



くまもと

2024
11・12
VOL.812



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
育児休業等終了後の報酬月額変更について 2P
- 全国健康保険協会熊本支部
健康保険料が変わるかもしれません！ 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（12/13、1/24、1/29）のご案内 4P
健康づくり①川尻ウォーキング・②親睦ゴルフコンペのご案内 5P
スポーツのためのエクササイズ～ Vol.3下半身柔軟性アップのエクササイズ～ . . . 6P
くまもと周遊そぞろハイクVol.17～二の岳・三の岳と拝ヶ岩巨石群 7P
11/9（土）日帰りバスツアー 8P



熊本の野草シリーズ Vol.21 ジロボウエンゴサク



肥後の山野草

ジロボウエンゴサク

春を喜び紫のくちびるで歌う
「妖精たちの秘密の舞踏会」
冬の寒さをじっと耐えて集う
小さなダンサー達の白日夢

©2010 熊本県くまモン #35198

職場内で
回覧しましょう

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

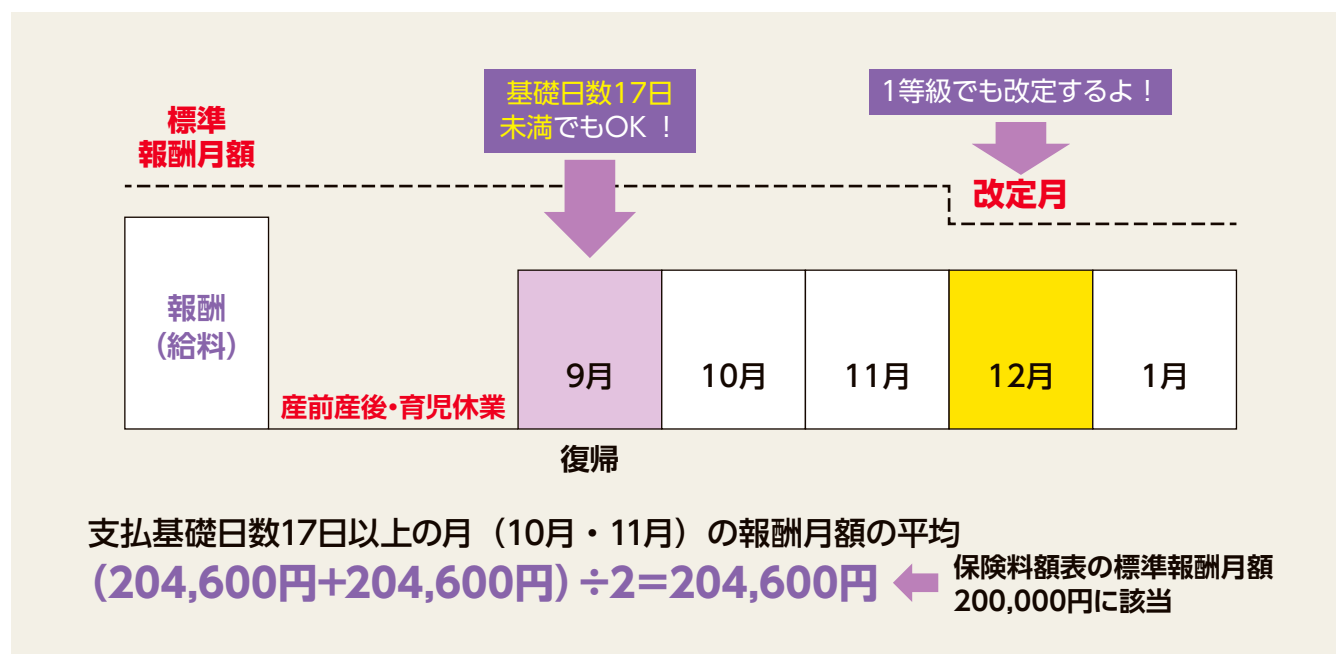


育休明けの保険料は早く下げられるとよ～

育児休業等終了後の報酬月額変更について



育児休業等を終了した日において、3歳未満の子を養育する被保険者について、育児休業等終了後に受ける報酬月額に基づき算出した標準報酬月額が、従前の標準報酬月額と比較して1等級以上変動した場合は、被保険者の申出に基づき、事業主からの届書提出により、標準報酬月額の改定ができます。



