



くまもと

2025
5・6
VOL.815

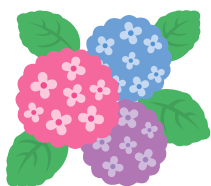


当協会ホームページに
楽しい記事を掲載してい
ます。詳細についてはこ
ちらから↓



CONTENTS

- 日本年金機構
電子媒体CDの送付は終了しました 2～3P
- 全国健康保険協会熊本支部
上手な医療のかかり方・健康づくりサイクル 4P
- 一般財団法人熊本県社会保険協会
スポーツのためのエクササイズ～ Vol.6 下半身筋力強化～ 5P
くまもと周遊そぞろハイクVol.19～雁回山と木原不動尊・六殿神社 6P
社会保険事務講習会（6/12、6/25、7/15）のご案内 7P
施設利用会員証（WEB版）・WEBセミナーのお知らせ 8P



熊本の野草シリーズ Vol.24 ミヤマキリシマ



肥後の山野草

ミヤマキリシマ

深山に薄紅の花集う
燃え立つ「情熱」よ
仙人達も酔いしれて
朝露を浴び今か今か
岳人らを待ちわびる

©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



ターンアラウンド

電子媒体CDの送付は終了しました 届書の提出は、電子申請をご利用ください



算定月及び賞与支払予定月の前月に送付しておりましたTACD（被保険者データの提供）は、各種手続きをオンライン化する取組の推進を踏まえ、令和7年3月までにオンライン事業所年金情報サービスに移行し、送付を終了しました。

オンライン事業所年金情報サービスとは?

毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。これまではGビズIDをお持ちの方のみサービスの利用が可能でしたが、電子証明書をお持ちの方もサービスの利用が可能になりました。

オンラインで受け取るメリット



早く受け取り、確認が可能

被保険者データは、CDよりも20日間程度、早く受け取り、確認することができます。



申請時のチェック、データ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックができます。処理状況・結果通知をパソコンで確認でき、データ管理も簡単です。



復号不要ですぐに利用可能

CDのように暗号化されたファイルを解除する必要はありません。



時間・コスト削減

来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や交通費、郵送費を削減できます。



いつでもどこでも申請可能

24時間365日オンラインで申請ができます。在宅勤務をしていても、自宅から申請できます。



環境負荷が軽減

紙の削減により、資源消費やCO₂・廃棄物の排出を軽減できます。

受け取り可能な主な情報

保険料納入告知額・領収済額通知書、社会保険料額情報、被保険者データ、決定通知書



オンライン事業所年金情報サービスの申込み方法は？



オンライン事業所
年金情報サービスを
申込みするには？

以下の手順で申込みできます！
登録方法はとてもカンタンです！



①「GビズID」又は 「電子証明書」を取得

「GビズID」又は「電子証明書」を用意します。
*GビズIDは無料で取得できます。
<https://gbiz-id.go.jp/>
*利用可能な電子証明書は日本年金機構ホーム
ページをご覧ください。

