





2021 5 • 6 VOL.791

Р8

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!!



●日本年金機構

社会保険の手続さは電子中請で間単に!	Ρ2
全国健康保険協会熊本支部	
マイナンバーカードの保険証利用で便利になります!	Р3
一般財団法人熊本県社会保険協会	
コラム 目からうろこの病の芽~(あなたの身体の不調は「猫背」が原因かも知れません) P4	~5
くまモングッズに仲間ができました!	Р6

令和3年度事業計画・予算が決まりました P6 (パワースポットシリーズVol.8)~八つの神様(和水町) Р7

社会保険事務講習会のご案内(5/20、6/10)

熊本の水紀行 Vol.9 岳間渓谷(山鹿市)

CONTENTS



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。



社会保険の手続きは電子申請で簡単に!

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。 メリットとして、

- ・24時間申請可能です
- どこからでも申請できます
- ・時間、コスト削減が期待できます

また、電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものより早く処理されます。

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日早くお届けできます。

※なお、2020年4月から特定の事業所(資本金が1億円を超える法人、相互会社、投資法人、特定 目的会社)について電子申請の義務化が始まっています。



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。



gBiz ID 電子申請にご利用頂ける 「G ビズ ID | 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 ビズ ID」で ID とパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に!
- ・アカウント(ID・パスワード)の取得は、無料でできます。
- ※「Gビズ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。

GビズID

https://gbiz-id.go.jp



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 ノています。 是非ご覧ください。





日本年金機構 電子申請

https://www.nenkin.go.ip/ denshibenri/index.html

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い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29~1月3日はご利用いただけません。



医療機関や薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、 厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページでご確認いただけます。



マイナンバーカードを保険証として利用する流れは?



Step 1

マイナンバーカードをカード リーダーにかざす

同時に、顔認証または暗証番号を 入力して本人確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されま せん。



Step ②

オンラインであなたの医療保険資格を確認! マイナンバーカードの IC チップにある電子証明 書によりログインして資格を確認します。



カードリーダーが設置されていない医療機関や薬局では、従来どおり保険証の提示が必要です。

マイナンバーカードの保険証利用にはどんなメリットがある?

- 就職や転職をしても保険証の到着を待たずに受診できるようになります!
- 医療機関窓口への「高齢受給者証」や「限度額認定証」等の書類の持参が不要になります! ※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。
- マイナポータルで自分のお薬情報・特定健診情報・医療費を確認できるようになります! ※令和3年10月(予定)から
- マイナポータルで、確定申告の医療費控除手続きが簡単になります! ※令和3年分所得税の確定申告(予定)から



利用には事前登録が必要です。



マイナンバーカードを取得する



マイナポータルで保険証利用を申し込む





健康保険証利用申込に関してのお問い合わせ =

マイナンバー総合フリーダイヤル: 0120-95-0178 (平日 9 時 30 分~ 20 時・土日祝 9 時 30 分~ 17 時 30 分) <音声案内に従って「4番」から「2番」の順に押してください>

よくあるご質問	, 	J 1	マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局では、保険証は使うことができないのでしょうか。	お持ちの保険証も引き続きご使用できます。 今までと同様に窓口でご提示ください。
	こ	ຊ2	医療機関・薬局の方にマイナンバーを見られたくありま せん	ご自身の <u>マイナンバー(12桁の数字)</u> を見ることはありません。IC チップの中の「 電子証明書 」を用いて資格確認を行います。
	引	33	資格取得届や喪失届は提出は不要ですか。	これまでどおり、日本年金機構にお届けをお願いいたし ます。

※マイナンバーカードの申請・交付などのお問い合わせは、お住まいの市区町村が窓口です マイナンバーカードの保険証利用に関するお問合せ…096-340-0260 音声案内5番

目からうろこの病の芽



西村内科脳神経外科病院 院長濱武 諭

頭痛やめまいで受診される患者さんが非常に多いのですが、一般的に片頭痛や 内耳からのめまいなどが多いから画像に出ないと思っていました。

しかしある日、頭痛の患者さんの頭部 MRI にたまたま頚椎が写っていました。 脊髄が強く押し潰されていましたので、すぐに頚椎の MRI を撮ったところ脊髄に既 に傷が入っており完全に切れてしまう寸前でした。