育児休業等終了年月日の翌日の属する月以降3か月（ただし、1か月の支払基礎日数が17日未満の月は除く）に受けた報酬月額を該当月数で除した平均額に基づき、4か月目からの標準報酬月額が改定されます。

ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

事業所、厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京) **03-6837-2913** (一般電話)

■受付時間／〈月曜日から金曜日〉午前8時30分から午後7時 〈第2土曜日〉午前9時30分から午後4時

※週の初日は混雑が予想されます。 ※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用いただけません。



健康保険料が変わるかもしれません!

そのために…まず健康診断を受けてインセンティブ制度の順位を上げましょう!

インセンティブ制度とは…

加入者・事業主の皆さまの取組に応じて、インセンティブを付与し、健康保険料率に反映させる制度です。

下の表の**5つの評価指標項目**に基づき、都道府県支部をランク付けし、**上位15支部**がインセンティブの対象となります。

当該年度の取組が翌々年度の健康保険料率に反映される仕組みです。
(健康保険料率は各都道府県支部ごとで異なります。)



5つの評価指標項目

令和4年度の熊本支部の順位

1	特定健診等の実施率	35位
2	特定保健指導の実施率	2位
3	特定保健指導対象者の減少率	41位
4	要治療者の医療機関受診率	10位
5	ジェネリック医薬品の使用割合	18位

熊本支部の
総合順位

15位

47位中

(※令和4年度の実績は、令和6年度の健康保険料率に反映されます。)

Q 順位を上げるには、どうしたらいいの?

A 以下の項目で できることから始めてみましょう

1 協会けんぽが実施している健康診断を受けましょう。

- 35歳～74歳の被保険者（ご本人）の方は「生活習慣病予防健診」
- 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）の方は「特定健診」

2 特定保健指導※を受けて生活習慣を見直しましょう。

3 ※生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、保健師・管理栄養士などが生活習慣の見直しをサポートするものです。

4 健診の結果、「要治療」「要精密検査」の判定を受けた方は、必ず医療機関を受診しましょう!(重症化予防)

5 積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう!

健診、特定保健指導、
重症化予防についての
詳細はこちらの
二次元コードから



(二次元コード先の内容を一部抜粋)

1. 健診のご案内（ご本人）
2. 健診のご案内（ご家族）
3. 定期健診結果のご提供のお願い
4. 受診後の特定保健指導のご案内
5. 受診後の重症化予防

上記の項目からお選びいただけます。

社会保険事務講習会のご案内

- ①②：実施時間 受付13：00～ 開始13：30～ 終了予定16：30
 ③：実施時間 受付13：30～ 開始14：00～ 終了予定16：30

◆③の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◆

	実施日	事業名	会 場	講話内容
①	令和6年12月13日(金)	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傷病手当金、出産手当金 ②在職者の老齢年金について
②	令和7年1月24日(金)	社会保険事務講習会	天草市民センター 大会議室	①高額療養費の基本 ②資格取得、喪失、異動、月変、賞与、 算定の間違いやすい点について 【共催】社会保険委員会
③	令和7年1月29日(水)	社会保険事務講習会	くまもと森都心プラザ 6F A・B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

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、日本年金機構職員、全国健康保険協会職員

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 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。

