

# 社会保険 **かごしま**

**11**  
2021  
No.797

## ● 賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【銀水洞 ケイビングツアー】写真提供：一般社団法人 沖永良部島ケイビングガイド連盟

### 今月の主な内容

- ② 賞与支払届のご提出
- 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 事業所さまと協会けんぽのコラボヘルス
- ⑨ 健康保険証の回収について
- ⑩ 移動年金相談所ご案内
- ⑪ 事務担当者研修会のご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします!

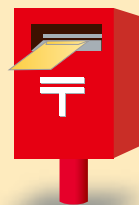
### 適用関係届書 送付先

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。



# 「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のことをいい、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**することとなります。標準賞与額は、健康保険では年間(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

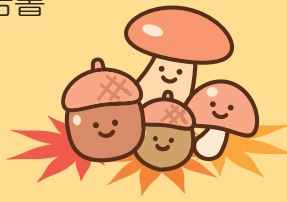
5日以内

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)



賞与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3年12月24日に賞与を支給した場合

届出コード 22205		被保険者賞与支払届 70歳以上被用者賞与支払届		令和3年12月28日提出	
事業所所在地 〒168-8500 東京都杉並区高井戸3-2-1 株式会社 健保産業		代表取締役社長 健保 良一		社会保険労務士記載欄 氏名 専	
賞与支払年月日(共済) 03   12   24		賞与支払額 624,000		賞与支払予定月の賞与 624,000	
賞与支払月(共済) 03   12   24		賞与支払額 487,500		賞与支払予定月の賞与 487,500	
賞与支払月(共済) 03   12   24		賞与支払額 104,000		賞与支払予定月の賞与 104,000	
賞与支払月(共済) 03   12   24		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月(共済) 03   12   24		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月(共済) 03   12   24		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	

### ◆届書の記載例(賞与不支給報告書)

㈱健保産業において、令和3年12月に賞与の支払いがなかった場合

届出コード 22206		賞与不支給報告書		令和3年12月28日提出	
事業所所在地 〒168-8500 東京都杉並区高井戸3-2-1 株式会社 健保産業		代表取締役社長 健保 良一		社会保険労務士記載欄 氏名 専	
賞与支払年月 03   12		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月 03   12		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月 03   12		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月 03   12		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	
賞与支払月 03   12		賞与支払額 0		賞与支払予定月の賞与 0	

11月は

# ねんきん月間

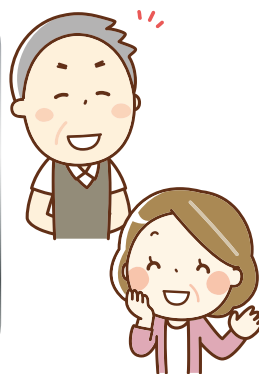
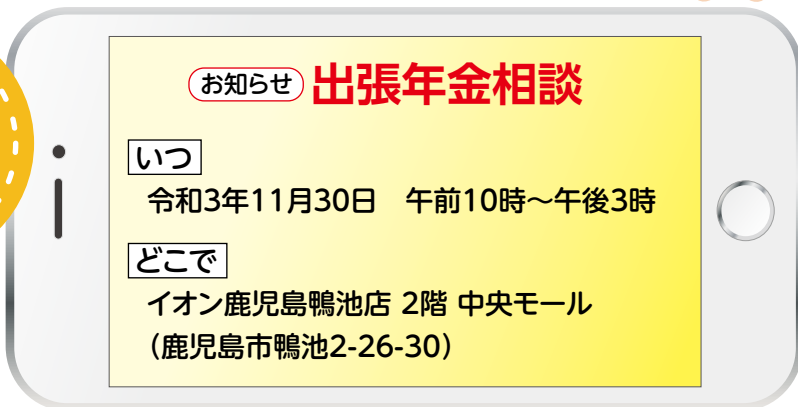
です

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 <http://www.nenkin.go.jp/>



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！  
お待ちしております。 ☎099-295-3348

