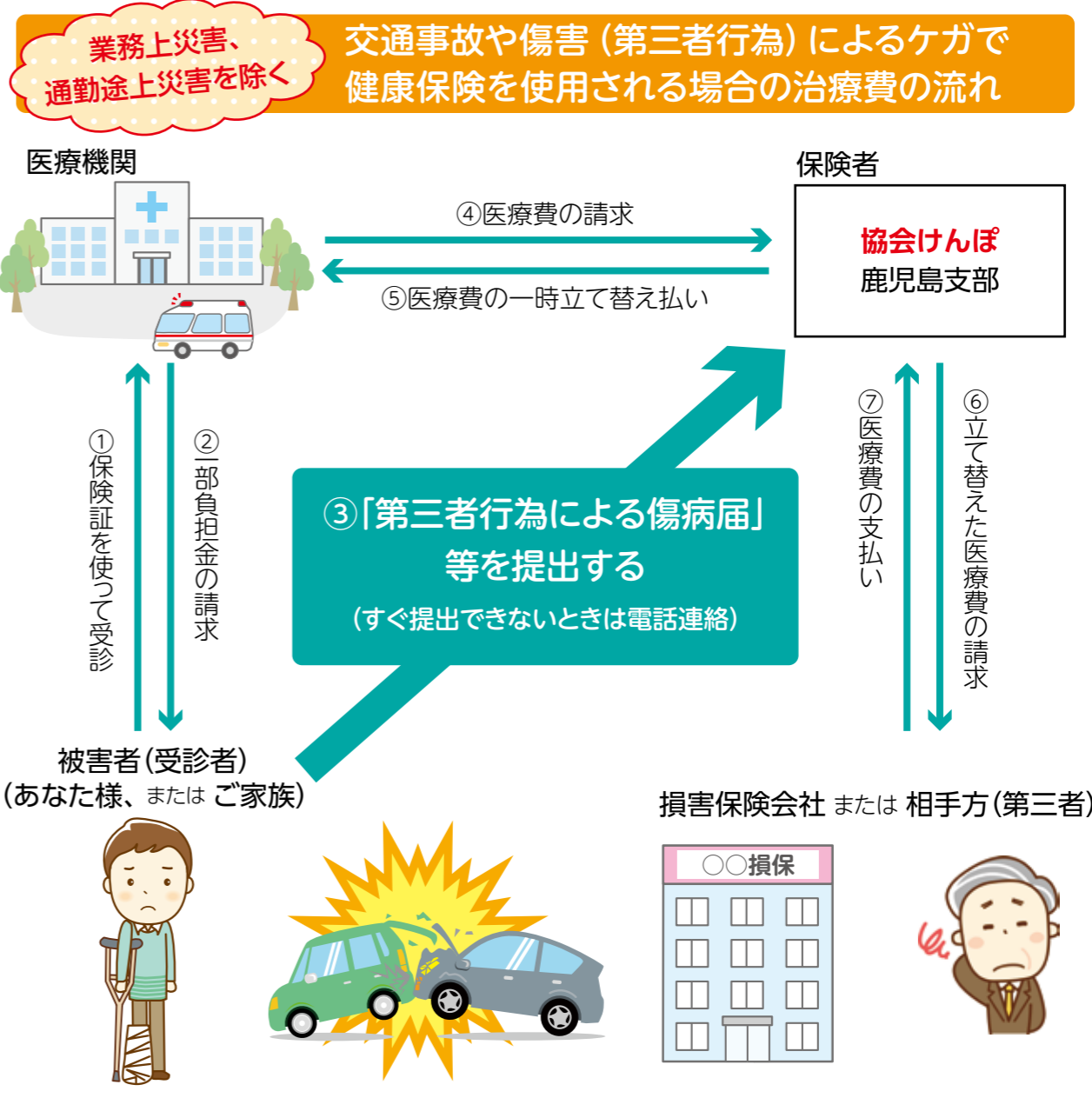


① 1 仕事や通勤途上にケガをした場合は、労働基準監督署にご相談ください。  
 ※業務災害および通勤災害によるケガで、保険証を使用して治療していた場合には、診療に要した費用を受診者から協会けんぽへ返還していただく場合があります。