②e-Govにログイン

e-Govのマイページに
ログインします。
<https://shinsei.e-gov.go.jp/>

③利用申込み

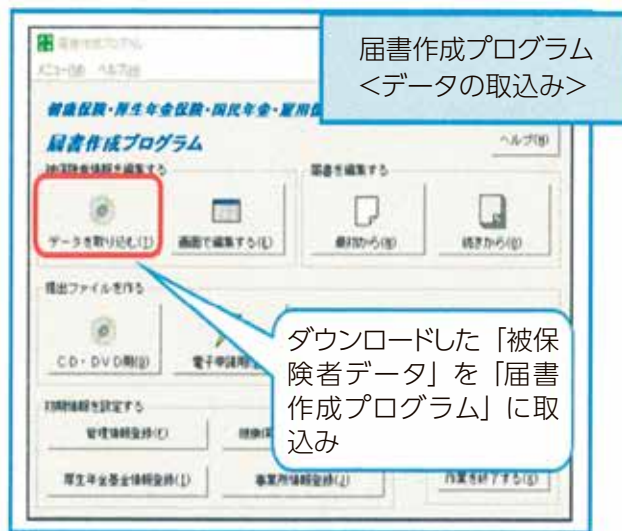
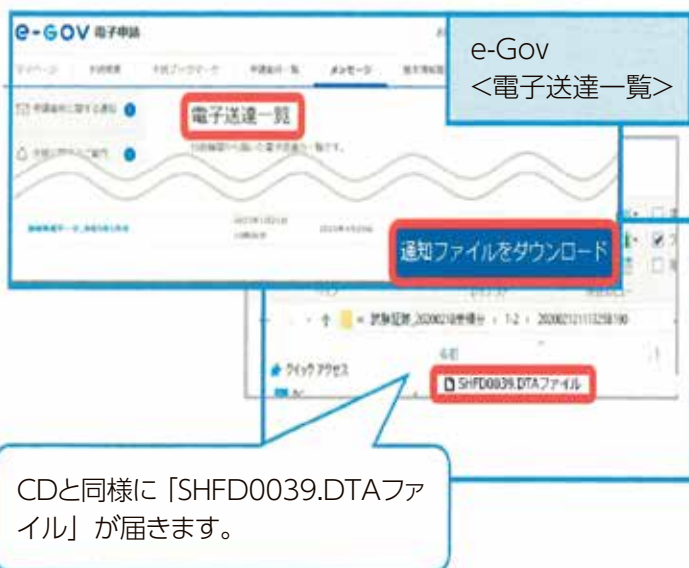
マイページ内の「電
子送達申込み」から
「電子送付開始手続
き」を選択して手続
します。

被保険者データのご利用方法

オンラインで受け取った「被保険者データ」は、e-Govで確認できます。e-Govからパソコンにダウンロードし、届書作成プログラムに取込むことで被保険者データの入力を省略して電子申請が引き続き可能です。

①保存先を選んでダウンロード

②すぐに届書作成プログラムに取り込める！



ご利用方法の詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

ご利用方法等は動画でも案内しておりますので、あわせてご覧ください。

オンライン事業所年金情報サービス 検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html



電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります
＜ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口）＞
0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください

全国健康保険協会からのお知らせ

ご存じですか?上手な医療のかかり方

あなたの医療のかかり方について、あてはまる項目をチェックしてみましょう



**休日や夜間に
病院に行くことがある** ☒

休日や夜間の受診は、
自己負担が増加します。



**同じ病気や症状の治療の
ために複数の医療機関を
受診する** ☒

体にもお財布にも負担が大きい
「はしご受診」。



**ジェネリック医薬品を
使っていない** ☒

医師や薬局に相談してジェネ
リック医薬品を使いましょう



**気軽に相談できる
かかりつけ医がない** ☒

健康相談から傷病による受診や
通院など、健康をサポートする
たのしい存在です。

チェック ☒ が多かった方は、ぜひこの機会に医療のかかり方を見直してみましょう!
自己負担の軽減ひいては医療費の適正化につながります!

健診の3つの「もったいない」をなくそう!

「健診受けない」もったいない



01 健診を 毎年受けていますか?

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられる
のに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしに していませんか?

せっかく健診を受けても、改善につなげな
ければもったいない。

健診結果に応じて行動することで
健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに 取り組んでいますか?

