

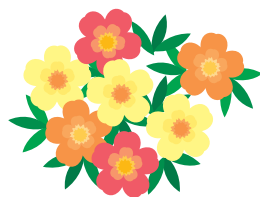


くまもと

2025
7・8
VOL.816



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
外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 2P
新入社員の算定基礎届の書き方は！ 3P
- 全国健康保険協会熊本支部
第三者による行為（交通事故等）でケガをしたときは… 4P
- 一般財団法人熊本県社会保険協会
社会保険事務講習会（8/18、9/11、9/17）のご案内 5P
くまもと周遊そぞろハイクVol.20～白山と轟水源・宇土史跡 6P
健康づくりストレッチ～ Vol.1 ～腰とお尻のストレッチ～ 7P
社会保険協会「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.25 キンラン



肥後の山野草

キンラン

黄金色の光をまとう
「華やかな美人」花
奥ゆかしきふる舞で
夢見心地の阿蘇の森

©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



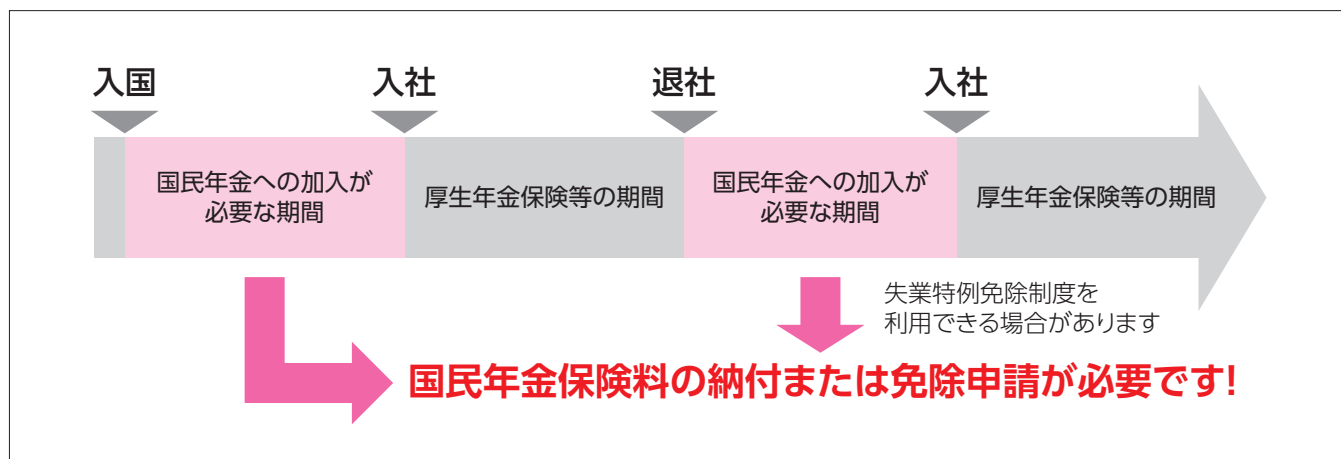
日本年金機構からのお知らせ

外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の 国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

電子申請に必要なもの

①スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

②マイナンバーカード



③数字4桁のパスワード

(例)

1	2	3	4
---	---	---	---

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

(制度に関する詳細)

日本年金機構

検索



<https://www.nenkin.go.jp/>

(電子申請の詳細)

