社会保険 くまもと

2021
1・2
VOL.789

facebook をご覧ください

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

新年のご挨拶 P2
「国民年金基金」からのお知らせ P3
令和2年年金委員・健康保険委員表彰者一覧 P2 ～ 3
●日本年金機構
保険料の標準報酬月額の特例改定を延長します P4
●全国健康保険協会熊本支部
上手な医療のかかり方～かるたで学ぶ!みんなの医療を守るコツ～ P5
●一般財団法人熊本県社会保険協会
社会保険事務講習会、シニアライフセミナーのご案内 P6
3/20(土)(歩いて健康づくり)美里町ウォーキングのご案内 P6
(パワースポットシリーズVol.6)～人吉編 P7
健康に役立つ食情報　～ダブル大根サラダ～とろみそドレッシングかけ～ P8

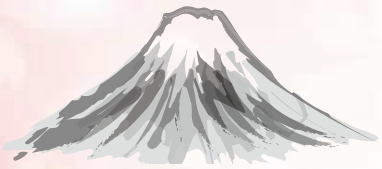
熊本の水紀行 Vol.7　鹿目の滝（人吉町）

先の球磨川氾濫から仮復旧した西瀬橋を渡り、日本の名滝 100 選である鹿目の滝を目指す
「平滝」は、静寂の中、横長に広がる岩床の表面を優雅に流れ落ちている
「雌滝」は、昨日の台風の影響で見ることができなかった
少し下流にある「雄滝」は、落差 36m の雄大な姿を見せてくれる
足場が良ければ、滝のすぐそばからその迫力を感じてみたいものである

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 大銀ビル2 F
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614

職場内で回覧しましょう。

©2010 熊本県くまモン #K32442



賀正

本年もどうぞよろしくお願い致します

一般財団法人熊本県社会保険協会長
長野　和男

あけましておめでとうございます。
　会員の皆様には、ご健勝で新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。日頃から、当協会の事業運営に多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
　新しい事業の取り組みとしまして、今年から会員様向けに WEB 動画による事務講習の配信を始めることといたしました。諸般の事情により会場へ足を運べない環境の中でも気軽に視聴し、研修ができることを目的としております。また、健康づくりやその他の事業につきましても、さらに充実した内容を実施してまいります。
　新しい年が皆さまにとって良い年になるよう祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

　新年あけましておめでとうございます。
　旧年中は、年金事業の運営に多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。とりわけ、新型コロナウイルスによりご不便をおかけする中、皆様方のご協力により基幹業務である国民年金・厚生年金の適用、徴収、年金給付について一定の成果を上げてきております。心よりお礼申し上げます。
　本年も職員一同で誠心誠意、お客様の生活や安心を支えるために更なるサービスの充実と公平公正な制度運営に邁進する所存ですので、よろしくお願いいたします。

日本年金機構　熊本東年金事務所長　**寺原　秀基**

　明けましておめでとうございます。
　昨年 10 月より全国健康保険協会熊本支部長に就任しました、冨田でございます。
　昨年からの新型コロナウイルスの猛威により、事業主の皆様におかれては大変ご苦労されている事と存じます。また 7 月には人吉・球磨地区の未曽有の大水害により多くの方が被災されました。そのような中、県内最大の医療保険者である協会けんぽ熊本支部の運営責任者として赴任し、非常に身の引き締まる思いでございます。
　従業員の心身の健康は重要な無形資産であり、健康経営はこの無形財産である従業員の人財戦略マネジメントと考えられます。協会けんぽは健康経営の浸透と充実を図りながら、皆さまとともに医療保険制度を守っていく取組みを進めていきたいと考えておりますので今後とも引き続きご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