年金の  
受給手続き

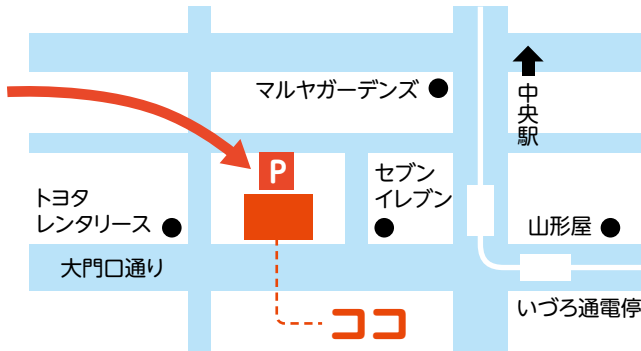
年金見込額  
試算

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



あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」の初回利用登録は

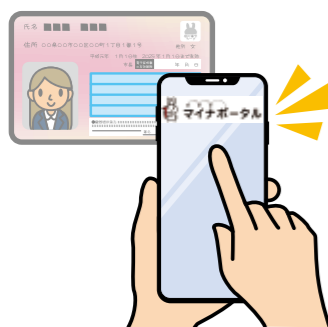
スマホとマイナンバーカードが便利です!

### スマートフォンでの初回利用登録の手順

(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)



#### STEP1 >> マイナポータルへログイン

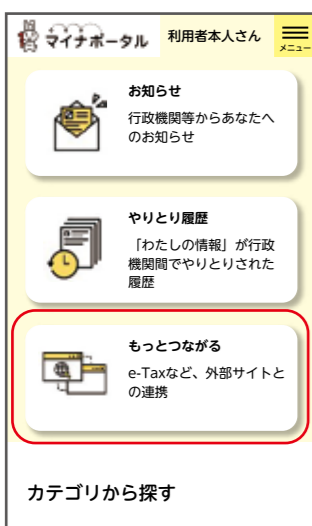


- ① マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書のパスワードを入力
- ② マイナンバーカードをかざして読み取り
- ③ マイナポータルへのログインが完了

※マイナポータルへのアクセスはこちらから  
(<https://myna.go.jp>)



#### STEP2 >> 「ねんきんネット」の初回利用登録



- ④ マイナポータルのトップ画面の「もっとつながる」を押す
- ⑤ 「ねんきんネット (日本年金機構)」の「つなぐ」を押す
- ⑥ 「ねんきんネット」の初回利用登録が完了

**ねんきんネット (日本年金機構)**

これまでの年金記録や、これから受け取る年金の見込額など、ご自身の年金に関する情報を確認できるサービスです。

[つなぎ方が分からない方はこちら](#)

**つなぐ**

**【ご注意】**

マイナポータルから「ねんきんネット」へつなぐ場合の初回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いただく場合があります。

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけません。

初回利用登録の完了後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます。「ねんきんネット」のサービスは右ページをご確認ください。



## 「ねんきんネット」のサービス紹介



「ねんきんネット」は、お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

### ご自身の年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

### 将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

### 電子版「ねんきん定期便」の閲覧

紙の「ねんきん定期便」と同じ年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

### 各種通知書の確認

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

### 他にも…

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請や国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届出を簡単に作成・印刷ができます。



年金事務所に行くことなく、ご自宅から申請や届書の作成などができるので、ぜひご利用ください。

## 登録方法や操作にお困りの場合は

### 相談チャットでの確認

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、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)からアクセスください。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「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ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。

### お電話での確認 (専用番号)

0570-058-555 (050から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1144)

受付時間 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分 (月曜日のみ午後7時00分まで)  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分  
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません



35～74歳までの  
被保険者  
(ご本人)さま対象

生活習慣病予防健診  
巡回健診スケジュール  
(12月～3月分)



協会けんぽからのお知らせです  
検診車などによる『巡回健診』について

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康の保持・増進のため、健診と健康づくりの支援を行っています。  
年に1回は必ず健診を受け、自分のからだの状態を確認しましょう。  
ご都合の良い場所で♪ お1人様から受診できる♪ お近くに健診機関のなかった方や短時間で済ませたい方も  
この機会に便利な『巡回健診』をぜひご利用ください♪

40～74歳までの  
被扶養者  
(ご家族)さま対象

特定健康診査(無料)  
巡回健診スケジュール  
(12月～3月分)