日本年金機構

電子申請

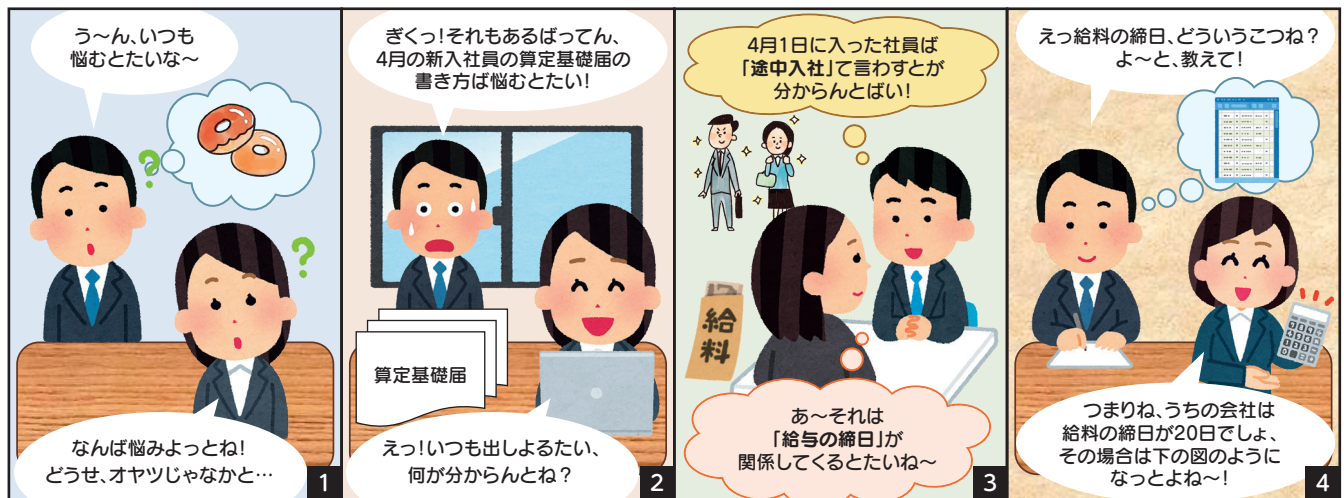
検索



<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



4月1日採用の新入社員の算定基礎届の書き方は! **要注意**



採用初月分の給料が1か月分支給されない月を**途中入社月**といいます
給与の締日及び支給日によって書き方がかわります!

月給制で20日締め、翌月10日支払の場合

《賃金台帳》 (単位: 円)

月	給与支払日	基本給	合計
4月	令和7年4月10日	0	0
5月	令和7年5月9日	148,000	148,000
6月	令和7年6月10日	200,000	200,000
総計			348,000

「4.途中入社」を○で囲み、「9.その他」欄に資格取得年月日および給与の締日と支払日を記入します

① 被保険者整理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	④ 適用年月	⑤ 個人番号【基礎年金番号】 ※70歳以上被用者の場合のみ
⑥ 従前の標準報酬月額	⑦ 従前改定月	⑧ 昇(降)給	⑨ 通及支払額	⑩ 備考
⑪ 給与支払月	⑫ 給与計算の基礎日数	⑬ 通算によるもの額	⑭ 現物によるもの額	
⑮ 合計(⑬+⑭)	⑯ 平均額	⑰ 修正平均額		

① 51	② 健康 一郎	③ 5-420429	④ 令和7 9 月	⑤
⑥ 健 200 千円	⑦ 厚 200 千円	⑧ R7 年 4 月	⑨ 1. 昇給 2. 降給	⑩ 1. 70歳以上被用者算定 (算定基礎月: 月 月) 2. 二以上勤務
⑪ 4 月 10 日	⑫ 148,000 円	⑬ 0 円	⑭ 148,000 円	⑮ 348,000 円
⑯ 5 月 20 日	⑰ 200,000 円	⑱ 0 円	⑲ 200,000 円	⑳ 174,000 円
㉑ 6 月 30 日	㉒ 200,000 円	㉓ 0 円	㉔ 200,000 円	㉕ 200,000 円

6月のみの報酬を記入します

月給制で20日締め、当月25日支払の場合

《賃金台帳》 (単位: 円)

月	給与支払日	基本給	合計
4月	令和7年4月25日	148,000	148,000
5月	令和7年5月23日	200,000	200,000
6月	令和7年6月25日	200,000	200,000
総計			548,000

