



# くまもと



2020  
9・10  
VOL.787

facebook  
始めました!!

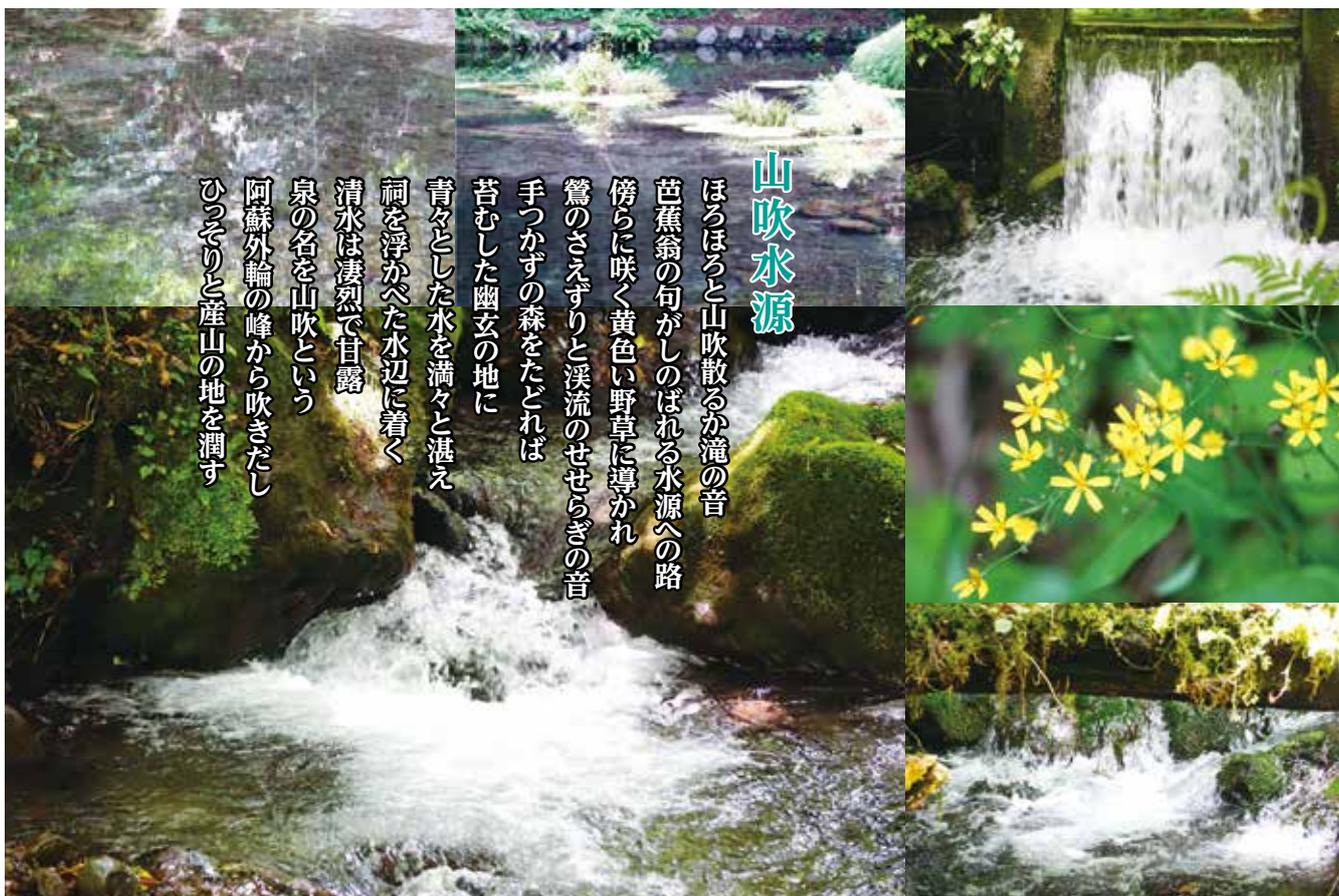
当協会ホームページに  
楽しい記事を掲載してい  
ます。  
ぜひご覧ください!!



