

くまもと



facebook **始めました!!**

当協会ホームページに 楽しい記事を掲載してい ぜひご覧ください!!



	日本年余機構	н
_	山木十二姓	~

被保険者資格に関する届け出はお済ですか?	P2
●全国健康保険協会熊本支部	
日本人の死因の6割が生活習慣病ってご存知ですか?	Р3
●一般財団法人熊本県社会保険協会	
社会保険事務講習会(5/13,6/12)	P4
新しい「健康づくりDVD」貸し出しのご案内	P4
パワースポット(神瀬石灰洞窟・熊野座神社編)	P5
年金委員募集中!	Р6
令和2年度一般財団法人熊本県社会保険協会 事業計画・予算が決まりました	Р6
石橋教授コラム〜人生一生勉強だ〜「そらよかばい」	P7
健康に役立つ食情報 Vol.2	Р8

熊本の水紀行 Vol. 3 大雨が降っても濁らず、水温も変わらない名水



職場内で回覧しましょう。

·般財団法人熊本県社会保険協会 | 〒862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀ビル2 F



被保険者資格に関する届出はお済みですか?

	届書名称	注意点
従業員を採用した場合	健康保険·厚生年金保険被保険者資格取得届/厚生年金保険 70 歳以上被用者該当届	・運転免許証等による本人確認の徹底・個人番号または基礎年金番号の記入の 徹底
従業員が退職した場合	健康保険·厚生年金保険被保険者資格喪失届/厚生年金保険 70 歳以上被用者不該当届	・資格喪失日は<mark>退職日の翌日</mark>・健康保険被保険者証、高齢受給者証の 添付(紛失等により添付できない場合は「健康保険被保険者証回収不能届」 をあわせて提出

遡及した届出に添付する書類の取扱いが変更となりました

下表の1~3の届書を提出する際、届出の事実関係を確認する書類として添付を求めていた賃金台帳の写 し及び出勤簿の写し(被保険者が法人の役員である場合は、取締役会の議事録等)について、届出時の添 付が不要となりました。

なお、届出の事実関係の確認は、今後の事業所調査実施時において行わせていただくこととしております。

項番	届出名称	添付を求めていたケース
1	健康保険·厚生年金保険被保険者資格取得届 厚生年金保険 70 歳以上被用者該当届	資格取得年月日が、届書の受付年月日から 60日以上遡る場合
2	健康保険·厚生年金保険被保険者資格喪失届 厚生年金保険 70 歳以上被用者不該当届	資格喪失年月日が、届書の受付年月日から 60日以上遡る場合
3	健康保険·厚生年金保険被保険者報酬月額変更届 厚生年金保険 70 際以上被用者月額変更届	改定年月の初日(1日)が、届書の受付年 月日から60日以上遡る場合
		改定後の標準報復月額が、従前の標準報酬 月額から5等級以上引き下がる場合

ご不明な点については、下記「ねんきん加入者ダイヤル」までお問い合わせください。

事業所、厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル) 050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京) 03-6837-2913 (-般電話)

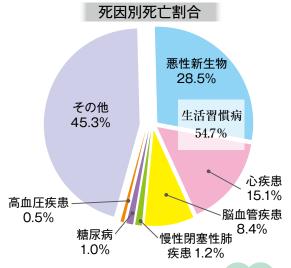
受付時間:月~金曜日 午前8:30~午後7:00 午前9:30~午後4:00 第2土曜日

※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。



日本人の死因の約6割が生活習慣病ってご存知ですか?

●生活習慣病について



日本人の死因の約6割 さらに、自覚がないうちに進行するのが 生活習慣病です。

健診は、ご自身の健康状況を知る第一歩です。 年に1回受診しましょう。

生活習慣病とは…食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のこと

出典: 厚生労働省 中央社会保険医療協議会総会(第413回) 年代別・世代別の課題(その2)について

●生活習慣病予防健診 お得 ポイント!

① 法定基準

定期健康診断の代わり!

定期健康診断は年1回実施することが義務付けられています。

② 費用補助

健診費用は約7,000円!

