



くまもと



2020
11・12
VOL.788



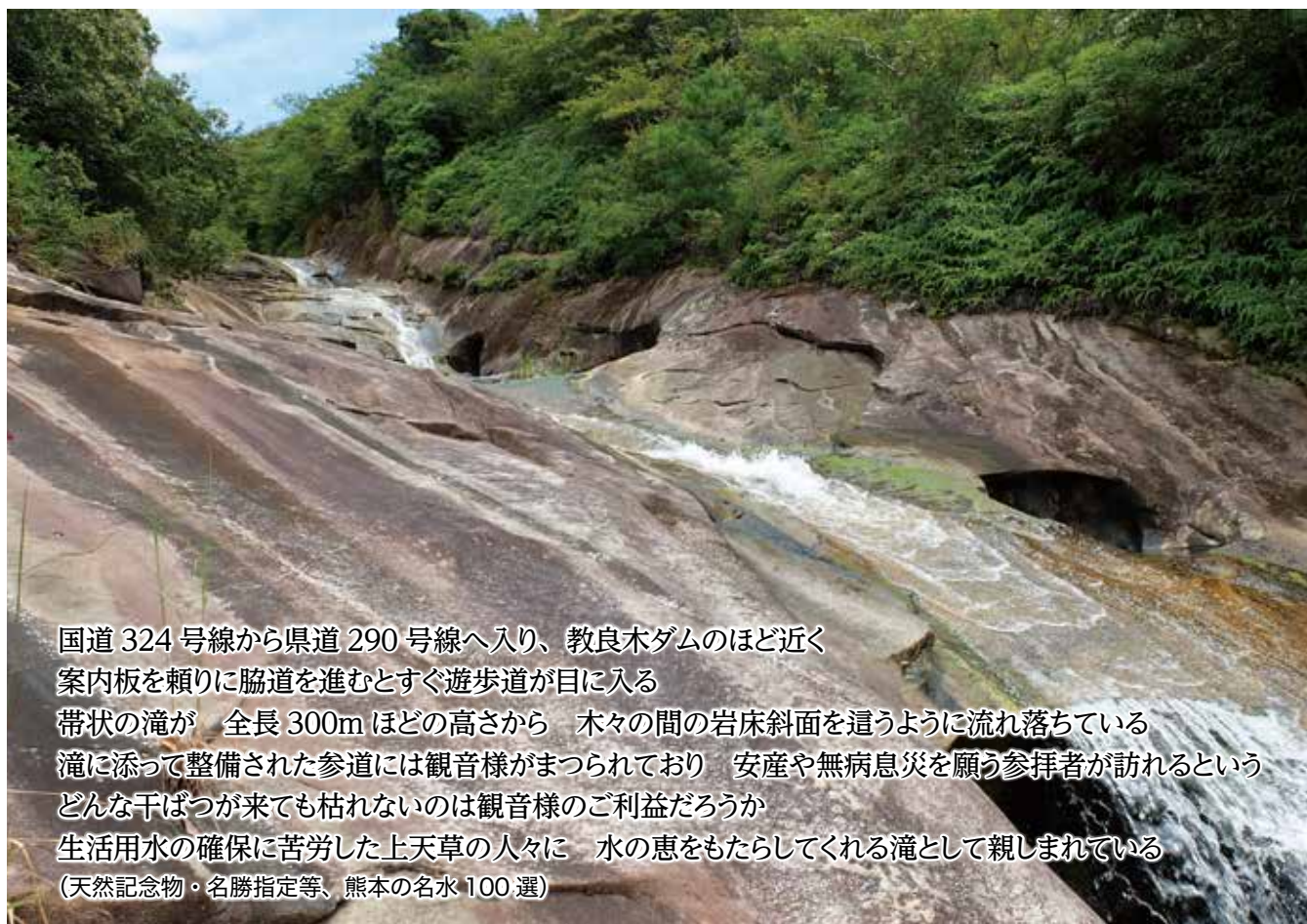
当協会ホームページに
楽しい記事を掲載してい
ます。
ぜひご覧ください!!



