

# 社会保険 かごしま

3  
2022  
No.799

## ● 返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて



[金作原生林] 写真提供：一般社団法人 あまみ大島観光物産連盟

### 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 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- ④ インターネットによる年金相談予約のご案内/鹿児島(オフィス)のご案内
- ⑤ 移動年金相談所のご案内
- ⑥ 傷病手当金の支給期間が通算化されました
- ⑦ 「限度額適用認定証」をご存知ですか?
- ⑧ 任意継続保険について
- ⑨ 任意継続被保険者の資格喪失事由が追加されました/保険料率変更のお知らせ
- ⑩ 社会保険用語解説勉強会/事業所名称等変更届
- ⑪ 新任・社会保険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。



## 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4年3月31日退職→令和4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。
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。



## 事業主の皆様へ 社会保険手続きは電子申請でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙や CD・DVD ではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、**2020年4月から特定の大規模事業所についてはすでに電子申請の義務化が始まっています。**  
※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



電子申請の  
メリットって  
何ですか？

24時間365日いつでもどこでも  
申請可能です。  
郵送費などのコスト削減も  
期待できます。



お金は  
かかりますか？

G ビズ ID を使うと手数料なしで  
電子申請を始めることができます。



電子申請の  
やり方が  
わかりません

日本年金機構ホームページに  
利用手順を掲載しています。  
併せて利用手順の説明動画も掲載し  
ています。  
ぜひ、ご覧ください。



日本年金機構 電子申請

検索

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

## ＼電子申請がいちばん早い！／

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日**早く届きます。

**ぜひ電子申請をご利用ください！**

ご提出にあたりご不明な点は、『**電子申請相談チャット**』へ！

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする電子申請相談チャットを開設しています。

24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。



お電話での電子申請のご利用に関するお問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)→[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日はご利用いただけません。

## インターネットによる年金相談予約のご案内

日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センター(オフィスを含む。)において予約制による年金相談を実施しております。


従来、予約のお申し込みについては、予約受付専用電話や年金事務所等の窓口などで承っておりましたが、**老齢年金のターンアラウンド請求書(緑色の封筒)が届いた方を対象に、インターネットによる予約申し込み**も受け付けております。

### インターネットによる予約申し込みの概要


受付時間	全日8:00~23:30(※メンテナンス期間は除く)
対象となる相談	老齢年金のターンアラウンド請求のみ
予約できる相談日	予約申込日の翌々営業日から3か月先の月の末日まで
その他	予約日の前日に予約時間等のお知らせメールを送信

予約サイトへは、下記の二次元コードから直接アクセスできます。

また、機構ホームページ内の「予約相談について」のページからもアクセスできます。

- スマートフォン・携帯電話はこちらから  (7月以降発送のターンアラウンド請求書に同封のチラシに掲載しています。)

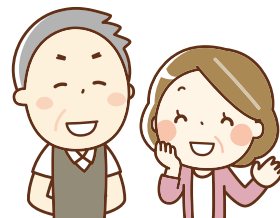


- パソコンはこちらから 

日本年金機構 予約相談

検索

<https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/>



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 相談・手続き  
鹿児島(オフィス) 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! 099-295-3348  
お待たせしません。



