



くまもと

2024
7・8
VOL.810



当協会ホームページに
楽しい記事を掲載してい
ます。詳細についてはこ
ちらから↓



CONTENTS

●日本年金機構

令和6年10月からパート・アルバイトの社会保険の加入要件が更に拡大されます 2P

●全国健康保険協会熊本支部

ケガをして病院を受診する際には適切な対応を！ 3P

●一般財団法人熊本県社会保険協会

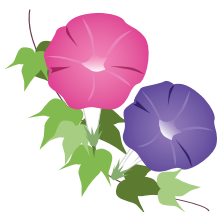
社会保険事務講習会（8月）、ライフプランセミナー（9月） 4P

くまもと周遊そぞろハイクVol.15～大岳・雄岳とワンピース 5P

職場での健康づくりのお手伝い!! ～皆様の職場に直接お伺いします 6P

スポーツのためのエクササイズ～ Vol.1体幹トレーニング～ 7P

「プール・温泉（無料）利用券」申込みのご案内 8P



熊本の野草シリーズ Vol.19 オキナグサ

肥後の山野草

オキナグサ



寒風吹きすさぶ冬を越し
草原の峰で目を覚ます
「何も求めない」清純さ
綿毛を花にまとうせて
過ごした月日が偲ぶる

©2010 熊本県くまモン #35198

職場内で
回覧しましょう

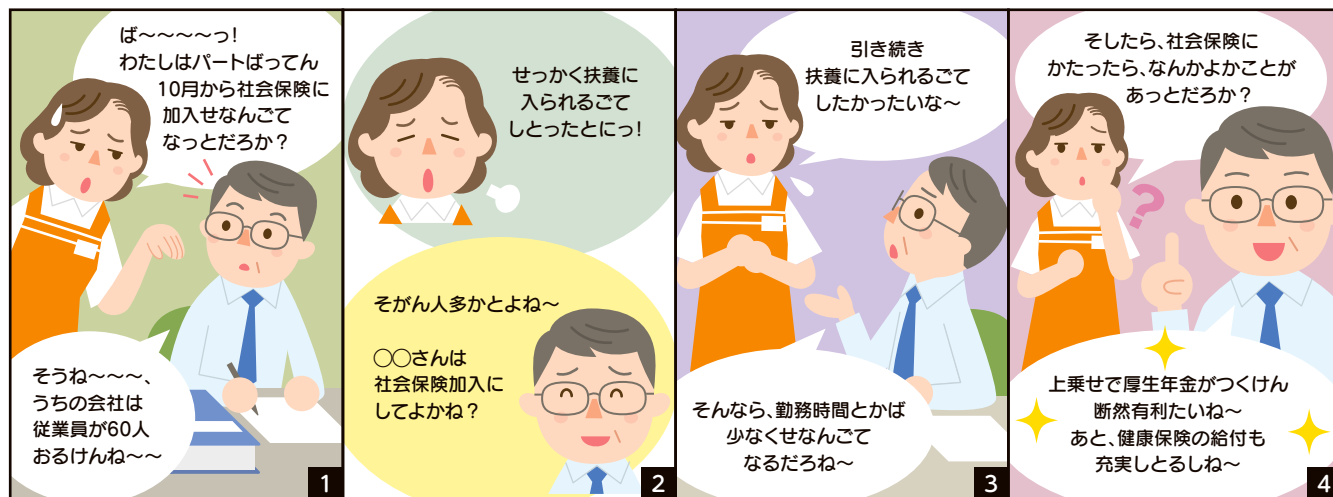
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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



令和6年10月から パート・アルバイトの社会保険の 加入要件が更に拡大されます



対象となる企業は？

現在

被保険者数 **101人以上**の企業等

令和6年10月～

被保険者数 **51人以上**の企業等

加入対象(短時間労働者)の要件は？

被保険者数51人以上の企業等（特定適用事業所）に勤務する以下の条件に**全て該当する方**が短時間労働者として加入対象となります。

- ☑ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☑ 所定内賃金が月額8.8万円以上
- ☑ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☑ 学生ではない