良好な健康状態になっても、それを継続しない
のはもったいない。

食事や運動に気をつけて、
良好な健康状態を維持

健康づくりサイクル についての特設サイトはこちら ▶



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



下半身筋力強化エクササイズ

Vol.
6

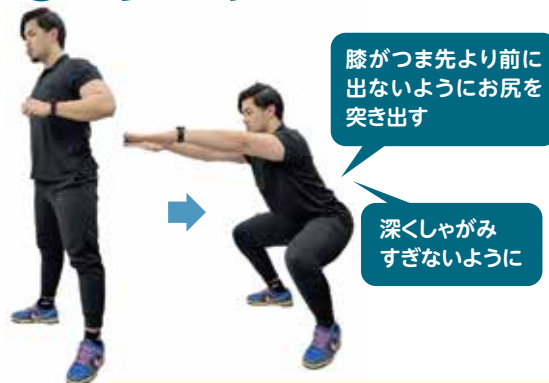
今回は、自宅で出来る下半身の筋力強化エクササイズをご紹介します。
1セット10回～15回を2～3セットチャレンジしてみましょう!

①背伸びつま先上げ (ふくらはぎ・すね)



足幅は肩幅くらい。腕を引きながらつま先立ちをし、次に腕を伸ばしながらつま先を上げます。

②スクワット (太もも・お尻)



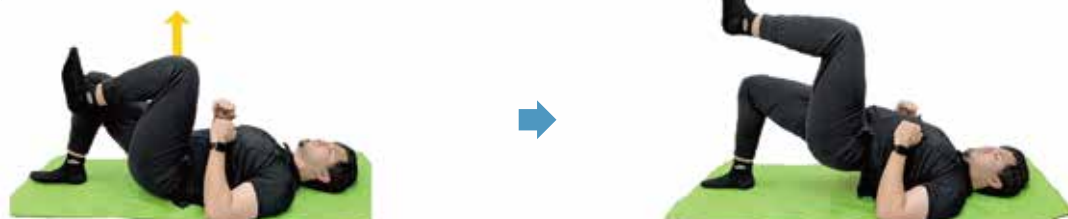
足幅は肩幅の1.5倍。お尻を突き出しながらしゃがんでいきます。

③バックランジ+ニーアップ (太もも・お尻・下腹部)



足を後ろに引きながらしゃがみ、次に膝を引き上げながら体を起こす動きを繰り返します。

④フィップリフト (太もも裏・お尻)



肘を曲げ片膝を天井に向け、引き上げるようにお尻を上げ下げします。片足ずつ行いましょう。

※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。



山の名はその昔、ここに居を構えた弓の名手「源為朝」が、飛ぶ雁を射落とすので、鳥が迂回した伝説からきているのは有名な。



この山は、里山ながらまだ自然が残っている。
若い頃、気軽に頂上まで登った帰り、獣道から谷に迷い込み、陽も落ちて軽く遭難しそうになった。低山でも侮るなかれ。以来、地図と磁石とライトはどんな山へも持っていく。

くまもと花博には水辺、街なか、まち山の3エリアがある。2024年のまち山エリアは雁回山（木原山）となり、熊本地震で崩壊していたコースが復旧された。
それじゃあ、いっちょ登ってみるべえと、8年ぶりに開通した城南コースを訪ねてみた。

雁回山と木原不動尊・六殿神社

くまもと周遊ぞうハイク

vol.19

雁回山ハイク

復旧されたコースは、初め明るい竹林を通り、次第に手入れされた山道となる。崩れた所も整備され、新しい丸木橋も掛けてあった。



竹林の道



丸木橋



秋桜



崩壊修復道

小一時間で「みどりの小径」という歩きやすい尾根に着くが、イノシシの掘り起こしが多く、ミミズと間違えられないよう、鈴を鳴らしながら進んだ。



雁回山 遠望



眼下に望むいい景色を覗て、言いたい病がでた。眼下はいいじゃん、がんかいーじゃん、がんかいーざん、雁回山。バンザーイ！バンザーイ！



第一展望台



雁回山 山頂



ザイン

目立たない頂上314mの三角点を踏み、眺めの良い「第一展望台」へ出た。ここからは熊本、宇土、宇城の360度、遠く不知火海までの眺望がある。今日は少し曇りだが、晴れたら大パノラマだろ。

