

社会保険 かごしま

1

2020
No.786

● 年頭のごあいさつ



【霧島市 初午祭】

今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ④ 老齢年金と税金
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 医療費節約への第一歩
- ⑦ 健康企業宣言について
- ⑧ 傷病手当金・出産手当金について
- ⑨ スポーツ大会報告 ソフト/委ゴルフ・ボウリング
- ⑩ ボウリング大会ご案内
- ⑪ 事務研修会ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

協会けんぽ鹿児島支部

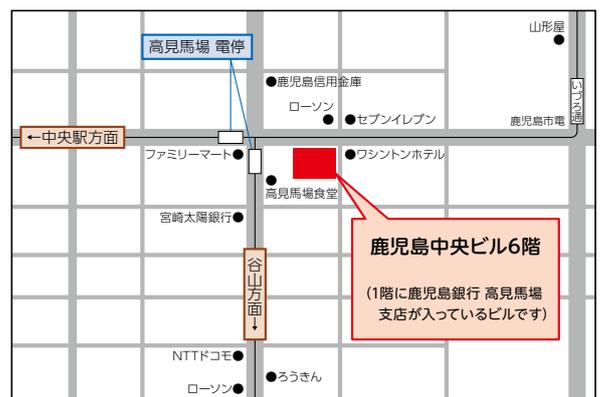
事務所移転のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）鹿児島支部は、2019年11月5日より下記の場所へ移転しました。

移転先

〒892-8540
鹿児島市山之口町1-10
鹿児島中央ビル6階

 全国健康保険協会 鹿児島支部
協会けんぽ



謹賀新年

年頭のご挨拶



あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、ご健勝で新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
また、平素から当協会事業の運営に対しまして格別のご理解とご協力並びにご支援を賜り心から感謝申し上げます。
さて、本年はオリンピック・かごしま国体とスポーツの祭典が開催され、「健康」についての話題や大切さが高まり、「働き方改革」をより推進する良い機会と認識いたします。
そこで、当協会も健康保持増進に重要といわれる栄養・運動・休養をサポートする事業や公的年金制度と健康保険制度の普及・発展・向上に寄与をしている事業の強化・運営に努めてまいり所存でございますので、なお一層のご理解とご協力並びにご支援を賜りますとともに皆様方の益々のご発展とご活躍を祈念申し上げます新年のご挨拶といたします。

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会
会長 森 俊 英



謹んで新春のお慶びを申し上げます。
鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様方には、日頃から日本年金機構の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
さて、厚生労働省におきましては、昨年「2019年財政検証」を踏まえて、社会保障審議会年金部会において次期年金制度改正の基本的な考え方を提示し本格的な議論がスタートしたところです。
日本年金機構に課せられた使命を改めて認識し、お客様から真に信頼される組織へと再生を果たしてまいります。
会員の皆様方には、本年におきましても引き続き格段のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、鹿児島県社会保険協会事業の益々の充実と会員の皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所
所長 佐伯 春 哉



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もよろしく申し上げます。
協会けんぽでは、基本理念である、加入者の健康増進を図り良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、事業主及び加入者の利益の実現を図ることをこれまで以上に実現するために、協会けんぽの行動計画である「保険者機能強化アクションプラン」を策定しております。
本プランは、①基盤的保険者機能、②戦略的保険者機能、③組織体制の強化の3つに分類され、定量的KPIを設定して進捗を評価することとしています。

当支部においても、ビッグデータの活用や保健事業実施計画の着実な実施、健康経営の推進等に取り組み、これまで以上に保険者機能を発揮するよう邁進していく所存です。

最後になりますが、本年が鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様におかれまして、さらなる飛躍の年になりますことを心から祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

全国健康保険協会 鹿児島支部
支部長 加藤 伸 一

明けましておめでとうございます。

- ◇ 鹿児島南年金事務所長
- ◇ 川内年金事務所長
- ◇ 加治木年金事務所長
- ◇ 鹿屋年金事務所長
- ◇ 奄美大島年金事務所長

令和元年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰式を行いました。 受賞者の皆様をご紹介します。