## CONTENTS

- 日本年金機構  
社会保険の手続きは、時短・コスト削減につながる電子申請が便利 P2
- 全国健康保険協会熊本支部  
令和2年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い 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(10/8) P4  
訪問相談会 アドバイザー(社会保険労務士)派遣のご案内 P4  
健康づくり事業所訪問～瑞鷹株式会社～ P5  
パワースポット(福運三社めぐり「小国」編) P6  
健康に役立つ食情報 Vol.4「もやしと鶏ささみのカレー粉炒め」 P7  
(歩いて健康づくり)令和2年度協会アプリウォークのご案内 P8

## 熊本の水紀行 Vol.5 山吹水源 (南小国)



### 山吹水源

ほろほろと山吹散るか滝の音  
芭蕉翁の句がしのばれる水源への路  
傍らに咲く黄色い野草に導かれ  
鶯のさえずりと溪流のせせらぎの音  
手つかずの森をたどれば  
苔むした幽玄の地に  
青々とした水を満々と湛え  
祠を浮かべた水辺に着く  
清水は凄烈で甘露  
泉の名を山吹という  
阿蘇外輪の峰から吹きたし  
ひっそりと産山の地を潤す

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

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



## 社会保険の手続きは、 時短・コスト削減につながる電子申請が便利

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面や CD・DVD で行う申請に比べて、コストが掛からないなどのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に電子申請の利用についてご検討ください。

### 電子申請の メリット

- ・24時間365日、いつでも申請が可能です。
- ・年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- ・移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。

令和2年4月からさらに電子申請が利用しやすくなりました

【これまで】

電子申請するためには  
電子証明書が必ず必要



【令和2年4月から】

無料で取得可能な ID・パスワード (G Biz ID)  
で電子証明書がなくても電子申請が可能に!

gBiz  
ID

電子申請にご利用いただける「G Biz ID」<sup>ジービスアイディー</sup>とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

※ 「G Biz ID」の詳細については、以下のホームページをご覧ください。

<https://gbiz-id.go.jp>

G Biz ID

検索



### 「G Biz ID」のご利用方法

#### 〈step1〉「G Biz ID」のアカウント取得

1. 「G Biz ID」のホームページから「gBizID プライム作成 (※1)」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロードを行います。  
(※1) 「G Biz ID」には2種類のアカウントがありますが、社会保険の手続きには、「gBizID プライム」のアカウントが必要です。
2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「G Biz ID 運用センター」に送付します。
3. 申請が承認されると、メールが送られてきます。(審査に2週間程度要します。)
4. メールに記載された URL をクリックして、パスワードを設定したら手続き完了です。

#### 〈step2〉申請データ (CSV) の作成と申請

- 「届出作成プログラム」または自社システム、労務管理ソフトで申請データの作成を行い、電子申請を行います。
- ・「届出申請プログラム」は、届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、無料でダウンロードすることができます。
  - ・「G Biz ID」を用いた社会保険・雇用保険の電子申請は、「G Biz ID」に対応した「届書作成プログラム」の対象となる届書 (※2) についてご利用いただくことができます。

(※2) 対象となる届書… 「資格取得届」、「資格喪失届」、「算定基礎届」、「月額変更届」、「賞与支払届」、「被扶養者 (異動) 届」、「国民年金第3号被保険者関係届」

「届書作成プログラム」のダウンロードはこちら。

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

日本年金機構 電子申請

検索

お問い合わせ先はこちらです。【年金加入者ダイヤル (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) 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

〈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 (第二土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用できません。



## 令和2年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

提出期限は  
**令和2年  
11月30日**  
です

協会けんぽでは、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

資格がない保険証を誤って使用することで、協会けんぽが負担するべきではない医療費が発生することとなりますが、誤った保険証の使用を防ぐことで医療費の適正化につながります。

皆様のご協力で令和元年度は  
被扶養者削除数  
**約6.6万人**  
となりました。  
ありがとうございました。



加入者みなさまの保険料負担の軽減にもつながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 令和2年度の予定

#### 〈確認の対象となる方〉

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者（協会管掌健康保険）

#### 〈確認時期〉

確認対象者を記載した“被扶養者状況リスト”を **令和2年10月中**に順次送付。

※ご提出は同封の返信用封筒でお願いします。

※該当する被扶養者がいない場合、被扶養者状況リストはお送りしません。

#### 〈扶養から外れる被扶養者の方がいる場合〉

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と該当する方の保険証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

### **重要!** 事実を証明する書類の添付が必要となりました

- 被保険者と**別居している**被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類  
例) 預金通帳の写し、現金書留控えの写し
- **海外に在住している**被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類  
例) 査証（ビザ）、学生証、海外赴任辞令等