〈社会保険加入のメリット1〉

年金の3つの保障が充実！

年金が上乗せされ、厚生年金も受け取れます。



〈社会保険加入のメリット2〉

医療保険がさらに充実！

傷病手当金

病休期間中、
給与の2/3
相当を支給



出産手当金

産休期間中、
給与の2/3
相当を支給



「社会保険の適用拡大」について 詳しくは以下の特設サイトをご覧ください。



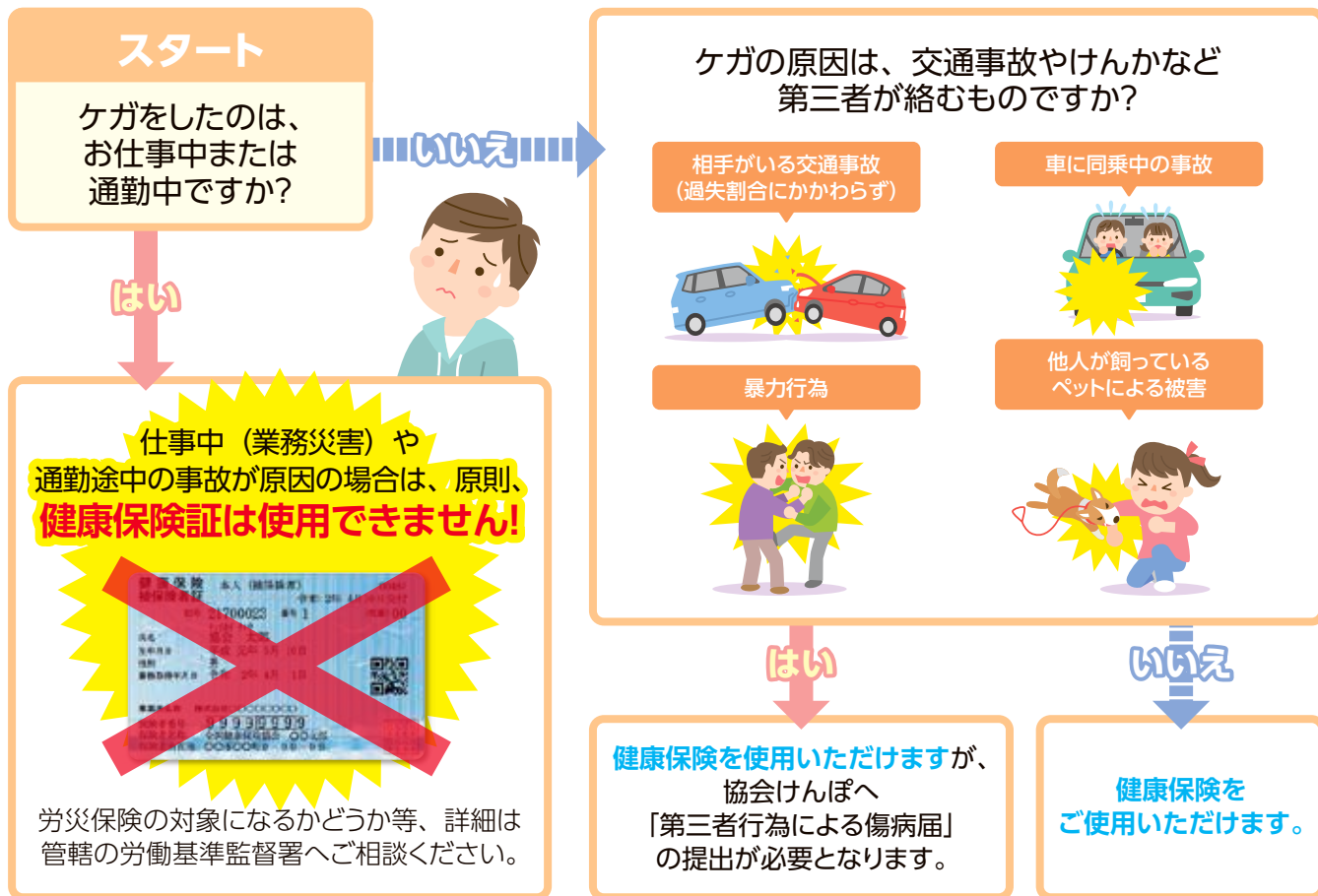
適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoutakudai/index.html>



ケガをして病院を受診する際には適切な対応を!

事故にあった際の対応をフローチャートでご確認ください



なぜ「第三者行為による傷病届」の提出が必要なの?

