



くまもと

2025
1・2
VOL.813



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

- 謹んで新年のご挨拶を申し上げます・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
年金委員・健康保険委員・社会保険委員の表彰・・・・・・ 2～3P
- 日本年金機構
介護保険料が徴収されないケースがあります！・・・・・・ 4P
ねんきん定期便、通知書のペーパーレス登録にご協力ください・・・・ 4P
- 全国健康保険協会熊本支部
資格情報のお知らせと加入者情報の配付をお願いします・・・・・・ 5P
被扶養者状況リストはもう出しましたか？・・・・・・ 5P
- 一般財団法人熊本県社会保険協会
社会保険事務講習会（2/19、3/18）のご案内・・・・・・ 3P
スポーツのためのエクササイズ～Vol.4 心肺機能アップ～・・・・・・ 6P
くまもと周遊そぞろハイクVol.18～阿蘇「高岳」と天狗の舞台・・・・・・ 7P
3/8（土）山鹿ウォーキングのご案内、無料温泉利用券で利用できる温泉施設が増えました！・・・ 8P

熊本の野草シリーズ Vol.22 サギソウ



肥後の山野草

サギソウ

深き森の湿気に包まれて
小さきサギの群れが飛ぶ
みじかい命を羽ばたかせ
「清楚」な姿を躍らせる

©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



賀正

本年もどうぞよろしくお願ひ致します

一般財団法人熊本県社会保険協会 会長 長野 和男



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中も引き続き、当協会の事業運営に多大なるご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

新しい年を迎えましたが、政治や安全保障などで国内及び国際的に厳しい状況も続き、ますます社会保障制度の重要性は増しているところです。

会員の皆様方には、ご自身とご家族の生活や安全を第一に、本年も健やかかつ充実した日々を過ごしていただきたいと切に願っております。

当協会として、社会保障制度の拡充のために、事務講習会、WEB講習会、テキスト・広報紙配付をメイン事業としながらも、ウォーキング・スポーツ大会、バスツアーなどを実施し、社会保険制度の周知や健康づくり等に取り組みながら、今年もさらに充実した事業を実施していく所存でございます。

新年にあたり、皆様方のますますのご活躍とご多幸を心から祈念申し上げまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、公的年金事業の運営に特段のご高配とご支援を賜りまして、心より感謝申し上げます。

令和6年は、「更なる高みへの挑戦—信頼され続ける組織であるために—」を組織目標に、全職員が現状に満足することなく更なる高みを目指す心構えを持って事業に取り組んでまいりました。

年金事業が正確かつ確実に行われていくことは欠くことのできない社会インフラであり、本年も職員が一丸となって事業の円滑な運営に向けて全力で取り組んでまいります。

引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

日本年金機構熊本東年金事務所 所長 松原 雄一郎



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、マイナ保険証への移行にあたり、全ての加入者の方へ「資格情報のお知らせ」を配付するため、事業所様には多大なるご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。健康保険証が新たに発行されなくなったことは、大変大きな変更であり戸惑いを感じられる方もいらっしゃるかと存じますが、今後も皆様が安心して医療を受けられるように、保険者としても尽力して参ります。

また、近年では、「SDGs」という言葉をよく耳にし、公共性を旨とする我々も非常に重要視しているところであります。熊本支部といたしましても、加入者様、事業主様にとりまして持続可能なより良い健康保険事業となりますよう努力して参ります。

今後とも引き続きご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

末筆ではございますが、皆様の益々のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

全国健康保険協会熊本支部 支部長 富田 和典

おめでとうございます

この度、年金事業及び健康保険事業の推進・発展に長年ご協力いただいた方々の功績をたたえ、次の方々が表彰されました。

※敬称略、順不同

【年金委員表彰】

●厚生労働大臣 表彰

梅崎美智子 社会福祉法人 愛隣園 障害者支援施設 愛隣館
味岡 肇子 味岡建設 株式会社

●日本年金機構 理事長 表彰

田崎百合香 社会福祉法人 西部福祉会 ゆたか学園
吉田 里香 株式会社 タイセイプラン
田代 元樹 社会福祉法人 岳寿会 特別養護老人ホーム 梅香苑

●日本年金機構 理事 表彰

中村 里恵 有限会社 東肥緑地建設
山崎 知子 株式会社 早稲田スクール
西山その美 社会福祉法人 代医会
特別養護老人ホーム 早尾園

中村 静子 共生電設 株式会社
久保田 守 吉田設備 有限会社
山田 和美 昭和建設工業 株式会社
光田かおる 九州オルガン針 株式会社
宮崎 幸輝 菊池郡大津町

