

# 社会保険 かがしま

7  
2020  
No.789

## ●平成31年度事業報告



【大崎海岸とウミガメ】 写真提供:大崎町

### 今月の主な内容

- ② 平成31年度事業報告
- ③ 事務担当者研修会ご案内
- ④ 賞与支払届のご提出について
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュール(8月~11月)
- ⑧ 傷病手当金・出産手当金について
- ⑨ かがしま健康企業宣言
- ⑩ 年金シニアライフセミナーご案内
- ⑪ バレーボールあまみ大会ご案内/年金相談予約制のご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

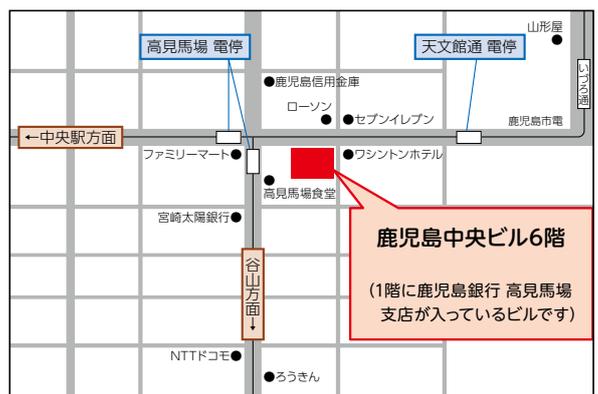
## 協会けんぽ鹿児島支部

## 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



# 平成31年度事業報告

平成31年度の事業につきまして次のとおりご報告いたします。

## 1. 広報に関する事業

- (1) 広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に年6回発行。  
 会員事業所に送付するとともに、県内の日本年金機構各年金事務所(以下、「年金事務所」)、全国健康保険協会鹿児島支部(以下、「協会けんぽ」)の窓口に備え置きました。当協会ホームページにも掲載し、社会保険制度の周知を図りました。
- (2) 会員事業所に対し、広報誌「協会だより」を4月に発行。  
 当協会事業等について周知し、当協会ホームページにも掲載して一般の方に対しても情報を提供しました。
- (3) 実務に沿って分かりやすく解説してある「社会保険実務の手引き(鹿児島県版)」を会員事業所に送付いたしました。
- (4) 年金事務所と協会けんぽとの連絡会議を毎月開催し、当協会事業の円滑な推進について協力要請を行いました。  
 また、奄美地区のスポーツ大会の実施結果をマスコミに記事依頼を行いました。

## 2. 研修・相談事業

- (1) 県内各地区で事業所の事務担当者を対象とした事務研修会を実施しました。  
 ・事務担当者研修会 ----- 29会場 参加者 725名
- (2) 年金事務所の協力を得て、初めて算定基礎届を提出する事業所を対象にした研修会を開催。当協会事業をご紹介し加入促進に努めました。  
 ・算定基礎届研修会 ----- 6会場 参加者 343名
- (3) 年金事務所及び協会けんぽ並びに県内各社会保険委員会と合同で、事務担当者を対象に年金事務所及び協会けんぽの職員を講師として実務研修会を実施しました。  
 ・実務研修会 ----- 6会場 参加者 636名
- (4) 社会保険事務基礎講座を月前半・後半の2コースに分けて6～12月に全6回として開講。社会保険制度の基礎を学んでいただきました。  
 ・社会保険事務基礎講座 ----- 12回 参加者 延665名
- (5) 会員事業所に社会保険労務士を派遣し、公的年金制度に関するセミナーと年金加入記録の確認・年金見込額等についての個別相談を実施しました。  
 ・年金セミナー ----- 2事業所 参加者 46名    ・個別年金相談 ----- 3事業所 参加者 16名

## 3. 福利厚生事業

- (1) 健康と健全な職場づくりを目的とした、医師・保健師等による生活習慣病の予防・改善のための指導講習会や実技指導を会員事業所で実施しました。  
 ・医師による指導講習 ----- 1会場 参加者 55名    ・管理栄養士による指導講習 ----- 1事業所 参加者 170名  
 ・保健師による指導講習 2事業所 参加者 140名    ・保健体育専門家による健康体操  
 及び体力測定 ----- 8事業所 参加者 337名
- (2) スポーツ大会  
 健康の保持・増進を図ることを目的として、各種スポーツ大会を実施しました。  
 ・ソフトバレーボール  
 とくのしま大会(6月:徳之島町) ----- 8チーム 参加者 約110名  
 ・バレーボール  
 あまみ大会(9月:奄美市) ----- 18チーム 参加者 約470名  
 ・ソフトボール  
 鹿児島大会(11月:鹿児島市) ----- 20チーム 参加者 約520名  
 ・ボウリング  
 加治木地区大会(2月:霧島市) ----- 18チーム 参加者 54名  
 鹿児島地区大会(2月:鹿児島市) ----- 15チーム 参加者 45名  
 南薩摩地区大会(2月:南さつま市) ----- 16チーム 参加者 48名
- (3) 脳ドック検診助成(1名3,000円; 1事業所6名まで)  
 被保険者の脳血管障害の早期発見・早期治療を支援するため、検診費用の一部助成を行いました。  
 ・助成金申込者 ----- 46名
- (4) 施設利用助成  
 健康増進及び福利厚生を図ることを目的として、利用料などの一部助成を行いました。  
 ・契約宿泊施設利用料の一部助成(1名1泊1,000円; 1会計年度1回限り)  
 利用申込者 ----- 39名  
 ・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成(大人500円、小人300円、幼児100円)  
 利用申込者 ----- 6,702名(支払い状況 大人1,097名、小人287名、幼児110人)