脊髄が一度切れてしまうと両手足共に全く動かなくなり再び元に戻すことは不可能 です。整形外科で早く手術を行ってもらい、何とか危機を脱することができました。

それからは、頭部の症状を訴える患者さんについて頚椎をチェックしたところ、 ほとんどの人が変形やヘルニアなどの異常が見られます。

これらの方は姿勢が悪い人が多く、猫背が症状の原因かも知れないと考えるよ うになりました。姿勢を良くするように指導した中には何年間も悩まされてきた頭 痛がうそのように治った方もおられます。

このような方々にとって、今回のようなコラムが役に立つかも知れないと思い、 最初のテーマに選びました。

あなたの身体の不調は 「猫背」が原因かも知れません。



現代社会では、デスクワークやスマートフォン、テレビ視聴など、首から背中、腰にかけて丸くなるような姿勢、 いわゆる「猫背」の姿勢を長時間取ることが多くなってきました。

頭の重さは約 $4 \sim 6$ kg、つまり 2L のペットボトル $2 \sim 3$ 本にも相当する重さになります。 それを支えるの が脊柱と呼ばれる首・背中・腰の背骨(脊椎:頚椎、胸椎、腰椎)で、アメリカでの研究によると、首が前に 傾くほど頸椎に掛かる負荷が増え、最も悪い姿勢では 27kgもの負荷が掛かるということです。

脊椎は彎曲のバランスが重要です。正常な脊椎の配列(脊柱)は首と腰に反り、背中に丸みといったような 適切なS字カーブ状になっており、首や腰への負担を軽減します。頭が背骨の真上にあれば背骨全体で支える ことができますが、猫背になるとこのバランスが崩れ、骨だけでは支えきれず、筋肉にも負担がかかるようにな ります。さらに、肺や胃も圧迫されるようになり、身体の悲鳴や警告としての以下のような症状を引き起こします。

1. 頭を支える首や肩、背中、腰などの筋肉 への負荷

首や肩:頭痛、めまい、ふらつ き、耳鳴り、吐き気、 首こり、肩こり

背中や胸:背部痛、前胸部痛

お腹や腰:腹痛、腰痛

体のあちこちの痛みやだるさ

を自覚、体調不良を訴え、日常生活に支障を来しま す。頭痛やめまい、耳鳴りなどの症状は、脳や耳か らだけとは限りません。

2. 背骨を圧迫

症状: 手足のしびれや痛み。ひどくなると手足が動

かなくなることがあります。

原因: 背骨に圧力が掛かると変形性脊椎症と呼ばれ る骨の変形やトゲが出現、背骨の骨と骨の間 のクッションである椎間板に圧力が掛かるとそ の一部がはみ出て椎間板ヘルニアを来し、両 者による圧迫で背骨の中の神経の通り道(脊 柱管)や出口(椎間孔)が狭くなります。す ると、手足を動かす神経が圧迫されるため手 足の痺れや痛みを自覚するようになります。 さらに神経への圧迫が進み神経に傷が入る と、脳からの指令が筋肉まで届かなくなり、 脳梗塞と同じように体を動かすことが困難にな ります。このような現象は特に頸椎と腰椎で よく見られます。

3. 肺を圧迫

症状: 呼吸が浅くなる、息切れ、呼吸困難

原因: 背中が丸くなると、肺が背骨や内臓から圧迫 されるため容量が減少し、酸素を十分に取り 込むことができなくなります。

4. 胃を圧迫

症状:胃痛、胸焼け、食欲低下、のどの痛み、声がれ、 口の中のにがみ、長引く咳

原因: 背中が丸くなると胃が圧迫され、食後であれ ば行き場がなくなった胃の内容物が胃酸と共 に食道内へ逆戻りして、食道がただれ(逆流 性食道炎)、胃痛や胸やけを生じ、食欲も低 下します。さらに、胃酸がのどまで上がると、 風邪みたいなのどの痛みや声がれ、口の中 のにがみ、ぜんそくのような長引く咳を来し ます。

以上のような症状は単独ではなく 複合して生じることが多く、鎮痛剤 や湿布、胃酸を抑える薬、マッサー ジなどでこれらの症状を一時的に押 さえ込むことができますが、薬の効 果が切れると再び症状を自覚するよ うになります。上記のような症状は



何れも「もう耐えれない!」という身体から出た「悲 鳴ですので、すぐに薬を使って楽になろうとするの ではなく、まずは姿勢を正すことが重要です。また、 背骨の変形による神経圧迫については、進行するこ とはあっても元には戻りませんし、手術でも完治で きない事がありますので、悪化しないように良い姿 勢で予防することが大事です。

