



くまもと

2025
3・4
VOL.814



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

予定外の残業手当が発生した時の標準報酬月額の見直しは算定基礎届で！・・・2P

●全国健康保険協会熊本支部

退職後の健康保険のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・3P

保険証（資格確認書）の回収にご協力をお願いします・・・・・・・・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（4/16、5/13）のご案内・・・・・・・・・・4P

スポーツのためのエクササイズ ～Vol.5上半身筋力強化～・・・・5P

わたしと年金エッセイ 厚生労働大臣賞・・・・・・・・・・6～7P

プチ・そぞろハイク 御坊山・・・・・・・・・・・・・・・・・・7P

保険料早見表（熊本県版）・・・・・・・・・・・・・・・・・・8P

熊本の野草シリーズ Vol.23 ベンケイソウ

肥後の山野草

ベンケイソウ



「やさしい心」 滲ませて
命賭して守る牛若勸進帳
平安の世よ今ふたたびと
武蔵坊は杜で凜と仁王立

©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



予定外の残業手当が発生した時の 標準報酬月額の見直しは算定基礎届で!



※採用時の労働条件にない予定外の残業が発生した場合の標準報酬月額の見直しは、算定基礎届の提出により9月改定となります。

健康保険・厚生年金保険の標準報酬月額は、 次の場合に決定(改定)します

- ①入社時（資格取得時決定）……………資格取得届
- ②毎年決まった時期に見直し（定時決定）……………算定基礎届
- ③報酬が大幅に変動した場合（随時改定）……………月額変更届
- ④産前産後・育児休業後の報酬の変動時（産前産後休業終了時改定）・（育児休業等終了時改定）
……………産前産後休業終了時報酬月額変更届、育児休業等終了時報酬月額変更届

★標準報酬月額の変更ができる条件と時期はお間違えのないようにね!

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で始まる電話などナビダイヤルをご利用いただけない電話で
おかけになる場合は

(東京) **03-6837-2913** (一般電話)

※週の初日は混雑が予想されます。

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

※土曜日、日曜日、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。

退職後の健康保険のご案内

退職後の健康保険制度へのご加入は、3つの選択肢があります。毎月納める保険料などを比較のうえ、選択してご加入ください。

加入先	協会けんぽの健康保険任意継続 (最長2年間)	国民健康保険	ご家族の 健康保険の被扶養者
加入要件	- 退職日までに被保険者期間が継続して 2か月以上あること - 退職日の翌日から20日*1以内に資格 取得申出書を提出すること（必着） *1 土日・祝日を含む。20日目が土日・祝日の場合は翌営業日まで。		被扶養者としての認定基準を満たすこと
手続き先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ資格取得申出書を提出 ※令和6年12月2日以降、健康保険証が新たに発行されなくなりました。マイナ保険証を利用できない状況にある方は、資格確認書が必要となりますので、「資格確認書交付申請書」も併せてご提出ください。	お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課へご相談ください。	詳しくは、ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	退職時点の標準報酬月額 × お住まいの都道府県支部の保険料率 (40～64歳の方は介護保険料率が上乗せ) ※目安としては、退職時点の保険料の約2倍となります（上限あり）	前年の所得などにより決定 ※退職理由によって保険料の軽減制度があります。	ご家族の勤務先の事業所を通じて提出

協会けんぽの任意継続を選択される場合は、協会けんぽHPより申請書のダウンロードをお願いします。

任意継続に関するお問い合わせ先 096-240-1030 音声案内①

保険証（資格確認書）の回収にご協力をお願いします

～事業所ご担当者様へのお願い～

▲退職日の翌日や扶養から外れた日以降は保険証（資格確認書）は使用できません。
「退職される方」、「扶養から外れる方」へ使用されないようお伝えください。

- 事業所のご担当者様は、「資格喪失届」「扶養異動届」に回収した保険証（資格確認書）を添えて、**5日以内**に日本年金機構（広域事務センター）へご提出ください。
- 資格の切れた保険証（資格確認書）を医療機関等で使用した場合、後日医療費をお返しいただくことになりますので、ご注意ください。



▲保険証



▼資格確認書

保険証（資格確認書）の返納に関するお問い合わせ先 096-240-1030 音声案内③

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4月16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資格取得、喪失、被扶養者異動について ②傷病手当金と出産手当金について
令和7年5月13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労働保険（労災保険、雇用保険）の基礎知識 ②労働保険料、労働保険の主な手続き等について

主催 (一財)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							
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。

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



上半身筋力強化エクササイズ

Vol.
5

今回は、自宅出来る上半身の筋力強化エクササイズをご紹介します。

②～⑤はペットボトルやダンベルを持って、1セット10回～15回を2～3セットチャレンジしてみましょう！

①腕立て伏せ (胸)