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

◆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
令和7年2月19日(水)	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高額療養費の基本 ②電子申請について
令和7年3月18日(火)	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任意継続被保険者、退職者の雇用保険について ②社会保険の適用手続き、退職者の手続き

主 催 (一財) 熊本市社会保険協会 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 熊本市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：(くまもと県民交流館パレア)

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。

【健康保険委員表彰】

●厚生労働大臣 表彰

長崎 奈美 肥後木材 株式会社

●全国健康保険協会 理事長 表彰

吉元 甲二 総合企画 株式会社
岩本 晴美 翔栄建設 株式会社
中平 吉彦 株式会社 ナトーコンピュータ

【熊本市社会保険委員会表彰】

●優秀社会保険委員 会長 表彰

城 透 株式会社 ハウディ

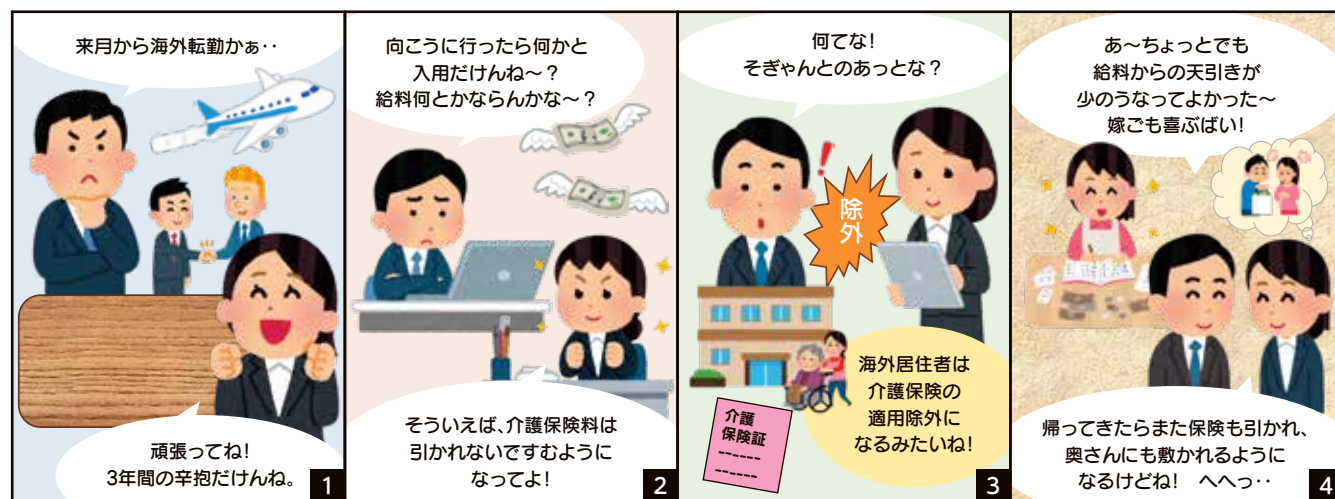
●全国健康保険協会 熊本支部長 表彰

平岡 亜紀 株式会社 九州ソフトス
茂藤 直子 有限会社 七城観光バス
永溝 朋恵 西田鉄工 株式会社
元田 雅之 エルアコンサルティング 株式会社
中村 優美 熊本管工建設 株式会社
元島 智信 社会福祉法人 善隣会
後藤香奈子 株式会社 富坂建設
門田加奈子 株式会社 ユーホーム
古田 弥生 横場工業 株式会社





介護保険料が徴収されないケースがあります!



介護保険の適用除外になるケースは3つ!