## 4. 育成事業

本県社会保険事業の円滑な推進に寄与している鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に協力し、その活動を支援するとともに年金委員及び健康保険委員の育成を図り、被保険者及び被扶養者等への制度の普及と福利の増進に努めました。

## 5. 会議等の開催

- 会の運営に関する会議を開催いたしました。
- ・理事会、評議員会の開催
  - ・各種事業打合せ会等開催



## 社会保険事務担当者研修会のご案内

●次の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
9月 9日(水) 9時30分~12時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	8月25日(火)	無 料
10月29日(木) 9時30分~12時00分	おきえらぶフローラルホテル 大島郡知名町知名520番地 ☎0997-93-2111	50名	10月14日(水)	無 料

**標題** 外国人雇用に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

**内容** ①入社の手続き(入管の関係含む) ②退職者の方、社会保障協定等 ③その他の留意点

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
8月 3日(月) 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	7月20日(月)	無 料
8月18日(火) 13時30分~16時00分	枕崎市妙見センター 枕崎市寿町186番地 ☎0993-73-1727	50名	8月 4日(火)	無 料
8月20日(木) 13時30分~16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巢305番地 ☎0995-22-6320	50名	8月 6日(木)	無 料
8月25日(火) 13時30分~16時00分	錦江町文化センター 肝属郡錦江町城元910番地 ☎0994-22-0517	50名	8月11日(火)	無 料
9月 8日(火) 13時30分~16時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	8月25日(火)	無 料
9月16日(水) 13時30分~16時00分	末吉総合センター 曾於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	50名	9月 2日(水)	無 料
10月28日(水) 13時30分~16時00分	おきえらぶフローラルホテル 大島郡知名町知名520番地 ☎0997-93-2111	50名	10月14日(水)	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、公共交通機関等でお越しにご協力をお願いいたします。

<b>参加料</b>	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)
<b>申込方法</b>	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	TEL	FAX
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。

# 賞与支払届のご提出について

## 賞与支払届は忘れずに!

事業主が被保険者へ賞与を支給した場合には、支給日より**5日以内**に「**被保険者賞与支払届**」により支給額等を届出します。届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されるとともに、被保険者が受給する**年金額の計算の基礎となるもの**ですので適切な届出をお願いします。

- 届書・申請書** ① 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届  
② 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届(総括表)
- 提出先** 日本年金機構福岡広域事務センター(〒812-8579 福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル)  
※届書作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所までお問い合わせください。
- 対象となる賞与等** 賞与、期末手当、決算手当などいかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のもの。年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

**記入例**

被保険者賞与支払届  
70歳以上被用者賞与支払届

事業所整理記号を必ず記入してください。

事業主印を押印してください。ただし、事業主自ら署名した場合、押印は不要です。

事業所における賞与支払年月日を記入してください。

該当する元号の番号を下記のように記入してください。  
5. 昭和 7. 平成  
【記入例】昭和35年12月5日の場合 5-351205

被保険者整理番号を必ず、記入してください。

通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

通貨以外のもので現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。

⑦欄と⑧欄の合計から1,000円未満を切り捨てた額を記入してください。

70歳以上被用者のみ、個人番号又は基礎年金番号を記入してください。

賞与支払年月日(共通)	賞与の種類	賞与の金額	賞与の元号	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日
12	年金 大介	624,000	5-351205	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	賞年 一郎	48,500	5-420618	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	年金 一郎	104,000	5-21	6	24	2	3	4	5	6	7	8

**記入例**

被保険者賞与支払届  
—総括表—

事業所における賞与支払年月を記入してください。

賞与を支給した場合は「0. 支給」を、支給がなかった場合は「1. 不支給」を○で囲んでください。

賞与を支給した日現在の、被保険者数を記入してください。(賞与を支給した人数ではありません。)

