

社会保険 **かごしま**

1

2017
No.768

● 年頭のごあいさつ



【魚見岳】 魚見岳(指宿市)は、桜島と大隅半島も一望できる絶景の観光スポットです。山頂まで車で登ることもでき、春には桜やツツジなど、花々が美しく咲きます。眼下には、知林ヶ島と錦江湾が見渡せます。

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 健康宣言エントリー企業募集!
- ⑧ 「医療費のお知らせ」をお送りいたします
- 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

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。

皆様方には、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を賜り、協会事業が円滑に推進できましたことに、心から感謝申し上げます。

さて、社会保障制度の中核である公的年金制度と健康保険制度につきましては、人口減少・少子高齢化が急速に進んでいる中であって、平均余命(平成27年簡易生命表:65歳男性19.46歳、65歳女性24.31歳)は更に伸びており、これからは如何にして健康寿命を延ばし、元気で希望をもって安心して暮らしていける社会を目指して行くという思いは、期待とともにその関心はますます高まってきています。

当協会といたしましては、公的年金制度と健康保険制度が健全かつ安定的に運営されますように、今後とも関係機関との更なる連携に努め、社会保険制度を周知するための広報活動や事業主・被保険者とその家族の皆様の健康の増進、福祉の向上に貢献する福利厚生事業の推進に邁進していく所存であります。これらへの取り組みが、貴事業所の事業拡大・収益性を拡大することに繋がっていくものと確信しています。

本年も、会員の皆様のなご一層のご理解とご協力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

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ご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

平成27年6月に公表された不正アクセスによる情報流失事案においては、情報セキュリティ体制にとどまらず、当機構の構造的な諸問題も指摘されたことを真摯に受けとめ、その契機として平成28年度から向こう3年間において「日本年金機構再生プロジェクトの実行」「情報セキュリティ対策の強化」「基幹業務の推進」を改革目的の実現に向けた最重点課題と位置付け、全役職員一丸となって取り組んでいるところでございます。

また、日本年金機構での個人番号利用については、昨年9月の法律改正により延長されていたところですが、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律附則第三条の二の政令の定める日を定める政令」が公布されたことにより、本年1月以降、準備が整い次第、従来の基礎年金番号等に加え、個人番号を利用した年金の相談・照会業務を開始していく予定としており、個人番号利用事務の取扱いにつきましては、個人情報保護管理規程、システム管理規程等を遵守して、安全かつ適切な対応を行ってまいります。

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 寺原 秀基

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。本年もよろしく願い申し上げます。

昨年私どもでは、職場での健康づくりを推奨する「健康宣言」事業を展開すべく、一部の加入事業所様に向けて、「健康経営力向上計画～大人は階段のぼる～」なるパンフレットを送付させていただきました。若手社員の減少や定年延長などにより、今後職場内での急速な高齢化の進展や様々な健康課題の発生が予想されますが、職場における健康づくりが企業経営の「転ばぬ先の杖」となり、また医療保険財政の好転にもつながる可能性を秘めています。

本年は、更に多くの事業所様に向けた健康づくりサポート事業を行なっていく所存です。新しい年を機会として、会員の皆様をはじめとした多くの職場で、社員様一丸となった積極的な健康づくりの取り組みが始まっていくことを期待します。

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とりまして、更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 花園 和美

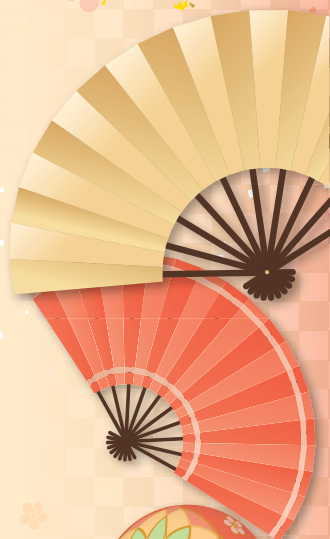
明けましておめでとうございます。

- ◇ 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
- ◇ 鹿児島事務センター長

謹賀新年



平成28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】

宝来 洋一 様 国基建設 株式会社 (鹿屋社会保険委員会)

【日本年金機構 理事長表彰】

上船 幸代 様 社会福祉法人 清風会 (鹿児島北社会保険委員会)

山下 清治 様 社会福祉法人 愛光会 フレンドリーホームいいぐま (鹿屋社会保険委員会)

【日本年金機構 理事表彰】

岩月 孝一郎様 株式会社 南日本情報処理センター (鹿児島南社会保険委員会)

片平 徹也 様 株式会社 前屋敷組 (鹿児島南社会保険委員会)

信国 秀作 様 三州技術コンサルタント 株式会社 (鹿児島北社会保険委員会)

松山 一浩 様 鹿児島いずみ農業協同組合 (川内社会保険委員会)



謝辞 宝来洋一様

年金委員受賞者

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】

大保 和子 様 株式会社 山有 (鹿児島市)