CONTENTS

- 日本年金機構
被扶養者における国内居住要件が追加されました P2
- 全国健康保険協会熊本支部
重要! 令和2年7月豪雨にかかる一部負担金の還付について P3
- 一般財団法人熊本県社会保険協会
社会保険事務講習会(11/17,12/2,1/13) P4
健康づくり事業所訪問 高橋酒造 P5
事業所チーム対抗・健康ボウリング大会 P6
健康に役立つ食情報 Vol.5 P7
泊まって応援! 熊本の宿 P8

熊本の水紀行 Vol.6 岩口観音の滝 (上天草)



国道 324 号線から県道 290 号線へ入り、教良木ダムのほど近く
案内板を頼りに脇道を進むとすぐ遊歩道が目に入る
帯状の滝が 全長 300m ほどの高さから 木々の間の岩床斜面を這うように流れ落ちている
滝に添って整備された参道には観音様がまつられており 安産や無病息災を願う参拝者が訪れるという
どんな干ばつが来ても枯れないのは観音様のご利益だろうか
生活用水の確保に苦勞した上天草の人々に 水の恵をもたらしてくれる滝として親しまれている
(天然記念物・名勝指定等、熊本の名水 100 選)

一般財団法人熊本県社会保険協会
職場内で回覧しましょう。

〒862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀ビル2F
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



被扶養者の
認定要件の
追加

被扶養者における 国内居住要件が追加されました

令和2年4月以降の被扶養者の認定にあたっては、**日本国内に住所を有する（住民票がある）ことが要件として追加されました。**

海外特例要件 ただし、留学生や海外赴任に同行する家族等の日本国内に生活の基礎があると認められるものについては国内居住要件の例外として、被扶養者（異動）届または第3号被保険者関係届と届出いただくことで、被扶養者の認定が可能になります。

1. 海外特例要件の届出が必要となるケース

次のように、海外転出したときや国内転入したときには、日本年金機構への届け出が必要です。

①被扶養者が海外特例要件に該当する場合	例) 被扶養者となっている妻や子供が、夫の海外転勤の同行家族として出国した
②海外在住の方が、被扶養者認定と同時に海外特例要件に該当する場合	例) 海外勤務をしている被保険者と現地で結婚した
③海外特例要件に該当している被扶養者が海外特例要件に非該当となる場合	例) 夫の同行家族として出国していた妻や子供が夫の国内転勤により帰国した

2. 海外特例要件に該当するケース

海外特例要件として該当するケースは以下の①から⑤となります。

- ①外国において留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する者
- ③観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に渡航する者
- ④被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって、②に掲げる者と同等に認められるもの
- ⑤上記①から④までに掲げる者のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

上記に該当する場合には当該事実を証する添付書類が必要となります。詳細は下記「ねんきん加入者ダイヤル」までお問い合わせください。

3. 海外居住のまま海外特例要件に該当しなくなったため、届出が必要となるケース

海外特例要件に該当している方が海外居住のまま海外特例要件に該当しない渡航（労働目的、渡航先への永住等）となった場合は、被扶養者でなくなります。

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 (一般電話)

〈受付時間〉 月～金曜日 午前8:30～午後7:00

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※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。



重要!

令和2年7月豪雨にかかる一部負担金の還付について

(還付対象期間：令和2年7月4日から令和2年10月31日まで)

令和2年7月豪雨で被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

協会けんぽでは一部負担金の免除の対象となる方が、既に病院や薬局等の窓口で一部負担金のお支払いをされている場合は、一部負担金の還付を行っております。

還付請求の対象者

下記の(1)(2)両方に該当する方

(1) 令和2年7月豪雨に係る災害救助法の適用市町村 に住所を有していた被保険者又は被扶養者

(災害発生以降、適用市町村から他の市町村に転入した場合を含む。)

(2) 令和2年度7月豪雨を原因として次のいずれかの状況にあること

- ①住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をした方
- ②主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った方
- ③主たる生計維持者の行方が不明である方
- ④主たる生計維持者が業務を廃止し、又は休止した方
- ⑤主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方

還付手続き方法

下記の3点を保険証に記載されている協会けんぽ都道府県支部にご郵送ください。

- ①健康保険一部負担金等還付申請書
(令和2年7月豪雨)

協会けんぽホームページより印刷できます。

- ②医療機関等が発行した領収書(原本)

- ③免除の要件に該当することを証する書類

※添付書類に関してご不明な場合は下記までご連絡ください。



(災害救助法適用地域)

八代市・人吉市・水俣市・上天草市・天草市・葦北郡芦北町・葦北郡津奈木町・球磨郡錦町・球磨郡多良木町・球磨郡湯前町・球磨郡水上村・球磨郡相良村・球磨郡五木村・球磨郡山江村・球磨郡球磨村・球磨郡あさぎり町・荒尾市・玉名市・山鹿市・菊池市・玉名郡玉東町・玉名郡南関町・玉名郡長洲町・玉名郡和水町・阿蘇郡南小国町・阿蘇郡小国町

令和2年7月豪雨災害に関する健康保険の取扱い…096-340-0260 音声案内2番

ネットですべても
見れて便利!!

