



# くまもと



2021  
11・12  
VOL.794

**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

- **全国健康保険協会熊本支部**  
出産手当金制度を知っていますか？  
～申請書記入時のポイント 2P  
3P
- **日本年金機構**  
2022年10月から一部のパート・アルバイトの方の  
社会保険の加入が変わります 4P
- **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  
～その長引く咳は『胃食道逆流症』かも？ 5P  
社会保険事務講習会（11/17、12/3、1/13）のご案内 6P  
委員会表彰 特別講演 6P  
くまもと周遊そぞろハイクVol.1～小岱山 7P  
11/20（土）長崎軍艦島上陸クルーズ日帰りツアー 8P



### 熊本の野草シリーズ Vol.3 キレンゲショウマ



肥後の山野草  
**キレンゲショウマ**

小説「天蓋の花」で知った花  
高山の夏に黄わだ色を添えて  
高貴な姿をみせてくれる  
「幸せを得る」ようお願いながら  
この森をずっと見守っている

**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 大銀東ビル2F  
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614

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



? 出産のために会社を休んだときには…

## 出産手当金制度を知っていますか？

出産手当金は、被保険者様（お勤めのご本人）が出産で仕事を休み、その間の給与が受けられないときの休業補償です。

### どんなときに支給される？

以下の3つの条件をすべて満たしている必要があります。

- ①被保険者が出産したこと**  
被扶養者の出産は対象外です。
- ②妊娠4か月（85日）以上の出産であること**  
早産・死産（流産）・人工妊娠中絶も含まれます。
- ③出産のため仕事を休み、事業主から給与（報酬）の支払いがないこと**  
給与が一部支給されている場合は、出産手当金の日額と比較して、その差額が支給されます。

### 支給金額は？

$$= \text{支給開始日※の属する月以前12か月間の標準報酬月額} \div 30 \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数}$$

※出産手当金が支給される初日のこと

支給開始日以前の加入期間が12か月に満たない場合は、⑦と⑧を比べて少ないほうの額を使用して計算します。

⑦：支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額

⑧：30万円（当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額の平均額）

### こんな場合は？

#### ◆傷病手当金と出産手当金を同時期に受けられるとき

出産手当金と傷病手当金の支給要件をどちらとも満たしている場合、出産手当金が優先して支給されます。しかし、傷病手当金の1日あたりの支給額が出産手当金の日額よりも多ければ、その差額分の傷病手当金が支給されます。

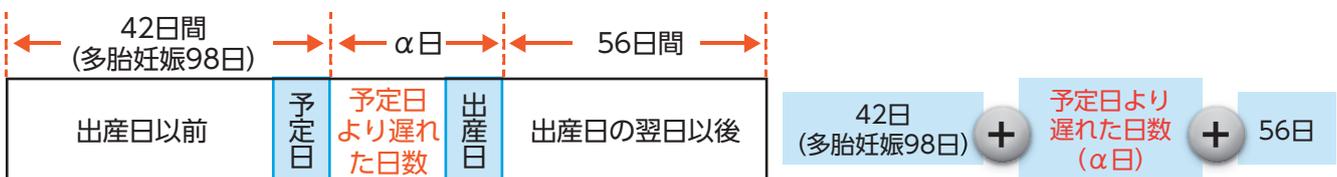
### 支給期間は？

出産日以前42日間（多胎妊娠の場合98日）から出産日の翌日以後56日間までのうち、会社を休んだ期間

#### ◆出産予定日に出産した場合・出産予定日より早く出産した場合



#### ◆出産予定日より遅れて出産した場合



↑ 予定日より遅れた日数についても支給されます



## 申請書記入時のポイント

例えば

産前の申請

- ・ 出産日：10/31
- ・ 申請期間：9/20～10/31
- ・ 給与の締日：末日

9/1～10/31までの  
勤務状況・賃金支給状況の証明が必要です

申請書  
3ページ目

① 被保険者氏名 健保 花子 **チェック!**

勤務状況 【出勤は○】で、【有給休暇は△】で、【公休は公】で、【欠勤は/】でそれぞれ表示してください。

1.平成 2.令和	年	月	日	①	②	③	公	公	⑥	⑦	⑧	⑨	△	公	公	⑬	⑭	⑮	計	出勤	有給
2	0	3	0	9	△	△	公	公	2	2	公	△	公	公	2	2	2	31	1	0	3
2	0	3	1	0	/	公	公	/	/	/	/	/	公	公	公	/	/	/	計	0	0