年金の  
受給手続き

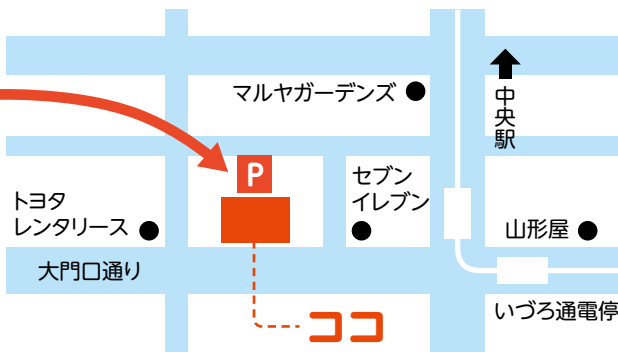
年金見込額  
試算

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。

**※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	4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	4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	4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	4月27日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	5月10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11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18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	5月25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
南九州市	4月7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
南さつま市	4月14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21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12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	5月19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
南さつま市	5月26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14日(木)	9時30分～15時30分	指江支所 1階住民相談室
薩摩郡さつま町	4月21日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市高尾野町	4月28日(木)	9時30分～15時30分	高尾野支所 会議室
薩摩川内市里町	5月6日(金)	10時00分～16時00分	SC市民相談室
阿久根市	5月12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(木)	9時30分～15時30分	本所 庁舎地下大会議室
出水市	5月26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	4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	4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	5月12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
曽於市	4月13日(水)	9時30分～15時30分	曽於市末吉本所 1階会議室
志布志市	4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
曽於市	5月11日(水)	9時30分～15時30分	曽於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	5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

《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20日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	4月21日(木)	9時00分～12時00分	
与論町	5月18日(水)	15時30分～17時00分	与論町役場
与論町	5月19日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	5月25日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	5月26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	4月25日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	5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
鹿児島市	5月23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》 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。

## 事業主の皆様へ(従業員の皆さまへもお知らせください)

# 令和4年1月1日から 健康保険の傷病手当金の支給期間が通算化されました

治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障ができるよう「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律(令和3年法律第66号)」により健康保険法等が改正されました。

この改正により令和4年1月1日から、傷病手当金の支給期間が通算化されます。

### 改正のポイント

#### ● 傷病手当金の支給期間が、支給開始日から「通算して1年6か月」になります。

- ・同一のケガや病気に関する傷病手当金の支給期間が、支給開始日から通算して1年6か月に達する日まで対象となります。
- ・支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から起算して1年6か月を超えても、繰り越して支給可能になります。

#### ● この改正は、令和4年1月1日から施行されます。

- ・令和3年12月31日の時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金(令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金)が対象です。

### 支給期間の考え方

#### 改正前の傷病手当金の支給期間

		療養期間		療養期間		療養期間	
出勤	欠勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤	
	待期間	支給	不支給	支給	不支給	不支給	

※支給開始日から起算して1年6か月経過後は不支給

#### 改正後の傷病手当金の支給期間

出勤	欠勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
	待期間	支給	不支給	支給	不支給	支給

通算1年6か月 ※支給開始日から通算して1年6か月まで支給



## 「限度額適用認定証」をご存知ですか？

医療費が高額になりそうな時は、あらかじめ限度額適用認定証の手続き(※1)をすることで各医療機関ごとの窓口(※2)でのお支払いが自己負担限度額まで(※3)で済みます。

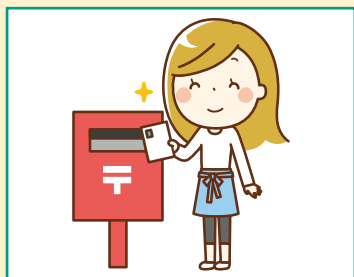
- ※1 70歳以上の方で、標準報酬月額が28万円未満の方と83万円以上の方は、保険証と併せて高齢受給者証を提示すると窓口でのお支払いが自己負担限度額まで済みます。
- ※2 医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。
- ※3 1か月(1日～末日)に入院や外来など複数の受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となる場合があります。

### <限度額適用認定証の発行までの流れ>

「限度額適用認定証」をご利用いただくには、**申請が必要**です。

#### 申請書の 入手方法

- ・協会けんぽのホームページから印刷
- ・協会けんぽへ電話で依頼
- ・医療機関窓口を設置されているところもあります(各医療機関へご確認ください)