情報提供サービスをご利用ください!

サービスの内容

事業主様向け

■生活習慣病予防健診の対象者一覧をダウンロードできます。

誰がどの健診対象なのか一目でわかります。

※令和2年度より、協会けんぽへの健診申し込み(郵送・アップロード)は不要となりました。

※イメージ図です

令和02年度 生活習慣病予防健診対象者一覧

健康保険被保険者番号	氏名	生年月日	性別	事業主様	勤務先	勤務先住所	勤務先電話番号	FAX番号
01430010	0000000	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度

※イメージ図です

この一覧表は、令和02年度に生活習慣病予防健診(一般健診)の対象となる方の氏名等を基に作成されたもので、個人情報は厳重に管理されています。この一覧表は、令和02年度に生活習慣病予防健診(一般健診)の対象となる方の氏名等を基に作成されたもので、個人情報は厳重に管理されています。

健康保険被保険者番号	氏名	生年月日	性別	事業主様	勤務先	勤務先住所	勤務先電話番号	FAX番号
01430010	0000000	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度	令和02年度

加入者様向け

■医療費情報の照会

受診履歴や医療費がインターネット上で確認できるサービスです。

過去2年分をご覧いただけます!

※イメージ図です

全国健康保険協会 情報提供サービス

医療費照会画面

No.	診療年月	診療月	診療日	診療科目	診療時間	診療内容	診療費	自己負担額	自己負担率	自己負担上限額	自己負担超過額	自己負担超過率
1	令和2年7月	7月	7月	内科	1	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
2	令和2年7月	7月	7月	内科	2	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
3	令和2年7月	7月	7月	内科	3	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
4	令和2年7月	7月	7月	内科	4	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
5	令和2年7月	7月	7月	内科	5	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
6	令和2年7月	7月	7月	内科	6	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
7	令和2年7月	7月	7月	内科	7	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
8	令和2年7月	7月	7月	内科	8	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
9	令和2年7月	7月	7月	内科	9	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0
10	令和2年7月	7月	7月	内科	10	健康診断	2,400	1,800	0.75	1,800	0	0

※ユーザーIDの申請方法や各サービスの概要につきましては、協会けんぽのホームページトップの「情報提供サービス」のバナーよりご確認ください。



社会保険事務講習会のご案内

●実施時間 受付 13:00 ~ **開始 13:30 ~** 終了 予定 16:30

【実施日】	【講習会】	【会場】	【講話内容】
令和2年11月17日(火)	社会保険事務講習会 ※ 11/17 に開催する八代商工会議所については 駐車場がありません ので、近隣の有料駐車場をご利用ください。	八代商工会議所 大ホール (※駐車場なし)	①協会けんぽで受けられる給付全般 ②加入手続きの基礎と諸届の作成方法
令和2年12月2日(水)		くまもと県民交流館 パレア 9F 会議室 1	①高額療養費の基本 ②在職者の老齢年金との調整について
令和3年1月13日(水)		天草市民センター 大会議室	①高額療養費の基本 ②加入手続きの基礎と諸届の作成方法

講師 全国健康保険協会職員、日本年金機構職員

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 下記参加申込書にご記入のうえ **FAX** いただくか、又は熊本県社会保険協会ホームページからお申込みください。

**お申込み
お問合せ** 一般財団法人**熊本県社会保険協会**
862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀東ビル2F
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614

受講決定者には開催月の前月に FAX にて「参加証」をお送りいたします。

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		(参加証送付先) FAX 番号			
参加者名					

※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。

健康づくり事業所訪問 高橋酒造株式会社



令和2年7月豪雨災害。人吉・球磨地域における災害は、これまでの認識をはるかに超えた球磨川流域の氾濫でした。

1900年（明治33年）2月の創業以来、一世紀以上、本格米焼酎づくりにこだわってきたという高橋酒造も被災されましたが、復興に向け努力が続けられている中、『白岳 伝承蔵』にて、高橋社長自ら今回の取材に快く応じていただきました。