余裕がある方は
膝をつかずに
チャレンジ！

膝をつき、手幅は肩幅の1.5倍に置きます。胸を張り、腰を反らないように床に近づけ、起き上がります。



②ショルダープレス (肩)



胸を張りペットボトルを耳の高さから真上に持ち上げます。

③ロウイング (背中)



胸を張るように、肘を曲げながらペットボトルを下から引き上げていきます。

④トライセプスエクステンション (二の腕)



肘を曲げ肩の高さで固定し、次に後ろへ伸ばし切ります。

⑤アームカール (力こぶ)



手のひらを正面にし、ペットボトルを前方に持ち上げます。

※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。

令和6年度 わたしと年金エッセイ

日本年金機構

厚生労働大臣賞

石川県 室田 律子 様 (40代)

「キャーッ!!」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの?助かったとしても、私達の事が誰かわかるの?どうやって今後生活をしていけばいいの?色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解ってると言ってた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかないと強く決心した。

夫が目覚めたら何とかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達

家族はずっと守られたのだった。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心して伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になりました。

「御坊山」

プチ・そぞろハイク

熊本市で一番低い山。ななんと標高29m。名はおぼろさんじゃなく、「おんぼろさん」と呼ぶ。しかも頂上には寺ではなく、神社がある不思議な山だ。

御坊山ハイク

西区役所の近く、田んぼの先にあるこんもりとした森がその山。向こう正面の金峰山に對峙し、ミニ版トトロの森のように鎮座する。



御坊山

山頂へは「小島阿蘇神社」の参道百段程の石段を上るのみ。

神社の云われを見ると、流れついたナマズに守られた神輿に、阿蘇神社二の宮のご神体があり、それが祀られた。

大昔ここは海中に浮かぶ小島だったそう。



それでこの地区が小島と言われているらしい。

ためになったねえ。ためになったよ。

石の鳥居をくぐり、途中休憩が必要な急な石段を登ると、山頂の神社に着く。

あつという間の登頂で、子供も登れるが、これも二座の登山だ。

山は木々に覆われ、山鳥たちの楽園で、鳴声が耳に心地よい。

慎重に下りた後は、周囲約300mを周遊する。

途中、小さいながら曾我兄弟を祀る曾我神社や天満宮などもあり、この山の歴史が偲ばれた。



天満宮



鳥居



曾我神社



小島阿蘇神社



参道石段



独立峰と山岳信仰には深い関係があるらしい。山は水や山菜、木材など恵みをもたらしてくれる。御坊山も小さい独立峰だ。朝夕なに、近隣の人々に安らぎをもたらす大切な信仰の山なのだろう。

令和7年3月分(令和7年4月納付分)から健康保険料率が変わります。

保険料早見表
(熊本県版)

・健康保険料率: 令和7年3月分～ 適用
・介護保険料率: 令和7年3月分～ 適用
・厚生年金保険料率: 平成29年9月分～ 適用
・子ども・子育て拠出金率: 令和2年4月分～ 適用