【全国健康保険協会 理事長表彰】

大津 美雪 様 インフラテック 株式会社 (鹿児島市)

山口 武文 様 井上石油 株式会社 (鹿児島市)

【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】

有元 智子 様 南国殖産 株式会社 (鹿児島市)

大塚 茂広 様 大塚建設 株式会社 (鹿児島市)

立岡 秀樹 様 鹿児島荷役海陸運輸 株式会社 (鹿児島市)

西久保 昭人様 株式会社 久永コンサルタント (鹿児島市)

福永 シナ子様 株式会社 アジア技術コンサルタンツ (鹿児島市)

福元 瑠美 様 株式会社 エム・ディ・エス (鹿児島市)

前田 克郎 様 小正醸造 株式会社 (鹿児島市)

山縣 乃婦子様 株式会社 南日本情報処理センター (鹿児島市)

※山口武文 様・福永シナ子 様・福元瑠美 様は表彰当日に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

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28年2月から平成29年1月の間に、老齢年金を受給されたみなさまへ、1月末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28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 扶養親族等申告書表面の「差出人」欄は、成年後見人の「住所」、「氏名」を記入、裏面には「受給者氏名」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。

※「差出人氏名」欄には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 ○○ ○○」)

確定申告については、お近くの税務署へお問い合わせください。

※日本年金機構発行の源泉徴収票を紛失等によりお持ちでない方は、お近くの年金事務所にて再交付の申請ができます。(過去8年分まで、再交付が可能です。)

なお、電話でのお問い合わせは、年金証書の番号をご用意のうえお願いします。

また、ご来所の場合は、ご本人様が確認できる書類(運転免許証等)と、基礎年金番号がわかる書類をお持ちください。代理人の方が来られる場合は委任状(本人の署名、押印があるもの)と代理人本人が確認できる書類(運転免許証等)、本人の印鑑をお持ちください。



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。

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	場所
南種子町	2月7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8日(水)	9時00分～13時00分	中種子町 中央公民館 研修室
日置市(伊集院町)	2月15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	2月21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22日(水)	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7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	3月8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22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28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29日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階 入札室

《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	場所
指宿市	2月2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16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)	2月23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2日(木)	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
指宿市	3月16日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	3月23日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階 和室

《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	場所
出水郡長島町	2月9日(木)	10時00分～15時30分	開発総合センター 3階 大会議室
いちき串木野市	2月14日(火)	10時00分～15時30分	庁舎 地下 大会議室
薩摩郡さつま町	2月16日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市	2月23日(木)	10時00分～15時30分	野田支所 1階 市民相談室
阿久根市	3月16日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
出水市	3月23日(木)	10時00分～15時30分	高尾野支所 1階 小会議室

《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9日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	3月9日(木)	9時30分～15時30分	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	場所
曾於市	2月7日(火)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階 会議室
南大隅町	2月21日(火)	10時00分～15時00分	根占本所 中央公民館 研修講座室
曾於市	3月7日(火)	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23日(木)	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	場所
瀬戸内町	2月23日(木)	10時00分～15時00分	瀬戸内町役場 会議室
徳之島町	3月8日(水)	13時30分～17時00分	徳之島町役場 1階 会議室
徳之島町	3月9日(木)	9時30分～14時30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。

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	場所
霧島市	2月17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 小研修室
鹿児島市	2月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室
霧島市	3月17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 小研修室
鹿児島市	3月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室

《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。

健康宣言エントリー企業募集!

協会けんぽでは健康サポート企業を募集して健康づくりのお手伝いをしています。

健康リスク改善には、労働環境の影響が大きいです。

①社員は、1日の3分の1を会社で過ごしています。

②改善行動の可否は、労働環境で左右されます。

(例えば)・仕事が忙しくて健診の受診や通院(治療)ができなない。

・勤務シフト等の関係で、欠食や夜遅い時間の食事となる。

・健康より仕事優先。

・残業が多く、運動する時間が無い。など...

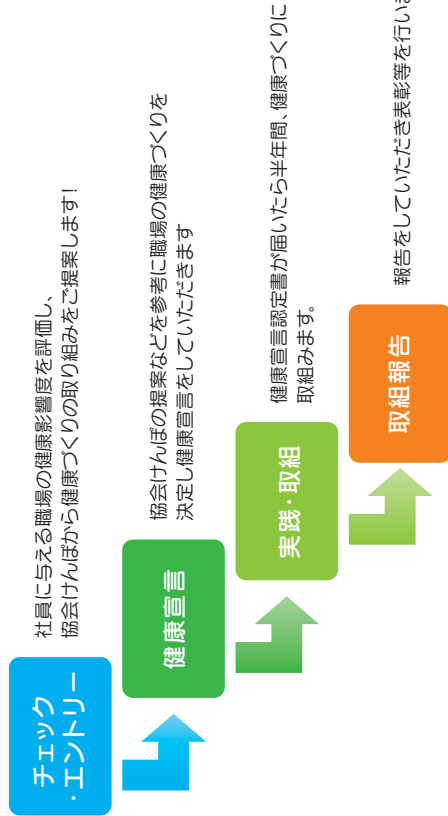


そこで、協会けんぽでは事業所での健康づくりの取組が重要であるとの考えから、「健康経営力向上計画」～**大人は階段のぼる**～として、健康づくりサポートをご提案しております。

「健康経営力向上計画」の概要

協会けんぽ鹿兒島支部の健康宣言

社員に与える職場の健康影響度を評価し、協会けんぽから健康づくりの取組をご提案します!