② 上記の期間に対して、賃金を支給しました(します)か? はい いいえ

給与の種類 月給 時間給 日給 日給月給 歩合給 その他

賃金計算 締日 末日 2 1.当月 16 2.翌月

③ 上記の期間を含む賃金計算期間の賃金支給状況をご記入ください。

区分	単価	9月1日～10月1日	9月30日～10月31日
基本給	300000	195000	
通勤手当	10200	6630	
合計	310200	201630	

基本給・通勤手当のどちらも20日で控除する場合

④ **チェック!** 2 1.平成 0 3 1 0 3 1

担当 協会 健太

上記のとおり相違ないことを証明します。  
事業所所在地 熊本市中央区水前寺1-\*-\*▲  
事業所名称 株式会社●◎  
事業主氏名 社保 良子

### 項目 記入のポイント

- ① 被保険者氏名 記入漏れが多い箇所です。必ずご記入ください。
- ② 勤務状況
  - ・ 申請期間が含まれる賃金計算期間についてご記入ください。
  - ・ 出勤「○」、有給「△」、欠勤「/」、公休「公」を必ずご記入ください。出勤・有給がある場合は、「○」・「△」の数が右側の日数と合致しているかご確認ください。
- ③ 賃金支給状況および賃金計算方法
  - ・ 賃金の単価をご記入ください。  
月単位の支給の場合：月当たりの単価  
時間単位の支給の場合：時間当たりの単価
  - ・ 申請期間が含まれる賃金計算期間に給与の支給がある場合は、**控除の計算方法**を具体的に記入してください。
- ④ 証明日 申請期間が含まれる賃金計算期間の締日以降の日付をご記入ください。

お問い合わせ先 096-340-0260 音声案内2番



法律改正のご案内



2022年10月から段階的に一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化され、社会保険料のご負担が変わります。

対象企業 2Stepでわかる新たな適用範囲

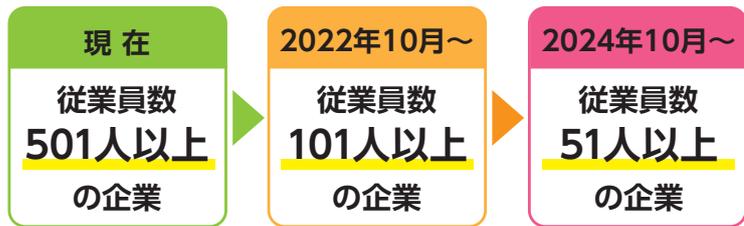
Step1

企業の規模新たに対象となる企業は段階的に拡大されます。

従業員数の数え方

従業員数は現在の厚生年金保険の適用対象者数です。

対象となる企業



従業員数は以下のA+Bの合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」



Step2

新たな加入対象者の把握

新たな加入対象者は、右の条件を全て満たすパート・アルバイトの方です。

check  週の所定労働時間が20時間以上

check  月額賃金が8.8万円以上

check  2ヶ月を超える雇用の見込みがある

check  学生ではない

さらに詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。また、電子申請にかかるGビズIDアカウント取得についてもホームページトップピックスより確認できますのであわせてご利用ください。



## 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

依然としてコロナウイルスの猛威が続いていますが、人前で咳が続くと周囲からの目が気になりますね。咳が2週間以上続く場合、その原因は「通常のかぜ」よりも、むしろ肺がんや肺炎、結核などのような命に関わる病気、あるいは、咳ぜんそく、閉塞性肺疾患、薬の副作用などが考えられます。そして、不思議なことに意外に多いのが『**胃食道逆流症**』による長引く咳です。

胃食道逆流症とは、胃から食道へ胃酸が逆流して酸に弱い食道粘膜が荒らされる病気で、胸やけや胸痛、ゲップ、呑酸（すっぱいような苦いような液が口の中まで上がってくること）、胃もたれ、食欲低下などを来します。尚、胃食道逆流症の中で、胃カメラで食道の粘膜に異常が見られるものを逆流性食道炎といいます。