健診費用の約6割を協会けんぽが補助します。

③ 検査項目

がん検診も受診できます!

大腸・胃・肺・乳(※)・子宮頸(※)がん検診が含まれます。(※年齢条件あり)

④ アフターフォロー

健診後は無料のサポートを受けられます!

保健師または管理栄養士が健康相談を行います。

●生活習慣病予防健診 申込方法

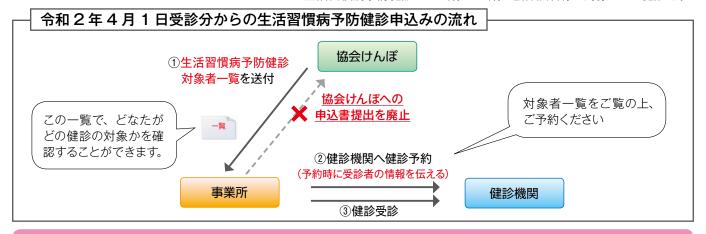
令和2年4月1日受診分からは、協会けんぽへの手続きは不要となりました。

健診実施機関への予約のみで手続き完了となります。

になりました

簡單

※生活習慣病予防健診は35歳~74歳の被保険者様を対象とした健診です。



生活習慣病予防健診に関するお問合せ…096-340-0260 (音声ガイダンス3番)

社会保険事務講習会

● 実施時間(各会場共通) 受付 13:00 ~ 開始 13:30 ~ 終了予定 16:30

令和2年5月13日(水) 玉名市民会館 第一会議室

【講話内容】

- ①傷病手当金と出産関係
- ②被扶養者について、定年再雇用手続き(60 歳以降)

令和2年6月12日(金)

くまもと県民交流館パレア 9F 会議室 1

【講話内容】

- ①協会けんぽで受けられる給付全般
- ②算定基礎届について
- ※テキスト 2020 年度「社会保険の事務手続 き」をご持参ください。

一般財団法人 **熊本県社会保険協会**

お申込先 TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614

〒862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀東ビル2F

対 象 者 社会保険事務担当の方 ※申込みが多いため、1事業所1名の受講とさせていただきます。(5/13玉名市民会館を除く)

参加 費 会員事業所様は無料 ※ただし、非会員の事業所様は、資料代等として3,000円のご負担をお願いします。

申込方法 熊本県社会保険協会ホームページ又はFAXにてお申込みください。

申 込 締 切 申し込み先着順とし、定員になり次第締切らさせていただきます。

受講決定者には FAX にて「参加証」をお送りいたします。

社会保険事務講習会 参加申込書(FAX 番号: 096-383-5614)

参加希望日 令和 年 月 日() 会場名()
事業所名	整理記号	※不明の場合、記入不要です。
所 在 地	電話番号	
フリガナ 参加者名	(参加証送付先)	

※申込書に記載された情報は、この講習会以外の目的には使用いたしません。

職場の健康づくりにお役立て下さり!

新しい「健康づくり DVD」貸し出しのと

この度、一般財団法人熊本県社会保険協会 では新しく「DVD」を導入しました。健康づく りのお手伝いとして会員様への貸出しを行って おりますので、職場での研修や、気になる健 康チェックなどにお気軽にお申し込みください。

(お申し込み方法)

当協会ホームページから申請書をダウン ロードするか、お電話にて受付いたします。

	89	筋肉を育ててメタボを予防しよう
₫	90	トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操
	91	元気な職場をつくるメンタルヘルス 5
,	91	「自分でできるストレスコントロール」
		元気な職場をつくるメンタルヘルス 6
	92	「ストレス・コーピングによるセルフケア」
		元気な職場をつくるメンタルヘルス 7
	93	「ストレスチェックを活用したセルフケア」