全国健康保険協会熊本支部　支部長　**冨田　和典**

おめでとうございます。

この度、年金事業及び健康保険事業の推進・発展に長年ご尽力いただいた方々の功績をたたえ、次の方々が表彰されました。

※敬称略、順不同

【年金委員表彰】

●厚生労働大臣表彰

南　　裕子　株式会社　南

●日本年金機構理事長表彰

松本　和枝　株式会社　出水電設
菊川　悦子　三和建設　株式会社
大塚　伸二　社会福祉法人　啓明会　第二苓山寮

●日本年金機構理事表彰

北島　健一　株式会社　出田ふれあいセンター
竹田　裕範　小林クリエイト九州　株式会社
出雲　忠雄　アイシン九州　株式会社
塚田　利郎　株式会社　風雅
浦田　浩二　西邦電気工事　株式会社
玉屋　宏進　医療法人　有働会　有働病院
仁田　昌美　医療法人　一陽会　ブルーマリン天草
守田　恭子　株式会社　出雲総業
緒方　純子　合資会社　緒方印刷所
前原久美子　房の露　株式会社

まずは、資料請求を！

全国国民年金基金熊本支部

熊本市中央区水前寺公園 14 - 22 7F

フリーダイヤル 0120 - 65 - 4192（ローゴ ヨイクニ）

メリット

①終身年金で長生きリスクを軽減
②年金額は確定・掛金も一定
③税制上の優遇措置を受けられる
④万一の時も一時金で掛捨てなし
⑤プランに合わせ年金額と掛金を選択

【健康保険委員表彰】

●全国健康保険協会理事長表彰

井上　弘孝　医療法人　洗心会　介護老人保健施設　慈眼苑
松木　充尚　八代港運　株式会社
石揚　　誠　株式会社　吉永産業天草支店
松井　博敏　九州オーエム　株式会社

●全国健康保険協会支部長表彰

鏡　　俊和　株式会社　中九州クボタ
吉元　甲二　綜合企画　株式会社
深浦　隆介　株式会社　玉名自動車学園
宮本　由美　株式会社　九州テック
吉田　美子　株式会社　エムアイティ
丸山幸一郎　矢部ゴルフ　株式会社
松下八千代　松下建設　株式会社
西　　龍二　株式会社　岩永組
井村万友美　ダンレイ　株式会社
中平　吉彦　株式会社　ナトーコンピュータ
松本　雄治　社会福祉法人　宇医会
佐々木竜一　株式会社　オカザキ
酒井　秀則　社会福祉法人　慈雲会　慈晃園

【熊本県社会保険委員会会長表彰】

●優秀社会保険委員表彰

吉野　邦亮　中央ゴルフ　株式会社
木場　充浩　木場木材工業　株式会社
福田　美紀　日本製紙八代サポート　株式会社
林田　啓一　株式会社　中央設備
岩口　裕二　熊本部品　株式会社
東　　俊宏　グリーンランドリゾート　株式会社

日本年金機構

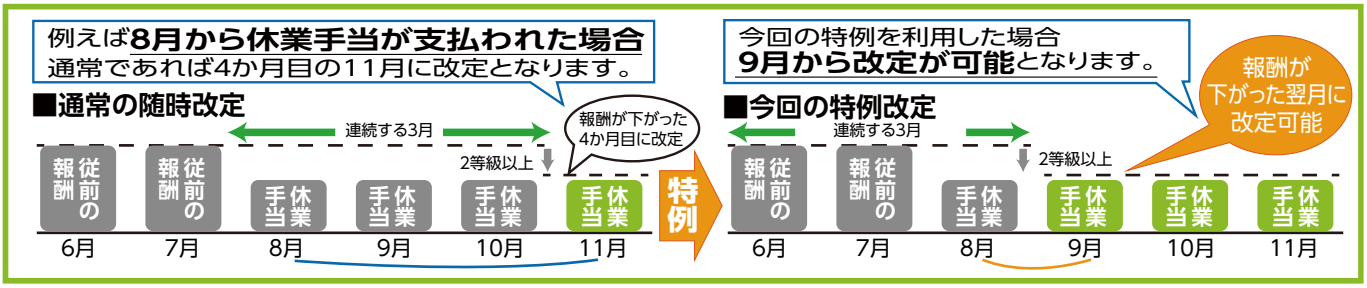
保険料の標準報酬月額の特例改定を延長します。

令和２年８月から12月までの間に、新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、報酬が著しく下がった方のうち、一定の条件に該当する場合は、保険料の標準報酬月額を、通常の随時改定（4か月目に改定）によらず、特例により翌月から改定可能です。また、既に特例改定を受けた方のうち、一定の条件に該当する場合は、９月から適用された定時決定を特例により変更可能です。