年金委員受賞者

<年金委員としての功績が特に優秀と認められる方に授与されます。>

【厚生労働大臣表彰】

向井 扶美 様 医療法人 奎英会 むかいクリニック (奄美大島社会保険委員会)

【日本年金機構 理事長表彰】

片平 徹也 様 株式会社 前屋敷組 (鹿児島南社会保険委員会)

【日本年金機構 理事表彰】

坂下 浩一 様 今別府産業 株式会社 (鹿児島南社会保険委員会)

坂元 真一 様 医療法人 玉昌会 高田病院 (鹿児島北社会保険委員会)

瀬戸口 浩 様 株式会社 川北電工 (川内社会保険委員会)

森下 龍郎 様 日本フードパッカー鹿児島 株式会社 (加治木社会保険委員会)

森田 健一 様 薩摩酒造 株式会社 (鹿児島南社会保険委員会)



年金委員受賞者(11/15表彰)



年金委員受賞者(11/20表彰)

健康保険委員受賞者

<健康保険委員としての永年の活動や功績に対して授与されます。>

【厚生労働大臣表彰】

新谷 あや子 様 新谷緑化 株式会社 (南九州市)

【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】

内 麗子 様 株式会社 前田組 (鹿児島市)

菊川 陽一郎 様 株式会社 菊川鉄工 (鹿児島市)

新宮 聖子 様 社会福祉法人 南光福祉会 大崎保育園 (曾於郡大崎町)

高田 英幸 様 かごしま大東エンジニアリング 株式会社 (鹿児島市)

信国 秀作 様 三州技術コンサルタント 株式会社 (鹿児島市)

八丸 智子 様 始良衛生 有限会社 (始良市)

宮内 和枝 様 株式会社 技建 (薩摩川内市)

宮園 泰子 様 社会福祉法人 清色福祉会 博愛園 (薩摩川内市)

盛重 晃 様 株式会社 島津建設 (鹿児島市)

山口 竜二 様 株式会社 ユタカ産業 (いちき串木野市)



※宮内 和枝 様・宮園 泰子 様は表彰当日ご欠席でしたので別に伝達を行いました。

健康保険委員受賞者(11/15表彰)

受賞者の皆様おめでとうございます。

老齢年金と税金について

平成31年2月から令和2年1月の間に、老齢年金を受給されたみなさまへ、1月中に源泉徴収票をお送りします。確定申告に必要な大事なものですので申告まで大切に保管してください。

(遺族年金、障害年金は非課税のため送付しません。)



在職中の方

老齢年金を受給されている方で、給与所得や不動産所得など一定基準を満たしている方は、確定申告が必要です。

年金を2つ以上受けている方

2つ以上の年金を受給されている方についても確定申告が必要です。

老齢厚生年金、退職共済年金、企業年金など、それぞれの源泉徴収票を添付し確定申告をお願いします。

上記以外の方で所得税が徴収されている方

平成31年分の扶養親族等申告書を提出されていない方は、必ず確定申告をお願いします。

扶養親族等申告書を提出されていた方でも、扶養親族数に変更があった、医療費の支払いが高額になった、生命保険料の支払いがあるなど、控除が受けられる場合があります。



よくあるお問合せ Q & A

Q 年金から住民税が控除されていますが、源泉徴収票に記載が無いのはなぜでしょうか。

A 公的年金等から特別徴収された個人住民税は、所得税および復興特別所得税の控除対象とされていないため、記載しておりません。
個人住民税額については、お住まいの市(区)役所または町村役場にお問い合わせください。

Q 源泉徴収票に記載されている扶養親族等の状況が変わっています。何か届出をする必要がありますか。

A 年の途中で扶養親族が増えたり、扶養親族の状況が変わったりして、扶養親族等申告書の記載した内容から変更がある場合は、最寄りの税務署で確定申告を行っていただき、所得税および復興特別所得税の過不足分を精算していただくことになります。

