

社会保険 かごしま

1

2013
No.744

● 年頭のあいさつ



【寒干し大根やぐら】

南九州市は大根の産地でもあり、丸太で組んだ大きなやぐらに大根をぶら下げて干す「寒干し大根やぐら」は冬の風物詩となっている。1週間から10日前後やぐら干して寒風で引き締まった大根は、漬物として食卓へ並ぶ。

今月の主な内容

- ② 年頭のあいさつ
- ③ 大会報告／ボウリング大会ご案内
- ④ 年金の手続について
- ⑥ 移動年金相談ご案内
- ⑦ 医療費のお知らせ
- ⑧ 健診を受けましたか？
- ⑩ 研修会報告等
- ⑪ 事務研修会ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

謹賀新年



年頭のご挨拶

新春を迎え、会員の皆様の方の益々のご隆盛とご健康を心よりお慶び申し上げます。

昨年中は、会員の皆様の方の多大なるご理解とご協力を賜り、協会事業が円滑に推進できましたことに対しまして、心より厚くお礼申し上げます。

当協会におきましては、引き続き関係機関との協力・連携を保ち、社会保険制度と事業所並びに被保険者をつなぐ重要な役割を担っていることを認識し、社会保険制度の周知広報をはじめ、会員の皆様の健康保持増進や各種事業の更なる推進に努力していく所存であります。

本年も、協会事業に一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げまして、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

新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

皆様方におかれましては、希望に満ち輝かしい新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げますとともに、年金保険事業に対するご理解とご協力に深く感謝申し上げます。

さて、年金記録問題への新たな取組みとして、平成25年1月から「気になる年金記録、再確認キャンペーン」を実施することになりました。ご自分の年金記録にもれや誤りがあると心配される方にお役立ていただき、記録解明につなげていきたいと存じます。

一方、厚生年金保険及び国民年金の各事業運営につきましても、加入促進・保険料徴収対策など鋭意取り組みを進め、制度の適正な運営を図ってまいります。

本年におきましても、引き続き格段のご支援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がますます充実、発展すると共に、会員の皆様方のご多幸、ご活躍を祈念申し上げます。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所
所長 田中 一雄

謹んで新年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、日頃より健康保険事業の推進に多大なるご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、協会けんぽの財政基盤強化のための取組みに対し、加入者及び事業主の皆様方には署名活動を通じたご協力を賜り、心より感謝申し上げます。今後も協会けんぽは、自己努力を進めると共に、国会議員をはじめ関係各方面への働きかけを強め、国庫補助率の引き上げ並びに高齢者医療に対する制度改正等々、保険料率の上昇を出来る限り抑制するよう努力して参ります。

最後に鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様の方の益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして新年のご挨拶といたします。

全国健康保険協会 鹿児島支部
支部長 出水田 芳男

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
- ◇ 鹿児島事務センター長



スポーツ大会開催結果について

主な結果は次のとおりです。

第3回 健康づくりゴルフとくのしま大会

日時 11月10日(土) 場所 大原カントリークラブ 参加 29名

男性の部	優勝	榊山 一様 (大洋建設 株式会社)
	準優勝	前川 宏久様 (医療法人 徳洲会 徳之島徳洲会病院)
	3位	徳 俊彦様 (奄美信用組合 徳之島支店)
女性の部	優勝	牧本 里美様 (伊仙町役場 学校給食センター)
	準優勝	末満 智子様 (公益財団法人 慈愛会 徳之島病院)
	3位	基山 律子様 (医療法人 南溟会 宮上病院)



★男性の部3位の 徳 俊彦 様が全大会を通じ初めてホールインワンを達成されました。おめでとうございます。

健康づくりソフトボール大会

日時 11月18日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド 参加 20チーム

優勝	社会福祉法人 大笠会 養護老人ホーム はまゆう
準優勝	有限会社 経営企画室
3位	医療法人 春風会 田上記念病院
	医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩



優勝
社会福祉法人 大笠会
養護老人ホーム
はまゆう



準優勝
有限会社
経営企画室

○平成24年度 健康づくりウォーキング大会は平成24年10月28日に開催予定でしたが、雨天等のため中止となりました。大会を楽しみにされていた方々には大変ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。次年度のご参加をお待ちしています。