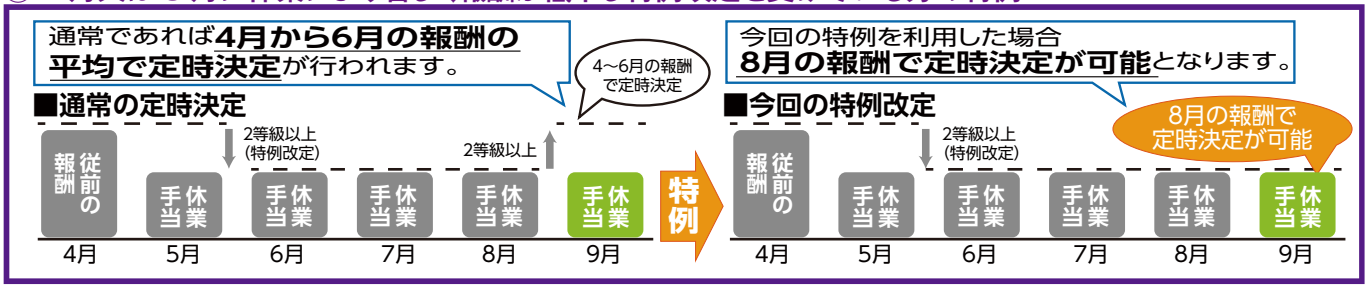
（※令和３年２月末日までに届出があったものが対象となります。）

対象となる方（詳しい該当条件は下記ねんきん加入者ダイヤルへお尋ねください。）

①新たに休業により令和２年８月から12月までの間に、報酬が著しく低下した方の特例



②４月又は５月に休業により著しく報酬が低下し特例改定を受けている方の特例



標準報酬月額の特例改定の延長等 Q&A

Q1 固定的賃金に変動がない場合でも特例改定の対象となりますか？

A 今回の特例改定に限り、固定的賃金の変動の有無に関わりなく、要件に該当する場合は改定の対象となります。（例えば、日給者の日給単価に変更はなく勤務日数が減少したことにより報酬が減少した場合、休業により報酬が支払われていない場合なども対象となります。）

Q2 休業のため、給与を支給していない場合や支援金（新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金）を受ける場合でも、特例改定の対象となりますか？

A 給与を支給していない場合や支援金を受ける場合でも、特例改定の対象となります。この場合、実際の給与支給額（※）に基づき標準報酬月額を改定することとなり、報酬が支払われていない場合は、今回の特例改定に限り、最低の標準報酬月額（健康保険は5.8万円、厚生年金保険は8.8万円）として改定することとなります。

※支援金は、給与支給額には含みません。

Q3 休業のため、給与計算の基礎日数が17日未満の場合でも、特例改定の対象となりますか？

A 今回の特例改定に限り、新型コロナウイルス感染症の影響で事業主から休業命令や自宅待機指示などによって休業となった場合は、休業した日に報酬が支払われていなくても、給与計算の基礎日数として取り扱ってください。その上でも、休業のあった月とその前２か月のいずれか１月でも17日未満（※）となる場合は、特例改定の対象となりません。※特定適用事業所等の短時間労働者は11日未満。

Q4 被保険者本人の同意は必要ですか？

A 改定内容の十分な理解に基づく事前の書面による同意が必要となります。改定後の標準報酬月額により、傷病手当金、出産手当金及び年金の額が算出されることになります。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」までお気軽にご相談ください

ねんきん加入者ダイヤル

0570-007-123（ナビダイヤル）
03-6837-2913（050から始まる電話でおかけになる場合）
・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

日本年金機構
Japan Pension Service

より詳しくお知りになりたい方はこちら　年金機構　特別改定延長　検索
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/tokureikaitei2.html

上手な医療のかかり方　～かるたで学ぶ！みんなの医療を守るコツ～

病院にかかろう!と思ったとき、ちょっとした心がけがあるだけで、医療の未来・皆様にお支払いいただいている大切な保険料を守ることができます!

か かりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

日常的な診療や健康管理はおまかせしましょう！
病歴・体質などを把握してくれている医師にまず相談!

は しご受診はやめて、セカンドオピニオンの活用を

複数の病院を受診するたびに初診料や検査料等がかかります。
治療に不安があるときは主治医にじっくり相談を！
主治医以外の医師に意見を聞きたい場合は、セカンドオピニオンを申し出ると紹介状等を用意してくれます。

も っていると役に立つ「お薬手帳」

薬剤師に薬の重複・飲み合わせをチェックしてもらうことで、副作用リスクを下げられます！
日頃から管理することで災害時に必要なデータを守ることになります。

お 子様の症状に困ったら#8000に電話してまず、相談

夜間や時間外にお子さまの急病で心配な時は、まず電話相談！
看護師等の専門家からの適切なアドバイスがうけられます!
※通話料は利用者負担となります

コ ンビニ受診は割増料金がかかります

軽症状で休日（土曜午後など）・夜間に受診をしていませんか?
緊急の場合を除き、診療時間内に受診しましょう！

お問い合わせ…企画総務グループ
(096-340-0260 音声案内5番)

NO MORE 無資格受診

保険証は退職日の翌日から使用できません

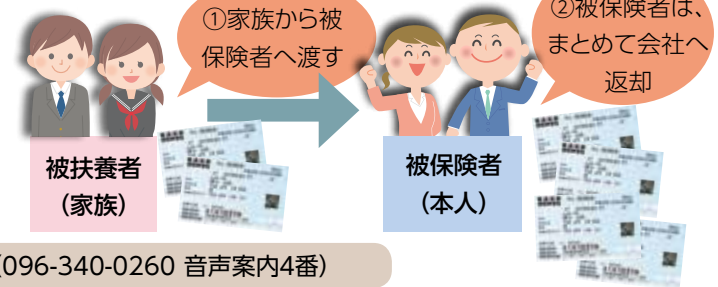
あなたは“返す人”になりますか?
“返さない人”になりますか?

協会けんぽ熊本支部加入者 **97%の方が資格の切れた保険証をきちんと返却**されています。
返却されなかった 3%の方が退職後に使った医療費総額
約 4600 万円（令和元年度）
資格が切れた保険証を使った場合、被保険者であった方へ **7 割分の医療費の返還請求を行い、場合により裁判上の回収手続をとります。**

□ 保険証が使える期限の確認

被保険者（本人）	退職日まで
被扶養者（家族）	・お勤めの方の退職日まで ・扶養をはずれる前日まで

□ 資格が切れた保険証の確実な回収



お問い合わせ…レセプトグループ（096-340-0260 音声案内4番）

社会保険協事務講習会・シニアライフセミナー

今回からお申し込み方法が変わりました！

一般財団法人熊本県社会保険協会が開催しております講習会事業のお知らせです。

FAX の申込から WEB 申込へ変更

これまで FAX 等にてお申込みいただいておりましたが、今回より講習会・セミナーのお申込みはホームページから WEB での申し込みに限らせていただきますのでご了承願います。

〈申込手順〉インターネットで「熊本県社会保険協会」で検索し、画面右上の「講習会・セミナー」を選択してください。

スケジュールの下側の「WEBからのお申込はこちら」をクリック → 申込フォームに入力し、確認後送信してください。 → 自動受信のメールが届きます。 → 講習会実施日1ヶ月前頃に受講決定者にはメールで「受付番号」を返信します。