逆流した胃酸がのどまで上がるとのどの違和感や痛みを自覚し、悪化すれば飲み込みにくくなったり、声がかれるようになります。さらに、胃酸が肺に落ちて気管支を刺激すると、肺が傷ついたり気管支がつまったりしないように胃酸を追い出そうとして咳が出ます。つまり、**身体を守るために咳が出ているのですね。**という訳で、咳の原因が胃食道逆流症なら、安易な咳止め薬の使用はおすすめしません。

## その長引く咳は『胃食道逆流症』かも？

胃食道逆流症の原因は、①加齢やアルコール、食道裂孔ヘルニアなどによる食道と胃の境目の括約筋のゆるみ、②肥満や背中が曲がった姿勢、便秘などによる周囲からの胃への圧迫、③糖類や脂肪分の多い食生活や暴飲暴食などによる胃酸の過剰分泌、などが考えられています。

診断には胃カメラが有効ですが、胃酸の分泌を抑える薬を飲んで症状が改善するかどうかでも判断可能です。

胃食道逆流症の最も有効で即効性のある治療法は、胃酸の分泌を抑える薬や胃腸の機能の正常化を促す薬の服用ですが、『**生活習慣の改善**』が非常に重要です。食事の際は**食べ過ぎないようにして脂肪分の多い食事を控え、食事中や食後は胃を押しつぶしてしまいがちな猫背の姿勢にならないよう**に心がけ、さらに、**食後3時間位は横にならないように**しましょう。また、就寝時は、敷き布団の下に座布団を2~3枚入れて上半身を高くしたり、左側を下にして寝たりすると食道への胃酸の逆流が少なくなります。

コロナ禍での長引く咳は肩身が狭い思いをしますので、もし、**胃食道逆流症**を疑うような症状が少しでもあるようでしたら、それが無いかどうか早めに調べてもらって是非治療を受けられて下さい。

### 胃食道逆流症の**症状**

- 胸やけ、胸痛
- 胃もたれ、食欲低下
- ゲップ、呑酸\*
- のどの違和感、痛み
- 飲み込みにくい

\*呑酸：すっぱいような苦いような液が口の中まで上がってくること



### 胃食道逆流症に伴う**咳**

- 痰が少ない
- 食事中や食後に多い
- 仰向け時や夜間に悪化
- 喘息を合併することも
- 声がれ



突然ですが、今回をもちまして「目からうろこの病の芽」の連載を終了することになりました。4回のコラムでしたが少しでも皆さまのお役に立つことができたのであれば嬉しいです。短い間でしたが、お読み下さりありがとうございました。



# 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	会場	講話内容	備考
令和3年11月17日(水)	八代商工会議所大ホール (※駐車場なし)	①高額療養費の基本 ②諸届の作成方法と電子申請について	【共催】 熊本県社会保険委員会 八代支部
令和3年12月3日(金)	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4年1月13日(木)	天草市民センター 大会議室	①保険証の正しい使い方(仕事中のけがや交通事故など) ②被扶養者について	【共催】 熊本県社会保険委員会 天草支部

主催

(一財)熊本県社会保険協会  
TEL:096-383-5600

講師

日本年金機構職員、全国健康保険協会職員

参加費

会員事務所様は無料 ※ただし、非会員の事業所様は、資料代金として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にてメール又はFAXにてお申込みください。

申込締切

申し込み先着順とし、各会場の定員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番号: 096-383-5614)

開催日	令和 年 月 日 ( )	会場名 ( )			
事業所名		整理番号			※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		(受付証送信先) FAX番号			

※申込書に記載された情報は、この講習会のほか、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場責任者へ参加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。

## アンガーマネジメント活用術講演会 ~怒りと上手に付き合おう~

先着  
20名



〈講師〉堀口 真愛  
(保健師)

職場で、家庭で、何かの拍子にイライラしてしまったとき、皆さんはどのように怒りを対処していますか。人間関係や仕事にも影響を与えかねない、怒りの感情。

怒りと上手に付き合っていくための「アンガーマネジメント」活用術をお伝えします。

すぐに実践できる方法を習得し、日々の生活を豊かにしませんか。

日時 11月12日(金)

場所 KKRホテル熊本2階  
五峯の間

受付 14:30 開演 15:00

申込方法 FAXにてお申し込みください。

### プロフィール

所属: くまもと産業医サービス  
資格: 保健師  
・看護師  
・アンガーマネジメントファシリテーター  
・アンガーマネジメントアドバイザー  
・産業カウンセラー  
・地域糖尿病療養指導士  
・両立支援コーディネーター  
・健康経営アドバイザー  
・養護教諭第一種