- ① 国外居住者である場合（転勤により日本国内から外国へ転居した場合。
適用除外の該当年月日は日本国内に住所を有しなくなった日の翌日となる。）
- ② 短期在留外国人である場合
- ③ 介護保険適用除外施設※に入居したとき

※身体障害者療養施設、重症心身障害児施設、指定医療機関肢体不自由者病床、国立
重度知的障害者総合施設のぞみの園、ハンセン病療養所、救護施設、労災特別介護
施設

上記に当てはまるときは、事業主を経由して届（介護保険適用除外等該当・非該当届）を
出してください。



〈お問い合わせ〉

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)

ねんきん定期便、通知書のペーパーレス登録に ご協力ください

1. マイナポータルへのログイン



2. ねんきんネットと
マイナポータルとの連携

マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

3. 通知書のペーパーレス化設定

ご用意いただくもの

- ☐ スマートフォン（マイナンバーカード読取対応）
※事前にマイナポータルアプリをインストールしてください。
- ☐ メールアドレス
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 数字4桁のパスワード
（利用者証明用電子証明書パスワード）

資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁)の配付をお願いします。

令和6年12月2日からの健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関等を受診していただくことを基本とする仕組みへの移行に伴い、令和6年9月に「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を送付しました。

従業員様への配付にご協力いただき、ありがとうございました。

その際にお知らせしておりました直近に加入された方の「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を令和7年1月から順次送付いたしますので、お手数をおかけしますが、従業員様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願いします。

【対象者】

令和6年6月10日から令和6年11月29日までに日本年金機構において新規に資格取得(扶養認定)の決定をされた加入者のうち、令和6年12月6日時点で健康保険に加入されている方

従業員様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願いします

※従業員様への配付方法については、「社会保険くまもと」9月・10月号をご覧ください。

お問い合わせ先…096-240-1030 音声案内0番

被扶養者状況リストはもう出しましたか？

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、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するため、毎年度、**被扶養者資格の再確認**を実施しております。

10月上旬から11月上旬にかけて、事業所様宛に「被扶養者状況リスト」をお送りしております。加入者の皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご協力をお願いいたします。

※令和6年11月29日が期限となっております。まだご提出頂いてない事業主の皆さまにつきましては、「被扶養者状況リスト」のご提出にご協力をお願いいたします。

〈確認対象の方〉

令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者の方
(※令和6年4月1日以降に被扶養者となった方は対象外です。)



イメージ図

お問い合わせ先…096-240-1030 音声案内1番

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



Vol.

4

自宅でできる心肺機能アップのエクササイズ

今回は、自宅でできる心肺機能向上のエクササイズをご紹介します。

心肺機能を向上し、日常生活で疲れない・疲れにくい身体を作り、さらにスポーツパフォーマンスの向上にも役立てましょう。ぜひ試してみてください♪

初心者→①～⑤を10回ずつ×2～3周(各週のインターバルは15～20秒)

中級者→①～⑤を20回ずつ×2～3周(各週のインターバルは10～15秒)

①軽くジョグ



START!