①「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽへご郵送ください。



②受付から1週間～10日後に「限度額適用認定証」が届きます。



③保険証と併せて限度額適用認定証を提示します。

### <窓口での支払額は違う？>

(例) 総医療費(10割): 100万円、標準報酬月額: 28万～50万円、窓口負担: 3割 の加入者様の場合

#### 限度額適用認定証を **利用した** 場合

病院窓口での支払金額: **87,430円**

80,100円  
+  
(総医療費1,000,000円 - 267,000円) × 1%

#### ◆ 高額療養費の申請は不要です

高額療養費の払い戻し分(212,570円)が医療機関窓口で精算されるため、**支払い時の負担が自己負担限度額まで済みます。**

#### 限度額適用認定証を **利用しない** 場合

病院窓口での支払金額: **300,000円**

総医療費 1,000,000円 × 3割

#### ◆ 高額療養費の申請が必要です

「高額療養費支給申請書」をご提出いただきますと、**後日212,570円が払い戻されます。**

※通常、払い戻しには、診療を受けた月から4か月程度お時間をいただきます。

オンライン資格確認のシステムが導入されている医療機関では、マイナンバーカードにより資格情報等の照会が可能です。システムの導入状況については、直接医療機関へお問い合わせください。

※導入されていない医療機関においては、従来どおり保険証や限度額認定証等が必要です。

## 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か月以上**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任意継続資格取得申出書を提出すること。

### 加入期間

- 任意継続の加入期間は、最長**2年間**ですが**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。
- ⑤ 任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を申し出たとき。 ← **new!** (詳しくは9ページをご覧ください)

### 保険料

- 退職時の健康保険料の2倍の額。 ※上限あり  
⇒**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)。

### 申請の注意点

#### ★各種認定証等をお持ちの方へ

**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。

#### ★任意継続の扶養家族となる場合は、必要な添付書類があります。

- 16歳以上の方・・・収入を証明する書類  
所得証明書、非課税証明書、年金額改定通知書、勤務先の給与証明書 等
- 新たに扶養家族となる場合・・・身分関係(続柄)を証明する書類  
戸籍謄(抄)本または続柄の記載された世帯全員の住民票
- 別居の方・・・仕送り額の確認ができる書類  
振込の場合：預金通帳等の写し      送金の場合：現金書留の控え(写し)



このような場合は協会けんぽのホームページをご覧ください

★制度の詳細について知りたい

★各種申請書をダウンロードしたい

制度の詳細▶



各種申請書▶



**申請書の提出は  
郵送が便利です!**

- ◆ 毎年3～4月は窓口が大変混み合います。
- ◆ 窓口で保険証の即時交付はできません。
- ◆ 専用駐車場はございません。





## 任意継続被保険者の資格喪失事由が追加されました

### 改正のポイント

#### ● 任意継続保険制度において本人の申出による任意脱退が可能となりました

任意継続保険においては、任意継続被保険者となった日から起算して2年を経過したとき等に任意継続被保険者の資格を喪失することとされており、任意継続被保険者本人の意思に基づく任意の資格喪失は認められておりませんでした。

今回の改正により、任意継続被保険者の生活実態に応じた加入期間の短縮化を支援する観点より任意継続被保険者本人の申出による任意脱退が可能となりました。

### 脱退期間の考え方

任意継続保険脱退の申出が受理された日の属する月の翌月1日に資格喪失となります。

例：令和4年3月15日に脱退を申し出た場合

⇒ 資格喪失日は申出が受理された月(3月)の翌月1日となりますので  
令和4年4月1日に資格喪失となります。

※資格喪失通知は資格喪失後に送付いたします。



【お問い合わせ先】 業務グループ ☎099-219-1734 (音声案内 1 番)

## 協会けんぽ 保険料率変更のお知らせ

令和4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わります

協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が変更となります。

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。

### 健康保険料率

令和4年3月分(4月納付分)から

**10.65%**

令和4年2月分(3月納付分)までは10.36%

### 介護保険料率

令和4年3月分(4月納付分)から

**1.64%**

令和4年2月分(3月納付分)までは1.80%

- 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4年4月分(4月納付分)からとなります。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎099-219-1734 (音声案内 4 番)

**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。

<b>内容</b> 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? ・関連団体はどのところがあるの? ・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!				
日時	会場	定員	締切日	駐車場
4月21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	4月7日(木)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

※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。

<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

かごしま県民交流センター 令和4年4月21日(木)	
事業所整理記号( )	事業所番号( )
<b>事業所</b>	郵便番号 〒
	所在地
	名称
	電話番号 TEL FAX
参加者氏名	