※添付書類についてご不明な場合は、下記までご連絡をお願いいたします。

【被扶養者資格再確認に関するお問い合わせ先】

業務グループ（096-340-0260自動音声2）受付時間：平日8:30～17:15



# 社会保険事務講習会

※当日はテキスト「令和2年度版社会保険の事務手続」を持参願います。

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

令和2年10月8日(木)  
熊本県民交流館パレア9F 会議室1

【講話内容】

- ①高額療養費について
- ②育児休業等について

主催

(一財)熊本県社会保険協会  
TEL:096-383-5600

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。

講師

日本年金機構職員、社会保険労務士

**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** 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59名になり次第締切らせていただきます。

**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。**

## 社会保険事務講習会 参加申込書 (FAX 番号: 096-383-5614)

※当日は、令和2年度版「社会保険の事務手続」を持参願います。

参加希望日	令和2年10月8日(木) 会場名 (くまもと県民交流館パレア9F)		
事業所名		整理記号	<small>※不明の場合、記入不要です。</small>
所在地	〒	電話番号	
フリガナ		(参加証送付先)	
参加者名		FAX番号	

※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。

新型コロナウイルスの影響を受けた  
会員事業所の皆様へ

雇用維持・  
確保のための

### 訪問相談会

アドバイザー (社会保険労務士) 派遣のご案内

◆熊本県委託事業◆

一般財団法人熊本県社会保険協会と業務協定を結んでいる熊本県社会保険労務士会所属の社会保険労務士を皆様の職場に派遣し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた場合の「雇用調整助成金」や「小学校休業等対応助成金」について、事業主様のご相談をお受けいたします。

※申請代行はいたしません。

相談ポイント

- 従業員を雇用を維持・確保するため、これらの制度の利用について
- 事業活動の縮小を余儀なくされ、労働者を一時的に休業等にした事業所様への助成について
- 小学校等の臨時休業により保護者が休んだ場合等に、年次有給休暇とは別に、有給の休暇を取得させた場合の助成について
- (助成対象期間) 令和2年4月1日(水)から12月31日(木)まで

講師費用 無料

アドバイザー 熊本県社会保険労務士会員

申込方法 アドバイザー派遣をご希望の方は、以下の問い合わせ先へご連絡ください。その際、「熊本県社会保険協会の広報紙を見た」とお申し出ください。

お問合せ先 熊本県社会保険労務士会 TEL 0120-45-1124 (フリーダイヤル)  
※受付時間 9時~17時(土日祝日は除く)

# 健康づくり事業所訪問

## 瑞鷹 株式会社

古くから水運や商人と職人の街として栄えた川尻の地において、明治の初め、くまもとの酒はほとんど赤酒であった時代、創業者吉村太八氏は、「酒は、心を潤し、心を豊かにするもの」という思いのもと、いち早く清酒の製造に着手しました。



その思いは現在にも受け継がれ、全国新酒鑑評会においては、金賞のほか 16 回もの受賞を誇っています。

そんな折、社会問題となっている新型コロナウイルス感染防止が、社内においても大きな課題となりました。

社員はもちろん、地域貢献のために酒造会社としてできることは何か？

そうして生まれたのが、酒造メーカーの持ち味を生かした「G.H.75」という高純度のアルコール蒸留酒です。

当初、消毒用として社員のみにも配っていたそうです



が、マスクや消毒液が不足していたこともあり、特に医療機関からの問い合わせが殺到します。

この事態を憂い、困っている地元中心に出荷を始めました。

今は、インターネットからの注文で一般の方も購入することができます。

また、「G.H.75」の外、取り扱い量の制限がかからない「G.H.66」も製造販売しています。

これらの製品の特長は、消毒用として利用可能なのは勿論のこと、プレーンな味わいにより、各種カクテルや酎ハイのベースにもなることです。



取材を通じて、この会社からは、酒類及びその関連商品の提供を通じ、人々の心に潤いややすらぎを生み出すことはもとより、地域のためにありたいという思いが強く感じられました。

こういった会社の思いに何か力になれないものかと考え、家族のお土産に清酒を買って帰り、その日の夕食が潤いのあるものとなったことは言うまでもありません。

お問い合わせ ご注文等はホームページへ

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



## 令和元年度 熊本県社会保険協会決算報告

一般財団法人熊本県社会保険協会の理事会・評議員会を6月24日に開催し、令和元年度事業報告と収入支出決算について報告を行い、審議の結果、原案どおり承認可決されました。