① 被保険者整理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	④ 適用年月	⑤ 個人番号【基礎年金番号】 ※70歳以上被用者の場合のみ
⑥ 従前の標準報酬月額	⑦ 従前改定月	⑧ 昇(降)給	⑨ 通及支払額	⑩ 備考
⑪ 給与支払月	⑫ 給与計算の基礎日数	⑬ 通算によるもの額	⑭ 現物によるもの額	
⑮ 合計(⑬+⑭)	⑯ 平均額	⑰ 修正平均額		

① 51	② 健康 一郎	③ 5-420429	④ 令和7 9 月	⑤
⑥ 健 200 千円	⑦ 厚 200 千円	⑧ R7 年 4 月	⑨ 1. 昇給 2. 降給	⑩ 1. 70歳以上被用者算定 (算定基礎月: 月 月) 2. 二以上勤務
⑪ 4 月 20 日	⑫ 148,000 円	⑬ 0 円	⑭ 148,000 円	⑮ 548,000 円
⑯ 5 月 30 日	⑰ 200,000 円	⑱ 0 円	⑲ 200,000 円	⑳ 182,666 円
㉑ 6 月 31 日	㉒ 200,000 円	㉓ 0 円	㉔ 200,000 円	㉕ 200,000 円

6月のみの報酬を記入します

《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)

全国健康保険協会からのお知らせ

第三者による行為(交通事故等)でケガをしたときは…

第三者の行為による負傷で、健康保険で治療を受けたときには速やかに、「第三者行為による傷病届」のご提出をお願いします。

第三者による行為とは

- ・相手方がいる交通事故
- ・喧嘩
- ・飼い犬に噛まれる など

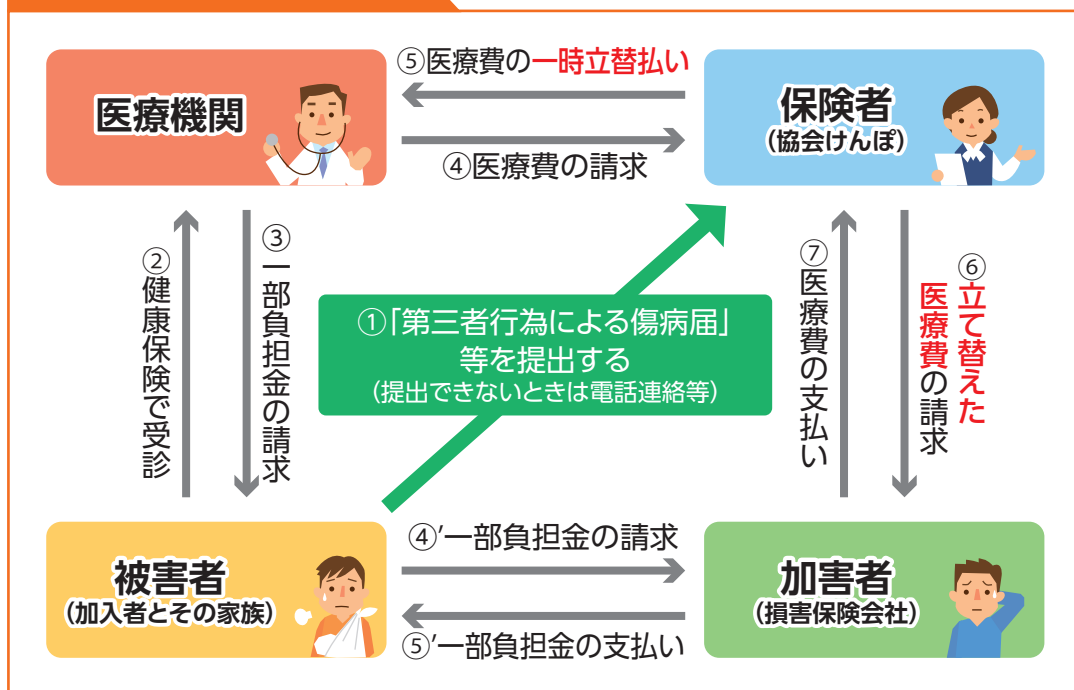


なぜ、届出が必要?