88 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう

新タイトル

くまもと パワースポット

wa3 神瀬石灰洞窟·熊野座神社 編





球磨郡・神瀬の集落を通る国道沿いに鳥居が立っています。その奥まったところにあるのが県内でも指折りのパワースポット「神瀬石灰洞窟・熊野座神社」です。

ここは、人吉へ行くときに何度も通っていたのですが、 取材として訪れるまで気づきませんでした。

目当ての鳥居の近くの駐車場に車を止めて、神社の 方向を見ると、山へ向かって坂道の参道が続いていま す。

駐車場の入り口にあった 「長命水」の案内看板が 気にはなったのですが、こ こは、まず熊野座神社を見 てから帰りに寄ることとし ます。



木々の間を縫うように古い舗装の参道を 50 mほど 登って行くと、かなり大きな洞窟が目に入ります。

その神々しい雰囲気に思わず「おお〜」と声が出てしまいました。広さ 45 m、高さ 17 m、奥行き 70 mと圧巻の迫力で日本最大だそうです。

普段はすごい数のイワツバメが舞っていると聞いていましたが、この日は全く見られません。しんと静まり返った谷間に鹿の甲高い鳴き声が響きわたり、神秘性を強く感じます。

さらに進むと、大きな岩に押しつぶされないかと思え てしまう中に熊野座神社の祠が立っています。洞窟の



表面は、鍾乳 石が鋭利に垂 れ下がってい て、まるで巨 大な恐竜の歯 型を連想させ ます。

暗い奥に巨

大な穴が見え ますが、立ち 入り禁止の赤 いテープがし てあり、その 様子はうかが えません。

後で調べたら地底池があ



るらしく、以前は願いを石に込めて投げ、水の音がすれば願い事が叶うと言われていたそうですが、暗すぎてとてもそんなロマンチックな雰囲気ではありませんでした。

この熊野座神社は伊邪美命、速玉男命、事解男命が 奉られていて縁結びの神社として人気とのこと。せっか くここまで足を運んだので、親類、家族に良い縁があ るように祈願することにします。

ただ、うっかりお賽銭を 車に置き忘れていたので、 一度取りに帰って再度お参 りしました。

もと来た参道を振り返る と、神々しい重い雰囲気



の洞窟内から、明るい山間の景色が目に入ると、ふと現実に戻された気分になりました。

帰る途中気になっていた飲むと長生きすると言われて いる「長命水」へも寄ってみました。

かつては細川氏が茶に使用した名水で、神様の水と 伝えられています。そこでは近所のおばあちゃんが落 ち葉をかき集めて掃除をしていました。地区の方たち が大切にしていることがわかります。

熊本に暮らしていながら、こんなところがあったなん



て全く気づきませんでした。今度は家族や知人にも案内してみたいパワースポットでした。

年金委員 募集中!

事業主の皆様へ

年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、他の従業員が知りたい年金の情報や知識を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。『職域型』年金委員は、こうした期待に応えるための職場と年金事務所を結ぶパイプ役となります。

全国で約11万6千人(熊本県では2,224人)の方が職域型 年金委員として委嘱されています。

♪年金委員のメリット♪

○研修会に無料参加

制度改正等の研修会に無料で参加できます。

○表彰制度

活動の功績に対して、厚生労働大臣や日本年金機構理事長からの表彰制度があります。

♪年金委員になるには♪

事業主様から日本年金機構へ推薦をして いただきます。 詳しくは下記までご連絡を お願いします。

お問合せ先(電話)

熊本東年金事務所 (096) 206-9531 八代年金事務所 (0965) 35-6123 本渡年金事務所 (0969) 24-2112 玉名年金事務所 (0968) 74-1612

事業計画・予算が決まりました。

令和2年3月6日、ホテル日航熊本において一般財団法人熊本県社会保険協会評議員会・理事会が開催され、令和2年度の事業計画および収支予算について審議がなされ原案どおり承認されました。

○社会保険制度の普及・周知啓発事業の実施

1 広報事業

「社会保険くまもと」、「社会保険の事務手続 (テキスト)」の送付

- 2 講習会事業
 - ①「社会保険事務講習会」、「出前講習会」の実施
 - ②「シニアライフセミナー」、「ライフプランセ ミナー」の開催
- ○健康づくり、福利厚生事業の充実
 - 3 健康づくり事業
 - ①保健師による事業所巡回健康相談
 - ②健康づくり講習会の開催
 - ③健康ウォーキング、ボウリング大会の実施
 - ④健康づくり DVD の貸出