これまで、球磨川から安らぎと豊かな自然の恩恵を受けてきた人吉球磨。再生には時間がかかる。どうすれば水害を引き起こす球磨川と共存できるのか。

社長は、「ドローン等で地形をモデル化し、水害の状況をシュミレートすることで、施設や設備を高い場所に移したりして被害を抑えていく新しいシステムづくりが必要ではないか。」との思いを語られました。

また、有難かったボランティア活動の人達へのお礼と併せて、「コロナの影響や災害等にて、職を失った方やバイト先がなくなった学生なども多くおられます。」「発想を変えて、これらの方々に有償で来ていただき、それぞれが潤う活動の仕組みが構築できればいいですね。」と話されました。

更に「これからは、インターネットでリモート参加できる企画など、時代に対応した周知広報を行いたいですね。」「この地の魅力を伝えて、沢山の人が来ていただくことが復興への足掛かりとなります。」と話される言葉の端々から、人吉球磨への強い愛着が伝わりました。

本格米焼酎の原料は 米と水のみ

高橋酒造では、厳選した米と水を、確かな腕と誇りを持った職人たちが伝統の技を駆使し、最高峰の本格米焼酎を作っています。

「球磨焼酎は、熊本県が全国及び全世界に誇れる文化であり、更に広く知ってもらうことによって、熊本が良くなるとともに地域の活性化に繋がります。」生き生きと明るく話される様子を見て、復興は遅くないと確信するとともに、逆に元気をもらった気がしました。



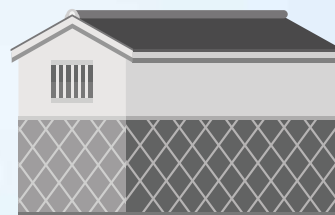
高橋酒造からのお知らせ

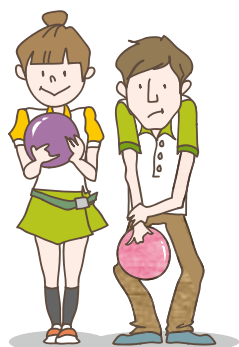
今、球磨焼酎2本を買うとオリジナルエコバッグが付いています



令和2年7月
球磨焼酎災害義援金の受付についてはこちら

<https://www.hakutake.co.jp/>





事業所チーム対抗・健康ボウリングのご案内

(一財) 熊本県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、会員が対象期間に行ったゲームについて補助、表彰を行います。
チームで団結して健康づくりに励み、心地よい汗を流して盛り上がりましょう。

下記の期間中に
自由にプレイして
クオカードと
くまモンのタオル
をGETしよう!!
(協会会員限定)

エントリー及び ゲーム期間	11月1日(日)～11月23日(月)に下記参加申込書をFAXにて報告 ※お申し込みされたチームあてに「ボウリングエントリー証」をお送りいたします。 エントリー済みのチームは上記期間内に各チームでボウリングを行ってください。		
スコア報告要件	11月30日(月)までに ①スコアカード(用紙) ②実施日 ③ボウリング場が記載されたものを当協会あて FAX にて報告 ※これをもとに表彰(スコアランキング方式)を行います(報告は複数回 OK です)		
(参考) 対象会場	(参考) 県内ボウリング場 パスカワールド宇土店 (0964-22-5311) ワンダーボウル南熊本店 (096-375-1133) 天草ボウリングセンター (0969-24-2655) スポーツ熊本 (096-326-1170) 菊陽ボウル (096-232-2231) パスカワールドグリーンランド店 (0968-69-3001) ラウンドワンスタジアム熊本店 (096-325-7200) フォレストテラスアミューズメント (0967-48-0141) LTB ボウル水前寺店 (096-383-0195) 松橋ボウリングセンター (0964-32-1155) 司ボウル玉名 (0968-72-5555) ホテルセキアスポーツプラザ (0968-69-6111)		
対象・定員	1チーム3人1組 先着40チームで締め切り ※社会保険協会会員事業所の被保険者とその家族 ※1事業所2チームまでエントリー可 ※必ず1チーム3人1組でご参加ください。※男女混合など、自由です。		
参加料	無 料 ※ゲーム代等は各チームでご負担(精算)ください。		
参加特典	参加者(会員チームのみ)に一人700円分のクオカード及びくまモンのタオルをお送りいたします。 ※1人つき1回のみ進呈(ただし、報告は複数回できます)		
ハンディ	女性+20P(ゲーム前に、受付にてお申し込みください)		
表彰	優勝、準優勝、個人優勝、10位、20位、30位、ブービー賞 ※会員事業所のための表彰とします ※11月中旬に商品の発送をもって表彰に代えます		
発表	広報誌「社会保険くまもと」1-2月号、当協会ホームページに掲載		