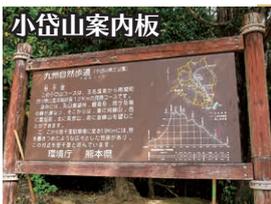
主催: 一般財団法人 熊本県社会保険協会 共催: 日本年金機構 熊本東年金事務所 協会けんぽ熊本支部 熊本県社会保険委員会

参加決定者にはFAXにて「受付証」をお送りいたします。

## アンガーマネジメント講演会 参加申込書 (FAX番号: 096-383-5614)

開催日	令和3年11月12日(金) 開演15:00	会場名(KKRホテル熊本2階五峯の間)			
事業所名		整理番号			※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		(受付証送信先) FAX番号			

※申込書に記載された情報は、この講演会以外の目的には使用いたしません。2名以上の参加の場合は、コピーのうえお申込みください。



くまもと周遊そぞろハイク Vol.1

市民の憩いの森  
しょう だい さん  
「小岱山」



④ 藤の花の見送り



③ 丸山展望所

今回の健康づくりウォークは、「気軽に楽しめる熊本の低山シリーズ」として人気がある、「小岱山」をご案内いたします。

天候にも恵まれたこともあり、清々しい気分を満喫したいと思い、玉名市民の憩いの森である小岱山をハイキングしてきました。ここでは、途中まで車で来て歩き始めることができる 笹千里駐車場から筒ヶ岳(502m)コースをご案内いたします。

① 木陰のみち



この日は意外と気温も上がり、また途中勾配のきつい木の階段もあったことから、持参したペットボトルは1本では足りないほどでした。

それでも、ほとんどが①「木陰のみち」になっており気持ちよく歩けます。

また、この季節は途中にある②「ツバキのトンネル」が汗をかいた心身に潤いを与えてくれます。

その先にある③「丸山展望所」に着くと、すばらしいつつじ越しの眺望が望めるうえに、ありがたいことに休憩スペースや椅子も設置されています。

存分に眺望を楽しんだ後、一番人気の観音岳へ出ると、広い芝生の空き地で、皆さん弁当を広げてくつろいでいます。

ここを離れる出口には④「藤の花の見送り」があり、心が癒されます。

やがて⑤「七峰台」というところに出ます。うたい文句では「一番見晴らしがよく、雲仙岳、英彦山、阿蘇など7か所が一望できることから名がついたそうです。

その先の分岐にある荒尾展望所に寄ってみると、ここにも休憩所があり、玉名、荒尾方面が一望できますので、個人的にはここで弁当を広げるのがいいかと思えます。

しかし、この日は筒ヶ岳を目指していることから、後ろ髪を引かれる思いで、先へ進むことにします。

筒ヶ岳へは一度木の階段を下ってまた登るというコースになっており、少し気が重くなります。

頂上近くに来ると、途中に⑥「筒ヶ岳の巨石」があり、いわくつきの表示がしてありました。

なんでも、筒ヶ岳城落城の折、大判小判が隠されたとの伝説があるそうです。

気にはなりましたがそのまま進むとすぐに⑦「筒ヶ岳山頂」へ出ました。ここまで約3.7km、2時間です。

また、ここからの眺望もなかなかのもの。ホントに「小岱山」は侮れません。

疲れもあって、ここでコンビニおにぎりを食べることにしました。

帰りは来た道に戻ることし、途中に行きそびれた⑧「唐渡岩」に寄ってみることに。

視界が開けて、岩越しに見る眺望がまた素晴らしいものがあります。

岩に登りたい気持ちもありましたが、高所恐怖症ですので岩の上に立つことはNGとなりました。

帰りはこれまでの気持ちのいい道りを味わいながら歩き、大満足のハイキングでした。

② ツバキのトンネル



ななほうだい (しちほうだい)  
⑤ 七峰台



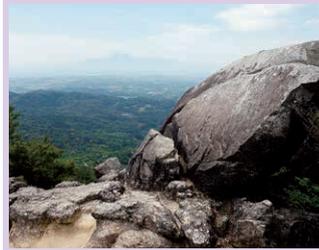
つつがたけ  
⑥ 筒ヶ岳の巨石



⑦ 筒ヶ岳山頂



からといわ  
⑧ 唐渡岩



じゃがたに  
⑨ 蛇ヶ谷公園展望所



実はこの日、距離も片道6km、往復12km(4時間ほど)の小岱山満喫コースを歩いてきました。スタートしてからほどなくすると、⑨「蛇ヶ谷公園展望所」に到着。ここからは玉名市街が一望。近所のご年配の方々も犬の散歩がてら来られており、井戸端会議で盛り上がっていました。