**—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または郵送等にてお知らせさせていただきますようよろしくお願いいたします。

**— 事業所名称・所在地等変更書 —**

<b>変更前</b>	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	



<b>変更後</b>	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	

**~健康づくりボウリング大会の開催中止について~**

新型コロナウイルス変異株の影響により、健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、開催中止とさせていただきますのでご報告いたします。お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

**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ございません。

## 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10日(火) 13時30分~16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	60名	4月26日(火)	無料	
5月12日(木) 13時30分~16時00分	SSプラザせんだい 薩摩川内市平佐1丁目18 ☎0996-27-8455	60名	4月28日(木)	3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(水) 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	5月6日(金)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。	
5月19日(木) 13時30分~16時00分	始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348-185 ☎0995-62-6200	60名	5月6日(金)	無料	
5月25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	50名	5月11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	扶養要件等について				
内容	①被扶養者の届出に関する留意点 ②短時間労働に関する留意点 ③制度改正				
日時	会場	定員	締切日	駐車場	
5月26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	50名	5月11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。

### 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		

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] 年1回の歯の健診は終わりましたか?

身体健康診断完了! 血圧や血糖、メタボの状態はいかがでしたか?  
さあ、次は歯の健康診断です!  
糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病と「歯のけんこう」は、とても関係が深いのです。  
歯の点検も済ませましょう。

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 森園千穂

職場で1回ご覧ください。

## 歯周病チェック



忘れていませんか?  
歯も大事な身体の一部です!





35歳以上の8割の人が歯周病

まずは  
お口の中の状態を  
自分でチェック



- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 臭が気になる。人から言われたことがある。
- 歯ぐきがやせてきた。
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、ぶよぶよしている。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



チェックがない場合 ★ プラークをこまめに除去	チェックが1~2個の場合 ★★ 歯医者さんに相談	チェックが3~5個以上... ★★★ 歯医者さんに相談
きちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。 	歯周病の可能性あります。まず歯みがきの仕方を見直しましょう。かかりつけ医の歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがしっかりできているか相談しましょう。	初期、中等度の歯周炎から歯周病に進行している可能性があります。歯科医師に診てもらわなければならない場合があります。 

## 歯周病ってどんな病気?



「歯がぐらぐら、歯が浮いて感じる、噛みづらい...」そんな症状が出始めたら、歯周病が始まっています。

歯の表面にねばねばくっついている「プラーク」には、「歯周病菌」がたくさん!

菌が歯ぐきに住みついて炎症を起こします。これが、初期の歯肉炎の状態です。

そのまま炎症が進むと歯ぐきの骨が溶け、ついには歯が抜けてしまいます。

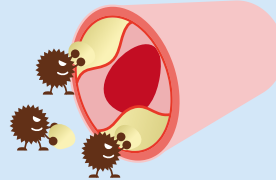
## 歯周病を放置してはいけない!

### 歯周病菌は「血管の動脈硬化」を悪化させてしまう



歯周病菌は歯肉から血管に入ります。

細菌の死骸が血管の中で毒素を出し血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを邪魔して糖尿病を悪化させます。歯周病の治療を始めると、糖尿病も改善することが分かっています。



## 歯の表面の「プラーク=歯垢」をためないようにすることが日頃のお手入れのコツです!

1. 歯間ブラシやデンタルフロスで1日の終わりにお手入れしましょう。
2. 1日3回の歯みがきは、正しいブラッシングを意識しましょう。
3. 歯並びや歯ざしり、義歯の不具合も影響します。

身体の点検と同様にお口の中の点検も忘れずに!

歯の健診は自分の歯並びに合わせたお手入れ方法を  
歯科衛生士さんから教えてもらう良い機会になりますよ。

歯みがきや歯科健診は、  
全身をすこやかに保つための  
転ばぬ先の杖!



参考: 厚生労働省 e-ヘルスネット、日本臨床歯周病学会ホームページ

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(2)66690