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 ☎0995-47-7777	サンライトゾーン 鹿児島市東郡元町1-10 ☎099-252-2552
日 時	2月5日(火) 18時30受付 19時スタート試合開始	2月7日(木) 18時00受付 18時30分よりスタート
定 員	20チーム	25チーム
申込み期限	1月25日(金)	
参加費	1チーム1,500円(靴借用料は参加者負担)	
参加資格	鹿児島県社会保険協会及び加治木社会保険委員会加入の事業所 鹿児島県社会保険協会加入の事業所	
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・2のいずれかに○をしてください。	
	2. サンライトゾーン		
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3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情報については本事業に関することについて利用するもので、他の目的に利用することはありません。

年金に関するお知らせ

「年金に関するお知らせ」から「年金受給手続き」まで

「年金に関するお知らせ」や「年金請求書」等が日本年金機構から送付されます。

年金の請求漏れを防止するために、平成17年10月からは、老齢基礎年金及び老齢厚生年金の受給年齢を迎える人に誕生月の3カ月前に「年金請求書」や「年金に関するお知らせ」(ハガキ)を送付しています。

機構本部で管理する年金加入記録により、老齢基礎年金の受給資格が確認できた人に対し、基礎年金番号・氏名・生年月日・性別・住所と年金加入履歴を印字した「年金請求書」(事前送付用)を本人様あてに送付します。

受給資格が確認できない人に対しては、「年金に関するお知らせ」(ハガキ)が送付されます。



《60歳到達で受給権が発生する場合》

60歳の誕生日の3カ月前に「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を発送

※65歳の3カ月前においても請求していない場合は再度発送されます。

《65歳到達で受給権が発生する場合》

60歳の誕生日の3カ月前に「年金請求案内ハガキ」(65歳誕生日の3カ月前に「年金請求書・事前送付用」を発送する旨記載)を送付

《年金受給資格が確認できない場合》

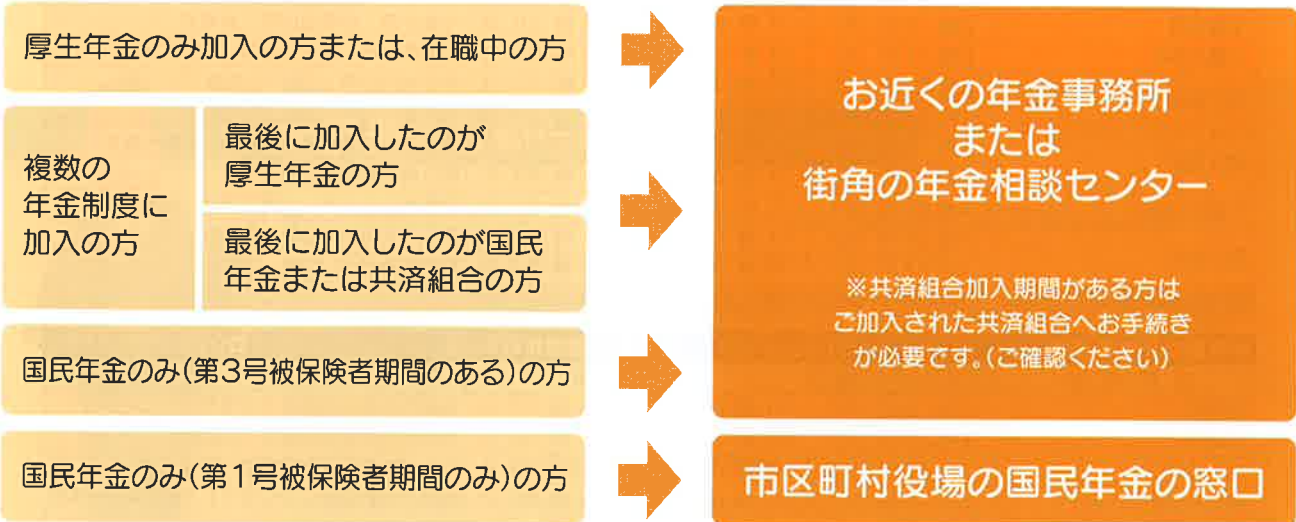
60歳誕生日の3カ月前に、加入期間が足りない旨を記載した「年金加入期間の確認について(ご案内)」ハガキを送付

