

# 社会保険 かごしま

# 1

2022  
No.798

## ● 年頭のごあいさつ



【照島神社の鳥居と太鼓橋／いちき串木野市】

### 今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 老齢年金と税金について
- ④ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ⑥ 医療機関のかかり方
- ⑦ 医療機関のかかり方／「医療費のお知らせ」をお送りします
- ⑧ インセンティブ制度について
- ⑨ 脳卒中警報発令中
- ⑩ 移動年金相談所ご案内
- ⑪ スポーツ大会について
- ⑫ 元気のヒントお届けします！

### 適用関係届書 送付先

日本年金機構 福岡広域事務センター  
厚生年金適用グループ

〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP 榎田ビル

※郵送の際は、切手貼付後、送付先宛名と郵便番号を記載するだけで宛先に届きます。

※福岡広域事務センターにはお客様窓口はなく郵送のみでの受付になります。  
届書作成や制度についての相談は年金事務所へお問い合わせください。





# 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、コロナ禍での生活環境は、健康や働き方改革にも大きな影響があり、以前とは異なる新しい時代を迎えようとしています。  
当協会も感染症予防対策はもとより、安心・安全な健康の保持増進に努めると共に、公的年金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更なる強化・運営を進めてまいり所存でございます。  
今後も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ご祈念申し上げます。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。  
一般財団法人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ご理解とご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。  
新型コロナウイルス感染症につきましては、国内においては落ち着きを見せていますが、海外における感染拡大など油断を許さない状況であり、日本年金機構においては、引き続き、職員に対しても同感染症への予防意識を高め、出勤前、出張前の体温の測定を徹底させるとともに、お客様に対し消毒液の設置、記載台などの消毒、飛沫感染防止用アクリル板等の設置など、感染防止に努めているところです。  
また、社会全体が、新型コロナウイルス感染症から立ち上がっていくために、事業主様への厚生年金保険料等の納付猶予の特例や障害年金受給者等に対する障害状態確認届(診断書)の提出期限の延長など、その置かれた状況や心情に十分配慮した対応を行ってまいります。  
当機構の使命は、年金制度を公正かつ適切に運営し、無年金者・低年金者をなくし、社会全体に安定と安心を確保していくことです。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ます。年頭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 坂 口 孝 行



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、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
一昨年以降の新型コロナウイルスの感染流行に伴い、「健康でいること」、また「すべての方が必要な時に必要な医療を受けられる」ことの大切さを改めて認識しております。  
当協会も、加入者の皆様の健康を守るために保険者として何ができるのかを考え、医療費適正化や健康づくり等の強化、地域医療体制に関する意見発信を行うことにより、引き続き事業主及び加入者の皆様の利益の実現を目指して邁進する所存です。  
末尾となりますが、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 大 坪 信 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  
◇鹿屋年金事務所長

◇川内年金事務所長  
◇奄美大島年金事務所長

◇加治木年金事務所長

## 老齢年金と税金について

令和3年2月から令和4年1月の間に、老齢年金を受給されたみなさまへ、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いたしません。)



### 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

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。

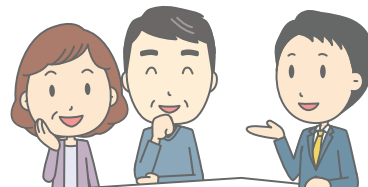
**Q** 源泉徴収票に記載されている扶養親族等の状況が変わっています。何か届出をする必要がありますか。

**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、扶養親族等申告書に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」欄に本人の氏名を記入し、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 ○○ ○○」)







## 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。>

### 【日本年金機構 理事長表彰】



株式会社 南海日日新聞社  
恵原 龍三郎 様  
(奄美大島社会保険委員会)



医療法人 玉昌会  
坂元 真一 様  
(鹿児島北社会保険委員会)



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



医療法人 菊野会  
今村 剣士 様  
(鹿児島南社会保険委員会)