Q 成年後見人の手続きをしている場合の扶養親族等申告書の記入方法を教えてください。

A 「受給者氏名」欄を記入し、受給者の印(ない場合は成年後見人の印)を押してください。
※摘要欄に成年後見人であることを明記してください。
(例:「成年後見人 ○○ ○○」)



移動年金相談所のご案内

各年金事務所では、移動年金相談所を開設しております。ぜひ、ご利用ください。

- 相談を受けられる方は、年金手帳・年金証書・認印・銀行口座の通帳等をご持参ください。
- 代理の方が相談を受けられる場合は、委任状及び本人確認ができるものが必要です。(運転免許証等)

鹿児島北年金事務所			
		〒892-8577	鹿児島市住吉町6-8
		☎099-225-5311	
市町村名	日程	時間	会場
南種子町	2月4日(火)	11時00分～17時00分	南種子町研修センター 2階会議室
中種子町	2月5日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 小会議室
日置市伊集院町	2月19日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 3階大会議室
西之表市	2月25日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室
西之表市	2月26日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町尾之間支所	3月3日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場尾之間支所 4階会議室
屋久島町宮之浦支所	3月4日(水)	9時00分～14時00分	屋久島離島開発センター
日置市日吉町	3月18日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 中央公民館会議室
西之表市	3月24日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室
西之表市	3月25日(水)	9時00分～14時00分	

《鹿児島北年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては鹿児島北年金事務所または市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

鹿児島南年金事務所			
		〒890-8533	鹿児島市鴨池新町5-25
		☎099-251-3111	
市町村名	日程	時間	会場
指宿市	2月6日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	2月20日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市川辺町	2月27日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
南さつま市	3月5日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所 会議室 2-4、2-5、2-6
枕崎市	3月12日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
指宿市	3月26日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室

《鹿児島南年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては鹿児島南年金事務所へご連絡ください。

川内年金事務所			
		〒895-0012	薩摩川内市平佐町2223
		☎0996-22-5276	
市町村名	日程	時間	会場
出水郡長島町	2月6日(木)	10時00分～15時30分	長島町役場 3階庁議室
薩摩郡さつま町	2月13日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
阿久根市	2月19日(水)	10時00分～15時30分	市民交流センター
いちき串木野市	2月20日(木)	10時00分～15時30分	市来支所 1階会議室
出水市	2月27日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
阿久根市	3月17日(火)	10時00分～15時30分	市民交流センター
出水市	3月26日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール

《川内年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

加治木年金事務所			
		〒899-5292	始良市加治木町諏訪町113
		☎0995-62-3511	
市町村名	日程	時間	会場
伊佐市	2月13日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	2月20日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎
伊佐市	3月12日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市役所 菱刈庁舎

《加治木年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては加治木年金事務所へご連絡ください。

鹿屋年金事務所			
		〒893-0014	鹿屋市寿3-8-19
		☎0994-42-5121	
市町村名	日程	時間	会場
曾於市	2月12日(水)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室
志布志市	2月26日(水)	10時00分～15時00分	志布志市松山支所 老人福祉センター
曾於市	3月11日(水)	10時00分～15時00分	曾於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	3月25日(水)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階会議室

《鹿屋年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

奄美大島年金事務所			
		〒894-0035	奄美市名瀬塩浜町3-1
		☎0997-52-4341	
市町村名	日程	時間	会場
徳之島町	2月12日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	2月13日(木)	9時00分～12時00分	
知名町	2月18日(火)	13時00分～17時00分	知名町役場
知名町	2月19日(水)	9時00分～12時00分	
和泊町	2月19日(水)	14時00分～17時00分	和泊町役場
和泊町	2月20日(木)	9時00分～12時00分	
天城町	3月12日(木)	10時30分～16時00分	天城町役場

《奄美大島年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

街角の年金相談センター鹿児島(オフィス)			
		〒892-0825	鹿児島市大黒町2-11-6F
		☎099-295-3348	
市町村名	日程	時間	会場
鹿児島市	2月17日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	2月21日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター国分公民館 3階
鹿児島市	3月23日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	3月27日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター国分公民館 3階

《街角の年金相談センターからのお知らせ》 谷山支所、霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(オフィス)にご連絡ください。

医療費節約への
第一歩!