- ①「年金加入期間」の確認をしていただき、記載されていない年金加入期間等があると思われる場合や、年金を受けるために必要な期間を満たしていない場合はお近くの年金事務所にご相談お問い合わせください。
- ②各月の1日生まれの方は、前月生まれの方と同時期に送付されます。
- ③60歳になっても「年金請求書」や「年金に関するお知らせ(ハガキ)」が届かない場合は、日本年金機構に登録されている住所と現住所が異なる可能性がありますので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。
- ④年金請求書(事前送付用)は再交付できませんが、年金事務所にある「年金請求書」(様式101号)で年金請求できます。
- ⑤昭和28年4月2日～昭和30年4月1日生まれの男性は61歳が支給開始年齢です。(但し、60歳から繰上げて請求することも可能です)

「年金請求書」を年金事務所や市区町村役場に提出します。

《加入していた年金制度》

《加入していた年金制度》



※厚生年金基金のご加入がある方

- ・厚生年金基金に加入していた方は、各企業年金にお問い合わせおよび年金の請求をしてください。
- ・厚生年金基金の加入期間が原則10年未満の方、および解散した基金に加入していた方は企業年金基金連合会(企業年金コールセンター 0570-02-2666)に年金の請求をしてください。

年金請求のお手続きが終わると、以下のように各種通知書等が送付されます。

- 1 年金の支払いがある方については、年金証書がご自宅に届いてから2ヵ月ほどで支払案内が日本年金機構本部より送付され、支払が開始になります。
- 2 最初に支払われる年金は、原則として受給権が発生した月の翌月分からです。
(例 誕生日の前日の翌月分からの支払になります。)
- 3 年金の支払日は年6回で、偶数月(2月・4月…)の15日です。
(15日が休日の場合は、その直前の営業日になります)
- 4 各支払月の前月までの2ヵ月分を支払います。
(例) 2月支払…前年の12月と当年の1月の2ヵ月分
4月支払…当年の2月と3月の2ヵ月分
- 5 初回の支払いについては、奇数月に支払いとなる場合もあります。
- 6 他年金との選択等や、雇用保険との調整がある場合は、支払いまでに時間を要します。
- 7 年金証書に記載された金額は、受給権発生時点の金額です。(例えば60歳時点)
その後金額の変更がある方には、年金証書とは別に日本年金機構本部より「支給額変更通知書」が送付されます。



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P6「移動年金相談ご案内」に掲載してございます。

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できるものが必要です。(運転免許証等)

鹿兒島北年金事務所			
〒892-8577 鹿兒島市住吉町6-8		☎099-225-5311	
市町村名	日 程	時 間	場 所
南種子町	2月6日(水)	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7日(木)	9時00分～13時00分	中種子町 中央公民館 研修室
日置市本庁	2月21日(木)	10時00分～15時00分	日置市本庁 中央公民館 3階会議室
西之表市	2月27日(水)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階 入札室
	2月28日(木)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階 入札室
屋久島町	3月6日(水)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 尾之間支所 4階会議室
	3月7日(木)	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21日(木)	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26日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階 入札室
	3月27日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階 入札室

《鹿兒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市町役場の国民年金担当係へご連絡ください。

鹿兒島南年金事務所			
〒890-8533 鹿兒島市鴨池新町5-25		☎099-251-3111	
市町村名	日 程	時 間	場 所
指宿市	2月5日(火)	10時00分～15時00分	指宿市中央公民館第3会議室
枕崎市	2月19日(火)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館2階第1会議室
南九州市	2月26日(火)	10時00分～15時00分	南九州市ちらん夢郷館専門技術研修室
南さつま市	3月5日(火)	10時00分～15時00分	南さつま市役所スタジオ21 2階情報研修室
枕崎市	3月19日(火)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館2階第1会議室
南九州市	3月29日(金)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館会議室