地域	会場	日程	申込先	
出水市	出水市中央公民館	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ	
		2月1日 火 健クラ		
		2月24日 木 ヘルサポ		
		2月25日 金 健クラ		
		3月9日 水 ヘルサポ		
		3月15日 火 健クラ		
さつま町	宮之城ひまわり館	12月1日 水 健クラ	健クラ	
		3月4日 金 健クラ		
		宮之城文化センター		1月18日 火 ヘルサポ
伊佐市	大口元気こころ館	3月17日 木 健クラ	健クラ	
		伊佐市文化会館		12月16日 木 ヘルサポ
日置市	日置市中央公民館	12月15日 水 健クラ	ヘルサポ	
		1月21日 金 ヘルサポ		
		2月7日 月 健クラ		
		2月17日 水 健クラ		
		吹上保健センター		1月26日 木 健クラ
阿久根市	阿久根市民交流センター	12月22日 水 ヘルサポ	ヘルサポ	
		2月9日 水 健クラ		
		12月3日 金 健クラ		
薩摩川内市	セントピア	2月24日 木 健クラ	健クラ	
		1月27日 木 健クラ		
		御陵下公園運動場会館		2月15日 火 健クラ
		榑臨公民館		3月16日 水 ヘルサポ
		薩摩川内市総合福祉会館		12月24日 金 ヘルサポ
いちき串木野市	上名交流センター	12月2日 木 健クラ	健クラ	
		12月21日 火 ヘルサポ		
		2月3日 木 健クラ		
		3月10日 木 健クラ		
始良市	始良市公民館	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ	
		2月4日 金 健クラ		
		2月19日 土 健クラ		
		3月7日 月 健クラ		
		3月16日 水 健クラ		
湧水町	湧水町栗野中央公民館	1月11日 火 県民	県民	
		加音ホール		1月20日 木 健クラ
霧島市	サン・あもり	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ	
		12月17日 金 ヘルサポ		
		1月19日 水 健クラ		
		2月4日 金 ヘルサポ		
		2月7日 月 健クラ		

地域	会場	日程	申込先
霧島市	サン・あもり	3月1日 火 健クラ	健クラ
		3月2日 水 健クラ	
		3月14日 月 ヘルサポ	
		3月18日 金 ヘルサポ	
曾於市	末吉総合センター	3月2日 水 健クラ	健クラ
		3月15日 火 健クラ	
		3月11日 金 ヘルサポ	
南九州市	川辺保健センター	12月17日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月18日 金 健クラ	
		12月14日 火 ヘルサポ	
		12月21日 火 健クラ	
南さつま市	ふれあいかせだ	12月6日 月 県民	県民
		12月13日 月 健クラ	
		12月20日 月 ヘルサポ	
		1月21日 金 健クラ	
指宿市	指宿市民会館	2月10日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月15日 火 健クラ	
		2月16日 水 健クラ	
		3月9日 水 健クラ	
枕崎市	南薩地域産業振興センター	1月24日 月 健クラ	健クラ
		1月17日 月 健クラ	
		1月22日 水 健クラ	
垂水市	椎水市市民館	2月2日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月9日 水 健クラ	
		2月9日 水 健クラ	
肝付町	肝付町文化センター	2月2日 水 健クラ	健クラ
		1月28日 金 健クラ	
鹿児島市	市民文化ホール	12月10日 金 健クラ	健クラ
		12月23日 木 健クラ	
		1月14日 金 健クラ	
		2月1日 火 健クラ	
		2月22日 火 健クラ	
鹿兒島市	市民文化ホール	3月3日 木 健クラ	健クラ
		3月18日 金 健クラ	
		12月6日 月 健クラ	
		2月10日 木 健クラ	
		3月7日 月 健クラ	
谷山サザンホール	谷山サザンホール	12月9日 木 健クラ	健クラ
		1月25日 火 健クラ	
		2月8日 火 ヘルサポ	
		2月17日 木 健クラ	
		2月25日 金 健クラ	