大きな病院より、まずはかかりつけ医へ

ご存知ですか? ベッド数200床以上の大病院では、紹介状なしで受診した場合、初診料と別に「特別料金」がかかります。この特別料金は、医療機関が自由に設定でき、平均2,000円(400床以上の病院は最低5,000円)となっています。ただし、「かかりつけ医」などの紹介状があれば、特別料金はかかりません。

初診料 2,820円 (10割)	紹介状 (※)	医療機関の規模	特別料金	初診料(3割)+特別料金
846円 (3割)	なし	200床以上	5,000円以上	合計 5,846円以上
		400床以上	平均2,000円	合計 2,846円
	あり	19床以下 200床未満	0円	合計 846円

こんなに
金額が違う!

※紹介状の交付は別途750円(自己負担額3割の場合)がかかります。

大病院を受診する前に、まずはかかりつけ医を受診しましょう!

かかりつけ医とは?

日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。

高度な設備を備えた大病院は、本来、癌や難病など高度な検査や治療を必要とする患者さんを対象としています。ですから、軽症の患者さんが紹介状を持たずに受診すると、待ち時間が長くなったり、緊急な医療や高度な医療を必要とする患者さんが、すぐ検査や治療を受けることができなったりする場合があります。普段は健康な人が風邪などの軽症で受診するときは、まずは近所の「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。

協会けんぽ鹿児島支部 **事務所移転のお知らせ**

全国健康保険協会(協会けんぽ)鹿児島支部は、令和元年11月5日から下記の場所へ事務所移転しました。ご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

移転先住所

〒892-8540
鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル6階

協会けんぽへの申請は
すべて郵送でお手続き可能です

- 電話番号・FAX番号に変更はありません。
- 今回の移転に伴い、加入者や事業主の皆様にお願ひする手続きはございません。
- 移転後旧住所地に郵便物が届いた場合、移転後1年間は新住所地向転送されます。

健康経営の
第一歩!

会社が従業員の健康を守る時代です!(健康経営の実践)

かごしま健康企業宣言



最近業績も伸び悩むし、なにより従業員の元気がないんだよなあ、、、。
従業員が健康でより元気になれば、会社も明るく元気になると思うんだよ
なあ。何かいい方法はないかなあ。

それなら、健康経営に挑戦しましょう!

健康経営とは「従業員の健康保持・増進の取組みが将来的に収益性等を高
める投資であること」の考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実
践すること」です。

事業所のみならず健康づくりに取り組むとこと「従業員の健康アップ」→
「業績アップ」→「企業価値アップ」につながりますよ!



健康経営? なるほど、、、。いい取組みかもしれない!
でも、何をしたらいいかわからないんだよなあ。

そんなときは! 健康経営の第一歩!
「かごしま健康企業宣言」を活用しましょう!!



かごしま健康企業宣言とは

事業所全体で「従業員の健康づくりに取り組む!」と宣言し、鹿児島
支部がその取組みをサポートするものです。

STEP① 現状の把握

- ・健康づくりチェックリストでチェック。

STEP② 健康企業宣言にエントリー

- ・エントリーシートと健康づくりチェックリストを協会けんぽ鹿児島支部へFAX。

STEP③ 健康づくりスタート

- ・送られてくる「宣言の証」を事業所内に掲示して、社内外に発信しましょう!
※事業主がリーダーシップをとり、方針・姿勢を示して動くことで効果を発揮します。

☆取組例☆

- ・定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員の受診勧奨
- ・社内歩数競争による日々のコミュニケーション増加
- ・ラジオ体操の実施
- ・保険者による特定保健指導の実施支援(特定保健指導実施場所の提供等)

STEP④ 取組内容の振り返り

- ・送られてくるチェックシートで取組みを振り返り、結果をもとに次年度への取組みを進めていきましょう。



かごしま健康企業宣言について詳しくは



協会けんぽ 鹿児島 健康企業宣言

検索

エントリーシートと健康づくりチェックリストは協会けんぽ鹿児島支部ホームページから取得できます♪

傷病手当金・出産手当金について

被保険者が病気や出産のために仕事を休み給与を受けられないときは、生活を保障するために手当金が支給されます。 ※給与を受けていても手当金の額より少ないときは、差額が支給されます。