### 【日本年金機構 理事表彰】

## 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】



株式会社 横村青果  
鳥越 典子 様  
(鹿児島市)

### 【全国健康保険協会 理事長表彰】



株式会社 九飛勢螺 鹿児島工場  
曾宮 新一 様  
(鹿児島市)

### 【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】



有限会社 大成畜産  
内村 裕幸 様  
(曾於市)



小城製粉 株式会社  
小城 年久 様  
(薩摩川内市)



公益社団法人 鹿児島共済会  
近藤 壮記 様  
(鹿児島市)



株式会社 クリーン産業  
下羅 智嗣 様  
(鹿児島市)



南薩観光 株式会社  
新屋 進一郎 様  
(南九州市)



内村建設 株式会社  
中馬 浩一 様  
(鹿児島市)



沖田産業 株式会社  
堂之上 浩 様  
(出水市)



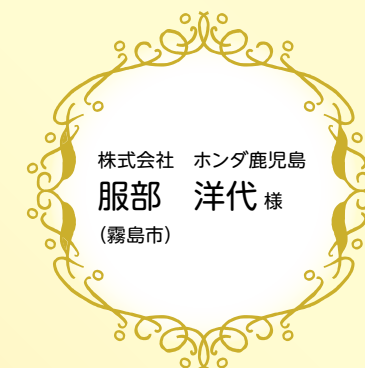
株式会社 三浦建設  
三浦 和美 様  
(奄美市)



株式会社 村岡工務店  
村岡 友美 様  
(曾於郡大崎町)



濱島印刷 株式会社  
山下 美加代 様  
(鹿児島市)



株式会社 ホンダ鹿児島  
服部 洋代 様  
(霧島市)

受賞者の皆様おめでとうございます。



## 医療機関のかかり方(少しでも安く上手に節約！)

医療機関に支払う医療費はちょっとした心がけで節約することができます。ここでは上手に受診をして医療費の無駄を減らすコツをご紹介します！



### 01 「かかりつけ医」をもち、はしご受診を減らしましょう

できるだけ家の近所にかかりつけ医をもち、日常よくある病気(風邪)などではかかりつけ医を受診しましょう。病気やけがの治療中に受診先を変える「はしご受診」は、身体的にも経済的にも負担となりますので、できるだけ避け、転院される際はまずかかりつけ医に相談して紹介状を書いてもらうようにしましょう。

#### かかりつけ医で3回受診した場合

1回目→初診料**2,880円**(+ 検査料など)  
2回目→再診料**730円**  
3回目→再診料**730円**  
初・再診料の合計・・・**4,340円**

#### 3つの医療機関をはしご受診した場合

1回目→初診料**2,880円**(+ 検査料など)  
2回目→初診料**2,880円**(+ 検査料など)  
3回目→初診料**2,880円**(+ 検査料など)  
初診料の合計・・・**8,640円**

※上記金額には健康保険が適用されます。自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割・未就学児は2割・70歳から74歳の方は2割(現役並み所得者は3割)です。

### 02 診療時間によっては割増料金が必要となることがあります

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が割増料金になります。主なものは下記の通りとなり、いずれか1つが加算されます。(下記金額には健康保険が適用されます。自己負担額については01の※をご参照下さい)

| 診療時間外                                       | 病院・診療所<br>(初診)            | 病院・診療所<br>(再診) | 調剤薬局          |
|---------------------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|
| 時間外加算<br>概ね8時前と18時以降<br>土曜日は8時前と正午以降        | 850円                      | 650円           | 調剤技術料と同額を加算   |
| 休日加算<br>日曜日・祝日・年末年始                         | 2,500円                    | 1,900円         | 調剤技術料の1.4倍を加算 |
| 深夜加算<br>22時～6時                              | 4,800円                    | 4,200円         | 調剤技術料の2倍を加算   |
| 診療時間内                                       | 病院・診療所<br>(初診)            | 病院・診療所<br>(再診) | 調剤薬局          |
| 夜間・早朝等加算(診療所のみ)<br>平日18時～8時<br>土曜日は正午～8時・日祝 | 500円<br>※診療時間内であっても加算されます |                | —             |
| 夜間・休日等加算<br>平日19時～8時<br>土曜日は13時～8時・日祝       | —                         |                | 400円          |