4 福利厚生事業

- ①プール・温泉券の無料配付
- ②施設利用会員証の割引利用の案内
- ③家庭常備薬、傷害保険等の斡旋
- ○日本年金機構、協会けんぽ、熊本県社会保険委員会、 熊本県社会保険労務士会、熊本県栄養士会等との 協力・連携による事業の推進並びに共催事業の展開
- ○「会員の確保」及び会費の口座振替への推進
- ○予算の適正執行及び経費節減に努める

令和2年度収入支出予算

(単位:千円)

	(112.113)
科目	令和 2 年度予算額
会費収入	44,250
事業収入	1,000
雑収入	56
収入合計	45,306
実施事業会計①	30,690
広報事業	19,089
講習会事業	1,043

(単位:千円)

	(+12 - 113)
科目	令和 2 年度予算額
健康づくり事業	5,954
福利厚生事業	4,604
法人会計(管理費)②	14,616
人件費等	4,750
事務所費等	6,066
振込手数料	1,700
貸借料	2,100
支出合計 (①+②)	45,306

石橋教授の「人生、一生勉強だ」

∞9 そりゃよかばい

熊本に来た人は、「よかばい」という言葉が頻繁に使われていることに気づくであろう。しかし、「よかばい」はまったく正反対の意味をもっている場合があるので注意が必要である。また、「よかよか」と2つ重なるときにはこれまた違う意味で使われているので要注意である。

わが国では、いま「働き方改革」が進められている。働き方改革には、長時間労働に対する規制と並んで、非正規労働者に対する待遇改善対策が盛り込まれている。パートや派遣といった非正規労働者は、2019年段階で全体の37.7%を占めており、日本の産業の約4割を支える重要な戦力となっている。正規労働者と同じ労働時間で同じような仕事をしている非正規労働者も多数いる。それにもかかわらず、雇用が不安定であり、賃金は正規労働者の6割から7割程度、賞与(ボーナス)や退職金はないというようにその極端な処遇格差が問題となってきた。

そこで、今回の改革により、非正規労働者に対する不合理な差別待遇が禁止されることになった。 事業主には、待遇差がある場合には、その理由を 説明する義務が課せられる。これを受けて、地方 公共団体では今年度から非正規の公務員に対して 賞与を支給することが決っている。

年金の分野でも、非正規労働者が厚生年金に加入する要件を、これまでの「従業員501人以上の企業」に拡大する方針である。これにより新たに65万人の非正規労働者が厚生年金を受け取ることができるようになる。これらの一連の政策は、「そりゃよかばい」ということになる。つまり、大変良い政策であり、おおいに進めてほしいという意味である。

これに対して、それは御免こうむりたい、あるいは勘弁してほしいという正反対の意味で使われることもある。政府は、2022年から、75歳以上の後期高齢者の医療費自己負担額を現在の1割から2割

熊本県立大学名誉教授 元熊本大学教育学部 シニア教授

いしばし としろう 石橋 敏郎



に引き上げる方針を打ち出している。この他、年齢に関係なく、医療機関の窓口で、一定額を上乗せする「ワンコイン負担」制度についても検討が進められている。また、患者が紹介状なしに大病院を受診した場合に初診料に加えて5000円以上の窓口負担を求める制度も、これまでの400床以上の大病院から200床以上の病院に拡大されそうである。

介護保険の分野では、これまで全額保険負担(無料)であったケアプラン策定費用を見直して、1割の自己負担とする案が打ち出されている。背景には医療費・介護費の増大を何とかくいとめなくてはならないという差し迫った事情があるからである。

しかし、年金暮らしの高齢者にとっては、相次ぐ 負担増は痛手である。多くの高齢者が、「負担増 はもうよかばい。それより年金が増える方法はな かろうか。」とあちこちで言っている声が聞こえて きそうである。ここでの「よかばい」は、もう結構 ですという意味である。