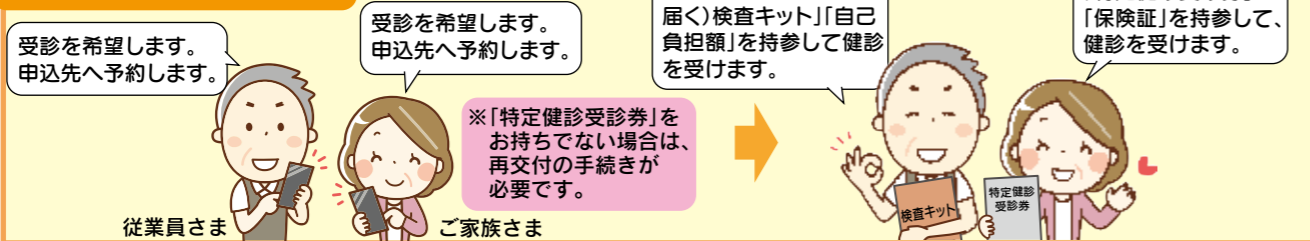
地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	谷山サザンホール	3月10日 木 健クラ	健クラ
		3月17日 木 健クラ	
		3月14日 月 健クラ	
鹿児島市	テクノホール	3月14日 月 健クラ	健クラ
		3月11日 金 健クラ	
		3月11日 金 健クラ	
鹿児島市	農業研修センター	12月7日 火 健クラ	健クラ
		1月25日 火 健クラ	
		2月14日 月 健クラ	
		2月28日 月 健クラ	
		3月11日 金 健クラ	
湯遊ランドあいら	湯遊ランドあいら	3月8日 火 健クラ	健クラ
		12月16日 木 健クラ	
		12月23日 木 健クラ	
		2月21日 月 ヘルサポ	
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	12月23日 木 健クラ	健クラ
		2月21日 月 ヘルサポ	
		3月3日 木 健クラ	
鹿児島市	県民健康プラザ	12月9日 木 県民	県民
		2月18日 金 健クラ	
		2月18日 金 健クラ	
志布志市	健康ふれあいプラザ	1月19日 水 健クラ	健クラ
		2月21日 月 健クラ	
志布志市	志布志市文化会館	12月16日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月10日 木 ヘルサポ	
錦江町	錦江町総合交流センター	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月4日 金 健クラ	
大崎町	大崎町中央公民館	2月4日 金 健クラ	健クラ
		3月18日 金 ヘルサポ	
東串良町	東串良町総合センター	1月14日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月6日 月 健クラ	
種子島	西之表市民会館	12月7日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月8日 水 ヘルサポ	
		12月1日 水 ヘルサポ	
種子島	種子島こりーな	12月1日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月9日 木 健クラ	
		12月9日 木 健クラ	
屋久島	屋久島離島開発	12月14日 火 健クラ	健クラ
		2月1日 火 ヘルサポ	
		12月15日 水 健クラ	
徳之島	安房地区公民館	12月16日 木 健クラ	健クラ
		2月2日 水 ヘルサポ	
		1月28日 金 ヘルサポ	
徳之島	徳之島町体育センター	1月28日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月27日 木 ヘルサポ	
		1月27日 木 ヘルサポ	
奄美	奄美文化センター	1月11日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月12日 水 健クラ	
		1月13日 木 ヘルサポ	
		1月14日 金 健クラ	
		1月15日 土 健クラ	
奄美	瀬戸内町清水公園	1月17日 月 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月18日 火 ヘルサポ	
		1月19日 水 ヘルサポ	
		1月19日 水 ヘルサポ	
		1月20日 木 ヘルサポ	

地域	会場	日程	申込先
出水市	出水市中央公民館	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月1日 火 健クラ	
		2月24日 木 ヘルサポ	
		2月25日 金 健クラ	
		3月9日 水 ヘルサポ	
		3月15日 火 健クラ	
阿久根市	阿久根市民交流センター	12月22日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月9日 水 健クラ	
伊佐市	大口元気こころ館	3月17日 木 健クラ	健クラ
		12月16日 木 ヘルサポ	
湧水町	湧水町栗野中央公民館	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月11日 金 健クラ	
薩摩川内市	セントピア	12月3日 金 健クラ	健クラ
		2月24日 木 健クラ	
		1月27日 木 健クラ	
		2月15日 火 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	
薩摩川内市	薩摩川内市	12月24日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月25日 木 ヘルサポ	
		3月17日 木 ヘルサポ	
さつま町	宮之城ひまわり館	12月1日 水 健クラ	健クラ
		3月4日 金 健クラ	
		宮之城文化センター	
串木野市	上名交流センター	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月3日 木 健クラ	
		3月10日 木 健クラ	
曾於市	いちきアキアホール	1月19日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月2日 水 健クラ	
		3月15日 火 ヘルサポ	
曾於市	そお生きいき健康センター	3月11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月15日 水 健クラ	
		1月21日 金 ヘルサポ	
日置市	日置市中央公民館	12月15日 水 健クラ	ヘルサポ
		1月21日 金 ヘルサポ	
		2月7日 月 健クラ	
		2月17日 木 健クラ	
		3月8日 火 健クラ	
始良市	始良市公民館	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月4日 金 健クラ	
		2月19日 土 健クラ	
		3月7日 月 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	
霧島市	サン・あもり	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月4日 金 健クラ	
		2月19日 土 健クラ	
		3月7日 月 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	