(単位: 円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、坑内員・船員	
				10.12%		11.71%		18,300%※	
等級	月額	円以上	円未満	全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
1	58,000		63,000	5,869.6	2,934.8	6,791.8	3,395.9	16,104.00	8,052.00
2	68,000	63,000	73,000	6,881.6	3,440.8	7,962.8	3,981.4		
3	78,000	73,000	83,000	7,893.6	3,946.8	9,133.8	4,566.9		
4 (1)	88,000	83,000	93,000	8,905.6	4,452.8	10,304.8	5,152.4		
5 (2)	98,000	93,000	101,000	9,917.6	4,958.8	11,475.8	5,737.9	17,934.00	8,967.00
6 (3)	104,000	101,000	107,000	10,524.8	5,262.4	12,178.4	6,089.2	19,032.00	9,516.00
7 (4)	110,000	107,000	114,000	11,132.0	5,566.0	12,881.0	6,440.5	20,130.00	10,065.00
8 (5)	118,000	114,000	122,000	11,941.6	5,970.8	13,817.8	6,908.9	21,594.00	10,797.00
9 (6)	126,000	122,000	130,000	12,751.2	6,375.6	14,754.6	7,377.3	23,058.00	11,529.00
10 (7)	134,000	130,000	138,000	13,560.8	6,780.4	15,691.4	7,845.7	24,522.00	12,261.00
11 (8)	142,000	138,000	146,000	14,370.4	7,185.2	16,628.2	8,314.1	25,986.00	12,993.00
12 (9)	150,000	146,000	155,000	15,180.0	7,590.0	17,565.0	8,782.5	27,450.00	13,725.00
13 (10)	160,000	155,000	165,000	16,192.0	8,096.0	18,736.0	9,368.0	29,280.00	14,640.00
14 (11)	170,000	165,000	175,000	17,204.0	8,602.0	19,907.0	9,953.5	31,110.00	15,555.00
15 (12)	180,000	175,000	185,000	18,216.0	9,108.0	21,078.0	10,539.0	32,940.00	16,470.00
16 (13)	190,000	185,000	195,000	19,228.0	9,614.0	22,249.0	11,124.5	34,770.00	17,385.00
17 (14)	200,000	195,000	210,000	20,240.0	10,120.0	23,420.0	11,710.0	36,600.00	18,300.00
18 (15)	220,000	210,000	230,000	22,264.0	11,132.0	25,762.0	12,881.0	40,260.00	20,130.00
19 (16)	240,000	230,000	250,000	24,288.0	12,144.0	28,104.0	14,052.0	43,920.00	21,960.00
20 (17)	260,000	250,000	270,000	26,312.0	13,156.0	30,446.0	15,223.0	47,580.00	23,790.00
21 (18)	280,000	270,000	290,000	28,336.0	14,168.0	32,788.0	16,394.0	51,240.00	25,620.00
22 (19)	300,000	290,000	310,000	30,360.0	15,180.0	35,130.0	17,565.0	54,900.00	27,450.00
23 (20)	320,000	310,000	330,000	32,384.0	16,192.0	37,472.0	18,736.0	58,560.00	29,280.00
24 (21)	340,000	330,000	350,000	34,408.0	17,204.0	39,814.0	19,907.0	62,220.00	31,110.00
25 (22)	360,000	350,000	370,000	36,432.0	18,216.0	42,156.0	21,078.0	65,880.00	32,940.00
26 (23)	380,000	370,000	395,000	38,456.0	19,228.0	44,498.0	22,249.0	69,540.00	34,770.00
27 (24)	410,000	395,000	425,000	41,492.0	20,746.0	48,011.0	24,005.5	75,030.00	37,515.00
28 (25)	440,000	425,000	455,000	44,528.0	22,264.0	51,524.0	25,762.0	80,520.00	40,260.00
29 (26)	470,000	455,000	485,000	47,564.0	23,782.0	55,037.0	27,518.5	86,010.00	43,005.00
30 (27)	500,000	485,000	515,000	50,600.0	25,300.0	58,550.0	29,275.0	91,500.00	45,750.00
31 (28)	530,000	515,000	545,000	53,636.0	26,818.0	62,063.0	31,031.5	96,990.00	48,495.00
32 (29)	560,000	545,000	575,000	56,672.0	28,336.0	65,576.0	32,788.0	102,480.00	51,240.00
33 (30)	590,000	575,000	605,000	59,708.0	29,854.0	69,089.0	34,544.5	107,970.00	53,985.00
34 (31)	620,000	605,000	635,000	62,744.0	31,372.0	72,602.0	36,301.0	113,460.00	56,730.00
35 (32)	650,000	635,000	665,000	65,780.0	32,890.0	76,115.0	38,057.5	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000	695,000	68,816.0	34,408.0	79,628.0	39,814.0	※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率(2.4%～5.0%)を控除した率となります。 加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。	
37	710,000	695,000	730,000	71,852.0	35,926.0	83,141.0	41,570.5		
38	750,000	730,000	770,000	75,900.0	37,950.0	87,825.0	43,912.5		
39	790,000	770,000	810,000	79,948.0	39,974.0	92,509.0	46,254.5		
40	830,000	810,000	855,000	83,996.0	41,998.0	97,193.0	48,596.5		
41	880,000	855,000	905,000	89,056.0	44,528.0	103,048.0	51,524.0		
42	930,000	905,000	955,000	94,116.0	47,058.0	108,903.0	54,451.5		
43	980,000	955,000	1,005,000	99,176.0	49,588.0	114,758.0	57,379.0		
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	104,236.0	52,118.0	120,613.0	60,306.5		
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	110,308.0	55,150.0	127,639.0	63,819.5		
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	116,380.0	58,194.0	134,665.0	67,332.5		
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	122,452.0	61,226.0	141,691.0	70,845.5		
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	128,524.0	64,262.0	148,717.0	74,358.5		
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	134,596.0	67,298.0	155,743.0	77,871.5		
50	1,390,000	1,355,000		140,668.0	70,334.0	162,769.0	81,384.5		

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率(10.12%)に介護保険料率(1.59%)が加わります。

◆等級欄の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。

4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。

35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。

◆令和7年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、320,000円です。

○被保険者負担分(表の折半額の欄)に円未満の端数がある場合

①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。

②被保険者が、被保険者負担分を事業主に現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。

(注)①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額

納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与に係る保険料額

賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に、保険料率を乗じた額となります。

また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間573万円(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。)となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金

事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくことになります。(被保険者の負担はありません。)

この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率(0.36%)を乗じて得た額の総額となります。