上記のような第三者行為によりケガをしたときの治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。ただし、「第三者行為による傷病届」をご提出いただくことで*健康保険を使って治療を受けることができます。健康保険を使用された場合、協会けんぽが後日、加害者に対して健康保険給付した費用を請求するために「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、ご提出ください。

※業務上・通勤災害(労災保険の対象)によるものであれば、健康保険はご使用できないため、ご注意ください。

事務処理等の流れ



「第三者行為による傷病届」について詳しくはこちらから



示談は慎重に

健康保険で治療を受けられた場合、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。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8月18日(月)	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療養費、出産育児一時金、埋葬料(費) ②在職者の老齢年金について
令和7年9月11日(木)	社会保険事務講習会	玉名市民会館 第一会議室	①協会けんぽから受けられる給付全般 ②オンラインサービスについて 【共催】社会保険委員会
令和7年9月17日(水)	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	①年金設計について(現役世代向け) ②iDeCo等、ライフプランについて

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 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。



ため池に出た。位置確認するがスマホの圏外、ヒヤヒヤだが「阿保峠」の標識がある。間違った、宇土自然歩道だ。峠名はアボだが、自分はAMD（アホ丸出し）だ。カラスも空でアホーと鳴いた。

轟水源の手前から、ミカン畑を縫うようにユルユルと自然観察コースに入る。ヒンヤリとした空気の中。サクサクと歩を進めたが、途中の分岐で道を間違った。



白山ハイク

正式には陽白山というこの山は、標高218m。チト物足りないのに、轟水源と宇土の旧史跡を巡るハイクとした。コレガ、イワユル物見遊山トイマス。



温暖化でもさすがに、師走に入ると朝は寒い。ハクシヨンとクシャミしたあとは、大魔王と反射的にレトロフリーズが出る。余計寒くてゴメンね。いいよ。

だが、ハタと思いついた。ハクシヨン、ハクシヤン、ハクサン！

そうだ、宇土の里山「白山」に登ってみよう。

くまもと周遊ぞうハイク vol.20 白山と轟水源・宇土史跡



紅葉を映した水面の眺めが綺麗で、寄り道男の面目躍如だが、イソイソと引き返し、猪注意の看板のある山道に踏み込んだ。



用心第一、鈴と笛を鳴らして人間様のお通りだといとズンズン進む。

すると、いきなり鳴声の様な音が聞こえてビビる。猪も家人も下手に刺激しては後が怖い。触らぬ神に祟りなし、君子危うきに近寄らず、急にADA（怪しい者ではありませ〜ん）となり、ソソクサと通り過ぎる。

自然を観察する山道から、毘沙門天を祀る「光園寺」を覗て、最後の木道を上ると、山頂に着いた。宇土・宇城の市街地がジャジャーンと広がる。

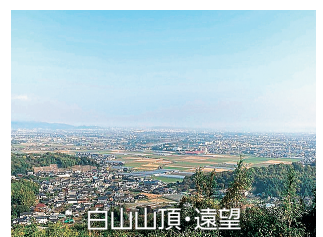


余は満足じゃ！



山頂の東屋には、岩に碁盤目を刻んだ「遊目台」があり、隠居し「月翁」と称した名君「細川興文」が、パチリパチリと囲碁を楽しんだ様子が浮かんだ。

轟水源



下りは早い市外展望コースで、ホイホイとミカン畑から轟水源に着く。現役で日本最古の「轟泉水道」の水源で、今も利用されている名水だ。清水はコンコンと湧き、ペットボトルの水がナンボのもんじやいだ！