地域	会場	日程	申込先
霧島市	サン・あもり	2月7日 月 健クラ	健クラ
		2月16日 水 健クラ	
		3月1日 火 健クラ	
		3月2日 水 健クラ	
		3月14日 月 ヘルサポ	
		3月18日 金 ヘルサポ	
霧島市	牧園農村活性化センター	3月3日 木 健クラ	健クラ
		3月3日 木 健クラ	
鹿児島市	市民文化ホール	12月10日 金 健クラ	健クラ
		12月23日 木 健クラ	
		1月14日 金 健クラ	
		2月1日 火 健クラ	
		2月22日 火 健クラ	
鹿児島市	市民文化ホール	12月9日 木 健クラ	健クラ
		1月22日 土 健クラ	
		1月25日 火 健クラ	
		2月8日 火 健クラ	
		2月17日 木 健クラ	
薩摩川内市	セントピア	12月3日 金 健クラ	健クラ
		2月24日 木 健クラ	
		1月27日 木 健クラ	
		2月15日 火 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	
薩摩川内市	薩摩川内市	12月24日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月25日 木 ヘルサポ	
		3月17日 木 ヘルサポ	
		12月1日 水 健クラ	
		3月4日 金 健クラ	
串木野市	上名交流センター	12月21日 火 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月3日 木 健クラ	
		3月10日 木 健クラ	
		1月19日 水 ヘルサポ	
		3月2日 水 健クラ	
曾於市	そお生きいき健康センター	3月11日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月15日 水 健クラ	
		1月21日 金 ヘルサポ	
		2月7日 月 健クラ	
		2月17日 木 健クラ	
日置市	日置市中央公民館	12月15日 水 健クラ	ヘルサポ
		1月21日 金 ヘルサポ	
		2月7日 月 健クラ	
		2月17日 木 健クラ	
		3月8日 火 健クラ	
始良市	始良市公民館	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月4日 金 健クラ	
		2月19日 土 健クラ	
		3月7日 月 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	
霧島市	サン・あもり	1月26日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		2月4日 金 健クラ	
		2月19日 土 健クラ	
		3月7日 月 健クラ	
		3月16日 水 健クラ	