《鹿兒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市役所の国民年金担当係へご連絡ください。

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	場 所
いちき串木野市	2月12日(火)	10時00分～15時00分	いちき串木野市役所 地下大会議室
長島町	2月14日(木)	10時00分～15時00分	指江庁舎 住民相談室
出水市	2月21日(木)	9時40分～15時40分	野田支所別館 2階大会議室
さつま町	2月28日(木)	9時40分～15時40分	宮之城ひまわり館
薩摩川内市	3月6日(水)	10時00分～17時00分	里支所 市民相談室
出水市	3月21日(木)	9時40分～15時40分	高尾野支所 2階会議室
さつま町	3月26日(火)	9時40分～15時40分	鶴田中央公民館
阿久根市	3月28日(木)	9時40分～15時40分	阿久根市民会館 第10会議室

《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	場 所
伊佐市	2月7日(木)	10時00分～15時00分	大口ふれあいセンター
湧水町	3月7日(木)	10時00分～15時00分	吉松庁舎会議室
伊佐市	3月14日(木)	10時00分～15時00分	菱刈いきがいセンター

《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	場 所
曾於市	2月7日(木)	10時00分～15時00分	末吉本所1階会議室
志布志市	2月21日(木)	10時00分～15時00分	有明本所別館1階会議室(B)
曾於市	3月19日(火)	10時00分～15時00分	大隅支所別館2階会議室
志布志市	3月26日(火)	10時00分～15時00分	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	場 所
瀬戸内町	2月21日(木)	10時00分～15時30分	瀬戸内町役場会議室
徳之島町	3月12日(火)	13時00分～17時00分	亀津南区会館
	3月13日(水)	9時30分～14時00分	徳之島町役場 花徳支所

《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。

医療費のお知らせをお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまが病気やけがで診療を受けられた医療機関や医療費についてのお知らせをお送りしています。加入者の皆さまに健康の大切さについて関心を高め、健康の重要性をより一層認識していただくことを目的としています。

事業主の皆さまには、大変お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



医療費のお知らせとは

- ◆「医療費のお知らせ」では、実際にかかった医療機関での医療費全体の費用と、その中の自己負担額などを記載しています。
- ◆このお知らせは、確定申告の医療費控除の際の明細書や領収書としては使用できませんので、ご注意ください。
- ◆平成23年12月から平成24年11月までの間に、協会けんぽで受け付けた診療報酬明細書(レセプト・柔道整復施術療養費)の内容です。
※診療報酬明細書等の協会けんぽでの受付は、診療を受けられた月の2ヶ月後になりますが、医療機関等の請求遅れ等の特別な事情がある場合を除きます。
- ◆入院時の食事代は記載されないほか、差額ベッド代などの保険が適用されない医療費については含まれていません。

事業主の皆さまへ

※「医療費のお知らせ」は、被保険者ごとに封入させて頂いております。くれぐれも**開封せずに被保険者の方へお渡し**くださいますようお願いいたします。

※退職などによりお渡しできない方へのお知らせにつきましては、お手数をおかけしますが、協会けんぽ鹿兒島支部までお返しいただきますようお願いいたします。

インターネットでも医療費情報を確認できます

ご活用ください

協会けんぽのホームページから利用申請をしていただくことで、申請された翌月以降の毎月の総医療費や、窓口で支払われた保険内での自己負担額などの情報を確認できます。



まずは協会けんぽホームページにてユーザーIDとパスワードの申請をお願いします

協会けんぽ

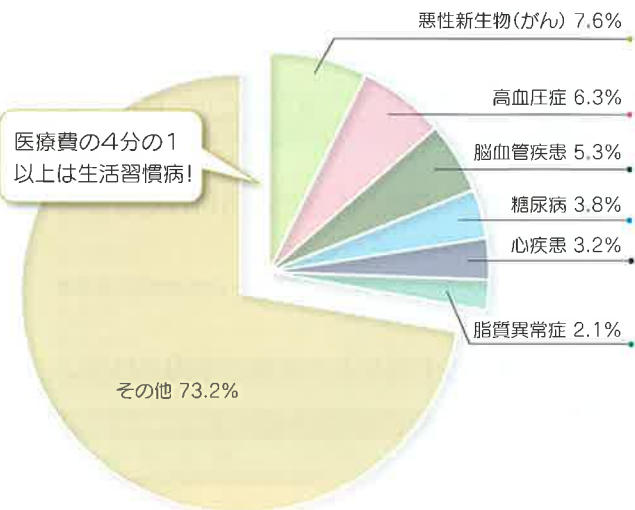
検索

Click!