帰りは、谷沿いの富合コースを下った。倒木をくぐり、丸木橋を渡り、谷川の音に癒されてのアスレチックは面白い。



富合コース

木原不動尊・六殿神社

下山後は秋桜咲く道を通り、麓の由緒ある、不動明王を祀る日本三不動の「木原不動尊」と「奥の院」、六殿大明神を祀り重要文化財の楼門がある「六殿神社」に参拝した。



木原不動尊 奥の院



六殿神社

歳をとると寺社仏閣に惹かれる。これまで困った時だけの神仏頼みだったが、最近はずっと月日が経つだけで「今度は自分か、そいつあたらん」と神仏にすがる。
だがまだ早い、今は一休さんの手紙の教え「大丈夫 心配するな 何とかなる」を信じることに決めた。



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

◆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6月12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算定基礎届、賞与支払届について ②標準報酬月額、月額変更届について
令和7年6月25日(水)	社会保険事務講習会	玉名市民会館 第1会議室	①算定基礎届、賞与支払届について ②標準報酬月額、月額変更届について 【共催】社会保険委員会

◆事務講習会にはテキスト令和7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7月15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高額療養費について ②事務手続きでの間違いやすい点について

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

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るか
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 7 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。

施設利用会員証(WEB版)の利用方法

便利に
なったんじゃ



色々な施設で優待利用できる会員証が
直ぐにスマホ等からも取り込めるんじゃよ。
それでは早速、やり方を説明するぞよ!



①社会保険協会のホームページを開く

*右のQRコード読み取りでログインできるんじゃよ



②施設利用会員証のリンクをクリックする

*会員のパスワードを入力するんじゃよ

協会QRコード

○×△□● 送信

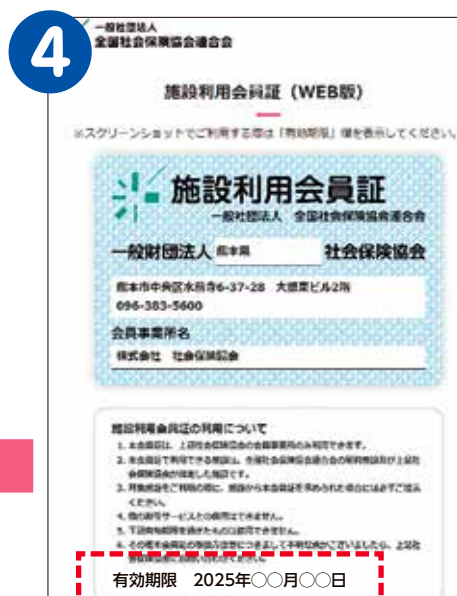
③協会加入の会員事業所名を入力する

*例えば「株式会社 社会保険協会」と入力するぞよ



④施設利用会員証が表示される

*スマホ・タブレットなどの画面を施設に
提示するかスクリーンショットで保存しても
いいんじゃよ



※有効期限は当日から2週間

⑤優待施設はホームページの会員特典⑥に掲載

*色々あるので
見るんじゃよ



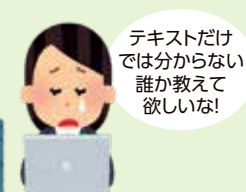
WEBセミナーのお知らせ!

いつでも、どこでもホームページから講習会が見れるのじゃよ!

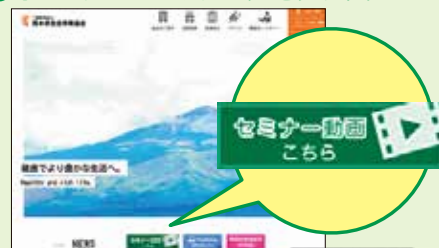
社会保険協会のホームページからアクセスしてください

※1つのセミナーは10分程です。お気軽にご覧ください。

こんな時、すぐにご利用になれます



①ホームページのリンクをクリック



②会員パスワードを入力

○×△□● 送信