地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	農業研修センター	12月7日 火 健クラ	健クラ
		1月25日 火 健クラ	
		2月14日 月 健クラ	
		2月28日 月 健クラ	
		3月11日 金 健クラ	
		3月18日 金 健クラ	
鹿児島市	湯遊ランドあいら	3月8日 火 健クラ	健クラ
		3月8日 火 健クラ	
鹿児島市	鹿児島市中央公民館	12月16日 木 健クラ	健クラ
		12月23日 木 健クラ	
		2月21日 月 ヘルサポ	
肝付町	肝付町文化センター	2月2日 水 健クラ	健クラ
		1月26日 水 ヘルサポ	
		3月4日 金 健クラ	
南大隅町	ねじめ温泉ネッピー館	1月28日 金 健クラ	健クラ
		2月4日 金 健クラ	
大崎町	大崎町中央公民館	3月18日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月14日 金 ヘルサポ	
志布志市	健康ふれあいプラザ	1月19日 水 健クラ	健クラ
		1月19日 水 健クラ	
		2月21日 月 健クラ	
志布志市	志布志市文化会館	12月16日 木 ヘルサポ	ヘルサポ
		3月10日 木 ヘルサポ	
		12月16日 木 ヘルサポ	
種子島	西之表市民会館	12月6日 月 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月8日 水 ヘルサポ	
		12月1日 水 ヘルサポ	
種子島	種子島こりーな	12月1日 水 ヘルサポ	ヘルサポ
		12月9日 木 健クラ	
		12月9日 木 健クラ	
屋久島	屋久島離島開発	12月14日 火 健クラ	健クラ
		2月1日 火 ヘルサポ	
		12月15日 水 健クラ	
屋久島	安房地区公民館	12月16日 木 健クラ	健クラ
		2月2日 水 ヘルサポ	
		1月28日 金 ヘルサポ	
徳之島	徳之島町体育センター	1月28日 金 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月28日 金 ヘルサポ	
		1月27日 木 ヘルサポ	
奄美	奄美文化センター	1月11日 火 健クラ	ヘルサポ
		1月12日 水 健クラ	
		1月13日 木 ヘルサポ	
		1月14日 金 健クラ	
		1月15日 土 健クラ	
奄美	瀬戸内町清水公園	1月17日 月 ヘルサポ	ヘルサポ
		1月18日 火 ヘルサポ	
		1月19日 水 ヘルサポ	
		1月19日 水 ヘルサポ	
		1月20日 木 ヘルサポ	
鹿児島市	サン・あもり	12月8日 水 健クラ	ヘルサポ
		12月9日 木 健クラ	
		12月16日 木 健クラ	
		1月12日 水 健クラ	
		1月13日 木 健クラ	

申込から健診受診の流れ



※令和3年10月7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。  
※申込及び日程等の詳細につきましては、申込先にご確認ください。

申込先	申込先表記	申込先健診機関名称	連絡先
申込先	ヘルサポ	公益社団法人 鹿児島県労働基準協会	ヘルサポートセンター-鹿児島 (直)099-267-6292
	健クラ	一般社団法人 日本健康倶楽部	鹿児島支部 (代)099-273-5591
	県民	公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター	計画調整課 (直)099-220-2429
	キラメキ	キラメキテラスヘルスクエアホスピタル	(代)099-203-0215
	たかおか	医療法人 聖心会	かごしま高岡病院 (代)099-226-4091

鹿児島中央ビル内 8階会議室 (鹿児島市山之口町1-10)

※お申込先が令和3年度より変更しておりますので、ご注意ください。

地域	会場	日程	申込先
鹿児島市	鹿児島中央ビル内 8階会議室	12月8日 水 キラメキ	ヘルサポ
		12月9日 木 たかおか	
		12月16日 木 たかおか	
		1月12日 水 キラメキ	
		1月13日 木 たかおか	
		1月20日 木 たかおか	
		2月9日 水 キラメキ	
		2月10日 木 キラメキ	
		2月16日 水 たかおか	
		2月17日 木 たかおか	

※参坂クリニックの健診事業は、キラメキテラスヘルスクエアホスピタルに統合されています。



## 事業所さまと協会けんぽのコラボヘルス

協会けんぽ鹿児島支部では、「健康経営<sup>®</sup>」に取り組む事業所さまを支援する事業「かごしま健康企業宣言」を推進しており、事業所さまと連携(コラボ)し健康づくりをすすめるコラボヘルスを実施しています。