平成24年度の **健診を受けましたか？**

日本人に多い病気は「がん(悪性新生物)」「高血圧」「糖尿病」「動脈硬化による心臓病や脳卒中」「脂質異常症」等で、これらの病気は、食生活、運動、休養、喫煙、アルコールといった、日頃のライフスタイルと密接な関わりがあることから『生活習慣病』と呼ばれています。

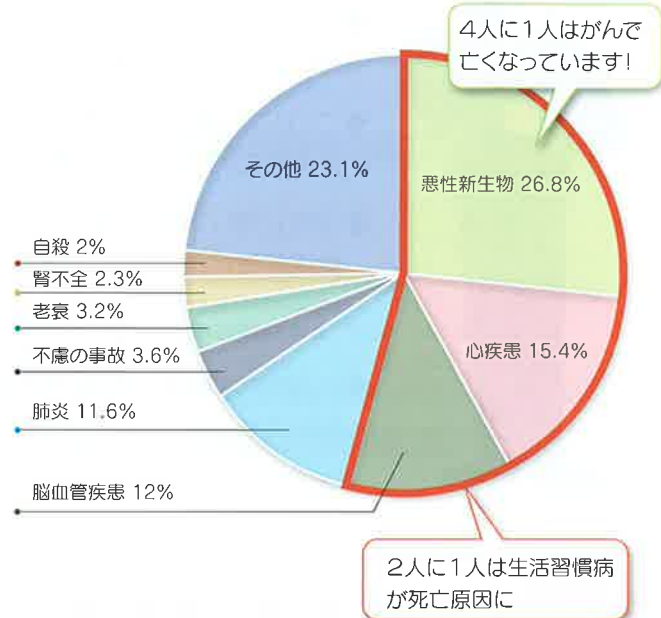
平成23年度
医療費に占める生活習慣病の割合
【協会けんぽHP:鹿児島支部 医療費基本情報より】



医療費の4分の1以上は生活習慣病!

医療費・・・医療機関で保険診療を受けた際、自己負担する3割(小学生以上70歳未満の場合)分と残りの7割(協会けんぽ負担分)分を合わせた額で、その診療にかかる総額(10割)のこと。

平成22年
鹿児島県の死因別割合
【鹿児島県HPより】



4人に1人はがんで亡くなっています!

2人に1人は生活習慣病が死亡原因に

生活習慣病は、40歳代を境に増え始め、**鹿児島県の死亡原因でも全体の半分以上を占める**までになっています。健康を脅かす生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多く、異常に気づくためには毎年の健診がかかせません。



そこでオススメなのが
**協会けんぽの
生活習慣病予防健診**です。

(対象者は35歳以上の加入者ご本人となります)

生活習慣病予防健診にはこんなメリットがあります!

その1

労働安全衛生法に定められた
定期健康診断に代える
ことができます!

- ◆生活習慣病予防健診は、労働安全衛生法の定期健康診断の検査項目を含んでいるため、受診されすと、定期健診を受診したことになります。
- ◆定期健診を実施されている場合は、生活習慣病予防健診への変更をご検討ください。

その2

検査項目が豊富です!

- ◆定期健康診断の項目に加えて、
 - ・胃がん(胃部レントゲン検査)
 - ・肺がん(肺部レントゲン検査)
 - ・大腸がん(便潜血反応検査)
 3種のがん検診等の項目が含まれた検査内容となっています。
- ◆他にも、付加健診・乳がん・子宮頸がん・肝炎ウイルス検査費用の助成も行っています。



がんは日本人の死亡原因第1位です。

その3

18,007円*の一般健診が
費用の補助(年1回)を受けることで、
6,843円で受診できてお得です。



11,164円は協会けんぽで負担します

*通常2万円以上する健診内容ですが、健診機関と18,007円を上限額として契約し、協会けんぽが11,164円の費用を補助することで、自己負担が6,843円で済むことになります

年に1度の健康診断で体の状態をチェックしましょう!