②壁で腕立て



手の幅は肩幅の1.5倍。
胸を張りながら壁に近づく。

③膝上げ



壁に手を置き、膝を交互にお
尻の高さまで引き上げる。
物足りない方はかけ足で。

④パンチ



足を肩幅の1.5倍に開き
左右交互にパンチ。

⑤サイドスクワット



深くしゃがみすぎないように、左右にスクワット。

※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。

くまもと周遊そとろハイク 阿蘇「高岳」と天狗の舞台

vol.18



九州の岳人の故郷といえは久住だ。

若かりし頃、帆布

製の天幕をキスリングに詰め、カニの様な姿で彷徨い、星降る「坊がつる」でキャンプしたこと幾度か。

だが、我が熊本に

も負けず劣らずの名山がある。今日は久しく、故郷の雄「阿蘇の高岳」に登る。

何気に若ぶるオヤ

ジが、寄る年波に飲まれ、汗にまみれた。



高岳トレッキング

登山口に向かうと、噴火警戒レベル2である。

皿山ルートは通れると言う警備員の目は、この人は大丈夫だろうかの登山警戒レベル10だ。

ここの登山道はオレオレ詐欺に似て、最初は安心させて段々怪しくなる。

灰色の「砂千

里」沿いに行く

と、やはり荒々

しい溶岩むき出

しの激坂が待つ

ていた。

この登りは、

遠回しに言われ

る悪口のように



登山道

だ。二つの意味で間接（関節）にくるのがキツイ。（オヤジッチです！）

外人さんとすれ違い、小一時間のアルバイトで、中岳火口が望める尾根へ出た。

噴煙も気分も、アゲアゲー！

本当はカタツムリみたいに登ったけど、文章ではスピードアップ出来るので愉快だ。



中岳火口

「…山は煙をあげてゐる 中岳の頂

きから うすら黄いろい 重つ苦しい噴

煙が濛々とあがつてゐる…もしも百年

が この一瞬の間にたつたとしても

何の不思議もないだらう…」三好達

治の詩「大阿蘇」の一節のごとし。



天狗の舞台

天狗の舞台

すると、直下の「天狗の舞台」に、今まさに満開のミヤマキリシマの花畑が広がった。

ここまで来ないと観られないな。まぼろし！



体力不足、もうここでいいと弱音まみれの気持ち、背負い投げ！
緊縛一番、尾根を右回りして中岳山頂に着く。火口は益々近いが風向きのせいか硫黄の匂いは薄い。

最後の胸突き八丁の登りをつめると、ヒゴクニの語呂で1592mの高岳山頂に着く。阿蘇五岳の最高峰だ。

頂上を極めて登山家、お花畑で乙女になり、撮影して写真家になる。空を眺めて気象予報士、目を凝らして鳥博士と昆虫博士。最後はカップメンをズズッとすすりオッサンに戻る。

天上の楽園で、コスプレ無しの七変化だ。

東峰から風雪に刻まれた根子岳山頂を見下ろし、感動をグッ

ツ！

いつも励ましてくれる山へ、有難うとターン&リバース！



高岳東峰から根子岳



ミヤマキリシマ

帰り路は長く、顔が引きつり膝は笑いつばなしながらも、そこには阿蘇の雄大さにアップデートされた自分自身が、確かにいた。

※阿蘇「高岳」は低山ハイキングというよりは軽登山です。

途中の雨・風除けはないので、天気が良くても水や非常食は勿論、上下雨具やライト等も用意してください。

歩いて健康づくり

くまモンのタオル・入浴券・お弁当付き

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)

古墳と豊前街道を訪ねて 山鹿ウォーキング

県立装飾古墳館見学有り(イベントがない場合は八千代座内部見学有り)

○千代の園では新酒の試飲ができます。※但し、ハンドルキーパーは飲酒厳禁です。

日 時 令和7年3月8日(土) 9:00 受付開始 9:30 スタート 13:00 ゴール

申込期限 令和7年2月14日(金) 集合場所 豊前街道駐車場

定 員 30名 ※定員を超えた申込の場合は抽選

料 金 会員とその家族：無料 それ以外の方：2,000円

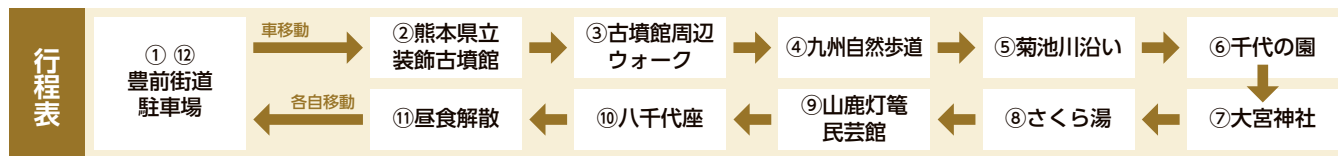
申込対象者 熊本県社会保険協会会員事業所にお勤めの方とそのご家族

※コース約7キロを歩ける方のみ参加可能

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。

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、親 ④孫、祖父母 ⑤その他の方

参加者続柄 注)1の番号	参加者氏名	性別	年齢	参加代表者の連絡先等			
	参加代表者記入欄	男・女	歳	携帯番号 (緊急連絡先)		FAX (参加証送付先)	
		男・女	歳	注)【参加者続柄】には該当する番号をご記入ください。 代表者勤務先名 _____ 事業所住所 〒 _____ TEL _____			
		男・女	歳				
		男・女	歳				

無料温泉利用券で利用できる温泉施設が増えました!

	新規利用	温泉施設名	場所
①	水辺プラザ鹿本・天然温泉	湯花里	山鹿市鹿本町梶屋1257
②	湯の鶴温泉保健センター	ほたるの湯	水俣市湯出1532-2
③	天然温泉	大谷の湯	菊池郡菊陽町原水下大谷3880-14