事業所チーム対抗・健康ボウリング参加申込書 (FAX:096-383-5614)

事業所名			電話番号		
所在地	〒		連絡先 FAX番号		
チーム名			フリガナ	いずれかに○	
			代表参加者名	1男・2女	
フリガナ	いずれかに○		フリガナ	いずれかに○	
参加者名	1男・2女		参加者名	1男・2女	

健康に 役立つ 食情報

Vol.5

(公社)熊本県栄養士会会員
管理栄養士 松下みゆき さん

【カリフラワーのとり煮】

1人分の栄養価

エネルギー 109kcal・たんぱく質 5.5g・脂質 6.5g・
炭水化物 6.5g・塩分相当量 0.2g

材料 (4人分)

カリフラワー	250g (中 1/2 個)
ツナ缶 (まぐろ油漬)	70g (小 1 缶)
しめじ	70g (1/2 袋)
ニラ	40g
鶏ガラスープの素	小さじ 1
お湯	1 カップ
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

作り方

- ① カリフラワーは小房に切り、蒸し器で 3 分程度を目安に硬めに蒸す。(皿に広げて並べ、上からラップをし、電子レンジにて加熱 3 ~ 4 分でもよい)
- ② しめじは小房に分ける。ニラは3センチに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて軽く炒め、次に①を加えて炒め合わせる。
- ④ ③に A を加え、中火で5分程度煮てから、缶汁を切ったツナを加え、軽く混ぜて火を止める。
- ⑤ ④に B の水溶き片栗粉を加え、軽く混ぜた後、中火にして軽く一煮立ちさせ、とろみがついたらできあがり。



暮らしに役立つ食情報



野菜やきのこ類をメインにした料理をすると、低カロリーになります。また、やや大きくカットすることで、ボリューム感も出て、食べ応えもあります。また、「カリフラワー」が苦手な方や、手に入らない場合は、同量の「ブロッコリー」を使って作ることもオススメです。

【カリフラワー】

別名:はなやさい ビタミンC や鉄分が豊富に含まれています。主に食べる部分を花蕾 (からい) と言い、つぼみの部分です。酢を入れて茹でると白く仕上がります。小麦粉を加えて茹でると表面が保護されます。蒸し器や電子レンジを使って加熱するとビタミンC を多く残すことができます。

【しめじ】

ビタミンB₂ やミネラル類を含み、食物繊維が豊富です。うまみ成分が豊富で、クセが少なく、いろんな料理に使いやすいきのこ類です。かさは丸くハリがあり、密集しているものがよいでしょう。ぬれると傷みやすいため、水気に触れないように保存しましょう。小房に分けて、冷凍しておく、みそ汁やスープ等に活用しやすく便利です。

GoTo トラベルキャンペーン(会員様特典!!)

熊本 宿泊プラン

先着50名 泊まって応援! 更に会員割引

(一財)熊本県社会保険協会では、会員福利厚生事業および熊本応援キャンペーンとして、下記の希望する宿に格安で宿泊できるプランをご案内いたします。

対象期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)宿泊まで ※設定除外日あり

申込開始 令和2年10月14日(水)～ 熊本県社会保険協会会員とその方の一親等の親族、それ以外の家族・友人など
(※一親等の親族とは会員事業所にお勤めの方の配偶者、子、親になります。)

旅行代金 ①対象宿ごとにGoToキャンペーン割引+協会会員割引(※各ホテルプランをご覧ください。)
②協会会員割引(一親等の親族を含む)は、一人につき大人2,500円、小中学生1,500円、小学生以下500円を補助
※上記以外の家族・友人など・・・・・・協会会員割引は除外

申し込み方法 本書申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。FAX:096-379-8711熊本バス(株)熊本バスツーリストビューロー
申し込み後、土日祝を除き3日以内に受付完了の返信がない場合は下記旅行会社にご連絡ください。

留意事項 ※この企画は宿泊のみです(バスツアーではありませんので乗員も同行しません)