令和6年秋

歩いて健康づくり

歴史と伝統の町 川尻ウォーキング

小雨決行

雨天中止の場合、
前日15時までに
ホームページに
中止を掲載します

旧跡、酒蔵、木村政彦（鬼の柔道家）を訪ねて

くまモンのタオル・お弁当付き

○川尻の名所・旧跡ではガイドさんの説明があります。

○お昼は東肥大正蔵にて、季節の日本酒の試飲とお弁当開きを行います。

日 時 令和6年11月16日（土）午前9:00受付開始 9時30分スタート・13時ゴール

申 込 期 限 令和6年10月31日（木）※定員を超えた申込の場合は抽選

定 員 30名 集 合 場 所 川尻駅前（※公共交通機関をご利用ください。）

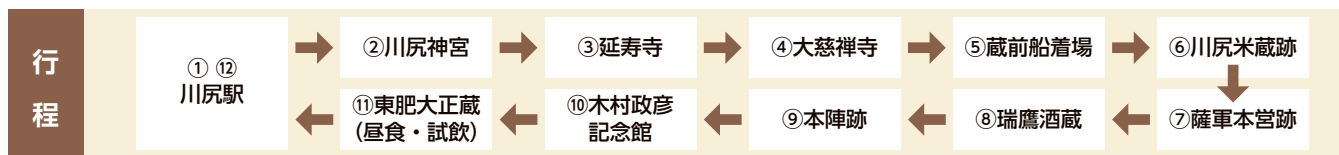
申込対象者 熊本県社会保険協会会員事業所にお勤めの方とその他の方 ※コース約7キロを歩ける方のみ参加可能

料 金 会員とその家族：無料 それ以外の方：2,000円

お申込み方法 本書申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。

参 加 証 参加者にはFAXにて受付番号をお送りしますので、当日受付に提出願います。

携 行 品 飲み物、帽子、雨具（合羽やポンチョ、傘など）、その他歩きやすい服装、シューズ



参加申込書 (FAX番号) 096-383-5614 熊本県社会保険協会

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、孫 ④親、祖父母 ⑤その他の方 注)【参加者続柄】には該当する番号をご記入ください。

【参加者続柄】	氏 名 (代表者)	男・女	歳	代表者携帯番号 (緊急連絡先)	
	氏 名	男・女	歳	参加証送付先 FAX番号	
	氏 名	男・女	歳	代表者 勤務先	名称
	氏 名	男・女	歳		所在地

健康づくり 親睦ゴルフコンペのご案内

●募集人員 24名 ※応募が定員を超えた場合は抽選

日 程 令和6年12月14日（土）午前8時45分～受付 9時集合 9時27分スタート

参加対象 熊本県社会保険協会会員事業所（会費納入済み）の被保険者（1事業所2名以内）

開催コース 阿蘇グリーンヒルカントリークラブ（熊本県阿蘇郡西原村小森2178） ☎096-279-2888

参加費用 1人 7,800円（セルフプレー代、昼食券1,100円、賞品代を含む）

競技方法 ダブルペリア方式（同ネットの場合は年長者上位とする。）

表 彰 優勝、準優勝、とび賞、ブービー賞、ニヤピン賞、ドラコン賞

参加申込 下記の参加申込書に記入し、11月8日（金）までにFAXにて申し込んでください。

キャンセル期限 申し込み後のキャンセルは、11月29日（金）まで（以降キャンセル料発生）



ゴルフ大会参加申込書 参加申込書 (FAX番号) 096-383-5614 熊本県社会保険協会

事業者名称		フリガナ	
所在地	〒	参加者名	
		生年月日	昭和・平成 年 月 日（男・女）
電話番号		フリガナ	
FAX番号		参加者名	
		生年月日	昭和・平成 年 月 日（男・女）

参加者には、参加証、当日の注意事項などを送付いたします。

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



LAKESIDE CLUB
SINCE 2010



下半身柔軟性アップのエクササイズ Vol. 3

今回は、下半身の中でも「股関節」に注目し、柔軟性アップを目指したエクササイズをご紹介します。股関節の柔軟性を高めると、下肢の動きを改善する効果が期待でき、また大きな動きができるようになり、スポーツパフォーマンスの向上や怪我の危険性も低くなります。

①股関節・お尻・太もも前



片足を後ろへ引き、膝をつき手は床に。手の少し先を見ながら20秒ほどキープ。(左右)