### 03 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談を利用しましょう

夜間における子どもの急な発熱などが心配で受診が必要か迷ったら、まずは「小児救急電話相談」を利用しましょう。全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、お住まいの都道府県の窓口へ自動転送されますので、ぜひご利用下さい。



### 04 ジェネリック医薬品(後発医薬品)を使用しましょう

ジェネリック医薬品は効き目や安全性が新薬(先発医薬品)と同等と厚生労働省から認められたお薬です。なおかつ先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため、価格は5割程度、あるいはもっと安くなる場合があります。



【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 **4** 番)

## 事業主様へ:「医療費のお知らせ」をお送りします！

## 「医療費のお知らせ」を令和4年1月中旬より順次事業所へお送りします。

今回のお知らせ対象期間: 令和2年10月～令和3年9月診療分  
(医科・歯科・薬局・接骨)

「医療費のお知らせ」の内容は個人情報に関わるため、従業員様ごとの封筒に封入しております。  
★開封せずに速やかに従業員様へお渡しください★



### 「医療費のお知らせ」は医療費控除に利用できます！

ただし、令和3年10月～令和3年12月診療分については、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に追加して添付する必要があります。

医療費控除については、**税務署へお問い合わせください。**

【お問い合わせ先】 レセプトグループ ☎099-803-3276

## 便利なチャットボットをご利用ください！

- ☑ 医療費のお知らせに関するご質問について、AIを活用し、会話形式でご案内します！
- ☑ 24時間365日手軽にスマートフォンやパソコンからご利用いただけます！



便利なチャットボットの  
使用はこちら

※スマートフォン等で二次元コードを読み取り、ご利用ください。

ご存じですか？  
健康づくりで保険料が  
安くなる

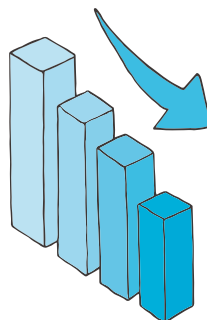
## インセンティブ制度について インセンティブ制度とは？

この制度は、協会けんぽの都道府県支部ごとの加入者および事業主の皆さまの取り組みを5つの評価指標に基づいて評価し、上位23支部に該当すれば、得点数に応じたインセンティブ(報奨金)が付与され、保険料率の引き下げに繋がる仕組みです。

健康づくりに取り  
組んで



順位が上がると



保険料率が下がる！



### ● 評価される5つの指標は？

#### ① 特定健診等の受診率



#### ② 特定保健指導の実施率



#### ③ 特定保健指導対象者の減少率



#### ④ 受診勧奨を受けた要治療者の 医療機関受診率



#### ⑤ 後発医薬品(ジェネリック医薬品) の使用割合



### ● 皆さまにお願いしたいこと

#### ① 協会けんぽの健康診断を受診しましょう！

- 必ず年に一度は健康診断を受診してください。
- 協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所さまは、健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分のみ)

#### ② 特定保健指導を利用しましょう

- 特定保健指導は、主に保健師が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導が受けられるよう、環境整備にご協力ください。

#### ③ 特定保健指導対象者を減らしましょう

- 特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康づくりを心がけましょう。

#### ④ 健康診断で要治療者(再検査含む)となったら医療機関を受診しましょう

- 生活習慣病予防健診の結果で、血圧値・血糖値が「要治療者(再検査含む)」と判定された方は協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、医療機関を受診してください。