第三者行為によるケガで保険証を使用したとき、本来、相手方（加害者）が支払うべき治療費を協会けんぽ（健康保険）が一時的に立て替えて支払います。その立て替えた費用を協会けんぽ（健康保険）が相手方（加害者）に損害賠償請求する際に、「第三者行為による傷病届」の提出が必要となります。



必要書類

- ・交通事故、自損事故、第三者（他人）等の行為による傷病（事故）届
- ・負傷原因報告書
- ・同意書
- ・事故発生状況報告書

※協会けんぽより郵送で必要書類を取り寄せる際は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

第三者行為によるケガで保険証を使用した場合、示談する前に協会けんぽへ必ずご連絡ください!

第三者行為によるケガで保険証を使用した場合、協会けんぽが後日、加害者に対して治療費の請求をすることになりますが、当事者だけで示談をしてしまうと正当な請求ができなくなることがありますので、示談する前に必ず、協会けんぽへご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先…096-240-1030 音声案内3番

社会保険事務講習会・ ライフプランセミナーのご案内

実施時間 受付13:00～ 開始13:30～ 終了予定16:30

◆事務講習会にはテキスト令和6年度版「社会保険の事務手続き」をご持参ください◆

※テキストは6/5までには会員様の事業所へお届けする予定です。(未着の場合はこちらで用意します)

◆ライフプランセミナーの資料は会場にてお渡しします◆

実施日	事業名	会場	講話内容
令和6年8月8日(木)	社会保険事務講習会	くまもと県民交流館 パレア9F 会議室1	①健康保険の給付について ②月額変更、賞与、電子申請について
令和6年9月12日(木)	ライフプランセミナー	玉名市民会館 第2会議室	①iDeCo等、ライフプランについて ②これからの年金設計について(現役世代向け)
令和6年9月27日(金)	ライフプランセミナー	くまもと県民交流館 パレア9F 会議室1	①iDeCo等、ライフプランについて ②これからの年金設計について(現役世代向け)

主催 一般財団法人熊本県社会保険協会 TEL:096-383-5600

講師 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にある講習会の申込みフォームから行うか
FAXにてお申込みください。

FAX:096-383-5614

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め切らせていただきます。

受講決定者には申込順に、返信メール又はFAXにて「受付番号」をお送りいたします。

社会保険事務講習会・ライフプランセミナー 参加申込書 (FAX用)

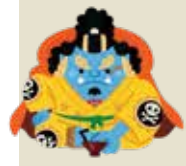
開催日	令和 年 月 日 ()	会場名			
事業所名		整理記号			※不明の場合、記入不要です
所在地	〒	電話番号			
フリガナ		FAXで お申し込みの方は FAX番号			
参加者名					

※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。

くまもと周遊そとろハイク

vol.15

大岳・雄岳とワンピース



宇土半島の最高峰はどこか？

答えは「大岳」だ。

但し標高は477m、

登山口から歩くと1時間程で着く。

なので、有明海の網

田から大岳に登り、不

知火海の松合まで、宇

土半島横断のロング

ウォークとした。



大岳

大岳・雄岳ハイク

今朝の網田駅は、澄んだ空に包まれて遠く雲仙まで見渡せる。

いい年のオッサンが小学生と一緒に通学路を歩き、見守り隊の好奇の目に会釈を返す。



網田駅



ジンベエ像

ミカン畑の間から御奥来海岸が見える。そういえば、遠浅の有明海に沈む1キロの路「長部田海床路」の脇には、ワンピースの「ジンベエ像」が建っていた。ジンベエは空手を使う親分肌の操舵手だ。震災で崩れた後に再建された宇土市役所のように、復興の舵取りを担っている。

さて、小一時間歩くと登山口だ。九州自然歩道は舗装されているが、ミカン畑を縫うように続いている。

すると、前方にウリ坊がいた。

つけていた鈴の音に驚いたのか、慌てて繁みへ隠れたが、親がいるかもしれない。ホイッスルを吹いて、おそろおそろ通り過ぎた。



しばらく行くと「雄岳」の分岐だ。

大岳と雄岳は中世にお城があった。進むと、藪とクモの巣の洗礼だ。これが困る。

程なく着いた山頂は、展望もなく標石のみ。雄岳は口の旨い下手な医者だらけだ。

ゆう(言っ)だけでヤブ(藪)ばかり！オヤジッチです。



分岐に戻り進むと、落葉の間に車のカギを見つけた。前の登山者が下山し

て慌てたことだろうと思い、拾って届けることにした。

胸突き八丁の木道の登りは、キツさをしのいで登る。大岳山頂まえなので、おたけしのぶ坂と勝手に命名した。

山頂には石で出来た神社と東屋があるが、展望はない。今回は気持ちのいい森林浴だが眺望は望めない。



大岳山頂 大嶽神社



神風連烈士之碑

ここには「神風連の変」で敗れ自刃した烈士の石碑もある。ラストサムライに例えられるこの事変は、明治の急速な欧米化に反し、神道を貫く志士たちが鎮台を襲撃し敗れたものだ。