その4

健診を受けた後で
健康サポート(保健指導)を
無料で利用することができます!

- ◆健診の結果から、メタボリックシンドロームの予防が必要と思われる方を中心に、生活習慣を見直すための(特定)保健指導を無料で実施しています。
- ◆事業所へご案内をお送りし、保健師が実際にその指導対象者と面談をし、毎日無理なく続けていけそうな生活習慣を改善するための目標をたてたうえで、その取り組みを保健師がサポートいたします。

全国健康保険協会 鹿児島支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

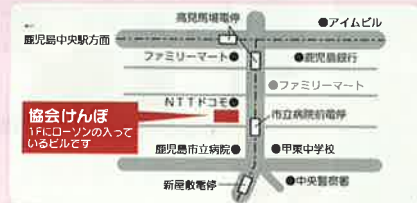
協会けんぽ

検索

Click!

〒892-8540 鹿児島市加治屋町18-8 三井生命鹿児島ビル5階

☎099-219-1734 FAX 099-219-1743



*専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

社会保険合同実務研修会のご報告

本年度で3回目となりました合同研修会が次のとおり開催されました。

研修会は年金等について講師を各年金事務所より、また、協会けんぽから出産関係の給付の講話をいただきました。

多数のご参加をいただきありがとうございました。

10月19日(金)	ホテルさつき苑	91名
10月23日(火)	ウェルビューかごしま	193名
10月24日(水)	ウェルビューかごしま	119名
10月30日(火)	薩摩川内市総合福祉会館	106名
11月 6日(火)	霧島市人材育成センター	72名
11月13日(火)	奄美振興会館	48名

※合同実務研修会は社会保険協会・社会保険委員会(年金委員)・協会けんぽ(健康保険委員)の合同で開催しています。



ホテルさつき苑



23日ウェルビュー



24日ウェルビュー



薩摩川内市福祉会館



霧島市人材センター



奄美振興会館

社会保険委員会 体育大会結果

鹿屋社会保険委員会主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。

日時 平成24年11月4日(日) **場所** 鹿屋グラウンドゴルフ場 **参加** 14組

主な結果は次のとおりです。



団体の部



社会福祉法人 永生会
特別養護老人ホーム 慈恵園



国基建設 株式会社(A)



国基建設 株式会社(B)

個人の部

優勝 豊重 金子 様 (株式会社 サクラクレパス 鹿児島工場) 総打数38打

川内社会保険委員会主催のボウリング大会が開催されました。

日時 平成24年11月9日(金) **場所** 串木野ゴールデンボウル **参加** 16チーム

開会式では健康体操(講師:湯田和恵先生)も楽しくおこなわれました。
主な結果は次のとおりです。



団体の部



太田機工 株式会社



医療法人 静和会
ファミリーHP薩摩



社会福祉法人 伸志会
のぞみ園

個人の部

男性の部 上山 孝一 様 (太田機工 株式会社) 1G:201ピン
女性の部 金機 翼 様 (医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩) 1G:178ピン

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。

標題：退職後の健康保険・雇用保険・厚生年金保険について

内容：①退職後の健康保険について（退職時の手続き及び任意継続）

②再雇用の手続きについて（健康保険・厚生年金保険・雇用保険）

③厚生年金保険について（在職老齢年金・雇用保険の給付との調整）



日時	会場	定員	締切日	駐車場
2月 6日(水) 13時30分～16時00分	日置市中央公民館 伊集院町郡1-100 ☎099-273-1919	70名	1月25日(金)	無料
2月 8日(金) 13時30分～16時00分	伊佐市文化会館 大口鳥巢305 ☎0995-22-6320	50名	1月25日(金)	無料
2月13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14-50 ☎099-221-6600	100名	1月30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15日(金) 9時30分～12時00分	与論町中央公民館 与論町茶花1015 ☎0997-97-2079	20名	2月 1日(金)	無料
2月19日(火) 13時30分～16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23 ☎0996-63-2106	70名	2月 5日(火)	無料
2月26日(火) 13時30分～16時00分	サンポートしぶシアピア 志布志町志布志3-24-1 ☎099-472-5111	30名	2月12日(火)	無料 [※]
3月 1日(金) 13時30分～16時00分	喜界町コミュニティセンター 喜界町湾1746 ☎0997-65-1111	30名	2月15日(金)	無料