#### ⑤ お薬はジェネリック医薬品を選択しましょう

- 調剤薬局等でお薬を受け取る際は、後発医薬品(ジェネリック医薬品)をご選択ください。

## 鹿児島支部の令和元年度実績は31位

保険料率の引き下げには至りませんでした。

皆さまの取り組みで保険料率を引き下げることができます！取り組みへのご協力をお願いします。

インセンティブ制度の仕組みや詳しい内容は

協会けんぽ インセンティブ制度

検索

【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4 番)

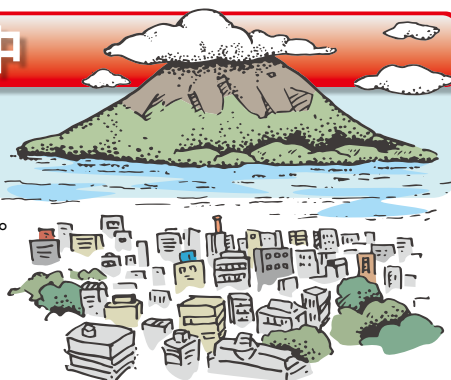
# 脳卒中警報発令中

皆さんはご存知  
ですか？



## 鹿児島県に 脳卒中警報が発令されています。

鹿児島県で年間で約1700人の方が亡くなっています。  
人口10万人当たり全国平均の1.3倍の死亡率です。  
要介護、寝たきりの主要原因です。



予防10か条で発症の9割を防げます。  
高血圧や高血糖を放置していませんか？

### 脳卒中予防10か条

- 一 手始めに高血圧から  
治しましょう
- 二 糖尿病放っておいたら  
悔い残る
- 三 不整脈見つかり次第  
すぐ受診
- 四 予防にはタバコを止める  
意志を持って
- 五 アルコール控えめは薬  
過ぎれば毒
- 六 高すぎる  
コレステロールも
- 七 お食事の  
塩分・脂肪控え目に
- 八 体力に合った運動  
続けよう
- 九 万病の引き金になる  
太りすぎ
- 十 脳卒中起きたらすぐに  
病院へ