賞与を支給した被保険者数を記入してください。

「被保険者賞与支払届」に記入した⑥欄賞与額の総計を記入してください。

賞与、決算手当、期末手当等、支給した賞与の種類別にその名称を記入してください。

今後の賞与支払予定月が、現在登録されている賞与支払月と異なる場合に、変更後の予定月を記入してください。

賞与支払年月	賞与の種類	賞与の金額	賞与の元号	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日	賞与の月	賞与の日
020	支給	1,215,000										
4	賞与											
3	賞与											
6	賞与											
12	賞与											

ご質問・ご相談等はお近くの年金事務所へお問い合わせください。  
※県内各年金事務所の連絡先等は本誌P5「移動年金相談ご案内」に掲載してございます。





●●● 年金事務所からのお知らせ ●●●

## 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	8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	8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	8月19日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール
西之表市	8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	8月26日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町	9月8日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
屋久島町	9月9日(水)	9時00分～14時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室
日置市日吉町	9月16日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室
西之表市	9月29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	9月30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。

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
南九州市顚姓町	8月6日(木)	10時00分～15時00分	顚姓支所 1階会議室
南さつま市	8月20日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室
指宿市	8月27日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市知覧町	9月10日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室
枕崎市	9月17日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南さつま市	9月24日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 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
薩摩郡さつま町	8月6日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水郡長島町	8月13日(木)	9時30分～15時30分	指江庁舎 1階住民相談室
いちき串木野市	8月20日(木)	9時30分～15時30分	市来支所 1階会議室
出水市	8月27日(木)	9時30分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
薩摩川内市里町	9月3日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室
阿久根市	9月10日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市	9月24日(木)	9時30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	8月13日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	8月20日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎
伊佐市	9月10日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市役所 粟刈庁舎

《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	8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	8月26日(水)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階会議室
曾於市	9月9日(水)	10時00分～15時00分	曾於市財部支所 保健福祉センター1階
志布志市	9月23日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1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	8月5日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	8月6日(木)	9時00分～12時00分	
知名町	8月26日(水)	13時30分～17時00分	知名町役場
知名町	8月27日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	9月9日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	9月10日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	9月23日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	9月24日(木)	9時00分～12時00分	

《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
霧島市	8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	8月24日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	9月18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	9月28日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階

《街角の年金相談センターからのお知らせ》 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。



## 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。

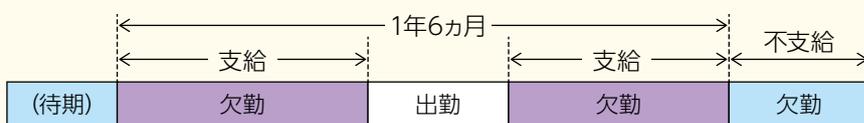
### ▶ 病気やケガで会社を休んだとき (傷病手当金)

#### ● 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ヵ月です。



※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、復帰期間も1年6ヵ月に算入されます。

#### ● 支給される額

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

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ります。

#### ● 傷病手当金と重複して受けられないもの

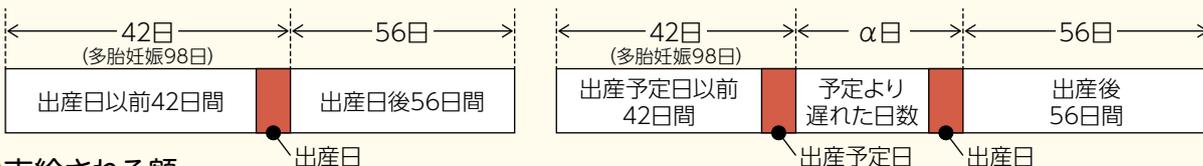
- ・ 出産手当金 ・ 障害厚生年金 ・ 労災保険の休業補償 等
- これらを受けている場合は、傷病手当金が支給停止(支給調整)されます。

### ▶ 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日目までの範囲で、会社を休み給与の支払いを受けなかった期間です。

- 出産予定日に出産した場合 → 合計 98日
- 出産予定日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です。

#### ● 担当者からのお願い ●

傷病手当金・出産手当金の申請の際は、出勤簿・賃金台帳等のコピーの添付は**必要ありません**。「事業主の証明欄」は記入・押印漏れのないようご協力をよろしくお願いいたします。

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



最近業績も伸び悩み、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るれば、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・増進の取り組みが将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、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。

事業所全体で従業員の健康づくりに取り組むことで「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、、、。いい取り組みかもしれない!  
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り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。

#### ☆取り組み例☆

- ・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 取り組み内容の振り返り

- ・送られてくるチェックシートで取り組みを振り返り、結果をもとに次年度への取り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。