「よかよか」とは、そんなことは気にしなくて良いという意味で使われる。例えば、課長の家でのホームパーティに招かれたときに、「課長、すみません。今日は、手ぶらで来てしまいました。」と言ったときに、課長が、「よかよか」と返事をしたら、そんなことに気を遣う必要はない、大いに楽しんでくれという歓迎の言葉である。

もし、奥さんにむかって、「今度、海外旅行に行かないか。」と聞いたときに、奥さんが、「そりゃよかばい」と言った場合は、はたしてどっちの意味なのか、熊本弁になれていないだんなさんだったら、奥さんの表情をよくみて慎重に判断するのが良いのではないでしょうか。



(公社)熊本県栄養士会会員 管理栄養士 松下みゆき さん

日々の暮らしに「常備菜」として、玉ねぎやじゃがいも、にんじん 等を買い置きされておくと使い勝手がよく、非常食にもなります。毎 日のみそ汁の具やサラダ等にも「ちょい足し」で利用できます。



【玉ねぎと鶏肉の甘辛炒め】

一人分

エネルギー 211kcal 炭水化物 15.4g たんぱく 質 17.1g 脂質 8.4g 塩分相当量 1.0g

材料(4人分)

玉ねぎ 400g (中2個程度) 鶏むね肉 250 g (皮なし1枚)

20g (葉のみ) 長ネギ

きくらげ(乾) 10g A 濃口醤油 小さじ1

酒 小さじ1

少々 こしょう 片栗粉 大さじ1 大さじ1

B 酒 大さじ2 濃口醤油 大さじ1

砂糖 小さじ2

こしょう 少々

大さじ1 (追加分)

作り方

- ①玉ねぎは縦6~8等分に切る。きくらげはぬるま湯で戻 し、いしづきをとり、細目の千切りにする。長ねぎは斜 め細切りにする。
- ②鶏むね肉は皮をはずし、1cm厚さに削ぎ切りにした後、 一口大に切り、ボウルに入れ、A をかけて味をなじませ た後、こしょうと片栗粉をかけて軽く混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ、中火で②を炒める。フタをして 2~3分加熱し、火が通ったら別の皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに油を追加し、中火で玉ねぎを炒め、透 き通ってきたら、鶏むね肉を戻し入れ、きくらげと長ね ぎを加え、炒める。
- ⑤ B を回し入れて、1 分程度炒めたらできあがり。

≪我が家でアレンジ!≫

- ★新玉ねぎの葉があれば、ねぎの代わりに使用 してもいいですね。
- ★ねぎは、お好きな大きさのものを使用しましょ う。小ねぎたっぷりもおいしいですね。
- ★青みは、ねぎでなく、豆苗やカイワレ、三つ葉、 クレソンなどでもいいでしょう。

【玉ねぎ】

油

保存の効く「常備菜」です。丸のままかごに入れて、風通しのよい場所で保管すると 1 ヶ月ほども ちます。芽が出かかっているものは、傷みが始まっているので、早く使いましょう。

玉ねぎを切ると、辛み成分「硫化アリル」が出てきます。涙の出てくる原因でもありますが揮発 性なので、切る前に玉ねぎを冷蔵庫で冷やしておくと、切る時に涙が出にくくなります。ビタミンB 1の吸収をよくし、血液をサラサラに。また、コレステロール値や中性脂肪、血糖値を正常にする働 きがあるとされ注目されています。

【根深ねぎ、葉ねぎ、小ねぎ】

泥付きのものは新聞紙で包み、風通しのよい場所で保存しましょう。 長いものは、半分くらいにカットし、立てて冷蔵庫で保存しましょう。

古くから薬用野菜として利用されていたねぎ。「香り」の成分は「硫 化アリル」です。ビタミンB1の吸収を高め、血行を促進して体を 温める作用もあり、手ごろで便利な「常備菜」なので、彩りや薬味 として小まめに利用しましょう。