### 脳卒中ってどんな病気？

脳の血管が詰まったり「脳梗塞」、  
破れたり「脳出血・くも膜下出血」  
して、その先の細胞に栄養が届  
かなくなって、細胞が死んでし  
まう病気です。

### 自分でできる脳卒中予防のための脈チェック

脈のリズムや間隔、強さは  
一定ですか？



人差し指、中指、薬指の3本の指を、  
親指の付け根の骨の内側に置きます。  
15秒間に何回脈を打っているか数えま  
す。安静時で12～25回が目安です。

脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう！

### 脳卒中の治療は一刻を争います。FAST！

#### 顔 (Face)



にっこり笑っ  
てください

麻痺があると、顔の片側が下がったり、  
ゆがみがみられたりします。

#### 腕 (Arm)



手のひらを上に向  
けて両腕を上げて  
ください

麻痺があると、片腕が上がらなかったり、  
上がっても維持できずに下がってしま  
います。

#### 言葉 (Speech)



今日は天気  
がいいと言っ  
てください

言葉が出てこない。  
それつが回らない。

発作から治療までの時間が短いほど後遺症も軽くなります。  
症状が出てから遅くとも2時間以内を目安に、できる限り速やかに受診することが重要です。

**F・A・Sの症状が見られたら、症状が出たTIME(時間)を確認して救急車を  
Fast すぐに呼びましょう！**



## 移動年金相談所ご案内

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。

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますので、ご了承ください。

- 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1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2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 本庁                                       | 2月9日(水)  | 10時00分～15時00分 | 日置市中央公民館 会議室     |
| 西之表市                                         | 2月24日(木) | 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25日(金) | 9時00分～14時00分  |                  |
| 屋久島町                                         | 3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                                         | 3月9日(水)  | 9時00分～14時00分  |                  |
| 日置市日吉町                                       | 3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                                         | 3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                                         | 3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3日(木)  | 10時00分～15時00分 | 老人福祉センター 1階集会室  |
| 枕崎市                                            | 2月17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24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10日(木) | 10時00分～15時00分 | 南さつま市市民会館 第1会議室 |
| 枕崎市                                            | 3月17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24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            |
| 阿久根市                                         | 2月3日(木)  | 9時30分～15時30分 | 市民交流センター      |
| いちき串木野市                                      | 2月9日(水)  | 9時30分～15時30分 | 市来支所 庁舎 1階会議室 |
| 出水郡長島町                                       | 2月10日(木) | 9時30分～15時30分 | 長島町役場 1階相談室   |
| 薩摩郡さつま町                                      | 2月17日(木) | 9時30分～15時30分 | 本庁 会議室        |
| 出水市野田町                                       | 2月18日(金) | 9時30分～15時30分 | 野田支所 会議室      |
| 阿久根市                                         | 3月10日(木) | 9時30分～15時30分 | 中央公民館 鶴見分館    |
| 出水市                                          | 3月24日(木) | 9時30分～15時30分 | 本庁1階 多目的ホール   |

《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。

| 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10日(木) | 9時30分～15時30分 | 大口元気こころ館        |
| 湧水町                                            | 2月17日(木) | 9時30分～15時30分 | 栗野庁舎別館 2 1階小会議室 |
| 伊佐市                                            | 3月10日(木) | 9時30分～15時30分 | 菱刈まごし館          |

《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9日(水)  | 9時30分～15時30分 | 曾於市末吉本所 1階会議室     |
| 志布志市                                       | 2月24日(木) | 9時30分～15時30分 | 志布志市松山支所 老人福祉センター |
| 曾於市                                        | 3月9日(水)  | 9時30分～15時30分 | 曾於市大隅支所別館 2階会議室   |
| 志布志市                                       | 3月23日(水) | 9時30分～15時30分 | 志布志市志布志本所 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                                          | 2月16日(水) | 13時00分～17時00分 | 徳之島町役場 |
| 徳之島町                                          | 2月17日(木) | 9時00分～12時00分  |        |
| 和泊町                                           | 3月9日(水)  | 13時30分～17時00分 | 和泊町役場  |
| 和泊町                                           | 3月10日(木) | 9時00分～12時00分  |        |
| 天城町                                           | 3月16日(水) | 13時00分～17時00分 | 天城町役場  |
| 天城町                                           | 3月17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                                                         | 2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                                                        | 2月28日(月) | 10時00分～16時00分 | 谷山支所 3階             |
| 霧島市                                                         | 3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                                                        | 3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》 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。



## 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17回 健康づくりソフトボール大会

参加 11 チーム

日時 令和3年11月7日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド

優勝：株式会社 南日本ライフ

準優勝：鹿児島くみあい食品 株式会社

3 位：サンケイ化学 株式会社  
：株式会社 芙蓉商事

優勝



株式会社 南日本ライフ

準優勝



鹿児島くみあい食品 株式会社

二連覇達成！

### 令和3年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

参加  
7チーム  
(28名)

日時 令和3年10月17日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場

優勝：国基建設 株式会社 Aチーム

準優勝：株式会社 森栄生コン

優勝



国基建設 株式会社 Aチーム

準優勝



株式会社 森栄生コン

## スポーツ大会の開催中止について

この度の新型コロナウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響をうけられている地域の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

例年開催いたしております下記のスポーツ大会について、本年度は健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、開催中止とさせていただきましたのでご報告いたします。

- ・健康づくりバレーボール あまみ大会
- ・健康づくりソフトバレーボール とくのしま大会
- ・川内社会保険委員会ボウリング大会

中止

お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解くださいますよう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] 気になる痛風

忘年会、新年会の季節がやってきました。そして、「痛風」も気になる季節です。  
コロナ禍で外食も飲み方も控えてきたから、今年は大丈夫!なんて思っていないですか?  
実はそうでもないんです。活動量の減少や食事バランスの乱れ、ストレスの増加による身体への影響が  
出始めています。

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 久木田 渚



コロナ禍での  
高尿酸血症・痛風の患者さんが  
増えているな～



### 痛風って、どんな病気?

ある日突然、足や指などの関節が、赤く腫れて痛み出す病気です。

痛風の背後に  
高尿酸血症!