▶ 病気やケガで会社を休んだとき（傷病手当金）

● 傷病手当金が支給される条件（以下の①～④の条件をすべて満たすこと）

- ① 業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ② 仕事に就くことができない状態であること
- ③ 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと

● 支給される期間

支給開始した日から最長1年6ヵ月。



※1年6ヵ月分支給されるということではなく、1年6ヵ月の間に仕事に復帰した期間があり、その後再び同じ病気やケガにより仕事につけなくなった場合でも、復帰期間も1年6ヵ月に算入されます。

● 支給される額

$$\text{支給額} = \left(\text{支給開始日の属する月以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額} \times \frac{1}{30} \right) \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数}$$

支給開始日以前の加入期間が12ヵ月に満たない場合は、入社後の平均額か、30万円（支給開始日が平成31年3月31日までの場合は28万円）のいずれか低い額が基礎となる。

● 傷病手当金と重複して受けられないもの

・ 出産手当金 ・ 障害厚生年金 ・ 労災保険の休業補償 等

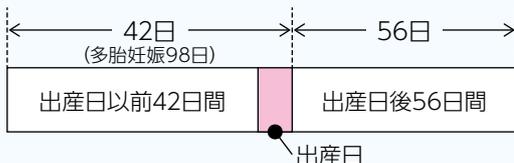
これらを受けている場合は、傷病手当金が支給停止（支給調整）されます。

▶ 出産で会社を休んだとき（出産手当金）

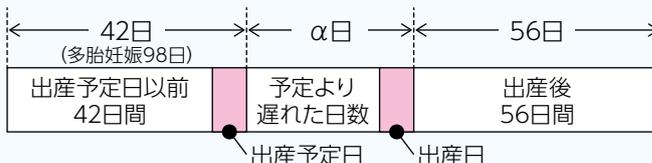
● 支給される期間

出産の日（実際の出産が予定日後のときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合98日）から出産の日後56日目までの範囲内で、会社を休み給与の支払いを受けなかった期間。

■ 出産予定日に出産した場合
 出産予定日より早く出産した場合 → 合計 98日



■ 出産予定より遅れて出産した場合 → 合計 98日+α日



● 支給される額

計算方法は傷病手当金と同じ。

スポーツ大会開催結果について

多数のご参加ありがとうございました。主な結果は次のとおりです。

第15回 健康づくりソフトボール大会

日時 令和元年11月10日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド ご参加 20チーム

優勝	有限会社 経営企画室照国会計舎
準優勝	株式会社 南日本ライフ
3位	社会福祉法人 恵心会 特別養護老人ホーム 清谿園
	社会福祉法人 更生会



二連覇達成!

優勝

有限会社
経営企画室
照国会計舎

準優勝

株式会社
南日本ライフ

令和元年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

日時 令和元年10月20日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場 ご参加 12チーム(47名)

優勝	NOSAI 肝属 Bチーム
準優勝	国基建設 株式会社 Aチーム



優勝

NOSAI
肝属
Bチーム

準優勝

国基建設
株式会社
Aチーム

令和元年度 川内社会保険委員会ボウリング大会

日時 令和元年11月20日(水) 場所 串木野ゴールデンボウル ご参加 11チーム(33名)