最少催行人員:おとな1名(下田温泉夢ほたるの場合はおとな2名)
1部屋あたりのご利用人数により料金は異なります

**旅行企画・実施
お問い合わせ先** 熊本バス(株)熊本バスツーリストビューロー(担当:米本)
TEL(096)379-8001 熊本市中央区萩原町3-21

共通のご案内 1. この旅行はGo Toトラベル事業の支援対象です。2. 旅行代金からGo Toトラベル事業による給付金引いた金額がお客様のお支払い実額となります。別途、旅行代金に応じた地域共通クーポンが付与されます。3. 給付金の受領について:国からの給付金はお客様に対して支給されます。当社およびGoToトラベル事務局は、給付金をお客様に代わって受領(代理受領)致しますので、お客様は、旅行代金に対する給付金を差し引いた「お支払い実額」をお支払いいただきます。なお、お取消しの際は、旅行代金を基準として所定の取消料を申し受けれます。お客様は、当社およびGoToトラベル事務局による代理受領についてご了承のうえお申し込みください。4.協会会員については、(一財)熊本県社会保険協会から料金の一部補助をしています。
※詳しい取引条件を説明した書面をお渡し致しますので、事前にご確認の上お申し込み下さい。

下田温泉 夢ほたる【伊勢えびプラン】

会員様:お支払実額(大人お一人様)9,050円～10,550円
上記以外の家族・友人など:お支払実額(大人お一人様)11,550円～13,050円
※旅行代金17,750円～19,950円からGoToトラベル事業による給付金6,200円～6,900円を引いた金額がお支払い実額となります。(更に会員割引有り)
※1室あたり大人2名様以上でお申し込みください。

湯の児温泉 海と夕焼け【シェフ自慢のバイキングプラン】

会員様:お支払実額(大人お一人様)6,250円～12,650円
上記以外の家族・友人など:お支払実額(大人お一人様)8,750円～15,150円
※旅行代金13,350円～23,250円からGoToトラベル事業による給付金4,600円～8,100円を引いた金額がお支払い実額となります。(更に会員割引有り)

黒川温泉 湯峽の響き 優彩【ゆったりお部屋食プラン】

会員様:お支払実額(大人お一人様)8,350円～15,550円
上記以外の家族・友人など:お支払実額(大人お一人様)10,850円～18,050円
※旅行代金16,650円～27,650円からGoToトラベル事業による給付金5,800円～9,600円を引いた金額がお支払い実額となります。(更に会員割引有り)
※5名以上は個室会場での食事となります。

玉名温泉 司ロイヤルホテル【和食会席プラン】

会員様:お支払実額(大人お一人様)6,250円～11,250円
上記以外の家族・友人など:お支払実額(大人お一人様)8,750円～13,750円
※旅行代金13,350円～21,050円からGoToトラベル事業による給付金4,600円～7,300円を引いた金額がお支払い実額となります。(更に会員割引有り)

阿蘇の司ピラパークホテル【あか牛づくし会席】

会員様:お支払実額(大人お一人様)6,950円～11,250円
上記以外の家族・友人など:お支払実額(大人お一人様)9,450円～13,750円
※旅行代金14,450円～21,050円からGoToトラベル事業による給付金5,000円～7,300円を引いた金額がお支払い実額となります。(更に会員割引有り)

事業所記入欄	事業所整理記号 例 24クア ※不明の場合記入不要です。	宿泊年月日	年	月	日()
下記の申込者の①のものは当事業所に勤務しており、②～④は一親等の親族であることを証明します。※事業主印は必ず押印してください。		希望宿泊先			
事業所住所		代表者氏名			
事業所名		(緊急連絡先) 携帯番号等			
事業主名		FAX 関係書類送付先			
事業所 TEL					

参加申込氏名 該当箇所には○印をつけてください。記入欄が足りない場合はコピーしてください。

参加者氏名 ※1人1枠ずつ記入	性別	年齢	参加者続柄
申込代表者	男・女		①会員事業所にお勤めの方ご本人 ②配偶者 ③子 ④親 ⑤それ以外の家族・友人など
	男・女		①会員事業所にお勤めの方ご本人 ②配偶者 ③子 ④親 ⑤それ以外の家族・友人など
	男・女		①会員事業所にお勤めの方ご本人 ②配偶者 ③子 ④親 ⑤それ以外の家族・友人など
	男・女		①会員事業所にお勤めの方ご本人 ②配偶者 ③子 ④親 ⑤それ以外の家族・友人など