それでは、良い姿勢とは

「耳、肩、肘、くるぶしが一直線。」

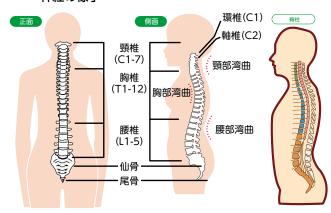
簡単にいうと、後頭部、背中、お尻、かかとを壁 につけて立ち、腰と壁のすきまには広げた手の平が ちょうど入るくらいの姿勢です。

良い姿勢を保持するのは大変難しいので、例えば スマートフォンをしたり、テレビを見たり、運転したり する時はなるべく頭を後の壁やヘッドレストなどにも たれ掛かりながらやれば、むしろ良い姿勢を心掛けた 時以上に意識することなく体の負担を減らすことがで きます。

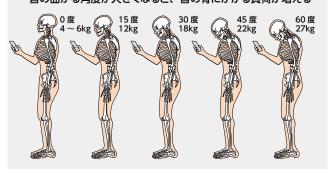
原因不明の頑固な頭痛やめまい、ふらつき、耳鳴 り、吐き気、喉の痛み、体のだるさ等で悩まれてい

る方々は、日頃の猫背が原因かも知れません。まず は姿勢を正すことが大事です。しかし、たとえ手足 の動きが良くても、背骨がゆがんだり、つぶれたり、 あるいは椎間板ヘルニアを起こしたりして、既に神 経への圧迫が始まっているかも知れませんので、一 度はレントゲンや MRI で頚椎や腰椎のチェックをお 勧めします。

図) 正常で見られる脊柱の S 字状カーブとその中を通る 神経の様子



首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



濱武院長 プロフィール

【職歴】

昭和63年 熊本大学医学部卒業

平成 4 年 熊本大学医学医学部大学院

平成 8 年 熊本大学医学医学部大学院卒業

平成 13 年 两村内科脳神経外科病院

平成30年 西村内科脳神経外科院長(現職)

【趣味/特技】

鉄道関連(写真:48年間)、 旅行、スキー、オーディオ 2020年 全国保険医写真 展で会長賞を貰いました。

【モットー】

病気の原因を突き 止め根本から治療 すること。早期発 見と的確な検査に よる最速の治療を 目指す。



事業計画・予算が決まりました

令和3年3月5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3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。

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 会しの実施
- ② WEB 講習会の実施

3 健康づくり事業

- ①保健師による巡回健康相談
- ②健康づくりウォーキング、ボウリング大会等 の実施
- ③健康づくり講習会の実施
- 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日帰りバスツアーの実施
- ③施設利用会員証の割引利用の案内
- ④家庭常備薬、傷害保険、レンタカー等の 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

令和3年度収入支出予算

(単位: 壬田)

科目	令和 3 年度予算額
会費収入	44,050
事業収入	950
雑収入	46
当期収入合計	45,046
前期収支差額	30,700
収入合計 (A)	75,746
実施事業会計	30,730
広報事業	19,114
講習会事業	1,045

	(単位・1円)
科目	令和 3 年度予算額
健康づくり事業	5,962
福利厚生事業	4,609
法人会計 (管理費)	14,316
人件費等	4,555
事務所費等	5,911
振込手数料	1,750
貸借料	2,100
支出合計 (B)	45,046
次期繰越収支差額 (A)-(B)	30,700