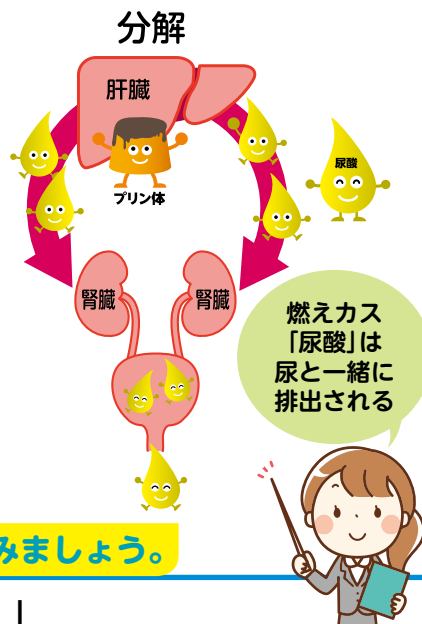
血液中の尿酸の濃度が**7.0mg/dl**を  
超えた状態が、高尿酸血症です。

### どうして、尿酸値が上がるの?

尿酸＝「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカス  
プリン体＝運動したり内臓を動かすためのエネルギー源。  
細胞内の遺伝情報を伝える「核酸」の構成成分でもあります。

尿酸が体内で、増えすぎないように私たちの身体に備わったしくみがあります。

しかしながら、尿酸が過剰につくられたり、排出がうまくいかなかったりすると、体内の尿酸は一定量を超えてしまいます。



### 尿酸をコントロールする方法があります。チェックしてみましょう。

#### ☐ 食べ過ぎに注意 「口から入るプリン体を増やさない!」

宴会や居酒屋料理は、プリン体の多い食品だらけです。  
プリン体は揚げ物など高カロリー食、レバーやエビなどの  
動物性食品、アルコール飲料などに多く含まれています。  
お酒で食欲も増し、ついつい量も多くなるから注意!

この時期は、お鍋のお汁も注意!  
動物性たんぱく質のプリン体が溶け  
出しています。

#### ☐ お酒は適量を守って! 「尿酸の排泄を邪魔させない!」

アルコールそのものが尿酸の排せつを抑制します。  
ビールなら500ml、焼酎(25度)なら100ml、日本酒なら1合までにしましょう。

#### ☐ 水分補給は十分に 「尿酸の排泄を助ける!」

尿酸の排泄を助けるために十分な水分補給を心がけましょう。  
特に飲酒時の「寝る前、起床時」の水は命の水です。  
高尿酸傾向の方は1日1.5ℓから2ℓを目安にしましょう。

お酒の合間に  
チェイサー  
(水)を  
たしなんで



#### ☐ 牛乳や乳製品、野菜はお助け食品です。 「尿酸の排泄を助ける!」

牛乳、乳製品は朝食に取り入れるとよいです。

#### ☐ 適度な運動 「尿酸を作りすぎない!」

尿酸値を上げずにエネルギーを消費させるウォーキングや水泳などの「有酸素運動」が効果的です。  
激しすぎたり、過度の筋トレは尿酸値を上昇させる可能性があります。

#### ☐ ストレス解消 「尿酸を増やさない!」

ストレスは尿酸値を上昇させる危険因子です。趣味を楽しむなど、自分にあったストレス解消法を見つけ  
ましょう。

職場で1回ご覧ください。

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  
鹿児島県鹿児島市下荒田三丁目44-18のせビル3階301号  
電話 099(267)6990