※受講決定者の方はメールで届いた「受付番号」が参加証になりますのでプリントし、講習会当日に必ずご持参ください。

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

○印の講話には、令和２年度版「社会保険の事務手続き」をご持参願います。

【実施日】	【会場】		定員	【事業種別】	【講話内容】
令和3年1月21日(木)	玉名市民会館	第一会議室	60 名	社会保険事務講習会	健康保険の給付について（傷病手当金、高額療養費など） 電子申請について、健康保険・厚生年金被保険者の事務手続きについて
令和3年1月28日(木)	荒尾文化センター	小ホール	80 名	社会保険事務講習会	健康保険の給付について（傷病手当金、高額療養費など） 電子申請について、健康保険・厚生年金被保険者の事務手続きについて
○令和2年2月４日 (火)	くまもと県民交流館パレア 10F	会議室８	27 名	シニアライフセミナー	退職後の健康保険、年金、雇用保険について 「栄養・食」を通じて「健康寿命」を考える
○令和3年2月16日(火)	くまもと県民交流館パレア 9F	会議室１	62 名	社会保険事務講習会	健康保険の給付手続き、任意継続、留意点など 被扶養者について
○令和3年3月３日(水)	くまもと県民交流館パレア 9F	会議室１	62 名	社会保険事務講習会	取得、喪失、扶養届及び社会保険料について 任意継続被保険者について

※当日は、マスク着用の外、新型コロナウイルス感染症防止の対策にご協力願います。
※定員になり次第、締切らせていただきます。

主　催　一般財団法人熊本県社会保険協会

講　師　日本年金機構職員、全国健康保険協会職員、社会保険労務士、管理栄養士

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　一般財団法人熊本県社会保険協会ホームページ「講習会・セミナー」よりお申し込みください。
https://shaho-kumamoto.jp/seminar/

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　（メールアドレス）info@shaho-kumamoto.jp