## 健康づくりバレーボールあまみ大会のご案内

下記日程のとおりバレーボール大会を開催いたします。

大会名	第14回 健康づくりバレーボールあまみ大会	
日時	令和2年9月13日(日) 午前8時30分～	
場所	太陽が丘総合運動公園体育館(☎0997-63-1169)	
定員	24チーム	
申込み期限	令和2年8月28日(金)	
参加費	1チーム5,000円(スポーツ保険料含む)	
参加資格	社会保険協会加入の事業所	
申込み方法	●社会保険協会にご連絡ください。受付後に申込書・実施要領をご送付いたします。 (定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)	

## 年金相談予約制のご案内

県内の年金事務所では年金相談の待ち時間短縮とプライバシー保護のため「年金相談の予約制」を実施・推進しています。

また、「毎月第2土曜日の開所日」の「年金相談の予約制」も大変好評を得ています。

今後もより一層のお客様サービスの向上に努めるため年金相談のご予約をお願いいたします。

年金相談のご予約方法・ご連絡先等は次のとおりです。

**予約のお申し込みは「予約受付専用電話」へ！**

ゴ ヨ ヤ ク ヲ

**☎ 0570-05-4890**

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

予約相談の実施時間帯

8:30～18:00(月曜日)  
8:30～16:00(火～金曜日)  
9:30～15:00(第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。



## ～七ツ島サンライフプール休園のお知らせ～

七ツ島サンライフプールは、新型コロナウイルス感染症予防で、今年はプールを休園されます。そのため、今年の半額割引券のご提供はございませんので皆様にお知らせいたします。

お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ございませんが、ご了承ください。

よろしくお願い申し上げます。

# 元気のヒントお届けします!



## 【今月のテーマ】 水はいのち

新型コロナに悩まされる日々が続きますね。皆様いかがお過ごしですか?そして容赦なく暑い夏の到来!水は普段の生活や体に絶対に欠かせないものです。人は水でできているといってもいいほどです。水はすごい!水はたいせつ!水はいのちです!

保健師 姫木 園美

### 水を飲まないと……

人間の体は食べ物がなくとも水と睡眠さえあれば1ヶ月近く生きることができます。しかし水が1滴も飲めないと4~5日で命を落としてしまいます。

### 人のからだ → 約60%が水分

生まれた時……体の80%が水分

成人 ……………60%

高齢者 ……………50%

高齢者は慢性的な脱水症状といっても過言ではない。加齢とともにシミやシワ等ができやすくなるのはこのためです。

- 体内の水分の**2%**が失われただけでも、喉の渇き。
- 5%**で脱水症状、頭痛、めまい、吐き気。
- 10%**で筋けいれん、失神、循環不全。
- 20%**で生命の危機 死に至る。

### 毎日水を1.5~2リットル飲みましょう!!



成人の体の55~60%を水分が占めています。脳、腸、腎臓、筋肉、肝臓などの臓器の水分含有率は80%。脂肪組織の水分量は約33%。女性は男性に比べると脂肪量が多いため水分含有率は約55%と少なめ。体脂肪の多い人は体水分量が少ない。

### いつ飲むの?

- ・朝昼夕の食事時
- ・仕事中適宜
- ・休憩時(10時、15時など)
- ・運動前後
- ・入浴前後
- ・飲酒後
- ・寝る前
- ・夜中起きた時
- ・朝起きた時



### ~水の健康効果~

- ◆血液をサラサラにする …… 血液の80%は水分。水分が減ると血液がドロドロになり血栓ができやすくなる。
- ◆老廃物の排泄 …… 新陳代謝を促し、便や尿の回数が増え老廃物を排泄。
- ◆汗による体温調節 …… 汗をかいて体温を下げる。
- ◆栄養分を体の隅々に運ぶ …… 食べ物の成分は水と一緒に分解し吸収される。
- ◆やせ体質を作る …… 「食べたい」と思った時の1杯、空腹がやわらぐ。
- ◆肌に潤いを保つ …… 肌の新陳代謝が改善し、シミやシワ予防。
- ◆ストレスや緊張、不眠の解消 …… 水はリラックス効果(鎮静効果)がある。

体の水分が不足すると**熱中症、脳梗塞、心筋梗塞**などのさまざまな健康障害のリスクの要因となります。

**熱中症** …… 夏は汗をかくため水分補給は大切。喉の渇きを感じた時は既に脱水が始まっている状態。渇きを感じてから水を飲むのではなく渇きを感じる前にこまめに、水を飲みましょう。

一度に大量の水を飲んでも尿として排出されてしまうので  
**コップ1杯の水を、こまめに飲みましょう!**

参考文献:「公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット 水は1日どれくらい飲めば良いか」  
「厚生労働省 健康のため水を飲もう 推進運動」

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