- ② 2 届出いただく書類（「第三者行為による傷病届」の一覧）
- [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・・・事故の状況を詳しく記入してください。（交通事故の場合）
  - [3] 負傷原因報告書
  - [4] 損害賠償金納付確約書・（念書）・・・相手方に記入してもらいます。受診者側の過失が大きい、相手が過失を認めない等の理由で書いてもらえない場合は、その旨を用紙余白に記入してください。
  - [5] 同意書・・・受診者が未成年者の場合は被保険者（親権者）が記入してください。
- （添付書類）①交通事故証明書・・・自動車安全運転センターで発行されます。（交通事故の場合）  
 ②人身事故証明書入手不能理由書（交通事故証明書が物件事故で登録されている場合）
- （注）書類中の署名捺印もれにご注意ください。**

### 届出上の注意

- ・受診者の過失が大きい場合でも、届出が必要です。
- ・車に同乗中の交通事故は乗車車両の運転手も加害者となるので、相手並びに同乗車両の運転手を相手方として届を2部ご提出ください。（※同乗車両の自損事故は、届を1部のみ提出）



### ● 次の点にご注意ください ●

- \* 交通事故にあった時は必ず警察に連絡をして「交通事故証明書」の交付を受けてください。
- \* 治療が終了していないのに示談を行うと、その内容によっては健康保険を使えなくなる場合がありますので、示談は慎重に行ってください。
- \* 協会けんぽの保険証を使用して治療を受け、第三者行為による傷病届をご提出いただく時は、過失割合に関係なく、届出を提出する方を「被害者」、相手方を「加害者」としてご記入いただきます。

【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3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、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和3年度につきましては、10月下旬から11月中旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

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ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 令和3年度の予定

### 《確認の対象となる方》

令和3年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ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3年10月下旬から11月中旬にかけて順次送付いたします。

### 《提出期限》

令和3年12月20日(月)

### 《添付書類について》

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### 《扶養から外れる被扶養者の方がいる場合》


再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

### 《令和2年度の実績》

- 扶養解除者数 約6.8万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約1億円

## 第17回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

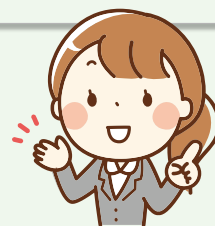
※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますのでご了承ください。

日 時	令和3年11月7日(日) 雨天予備日：設定しません。	
場 所	鹿児島ふれあいスポーツランド(鹿児島市中山町591-1)	
チ ャ ム 数	24チーム	
チーム人員数	1チーム20名以内(監督・主将は選手に含める。)	
ル ー ル	スローピッチ投法とし、本大会要領による。	
参 加 費	1チーム5千円(大会当日持参のこと、傷害保険料含む)	
申 込 み 期 限	令和3年10月22日(金) 必着。	
申 込 み 方 法	・当社会保険協会にご連絡ください。受付後に申込書・実施要領をご送付いたします。 (定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)	

## 特別講座のご案内(会員参加無料！)

●次のとおり開催いたします。(複数受講も可能です。)

- 標題** 年末調整等に関わる留意点
- 内容** ①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  
②途中入社・退職者・休職中の対応 ③知っておきたい税金のおはなし
- 講師** 中原 悟 税理士事務所 所長  
税理士 中原 悟 氏



日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
11月 1日(月) 13時30分~15時30分	鹿児島アリーナ会議室 鹿児島市永吉一丁目30番1号 ☎099-285-2244	60名	10月18日(月)	300円 (終日)
<b>駐 車 場</b>	※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、公共交通機関等でお越しにご協力をお願いいたします。			
<b>参 加 料</b>	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)			
<b>申 込 方 法</b>	下記申込書を当協会あてに 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。			

### 特別講座 申込書

鹿児島アリーナ会議室 令和3年11月1日(月)		
事業所整理記号( )		事業所番号( )
事業所	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  
〒890-0056 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SR経営労務センター主催～

第54回(2022年度)社会保険労務士受験講座を令和3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!!**

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。



平成30年度  
～令和2年度  
合格者  
合計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(11月～5月)募集定員100名!!