受講決定者には開催月の1か月程度前に、返信メールにて「受付番号」をお送りいたします。

3／20（土）（歩いて健康づくり）
美里町ウォーキングのご案内

美里町の「恋人の聖地・二俣橋コース」を巡ります。おおむね 6km 程のコースに、魅力あふれる名所が詰まったのんびり歩くウォーキングです。

※詳細は、一般財団法人熊本県社会保険協会ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

①矢黒の切通し（矢黒町）

この日は台風一過の翌日でもあり、まだ整備の手が入っていません。

40 センチくらい伸びた雑草が行く手を阻み、全く道すら見えないのです。

この日は、事業所の取材があったため、革靴にスラックスというビジネススタイルです。

この際、もう、汚れることは承知のうえで、深い雑草の中に革靴を踏み入れながら前へ進みます。

30m くらい進んだでしょうか、悩ましい雑草が切れ、石を切り出したような道が現れたときは、心から「ホッ」としました。

さて、ここからが本番。

両サイドに岩壁が迫る圧巻の道が現れます。

幅は約 2 m～ 2.5 mほどの道の両側に、高さ 5 ～ 15 m の岩を削った切り立った岩壁が続いています。

途中、木切れや竹の破片が散乱し、歩きづらいところもあります。

しかしながら、藪の中を歩くことを思えば、全く苦になりません。

昔は里道として使われていた道。なぜ、この場所に道をつくったのか。

今でこそ周りに舗装された道が走っていますが、当時は通行の要、生活や商人等が通行に必要であることがうかがわれます。

至る所に苦労したであろう岩肌を削った跡が見られ、馬車や荷車の轍と思われる跡が残っています。

薄暗い里道を先へ先へ進むうち、なぜか心が落ち着きます。

なるほど、パワースポットと呼ぶにふさわしい幽玄な雰囲気が感じられます。

人吉にこんなところがあったなんて全く気づきませんでした。

整備されて歩きやすい状況であれば、家族や知人にも案内してみたいパワースポットでした。

②トトロの森（雨宮神社）

今はもう、いい大人となった息子は、小さい頃「となりのトトロ」の大ファン。

映画館で見て以来、ビデオで何回も見て、そのたびに感激していました。

トトロは大人になって観ると、更に深い映画で、娘二人の健気さと家族愛に涙腺が緩みます。

さて、その舞台となった「トトロの森」は全国にいくつかあります。

母の療養のために越した田舎で、妹のメイがトトロを見つけた森です。

ここ人吉の「トトロの森」は、田んぼから急に盛り上がり、遠くから見るとこんな感じだったよなぁと感心します。

この森の中には、雨宮神社という雨乞いの神様を祀る神社があります。

台風一過の青空に日に、この小さなパワースポットを訪れてみました。

入口の案内版からすぐに神社の石段へ続く鳥居があります。

見上げると百数十段。先日の台風で折れた枝葉が、石段を覆っています。

一気に登りあがり、汗をかくと頂上には小さなお社が鎮座。

なんでも、知る人ぞ知るアニメ「夏目友人帳」の舞台となった場所で、ファンからすれば聖地だそうです。

そういえば、あやかしの神や猫の先生がいそうな神秘的な雰囲気です。

雨乞いのご利益がある神社ですが、人吉球磨の水害が二度とこないようにと願掛けします。

参拝後、少し裏に降りたシャンシャン（三産）くぐりの岩穴に挑みます。

やっと通れる岩穴をくぐると、安産、幸せを産む、金を産むご利益があるという、パワースポットです。

健康に役立つ食情報 VoL.6

(公社)熊本県栄養士会会員
管理栄養士　松下みゆき さん

【ダブル大根サラダ ～とろみそドレッシングかけ～】

1 人分の栄養価
エネルギー 47kcal・たんぱく質 2.1 g・脂質 1.2g・炭水化物 7.0g・塩分相当量 0.3 g

材料（4人分）

大根	200 g（8 ㎝程度）	
カイワレ大根	1 パック（44g）	
魚肉ソーセージ	細目 1 本（20g）	
酢	大さじ 2	A
みそ	大さじ 1	A
砂糖	大さじ 1	A
酒（赤酒でも可）	大さじ 1	A
ごま油	小さじ 1/2	A

作り方

① 大根は、長さ 4㎝程度のせん切りにし、カイワレ大根は軽く洗って水を切り、半分に切っておく。
② 魚肉ソーセージは縦半分に切り、細切りにする。
③ 小鍋に A の調味料をすべて入れ、弱火にかける。スプーン等で混ぜながら、とろっとするまで、よくかき混ぜて「とろみそ」を作り、冷ましておく。
④ 大根、カイワレ大根の水気をふきとり、魚肉ソーセージと合わせ、彩りよく皿に盛りつける。
⑤ 食べる直前に③を回しかけ、全体を軽く混ぜてから食べる。

暮らしに役立つ食情報

鍋料理の季節ですね。箸休めの一品に、副菜としてもおすすめのサラダです。「とろみそ」は、湯豆腐やコロッケなどの揚げ物のソースとしても活用できます。大根は部位により辛味が強いことがありますので、葉に近い、上の部分を使用するのがよいでしょう。

【大根】

春の七草のひとつ「すずしろ」として昔から親しまれてきた大根は、ビタミン C が豊富で、ジアスターゼをはじめとする消化酵素をたっぷりと含んでいます。ジアスターゼはデンプンを分解するため、消化を助けて胃もたれや食べ過ぎ、飲み過ぎによる胸焼けの解消に役立ちます。熱に弱い特徴を持つので、この効果をうまく発揮させるには、生のまま食べるのがおすすめです。

【みそ】

大豆を主原料に、米、麦、豆等のこうじ、塩を加えて発酵させてつくる発酵食品です。醤油とともに日本料理には欠かせない調味料で、冷凍保存もできます。九州は「麦みそ」の主な産地であり、大豆と麦こうじでつくるみそで、米みそよりも甘味があります。米みそ、麦みそ、合わせみそ（米・麦等）などいろいろありますが、お好みのものを使いましょう。