玉名市近郊にお住まいの方は、こんなに気軽に素晴らしい眺望が味わえるなんて、本当にうらやましい限りです。

他にもいろいろなコース設定がされており、気分や体調によって好みのコースを楽しめる「小岱山」。ぜひ、皆さんも機会があれば小岱山をハイキングされてみてはいかがでしょうか。

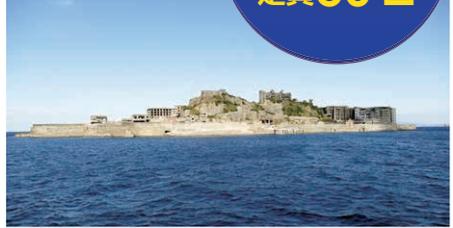


日帰り  
バスツアー

# 長崎 軍艦島 上陸クルーズ

11月1日から  
先着受付!  
定員**60名**

日時	令和3年11月20日(土)	定員	60名
申込期間	令和3年11月1日(月)～11月8日(月)まで(11月1日以前の受付はできません)		
申込対象者	熊本県社会保険協会会員事業所にお勤めの方とその方の一親等の親族、およびそれ以外の友人・家族など (※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。) ※11/6(土)までにワクチン接種を2回受けている方に限ります(18歳未満を除く)。 ※当日ワクチン接種済証(コピー)及び身分証明書(免許証可)など持参いただき、接種済の確認をさせていただきます。		
料金	会員事業所にお勤めの方とその方の一親等の親族… <b>6,500円</b> (昼食は含みません)。 (一般財団法人熊本県社会保険協会から料金の一部を補助) 上記以外の友人・家族など…………… <b>9,500円</b> (一般料金)		
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。		
申込先	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		



行程	7:00発	高速	10:20～12:15	一般道	12:30～16:00	高速	19:20着
	熊本市市民会館前	→	新地中華街(自由昼食)	→	軍艦島上陸クルーズ 出航13:00～上陸13:30～14:30～帰港15:30	→	熊本市市民会館前
	乗車場所	休憩2回	各自負担		当日の波の状況により上陸できない場合があります。	休憩2回	降車場所

※乗車場所・降車場所以外での乗下車はできません。

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					
下記の参加者続柄番号の①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。					
事業所 住所					
事業所名					
事業主名					
事業所TEL					

### ツアーを安心・安全に 楽しんでいただくために

- ・バスの座席は他の家族と同席にならないよう配置します。
- ・当日、受付時に健康チェックシート・ワクチン接種済証(コピー)の提出をお願いいたします。
- ・当日、体温チェックを行い、37.5度以上の方の参加をご遠慮いただきます。(その際の取消料は特例としていたしません。)
- ・乗車時に、手指消毒をお願いいたします。
- ・バス車内ではマスク着用となります。
- ・バス車内では大声での会話、食事、飲酒はご遠慮ください。
- ・マスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保など、ご自身でも感染防止対策をお願いします。

**参加申込氏名** ※下記の内容について、該当箇所にご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。  
 注) 1【参加者続柄】①会員事業所にお勤めの方ご本人 ②配偶者 ③子 ④親 ⑤それ以外の友人・家族など  
 注) 2【ワクチン接種】11/6(土)までの間に、2回のワクチンを接種済ですか(はい・いいえ)

注)1 参加者 続柄番号	参加者氏名	性別	年齢	注)2 ワクチン接種	参加代表者の連絡先等	
	参加代表者記入欄	男・女	歳	はい・いいえ	携帯番号 (緊急連絡先)	
		男・女	歳	はい・いいえ	FAX (決定通知送付先)	
		男・女	歳	はい・いいえ	注)【参加者続柄】には該当する番号をご記入ください。	
		男・女	歳	はい・いいえ		

**FAX:096-379-8711**  
**熊本バスツーリストビューロー**