オンデマンド視聴開始日は、木・土曜日(受講時間:140分)

☆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24日(日)10:00～16:00 **無料**  
模擬授業(労災法)・講座説明会

●11月21日(日)10:00～16:00 **無料**  
特別授業(法改正)・講座説明会

会場:かごしま国際交流センター  
or  
DVD受講

○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DVD受講でもご受講できます。

○直前講座(各受講共通 土曜・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・各解説2回 直前答練5回 直前講座3回 合計12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)]×12回

※オプションとして「直前対策講座」等もご用意しています。

※通信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 有料駐車場有)」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)	
	日曜教室受講又は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	180,000円
社会保険協会会員事業所勤務者	150,000円	170,000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」	140,000円	160,000円
S R会員事業所勤務者	140,000円	160,000円
S R本講座再受講生(2回目受講)	130,000円	150,000円
S R本講座再々受講生(3回以上受講)	110,000円	130,000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。

### ■SR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SR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SR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SR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://www.kagoshima-sr.com/



**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「協会けんぽ」・「年金事務所」より派遣されます。(後援：鹿児島県社会保険委員会連合会)

<b>研修内容(全会場共通)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・制度改正(傷病手当金・任意継続)及び各種申請書の変更等について</li> <li>・在職老齢年金について</li> <li>・事務処理手続きの変更点</li> </ul>
--------------------	---

★「令和3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。  
ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

	日時	会場	締切日	定員
鹿児島北	11月 4日(木)	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎 1-8-10)	10月21日(木)	200名
	13:15~13:50 13:55~16:05	第一部 年金委員・健康保険委員功労者表彰式 第二部 合同研修会		

★次の会場でも表彰伝達式を予定していますので、ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。  
13:30~13:40 表彰伝達式      13:40~16:00 合同研修会

	日時	会場	申込期限	定員
鹿屋	11月 9日(火) 13:30~16:00	鹿屋市文化会館 (鹿屋市北田町 11107)	10月26日(火)	100名
川内	11月11日(木) 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(木)	150名
鹿児島南	11月15日(月) 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)	10月29日(金)	200名
加治木	11月17日(水) 13:30~16:00	加音ホール (始良市加治木町木田 5348-185)	11月 2日(火)	65名
奄美大島	11月25日(木) 13:30~16:00	奄美振興会館 ホール (奄美市名瀬長浜町 517)	11月11日(木)	80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。

<b>お申し込み方</b>	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。
---------------	---

### 社会保険事務担当者研修会申込書

※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  
〒890-0056 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。

# 元気のヒントお届けします!



## 【今月のテーマ】座りすぎにご注意

～1日何時間座っていますか?～

コロナウイルス流行による新しい生活様式となり、テレワークや外出控えなど日常生活での活動量が減った方も多いのではないのでしょうか?

日本人の成人の平均座位時間は、1日420分(7時間)で世界的にみても座り過ぎと言われています。日頃の生活を見直し「座りすぎ」を解消しましょう!

保健師 野尻早紀

### ◇ 座りすぎは禁物!

厚生労働省は、運動不足を原因とする病気で、毎年5万人もの人が亡くなっていることを示しました。(「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」より)

特に、座った状態では、全身の70%の筋肉が存在する下半身の運動が停止状態になりなることから、筋肉量の減少、血流の悪化や代謝の低下をもたらす生活習慣病の要因になります。また、一日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの不調を訴える人が有意に多く、座りすぎは、心の健康にも影響することが分かっています。

そのため、立つ、歩く、積極的に活動することは、心身の健康を保ち元気な毎日を過ごすうえでとても重要です。

### こんな方は要注意!チェックしてみましょう!

- テレワーク、デスクワークで1日中座っている
- 座り過ぎで腰痛、肩こりがある
- 通勤する機会が減った
- 散歩や買い物など休日も外出の機会が減った
- 休日も自宅ではほぼ1日中座っている
- なんだか最近、気分の落ち込みがある



### ◇ オフィスでの対策

- ・用事があるときは、内線やメールを使わずに歩く
- ・会議やミーティングは立って行う
- ・社内でラジオ体操やストレッチの時間を設ける
- ・座っている時も、つま先立ちや膝の曲げ伸ばしなど行う



30分に1回立ち上がって動く、座り過ぎによるリスクを軽減できます。

### ◇ 自宅での対策

- ・座ったままテレビを見続けず、CM中には離席して家事を行う
- ・テレビ、動画の視聴も立って、その場で足踏みなど運動をしながら楽しむ
- ・ネットショッピングだけでなく実店舗へ買い物に行く
- ・休日は、庭仕事、掃除、洗濯、洗車など家事を活用して動く時間をつくる



職場でも、自宅でも意識的に立つ時間を増やして健康寿命を伸ばしましょう

参考: スポーツ庁 With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

職場を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  
鹿児島県鹿児島市下荒田三丁目44-18のせビル3階301号  
電話 099(26)76660