### 令和元年度正味財産増減計算書 (平成31年4月1日から令和2年3月31日まで)

(単位:円)

科目	予算額	決算額	差異	科目	予算額	決算額	差異
経常収益	46,190,000	46,717,176	527,176	経常費用	46,190,000	46,896,401	706,401
会費収入	44,700,000	44,368,968	△ 331,032	事業費	30,620,000	32,403,340	1,783,340
事業収入	1,450,000	2,244,994	794,994	管理費	15,570,000	14,493,061	△ 1,076,939
雑収入	40,000	103,214	63,214	経常外増減	0	0	0
繰入金	0	0	0	正味財産期首残高	-	27,023,931	-
				正味財産期末残高	27,023,931	30,647,635	3,623,704



今回は、宝くじ長者にあやかるパワースポット巡りである。巡るのは「小国両神社」、「鏡ヶ池」、「けやき水源」の三社。小国の役場から徒歩 10 分の距離にあり、いずれも社がある。

さて、長者の名は「橋本順左衛門」と「市郎右衛門」という。

いきなり江戸時代かよ!とツッコまれそうであるが、暫し待たれい。

この長者の話が、福運三社の由来なので紙面を割く。

その昔「小国両神社」の寺では、貧しい農民や門前の商人に賽銭を貸した。そのお金は「福銭」と呼ばれ、小国郷の商売繁盛の礎となった。

また、神社では参勤交代の費用捻出のため「富くじ」が盛んであった。



石畳の道

ある日、願掛けの三社巡りを日課としていた、酒屋の橋本順左衛門。けやき水源に入る船の夢のお告げで、富くじの一番くじを当てた。

それを聞いた隣村の市郎右衛門は、福銭を持ち、毎日三社参りをした。すると湧水の夢のお告げがあり、富くじに5回当たる福運を得た。

両長者とも、お返しに石畳の道などを造り喜ばれたとさ。・・・めでたしめでたし。

長くなったが、これが三社巡りの故事である。

拙者! いや自分もこれにあやかりたい。世は、コロナのせいで自粛かつ不景気。

せめて、宝くじの夢ぐらいいいではないか。

よ〜し。福銭を手に入れて宝くじ買お〜っと。

少しよこしまな気持ちが出るのは、お許し願いたい。

さて、福銭をいただくには、三社参りの証拠のスタンプがいる。



善は急げ。まず、小国の「鏡ヶ池」に行く。

恵比寿様を祀った透明な湧き水に、鏡が沈む由緒ある池である。

備えてある『福運三社めぐりパンフレット』にスタンプを押す。



鏡ヶ池

次は、距離にして約 1 キロの「小国両神社」に足を運ぶ。

古の物語を秘めた神社は、孤高の佇まいである。

ご神体の三神杉横の楼門下で2つ目のスタンプ。



小国両神社

最後は、富くじ由来の石畳の路地を抜け「けやき水源」へ。

樹齢千年の大ケヤキの根本からこんこんと水が湧く。

不思議さに驚きながら、3つ目のスタンプを押す。



けやき水源



さあ、パンフレットに印が揃ったぞ。さっそく「福銭」と交換だ。

近くの洋装店に行くと、親切な女性が「福銭」と交換してくれた。



福銭

歩いて行ける三社巡りである。しかも、そのご利益は絶大・・・なはずである。

いや宝くじだけが目的ではない。早く船の夢をみないかと、ニヤついている場合ではないのだ。

三社を巡り、「福銭」を身につけ、希望をもって働くのだ。

そう、あやかっただけで額に汗することが大切なのである。

そして、福が訪れたら借りた「福銭」を返しにいこう。

めでたためたを待ち望む、俗物の思いを自戒しながらも。

期待に汗ばむ右手には、光る「福銭」が握りしめられていた。



オシマイ



健康に  
役立つ  
食情報

Vol.4

(公社)熊本県栄養士会会員  
管理栄養士 松下みゆき さん



【もやしと鶏ささみの  
カレー粉炒め】

1人分の栄養価

エネルギー 111kcal・たんぱく質 16.1g・  
脂質 3.3g・炭水化物 3.0g・塩分相当量 0.8g

材料 (4人分)