②股関節・太もも裏



片足を前に出し、つま先に向かって骨盤から前方へゆっくりと倒します。20秒ほどキープ。(左右)

③股関節・お尻



胡座を作り、前足を30センチほど出し、骨盤から前にゆっくりと倒します。20秒ほどキープ。(左右)



④股関節・内もも



仰向けに寝た状態で膝を閉じて曲げます。次にゆっくりと膝を開き20秒ほどキープします。



⑤股関節捻り



仰向けに寝た状態で膝を曲げ、足は肩幅位に開きます。次に膝をゆっくりと横へ倒し、20秒ほどキープ。

※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。
※運動中体に痛みなど違和感がある、また医師から運動制限をされている場合は控えてください。

二の岳・三の岳と拝ヶ岩巨石群



左膝を傷めて4ヶ月間
トホホな状況であったが、
三浦式ヘビーウォーキン
グで痛みも和らいだ。(そ
れな)

よし、気合いバリバリ
で山登るダベ、と金峰山
にヨロシクする。(ヤン
キー草)



二の岳・三の岳

但し、メジャーな二
の岳ではなく、1人は
シングル、2人はダブル
ス、3人揃えば一家団
の、二の岳と三の岳
の縦走だ。(何のこっちゃ)



二の岳・三の岳ハイク

8時過ぎに芳野の追分
にバスは着いた。早起き
しないと、午前中は後1
本2時間後にしか来な
い。(顔洗ったか)



石畳の道

冬の防寒衣を脱ぎ、直
ぐに「草枕の道」のハイ
ライト「石畳の道」に入
り、途中のお地藏様に手
を合わせ、膝の無事を祈
る。(お賽銭は)



石畳を抜けると二の岳

登山口までは舗装路だ。近所のオジ様
が山登りですかと声をかけてくれた。(あ
ざず)

そう、登山ではなく山登り。積み木、
ブランコ、紙芝居と同じ、歩く遊びを
楽しもう。(てへぺろ)

登り始めはいきなり急坂だ。(アセ
アセ) 息を整えながらノッシンツシと
ゆつくり行く。始めチョロチョロ、中パッ
パが山登りのコツだ。(それ炊飯つしよ
Y●M●Pアプリを活用し、胸突き
八丁の80mを3分でクリアして、1時
間強で二の岳頂上に着く。(ワンチャ
ンキター) 文明の利器と長州力は面白
く手放せない。(飛ぶぞ)



登山口

あいにくの曇り空だが眺望は良い。
と、突然のフラッシュバック。このコー
スを逆に走ったトレランのレースだ。
(ヤバイ) 許してください女王様。何
度棄権しようと思ったか、制限時間ギ
リギリでゴールしたバッドトリップだ
うた。(びえん)



二の岳山頂

小休止の後、長い下り坂を降りる。
(ソッコ)

三の岳までの登り返しを考えると勿
体ないが仕方ない。人生山あり谷あり
だ。(ですよね)

林道脇の三の岳取付に、頂上まで
550m、22分とある。(急坂つてコト)
岩の間を抜ける途中ハイになり、苔
むした岩がコケもコケもあるとオヤジ
ギャブ。(ひくなあ)



三の岳登山道



苔むした岩

いよいよ、三の岳頂上は絶景なぐり
い。傘雲をかぶった普賢岳がみ
えくえくあ。チョーン、チョーンと
登頂の喜びに見得をきる。(もしも
し)



三の岳山頂



三の岳山頂より雲仙

山頂で食べたカツ丼とおにぎりは、
焼き豚と辛子明太が入り贅沢この上な
し。オヤジは喜び山駆け回り、家族は
コタツで丸くなる。(正月ボケくない)
下山途中にある三の岳観音にお参り
して、久々の山歩きを満足して終えた。
(あげぽよ)



昼食



三の岳観音

「拝ヶ岩巨石群」周遊

帰りに麓の「拝ヶ岩巨石群」を覗に
いく。小山の木道を最後の力で登ると、
巨石群と、シュメール文字の刻まれた
岩があった。(ツボツタ)

でかいーア
ン
ドレ・ザ・ジャ
イアントの倍以
上ある。(うけるう)



今日一日、ハイキングウォーキング
で頑張った膝は、このパワースポットの
力を借りて、再度強化されたのであ
った。(かしこ、かしこまうり、かしこ)



拝ヶ岩巨石群

日帰りバスツアー



焼肉ランチ&
飲み放題付き

日田天領まつり・サッポロビール園 (進撃の巨人ミュージアム)

10月21日から
先着受付!