傍の収蔵館には雨乞い太鼓が保存されている。祭りの日に義父に教えてもらい、トントントン・トントンと鐘に合わせて叩いた昔を、日頃は役立たずの脳が覚えていた。



次に西岡神社に行く。さざれ石を觀て、立派な随神門を通ると神明造りの本殿がデーンと構える。

仁・信・礼・義・智の「五色の鳥居」で、足りない人徳を補充した。

赤子を抱いた若き夫婦がお参りしている。宇土の産土神（うぶすながみ）はスクスク育つよう見守るはずだ。オイちゃんみたいになるなよ！



宇土旧史跡周遊



その後、近くの宇土古城跡と近世宇土城跡に足を運んだ。室町時代の宇土氏から、小西行長、加藤清正と移る世は、つわものどもが夢の跡。つらい婿どのが嫁の後だ。

最後に、県最古の武家屋敷の「旧高月邸」と、赤味のある馬門石（まかどいし）でガッチリ組まれた「船場橋」と「井戸」を訪ねた。

馬門石は轟泉水道の水道管や古墳の石棺に使われた（石棺を復元し、古代舟で大阪まで運び実証された）。この石は名探偵だ。心は、意思（石）と感（管・棺）だけで推理（水利）する。



どんな地にも歴史と伝統があるように、宇土も途切れることのない、人々の息吹が連綿と続いている。その重みをヒシヒシと受け止めて、シミジミと小さな旅を終えた。

健康づくり ストレッチ

Vol.
1

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



腰とお尻のストレッチ

腰とお尻をストレッチすることで、筋肉がリラックスし血行が促進され
疲労性の腰痛軽減に役に立ちます。オレンジ部分を意識して、是非試してみてください。

① 膝抱きかかえ (お尻)



脚をクロスし、両腕で膝を抱きかかえるようにして
呼吸は止めずに30秒ほどキープします。(左右行
いましょう)

② うつ伏せリラックス (腰)



腰に問題がなければ
肘立てのポーズもオススメ



- ①うつ伏せになり、両手は後ろへ伸ばし顔は横へ
向けます。
- ②呼吸は止めずに力を抜き30秒ほどリラックスし
ます。

③ 膝引き寄せ (腰・お尻)



- ①膝を曲げ、脚を肩幅に開き仰向けに寝ます。
- ②両膝を開いた状態で抱え、息を吐きながら体に
近づけていきます。
- ③呼吸を止めずに30秒ほどキープします。

④ 膝倒しストレッチ (腰)



- ①片足の膝を曲げ、太ももに手を添え、息を吐き
ながらゆっくりと横に倒します。
- ②呼吸を止めずに30秒ほどキープします。左右行
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
(110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

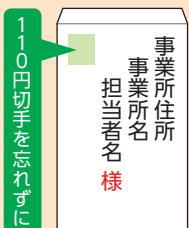
お申込み方法

1 申込書



このページをそのままA4
サイズでコピーをとり送付

2 返信用封筒



「様」および「御中」を記入

3 お申込み先

郵 送 先

〒862-0950
熊本市中央区水前寺6-37-28
大銀東ビル2階
一般財団法人
熊本県社会保険協会

【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

施設名	住 所	電話番号	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	7/1～翌年3/31
さがら温泉 茶湯里	球磨郡相良村深水2136	0966-25-8111	プール	7/1～8/31(プール)
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		
日奈久温泉センターぱんぺい湯	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		
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		
阿蘇坊中温泉「夢の湯」	阿蘇市黒川1538-3	0967-35-5777		
水辺プラザ鹿本・天然温泉 湯花里	山鹿市鹿本町梶屋1257	0968-46-1126		
湯の鶴温泉保健センター ほたるの湯	水俣市湯出1532-2	0966-68-0811		
天然温泉 大谷の湯	菊池郡菊陽町原水下大谷3880-14	096-233-9477		