三島由紀夫の「豊饒の海・奔馬」にも登場する。

国を憂いて命を賭した、先人に思いを馳せて合掌し山を下った。



不知火海

車道まで降りて松合まで歩く。しばらく行くと眼前に不知火海が広がった。山あり海ありのウォーキングは良い。目と心が満たされ足の痛みさえ忘れる。

「松合」周遊

松合は白壁の町だ。漁港の名残を静かに残し、ゆっくりと時間が流れている。地元の方も会う毎に挨拶される。

潮見坂や白壁の建物を見物し、昭和の残る雑貨屋で地元産のお味噌を買う。看板おばちゃんの元気な声と笑顔に和まされた。



潮見坂と白壁



松合絵葉書

プチ旅の終わりは、近くの「永尾剣神社」に参拝した。神秘の「不知火」が望め、社殿の前に土俵があり、海の中に鳥居が建つ珍しいお社だ。

高潮の被害が二度とないように、海の事故が無くなるように、海童神(わたつみのかみ)に手を合わせる。



永尾剣神社



海の鳥居

♪どこまでも行こう道はきびしくとも口笛を吹きながら走って行こう♪ 遠い道のりでも、好奇心さえあれば楽しい旅になるなと一人で頷き、海沿いの地を後にした。

熊本県社会保険協会会員限定

会社内での研修会やイベントなどにご利用ください。

職場での健康づくりのお手伝い!!

皆様の職場に 直接お伺いします

講師費用は**無料**です!

講師等にかかる費用は熊本県社会保険協会が負担します。会場及び会場の費用は事業所様でご用意ください。

保健師

による講習会

- ①メタボリックシンドロームの対策
- ②熱中症の予防
- ③がん予防
- ④食中毒の予防
- ⑤骨粗しょう症の予防
- ⑥生活習慣病の予防と対策
- ⑦インフルエンザの予防
- ⑧歯の健康
- ⑨介護予防、寝たきり予防
- ⑩その他

管理栄養士

による講習会

- ①メタボ予防の食事について
- ②ヘルシーな料理などについて
- ③楽しい献立について
- ④その他



健康運動指導士

による講習会

- ①準備体操(各種スポーツ大会)
- ②肩こり予防体操
- ③疲労回復・予防体操
- ④正しい歩き方、姿勢
- ⑤のびのびストレッチ体操
- ⑥老化防止体操(ロコモ体操)
- ⑦その他



●お申込みの手順 申込書をFAX → 講師から担当者様に連絡し詳細を打合せ → 実施

FAX : 096-383-5614

●お申込み先 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

健康づくり講師派遣申込書

希望日時	年 月 日 () 時 分から(約 分)		
事業所名		参加人数	全体 名
所在地	〒	電話番号	
開催場所		希望される講師に○印を	希望する講習内容番号を記入
担当者名		1. 保健師	(複数可)
		2. 管理栄養士	
		3. 健康運動指導士	

※相談を受ける方々の個人データ等の守秘義務は厳守される契約となっております。 ※講習の時間は、60～90分程度でお願いします。
※講師の調整でご希望の日に沿えない場合がございます。

スポーツのための エクササイズ

伊藤敏一

日本健康運動指導士会
熊本県支部理事
レイクサイドクラブ店長



LAKE SIDE CLUB
SINCE 2010



体幹トレーニング

Vol.