### 何をするの？

#### ① 特定保健指導(健康サポート)

健診結果に合わせて、個別に健康相談を実施します

#### ② 健康講話

健康課題からテーマを絞って講話します

#### ③ 運動実技指導

事業所で簡単にできるストレッチなどをご紹介します

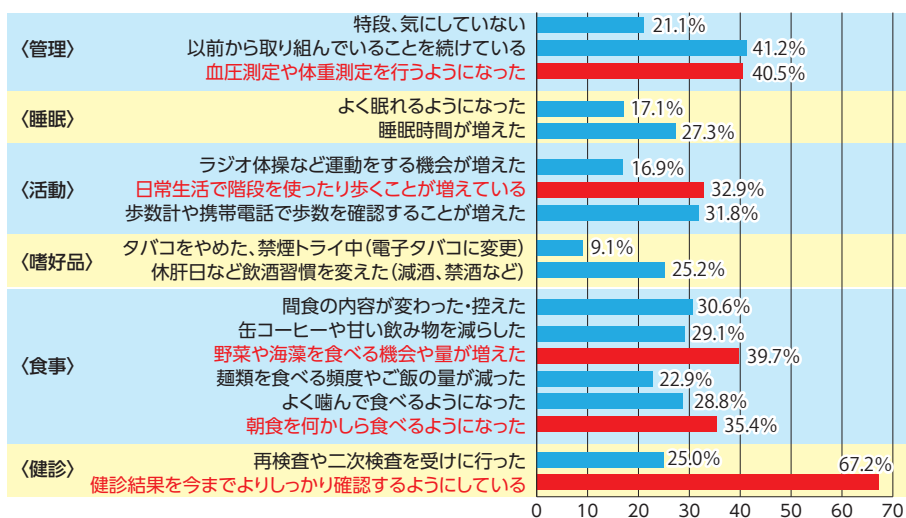


## さらに「スモールチェンジ!」

大きなことを始めるよりも少しだけ努力して今できる小さなことから変えていこう!

をスローガンに保健師・管理栄養士とともに取り組んだ事業所さまでは、意識や生活習慣が変化し、健診結果も良い方向に改善しました。

### 事業所さまと共に従業員の皆さまが取り組んだスモールチェンジ



令和元年度  
10事業所  
約600人の従業員さま  
がスモールチェンジ  
に取り組みされました!

保健師・管理栄養士



皆さまの頑張りに私たちも頭が下がります!



特定保健指導や健康講話など無料で実施しています。  
事業所と従業員の特性に合わせた取り組みを一緒に考え、サポートしますのでご相談ください!

【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

## 氏名・住所等の確認にご協力をお願いします

協会けんぽから加入者の皆さまへ郵便物をお送りする際は、日本年金機構に登録されている住所宛に発送をしておりますが **郵便物が未着となるケースが多くあります。**

日本年金機構にてマイナンバーと基礎年金番号の紐づけを行っているためお名前やご住所に変更が生じていても変更届の提出は原則不要となりましたが、基礎年金番号とマイナンバーの紐づけができていない場合は氏名変更届・住所変更届の提出が必要です。

紐づけができていない方がいらっしゃる事業所さまには日本年金機構から「マイナンバー未収録者一覧」一式をお送りしておりますので、氏名・住所等のご確認をお願いいたします。

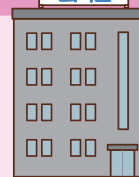


詳しくは管轄の年金事務所までお問い合わせください

## 健康保険証の回収について

### 事業主さまへ

会社



**資格喪失(退職、扶養解除等)される方の「保険証」は必ず回収していただきますようお願いいたします。**

回収されました保険証は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」に添付して速やかに日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。また、紛失等で保険証が回収できなかった場合は、「被保険者証回収不能届」に被保険者の連絡先を記入のうえ資格喪失届・被扶養者異動届に添付し日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。

協会けんぽでは、早期の保険証回収のために文書等での催告を強化しております。事業主さまのご協力をお願いいたします。

### ご退職される皆さまへ

保険証は、ご家族(被扶養者)さま分も含めて

**退職日の翌日からはご使用いただけません。**

無効となった保険証の使用は医療費増加の原因となり、ひいては健康保険料率にも大きな影響を及ぼします。無効となった保険証の使用を無くすことが、今後の医療費の適正化に繋がります。



### !! ご注意ください !!

無効となった保険証で受診された場合、保険適用された医療費をお返しいただくこととなります。



令和2年度に鹿児島支部で発生した返納金の金額 約 5200 万円

### 大切なことは・・・

1. 退職後は、保険証を速やかに会社の担当者さまへ返却すること。  
また、保険証が手元にあっても、退職日の翌日以降は使用しないこと。
2. 受診する際は、毎回保険証を提示すること。
3. 保険証が変わった場合は、その旨を受診した病院へ伝えること。