もやし	200g (1袋)
鶏ささみ	240g (3本)
パセリ	10g
ポン酢醤油	大さじ2
酒	大さじ1
カレー粉	小さじ1/3
サラダ油	小さじ2

作り方

① 鶏ささみは皿に並べ、酒をふりかける。上からラップをゆるく※かけ、電子レンジで片面を約2分ずつ加熱する。

(鶏ささみは、繊維が豊富で、熱が集中すると破裂することがあるので、約40秒×3回に分けて、熱を分散させながら小分けして加熱するとよいでしょう。)(※ラップはゆるくかけ、加熱時の蒸気がこもりすぎないようにしましょう。)

- ② ①を冷ました後、手で細かく裂いておく。パセリは粗く刻んでおく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、もやしを炒める。もやしが生きてきたら、②のささみを加えて、ポン酢醤油を入れて軽く炒める。
- ④ 火を止め、カレー粉とパセリを加えて軽く混ぜる。

《我が家でアレンジ》

冷蔵庫に使いかけの野菜(ねぎ、ピーマン、人参、小松菜、豆苗など)があれば、ぜひ加えてみましょう。彩りも良くなり、食物繊維の摂取につながります!

暮らしに役立つ食情報

【もやし】

マメ科の種子を発芽させたもので、大豆、緑豆、アルファルファなど種類が豊富ですが、主に出回っているものは「緑豆もやし」です。市販されている1袋(200g)で28kcalと低カロリーですが、たんぱく質やビタミンC、ミネラル類等も含み、栄養価が高い野菜です。強火でさっと料理するか、スープごと食べる料理にすると、ビタミンCを上手にとることができます。また、必ず加熱してから食べるようにしましょう。



【鶏ささみ】

鶏の手羽の内側にある胸の肉で、左右に1つずつあります。形が笹の葉に似ているところから名付けられました。真ん中に白くてかたい筋があるため、包丁で取り除いてから調理した方がよいでしょう。さっと茹でるか、酒蒸しにして加熱してから味付けをすると、やわらかくて食べやすいでしょう。





健康づくり  
キャンペーン  
の開催!!

◇歩いて健康づくり◇

## 令和2年度協会アプリウォークのご案内



この度、熊本県社会保険協会では、日ごろ歩いている方の記録を募集し表彰する、「協会アプリウォーク」を実施します。

この企画では、10月中に歩いたアプリの歩数記録をもとにランク付けを行い、上位3名と特別賞5名に表彰（記念品贈呈）を行います（協会会員のみ）。

※この健康づくり事業は、携帯に「くまもとスマートライフ」アプリに登録いただくことで、誰でも参加できます。

**主催** 一般財団法人熊本県社会保険協会

くまモンのタオル

**対象期間** 令和2年10月1日～10月31日間の歩数記録

**締め切り** 令和2年9月30日までの登録者（協会会員）で歩数上位50名にくまモンタオルをお送りします（表彰された方を除きます）。

**記念品** 1位～3位 特別賞 5,000円相当～2,000円相当の記念品

**お問い合わせ先** (一財)熊本県社会保険協会 096-383-5600

**結果発表** 11月中旬以降に記念品を発送のうえ、当協会ホームページにも掲載いたします。

**登録方法**



© 2010 熊本県くまモン# K 32382

### \*\*\*\*\* くまもとスマートライフアプリ利用登録 \*\*\*\*\*

熊本県 健康福祉部 健康局 健康づくり推進課  
TEL.096-333-2208

くまもとスマートライフ 検索

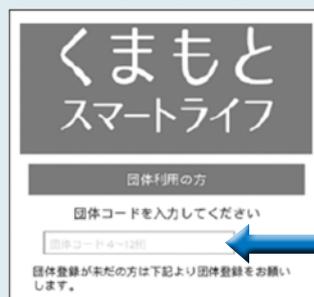
くまもとスマートライフプロジェクト 2017  
© 2010 熊本県くまモン

**① アプリインストール・アプリ起動**



**② 設定**

**③ 所属団体情報の入力**



③団体を追加する  
～団体コード入力  
**2kyoukaiwalk**  
を入力してください

**④ 会員登録**  
ニックネーム欄に入力



※ニックネーム欄には、記念品送付に必要ですので、必ず事業所名、氏名をご記入願います。

**⑤ 利用開始**