優勝	株式会社 植村組
準優勝	株式会社 キンコー



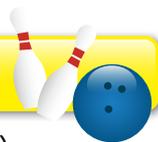
優勝

株式会社
植村組

準優勝

株式会社
キンコー

健康づくりボウリング大会のご案内



下記日程のとおりボウリング大会を開催いたします。お気軽にご参加ください。

場 所	国分スターレーン 霧島市国分野口北1617-1 ☎0995-47-7777	サンライトゾーン 鹿児島市東郡元町1-10 ☎099-252-2552	ライフインボウル 南さつま市加世田東本町12-1 ☎0993-76-7711
日 時	2月4日(火)	2月6日(木)	2月14日(金)
	受付18時30分 ゲームスタート19時～		
定 員	32チーム	30チーム	16チーム ※事前参加(同日昼間)出来る 事業所は30チームまで。
申込み期限	1月24日(金)	1月27日(月)	2月3日(月)
参加費	1チーム2,100円(靴借用料を含む)		
参加資格	鹿児島県社会保険協会、または 加治木・鹿児島南社会保険委員会加入の事業所にお勤めの方		
チーム編成	事業所単位で1チーム3人(女性は1ゲームにつきハンデ10点加算)		
競技方法	1人2ゲームとし、チームトータルにより順位を決定する		
表 彰	団体戦：優勝、準優勝、3位、飛び賞、BB賞、個人賞など		
申込み方法	下記申込書で協会あてFAXまたは郵送にて受付(定員になり次第締め切ります。)		



健康づくりボウリング大会 参加申込書

会 場	1. 国分スターレーン	※1～3のいずれかに ○をしてください。	
	2. サンライトゾーン		
	3. ライフインボウル		
事業所	名 称	参加者氏名	性 別
	所 在 地		男・女
	T E L		男・女
	責 任 者		男・女
チーム名のご希望がございましたら記入ください。			チーム

お申込み・お問い合わせは 一般財団法人 鹿児島県社会保険協会 ☎099-297-6660 FAX: 099-297-6661
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

※お申込みいただきました個人情報等は、本事業に関することに利用するもので他の目的に利用することはありません。



社会保険事務担当者研修会のご案内

● 次のとおり研修会を開催いたします。(複数受講も可能です。)

標題 扶養要件等について

内容 ①被扶養者の届出に関する留意点 ②短時間労働に関する留意点 ③制度改正

日時	会場	定員	締切日	駐車場
3月5日(木) 13時30分~16時00分	せとうち物産館 大島郡瀬戸内町古仁屋船津38 ☎0997-72-4595	30名	2月20日(木)	無料

標題 退職時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

内容 ①退職時の手続き及び任意継続 ②継続再雇用 ③年金・雇用保険の給付との調整など

日時	会場	定員	締切日	駐車場
1月23日(木) 13時30分~16時00分	南さつま市民会館 南さつま市加世田川畑2627番1号 ☎0993-53-2331	50名	1月9日(木)	無料
1月29日(水) 13時30分~16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23番地 ☎0996-63-2106	50名	1月15日(水)	無料
2月12日(水) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	1月29日(水)	2時間以内は無料です。 それ以上は有料となります。
2月18日(火) 13時30分~16時00分	日置市中央公民館 日置市伊集院町郡一丁目100 ☎099-273-1919	70名	2月4日(火)	無料
2月20日(木) 13時30分~16時00分	姪良市姪良公民館 姪良市西餅田589番地 ☎0995-66-2044	70名	2月6日(木)	無料
2月25日(火) 13時30分~16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	50名	2月11日(火)	無料
2月27日(木) 13時30分~16時00分	かごしま県民交流センター 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	2月13日(木)	2時間以内は無料です。 それ以上は有料となります。
3月6日(金) 9時30分~12時00分	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211	50名	2月20日(木)	無料

※会場は一般の方もご利用されます。

駐車場に限りがございますので満車の場合は他の駐車場をご利用ください。また、公共交通機関等でのお越しにご協力をお願いいたします。

参加料	会員事業所は無料。非会員事業所は実費を負担していただくことになります。(負担額:4,000円)
申込方法	下記申込書を協会あてにFAX又は郵送してください。(定員になり次第締め切ります。) また、参加者には申込締切日後にご案内通知(ハガキ)を送付いたしますのでご確認ください。

社会保険事務担当者研修会 申込書

開催日・会場名 (複数受講も可)	月 日	
	月 日	
事業所整理記号 () 事業所番号 ()		
事業所	郵便番号	〒
	所在地	
	名称	
	電話番号等	TEL
参加者氏名		