1

体幹とは腹筋や胸、背中などの大きな筋肉から、肩関節、股関節まわりの小さな筋肉の事をいいます。体幹を鍛え、筋肉のバランスを整えると、体全体の安定性が高まるというメリットがあります。スポーツの場面では、フォームの改善やケガの予防、パフォーマンスの向上など、また日常生活においても、疲労感の軽減、腰痛予防、姿勢の改善、転倒予防など様々な効果が期待できます。ぜひチャレンジしてみましょう！

呼吸は止めずに、オレンジ部を意識して行いましょう。

①フロントブリッジ



肘を曲げ肩の真下に置きます。脚は拳一個分開き、腰を反らないようにお尻を肩の高さまで持ち上げ10～20秒キープ(2セット)



余裕がある方は片足を上げてチャレンジ！

②サイドブリッジ



肘を曲げ肩の真下に置きます。膝を曲げ脇下に三角を作るようにお尻を持ち上げ10～20秒キープ(左右2セット)



余裕がある方は足を伸ばしてチャレンジ！

③バードドッグ



手は肩、膝は股関節の真下に置き腰は反らず

顎を引き手のひらは内側で右手と左足を伸ばし10～20秒キープ

最初の姿勢に戻る

逆も同じように行いましょう

※運動中は無理をしないように行ってください。 ※食事直後は行わないようにしてください。 ※医師から運動制限をされている場合は控えてください。

社会保険協会「プール・温泉(無料)利用券」申込みのご案内

熊本県社会保険協会では、会員事業所の被保険者とその家族の方の健康増進に役立てていただくために、「プール・温泉(無料)利用券」を交付いたしますのでご利用ください。

◆社会保険協会費(年会費)を納付済の会員事業所様とさせていただきます◆



1事業所5枚まで(被扶養者を含めて)

※12歳以下の場合、
こども券の発行となります。

返信用封筒
(84円切手付き)
をお忘れなく!

申込書は
小さく切りとらずに
A4サイズで!

事業所整理記号 (例) 24クワア			
利用者氏名 (※1事業所につき5名まで)	続柄 ①被保険者本人 ②被扶養者 ③子	年齢	

左記の者は、健康保険の被保険者及び被扶養者であることを証明します。

事業所所在地

事業所名称

担当者名

電話

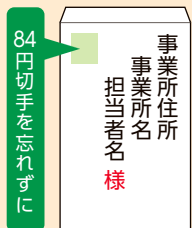
お申込み方法

1 申込書



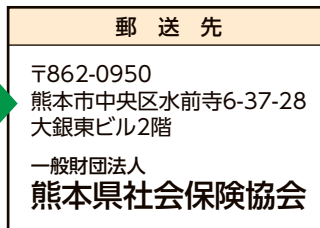
A4用紙サイズ
6PをそのままA4サイズ
でコピーをとり送付

2 返信用封筒



84円切手を忘れずに
「様」および「御中」を記入
でコピーをとり送付

3 お申込み先



【お問合せ先】TEL.096-383-5600 ※FAXでは受付しておりません。

4 ご利用の留意点

- ご利用の際には、「プール・温泉(無料)利用券」をご利用当日に各施設の窓口へ提出してください。
- ご利用期間・時間等については、施設ごとに異なりますのでご確認ください。

ご利用できる施設一覧

※本年度より、ユーパレス弁天と天草総合交流施設愛夢里は、ご利用出来なくなりました。

施設名	住 所	連絡先	施設内容	ご利用期間
七城温泉ドーム、リバーサイドパーク	菊池市七城町林原962-1	0968-26-4800	温泉 プール	7/1～翌年3/31 7/1～8/31(プール)
さがら温泉 茶湯里	球磨郡相良村深水2136	0966-25-8111		
山鹿温泉 さくら湯	山鹿市山鹿1-1	0968-43-3326	温泉	7/1～翌年3/31
草枕温泉てんすい	玉名市天水町小天511-1	0968-82-4500		
産山 御湯船温泉館	阿蘇郡産山村産山1148-2	0967-25-2654		
宇土市健康福祉館あじさいの湯	宇土市網津町2283	0964-24-3456		
石段の郷佐俣の湯	下益城郡美里町佐俣705	0964-46-4111		
天草市牛深温泉センターやすらぎの湯	天草市久玉町内の原2193	0969-72-6666		
苓北町温泉センター 麟泉の湯	天草郡苓北町志岐1281	0969-35-3770		
天草市下田温泉センター 白鷺館	天草市天草町下田北1290-1	0969-42-3375		
日奈久温泉センターばんぺい湯	八代市日奈久中町316	0965-38-0617		
御立岬温泉センター	葦北郡芦北町大字田浦町124	0966-87-2555		
山江温泉 ほたる	球磨郡山江村万江甲423	0966-22-7171		
五木温泉 夢唄	球磨郡五木村甲2672-54	0966-37-2101		
阿蘇坊中温泉「夢の湯」	阿蘇市黒川1538-3	0967-35-5777		