○各会場とも駐車場に限りがございます。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ください。

※「サンポートしぶシアピア」会場はショッピングセンターとなっておりますので長期の駐車は出来ません。必ず公共駐車場をご利用ください。

参加料 会員は無料。非会員は実費を負担していただくこととなります。(負担額:3,000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、参加者には申込期限後にご案内通知(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

日	時	月	日	会場名
事業所の記号()		事業所整理番号()		
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3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情報については本事業に関することについて利用するもので、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】ノロウイルスによる胃腸炎について

明けましておめでとうございます。年末年始は、いかがお過ごしでしたでしょうか?ご自宅でゆっくりされた方、外出された方など色々な楽しみ方があったことと思います。そんな中、鹿児島県では11月の時点で感染性胃腸炎の流行警報が発表されました。全国でも11月中旬のノロウイルスの届け出数は、同時期としては過去10年間で2番目に多い水準となっており、今年も全国的にノロウイルスによる感染性胃腸炎が多い傾向にあるようです。今回は、ノロウイルス感染の予防と、かかった場合の対処方法についてお話ししていきたいと思ひます。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 川崎 こず枝

ノロウイルスによる感染について

ノロウイルス 感染性胃腸炎 全体の約70% を占める	主な感染経路	人→人へ感染 ・便や吐物からの二次感染。 ・家庭や施設内での飛沫感染。 ・ドアノブや握手でも感染の危険性あり。	食品を介した感染 ・感染者が調理した調理済みの食品。 ・不十分な加熱の二枚貝。 ・(食品の中心温度85℃以上で1分以上の加熱を)行えば、感染性はなくなるとされています ・汚染された水。
	感染者年齢層	高齢者を中心に成人に多いが、乳幼児も含め、集団感染に発展しやすい。高齢者や乳幼児は嘔吐物を吸い込むことによる窒息にも注意。	
	症 状	潜伏期間は1~2日間で、まず発熱と嘔吐が突然出現し、そして少し遅れて水様性の下痢が始まるのが特徴。嘔吐は1日以上続くことは少ない。(2回目以降は軽症化する)	
	繁 栄 期	11月~2月頃。 12月頃がピーク	



ノロウイルスの予防策について

【手洗いの手順】

手洗いは感染予防の基本です。外出後、トイレの後、調理や食事の前には必ず石けん(除菌のハンドソープ)を使用し手洗ってください!



感染者への治療方法について

対処療法

軽症の場合は、経口による水分摂取をすすめ、脱水を予防することで十分。嘔吐の持続期間が長く経口摂取できない状態が続く場合や、下痢が重篤で経口での水分摂取が追いつかない場合、**明らかな脱水**がみられる場合は、入院して絶飲食とし、十分量の輸液を継続する必要がある。

薬 剤

よほど重篤な場合を除いては、**抗菌薬**の投与は必要ない。代表的な止下痢薬である**ロペラミド**は乳幼児では腸閉塞を合併しうるため使用に注意が必要であり、病原体の排泄を遅らせ重症化させる危険があるため医師に相談する必要がある。



感染を広げないための予防策について

~家族がノロウイルスに感染したら~



食器・環境・リネン類などの 消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- **食器**等は、食後すぐ、厨房に戻す前に**塩素液**に十分浸し、消毒します。
- **カーテン、衣類、ドアノブ**なども塩素液などで消毒します。
・次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
・85℃で1分以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。
・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの 処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
・使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
・ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
・拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
・しぶきなどを吸い込まないようにします。
・終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。(30分~60分浸す)

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

*消毒する際に塩素ガスが発生する場合がありますので、消毒を実施する際は、十分に換気してください。酸素系の洗剤と併用の使用は絶対に避けてください。

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(297)6660