お申込み・お問い合わせは 一般財団法人 鹿児島県社会保険協会 ☎099-297-6660 FAX:099-297-6661
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

※お申込みいただきました個人情報等は、本事業に関するものに利用するもので他の目的に利用することはありません。

元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】

ストップ!! 脂肪肝

この季節は、ついつい食べ過ぎ・飲み過ぎが続いてしまうシーズンですね。そんな時は、気付かないうちに脂肪肝のリスクが忍び寄っているかもしれません。

「肝臓を悪くするのはお酒をたくさん飲んでいる人」「私は普段めったにお酒を飲むことはないから、大丈夫」…と思っている人も多いのでは?しかし最近では、お酒はあまり飲まないにもかかわらず発症する肝臓の病気「NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)」が増えてきています。

保健師 有島 理恵

脂肪肝=食べ過ぎや運動不足により余った脂肪(特に中性脂肪)が肝臓の細胞にたまりフォアグラのようになった状態。

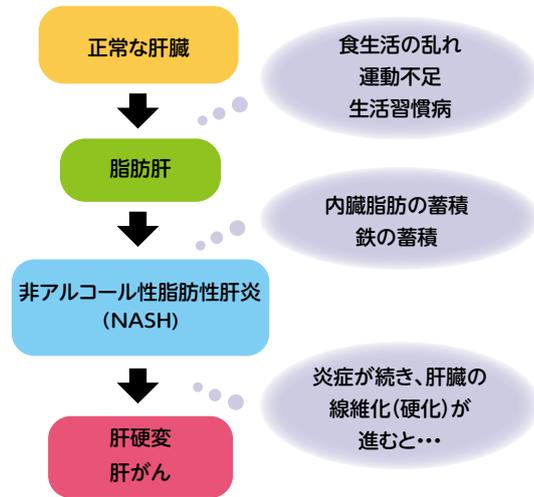
フランス語ではフォア(foie):『肝臓』グラ(gras):『太った』を意味します。

今や日本人の3人に1人が「脂肪肝」と言われますが軽くみられがちです。原因はお酒だけでなく、体重がたった2~3kg増えただけで肝臓に脂肪がたまる可能性があります。

NASH(ナッシュ) =アルコール以外の原因で脂肪肝が進行して炎症を起こしたものの。

放っておくと肝臓の機能悪化や肝硬変、肝臓がんなどの病気に進展、動脈硬化が進行しやすくなります。

また、鉄が肝臓にたくさん蓄積すると肝臓の炎症や線維化(硬化)を進める原因になります。女性の場合は閉経すると鉄が肝臓にたまりやすくなるので注意が必要です。



脂肪肝に特效薬は存在しません ~できることからコツコツと~

★ゆっくり噛んで、腹八分

食べ過ぎは脂肪肝になる一番の原因。また、甘いものや脂肪分のとりすぎは肝臓に脂肪をためてしまいます。特に果糖は中性脂肪となって肝臓に蓄積されやすいため、果糖を多く含む清涼飲料水や果物のとりすぎにはご注意ください。

★3食食べる

身体は食事を抜いた後に栄養をためやすくなっています。そんな状態でまとめ食いをすると脂肪の蓄積につながります。規則正しく食べることが脂肪肝解消のカギです。

★運動をする

運動をしないと肝臓にある脂肪を消費することができず、どんどん脂肪がたまっていきます。

お勧め! 「インターバル速歩」

「速歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ行うのを1セットとして、5セット(計30分)行う



★定期的に検査を受ける

健診で脂肪肝といわれた方や肝機能が悪いといわれた方は、将来の肝硬変、肝がんを予防するために、採血やエコーなどの定期検査を受けましょう。

肝臓は沈黙の臓器ともいわれており、NASHは初期の段階では自覚症状がほとんどなく、約10年で3割前後が肝硬変や肝がんに至るといわれているので、早めの対策が必要です。

職場でご覧ください。

発行日 隔月(奇数月) 一回十日

記事提供

日本年金機構(県内各年金事務所)
全国健康保険協会鹿児島支部

発行所

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会
鹿児島鹿児島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階3001号
電話 099(297)6660