開催日 令和6年11月9日(土) 定員 70名(先着順)

申込期間 令和6年10月21日(月)～11月1日(金)まで(10月20日以前の受付はできません)

申込対象者 熊本市社会保険協会会員事業所に①お勤めの方とその方の②配偶者、
③子、④親、⑤孫、及び⑥それ以外の友人・家族など

(注) 1家族5名様まで、1事業所2グループまで申し込み可

※最少催行人員(バス1人あたり35名)バス1台
ごとに催行の判断をいたします。

申し込み方法 下記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。

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



料
金

会員事業所にお勤めの方とその
方の親族(※下記申込①～⑤):
7,000円(飲食代含む)

(一般財団法人熊本市社会保険協会
から料金の一部を補助)

上記以外の友人など(下記⑥):
10,700円(一般料金)

※乗車場所・降車場所以外での乗下車はできません。 ※帰着予定時間は、交通事情等により遅れる場合があります。

行程	8:00発	8:20発	10:55～11:20	11:30～14:00	14:20～16:00	18:45頃着
	熊本駅	市民会館	道の駅水辺の郷 おおやま (※進撃の巨人 ミュージアム)	①サッポロビール 日田工場 (見学・試飲) ②日田森のビール園 バーベキュー昼食(飲み放題付)	日田豆田町 (日田天領まつり 散策)	⑧市民会館 18:30頃着 ⑨熊本駅 18:45頃着
	乗車場所①	乗車場所⑧	(途中休憩)		(途中休憩)	⑧⑨降車場所

参加申込書

※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孫 ⑥それ以外の友人など
注) 2 1家族5名様まで、1事業所2グループまで申し込み可

事業所 記入欄	事業所整理記号(例) 24ククア ※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、②～⑤は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				
事業主 印				

①日田天領まつり: 江戸幕府の直轄「天領」日田の栄華を再現するお祭りです。展示やイベント出店をお楽しみください。

②サッポロビール日田工場: 工場は自由見学。各自見学ルートを通してテイスティングルームで出来立てビールを味わってください。(お1人様2杯つき。※3杯目からはお支払いが必要です。※ノンアルコールビール、ソフトドリンクもあります。)

③進撃の巨人ミュージアム: 諫山先生の貴重な原画や青春期の作品、大迫力のオブジェなど、ここでしか見れない作品を多数展示(※入館料500円は個人負担)

※添乗員同行/バスガイド付き

～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1名につき1席。(他グループとの相席はなし)

※料金には日田森のビール園での食事代及び飲み物代を含みます。

※バス車内での飲食可(他の参加者へのご配慮をお願いします。)

※帰着予定時間は、交通事情等により遅れる場合があります。

注) 1 参加者 続柄番号	参加者氏名	性別	年齢	乗(下)車希望場所に ○を記入	参加代表者の連絡先等
	参加代表者記入欄	男・女	歳	A 熊本駅 B 熊本市市民会館	携帯番号 (緊急連絡先)
		男・女	歳	A 熊本駅 B 熊本市市民会館	FAX番号 (決定通知書送付先)
		男・女	歳	A 熊本駅 B 熊本市市民会館	【参加者続柄】には 該当する番号をご記入ください。 FAX: 096-379-8711 熊本バス(株)
		男・女	歳	A 熊本駅 B 熊本市市民会館	
		男・女	歳	A 熊本駅 B 熊本市市民会館	