以上のことを守っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



# 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。

※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
屋久島町	12月7日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
屋久島町	12月8日(水)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	12月15日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室
西之表市	12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	12月22日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	1月12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	1月19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	1月25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26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
南九州市穎娃町	12月2日(木)	10時00分～15時00分	穎娃支所 1階会議室
南さつま市	12月16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	12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	1月13日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南さつま市	1月20日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室
南九州市知覧町	1月27日(木)	10時00分～15時00分	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8日(水)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水郡長島町	12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	12月16日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市	12月23日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール
阿久根市	1月13日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市	1月27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	12月9日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	12月16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	1月13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	12月8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	12月22日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 1階会議室
曾於市	1月12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	1月26日(水)	9時30分～15時30分	志布志市有明支所別館 1階会議室B

《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8日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月9日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	1月19日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月20日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	1月26日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	1月27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	12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	12月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	1月21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24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。



## 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。)

日時	会場	定員	締切日	駐車場
1月13日(木) 13時30分~16時00分	枕崎市妙見センター 枕崎市寿町186番地 ☎0993-73-1727	50名	12月27日(月)	無料
1月20日(木) 13時30分~16時00分	宮之城ひまわり館 薩摩郡さつま町宮之城屋地2117番1号 ☎0996-52-1123	50名	1月6日(木)	無料
1月27日(木) 13時30分~16時00分	末吉総合センター 曾於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	50名	1月13日(木)	無料
2月10日(木) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	1月27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17日(木) 13時30分~16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巢305番地 ☎0995-22-6320	50名	2月3日(木)	無料
2月22日(火) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	2月8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8日(火) 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	30名	2月22日(火)	無料

日時	会場	定員	締切日	駐車場
3月9日(水) 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	30名	2月22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になります。(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。

### 社会保険合同実務研修会申込書

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  
〒890-0056 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】

## LDL コレステロールを増やさない食品選び

LDL コレステロールは、血管の動脈硬化を促進してしまうため、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。LDL コレステロールが高値(140mg/dl以上)の人は、鹿児島県では約9万人で、3人に1人は生活習慣の見直しが必要と言われます。(平成28年度特定健診結果より) これは高血圧よりも多い人数です。そこで、コロナの影響で、外出が減り、自宅での飲食が増えた今、「LDL コレステロールを増やさない対策と食品選び」についてまとめました。

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 新原 洋子

職場でご利用ください。

### LDL(悪玉コレステロール)を下げる油脂と上げる油脂

食品に含まれる油脂には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸(肉やバターなどの油脂)やトランス脂肪酸は、LDL(悪玉)を増やします。

トランス脂肪酸にも着目して!

LDL 下げる ↓	LDL 上げる ↑	LDL 上げる ↑↑
<b>不飽和脂肪酸</b> (植物油・魚の脂)	<b>飽和脂肪酸</b> (肉の脂など)	<b>トランス脂肪酸</b> (マーガリン・ショートニング)
常温で <b>液体</b> のものが殆ど。サラダ油やごま油など <b>植物性</b> の油のほか青魚に含まれるDHAもここに含まれます。  魚、大豆、大豆製品、みそ、サラダ油、えごま油、アマニ油、ごま油、紅花油、オリーブ油など	常温で <b>固体</b> のものが殆ど。肉の脂など <b>動物性</b> の油に多く含まれます。  肉の脂身やベーコン、ハム、ウィンナー、チーズ、バター、油で揚げたインスタント麺、ポテトチップス、チョコレート、クッキー など	油脂を加工、精製するとき作られるものが殆ど。食品から摂る必要はないと言われ、摂りすぎによる健康への悪影響が問題になっています。  マーガリンなどを使ったお菓子や菓子パンに含まれます!

### LDL コレステロールを増やさない食品選び

食物繊維の中でも野菜やきのこ、海藻などに含まれる「水溶性食物繊維」は、食べた油を排泄するので、LDL(悪玉コレステロール)を下げる効果が期待できます。

脂っこい料理には、野菜や海藻、きのこ類を必ず添えて!

下げる食品

変化させない食品

上げる食品

 青背の魚	 大豆製品	 植物製油脂	 野菜・果物・海藻・きのこ
 マヨネーズ	 和菓子	 魚卵・鶏肉(皮なし)・レバー	 いか・えび たこ・貝
 牛・豚の脂身	 動物性油脂 (バター・ラード)	 洋菓子 (チョコ・バターの多い菓子)	 乳脂肪分 (チーズ・アイス)
			 卵黄

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(5)6660