くまもと パワースポット 八つの神様ご利益めぐり 和水町編

体の病を治す八つの神様を一度に廻れるパワース ポットがあるという。そこは日本マラソンの父、金栗 四三が生まれた、和水(なごみ)の地である。

わが身は悪いところばかり。ここは韋駄天の如く行 かねばなるまい。名付けて GOTO なごみパワスポ キャンペーンなのだ。

その1【目の神様】

近視で乱視、眼圧も経過 観察中の身としては、いの一 番に神頼みをしたい。

少し酒量が増えたといって 家庭で虐げられる我が身。

家人よ、聖パウロの様に目 から鱗を落とし、自粛疲れを 考慮して欲しいと祈る。

すると「いちばん大切なも のは目にみえない。心の目 で見るんだよ。」と『星の王 子様』のきつねの言葉が不 意に頭に浮かんだ。



その3【胃の神様】

経験者として胃潰瘍は痛 い。図太く見えるがキャべ○ ○が常備薬の小心者だ。

胃の神様は小高い丘を10 分程登った所にある。

入口の竹杖を持ち、山道 を登る。倒れた竹をくぐり抜 けると祠があった。

お酒も程々にしますので、 これ以上悪くなりませんよう にと祈る。

午前 10 時なのに胃がグゥ ~っとなった。胃も口ほどに ものを言うのだ。





その2【イボの神様】

皮膚にイボはない。でべ ソでもない。お尻のイボと は病院でお別れした。

後は老人性イボにならな いよう祈る。

神様は「イボ石さん」とい う大きな石である。

人生色々、イボも色々。 良性もあり悪性もある。せ めて悪性だけは勘弁してくだ さいと更に祈った。



その4【性・腰の神様】

ここは、ヨイ子にはちょい と恥ずかしい感じのする神社 である。

だけど、古事記のイザナ キ、イザナミの国造り以来、 子孫繁栄は神々の願い。

歳を取り足腰がたたなくな り、寝たきりも嫌だ。

口コモ (運動器障害) やフ レイル(虚弱)にならぬよう にと祈る。

ただ、供物の置物や手水 の蛇口のシンボルには、何 故かしら劣等感を抱く。

その5【歯の神様】

幼少の頃の歯磨き不足で 散々な歯である。奥歯は虫 歯で抜歯、前歯は折れを直 し、乱れた歯並びに八重歯 もある。

ここの歯に似た石碑の神様 は、歯がゆい歯の痛みに歯 止めをかけてくれるという。

もう、あの眠れない虫歯 の痛さだけは勘弁と歯に衣 を着せずに祈る。

歯の神様には歯が立たな いと、歯の浮くようなお世辞 で願ってみた。



その7【耳の神様】

細い綿棒の耳掃除が過 ぎ、中耳炎で眩暈がした。

そう、耳の三半規管は平 衡感覚を保つのだ。

お風呂上りは大きな綿棒 を使うので、あの眩暈と耳 垂れは勘弁と祈る。

小さい頃は福耳といわれ たが、今では普通の大きさ になった。

福を使い果たした感をひし ひしと感じる、今日この頃な のだ。





その6【命の神様】

命とは凄い神様である。 ところが昨今は、命より健康 が大事な方もいる。

本末転倒!やはり命あって の物種なのである。

なるべく永らえて、病魔に 苦しまずピンピンでコロリ往 生をと祈る。

調子に乗ってゴルゴ松本 の一発ギャグ『命』をやって しまった。

神様!愛嬌だと笑って許し てやってください。



その8【手足の神様】

尿酸値上昇で足が激痛に 見舞われた時、嘉島の足手 荒神様へお参りした。

手足に勝る道具なし。

ここは、その神様を分祀 しているそうだ。

荒神様はとっても祟りや すく不浄を嫌う。コロナの 世に相応しい神だ。

毎朝、風呂とトイレの掃 除をするので、安心して手 足の無事を祈る。

途中の畦道で、猪よけの 電線に気付き、避けれたの もご利益であろう。

今回は、イノ〜ル、イノ〜レ、イノレバと 我が身かわいさの、神頼み三段活用であった。

陳謝と感謝の人生なれど、熊本出身の詩 人、坂村真民の「念ずれば花ひらく」の信心 なのだ。



さて、8つの神様はいくつ願いを聞いてく れるのだろうか。

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

当日は、令和2年度版「社会保険の事務手続き」をご持参ください。

令和3年5月20日(木)

くまもと県民交流館パレア 9F 会議室 1

【講話内容】

- ①健康保険の各種申請書作成のポイ ント
- ②在職老齢年金、雇用保険の給付、 繰上げ繰下げ支給について

令和3年6月10日(木)

くまもと県民交流館パレア 9F 会議室 1

【講話内容】

- ①健康保険の給付について
- ②算定基礎届、月額変更届、賞与支 払届について

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。
- 講師師全国健康保険協会職員、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(62名)になり次第締切らさせていただきます。

受講決定者には開催月の前月にメール又は FAX にて「受付証」をお送りいたします。

社会保険事務講習会 参加申込書 (FAX 用)

参加希望日	令和 年 月 日() 会場名(くまもと	:県民交流パレア 9F 会議室 1)
事業所名		整理記号
所 在 地	〒	電話番号
フ リ ガ ナ 参 加 者 名		FAX番号

[※]申込書に記載された情報は、この講習会のほか、新型コロナ感染症拡大防止を目的とした要請があった場合に、会場 責任者へ差出者名簿を提出すること以外の目的には使用いたしません。