健康宣言エントリーの方法・今後の流れ

事業所様

1 まずは会社の「健康環境」をチェックしてください。
→「エントリーシート」(※)、「チェックシート」をご記入のうえ、協会けんぽ鹿兒島支部まで郵送ください。

2 協会けんぽから返された「採点結果 + ご提案書」を参考に、御社での健康づくりの取組をご検討ください。
→取組内容は、協会けんぽからご提案させていただいたものでも、全く別のオリジナルのものを実施していただいても結構です。
ご検討いただき、取組内容を「健康宣言書」にご記入いただき、協会けんぽに送付します。

3 「健康宣言認定証」を社内に掲示していただき、半年間、社員の皆様に健康づくりに取り組めます。
→健康づくりに関するご質問やお悩みがございましたら、期間中2回まで専用の「質問票」を使用してアドバイスを受けることができます。

4 「取組結果チェックシート」(自己採点方式)
→アンケートとともに協会けんぽに送付してください。

協会けんぽ鹿兒島支部

「チェックシート」を採点し、点数状況や御社の業種・業態を加味して、効果的と思われる健康づくりの取組をご提案(送付)します。

《送付》

・「採点結果 + 健康づくりご提案書」
・「健康宣言書」用紙

「宣言書」の内容をもとに作成した「健康宣言認定証」を送付します。

《送付》

・健康宣言認定証
・「質問票」用紙

「質問票」の回答

半年後に「取組結果チェックシート」
「アンケート」を送付します。

精一杯取組まれた事業所様やコーナーな取組組みを実施された事業所様に、表彰をいたします。

(※)エントリーいただくためには、健康保険委員への加入が必須となります。

資料請求やご相談は下記までお問い合わせください。皆様のエントリーをお待ちしております。

問い合わせ先 協会けんぽ鹿兒島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734(代表)

平成29年 2月中旬 より順次「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様に、健康の大切さについて関心を高め、健康管理の重要性をより一層認識していただくことを目的に、年に1回「医療費のお知らせ」をお送りしています。



「医療費のお知らせ」とは？

平成27年10月～28年9月までの間に、医療機関にて保険診療を受けられた加入者の皆様1人1人の診療情報が記載された一覧表です。

送付方法

被保険者ごとに封をした「医療費のお知らせ」を、事業所様宛てに送付します。
開封せずにお渡しいただきますよう、お願いいたします。

「医療費のお知らせ」の見方

診療等を受けた方	① 診療年月		② 診療区分		③ 医療機関名等	④ 医療費の総額(円)		⑤ 協会けんぽからの支払額(円)		⑥ 国等からの支払額(円)		加入者の支払額(円)	整理番号
	年	月	区分	日数		円	円	円	円	円	円		
健康 太郎 様	28	07	外来	1	協会けんぽ病院	3	560	2	492			1 068	2809 10000000002
						3	560	2	492			1 068	

- ① 医療機関等で診療等を受けられた年月です。
- ② 入院・外来・歯入(歯科入院)・歯外(歯科外来)・調剤・接骨(柔道整復師による施術)の区分となります。
- ③ 医療費の総額(④～⑥の合計額)です。
- ④ 協会けんぽが医療機関等に支払った額です。
- ⑤ 国等が定める法律に基づき、国等から助成を受けられた場合の額です。(該当の場合のみ表示)
- ⑥ 医療機関等の窓口等で支払われた額です。
・額は1円単位で表示されていますが、実際に医療機関等の窓口等で支払う額は、10円未満を四捨五入した額となります。
・入院の際に、医療機関等の窓口等で「限度額適用認定証」を提示したことにより、窓口負担が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。

氏名・診療月・診療日数・医療機関名・医療費の額などが記載されています。

Q & A よくあるお問い合わせ

- Q** 受診したのに記載されていない分があります。何故ですか？
A 今回の「医療費のお知らせ」は平成27年12月から平成28年11月までの間に、協会けんぽに到着・受付の〈診療報酬明細書 ※1〉を基に作成しています。このため、医療機関に返戻している場合や、医療機関の請求遅れ等で協会けんぽにまだ届いていない分などは記載されていません。ご了承ください。
※1 医療機関が、患者が受けた診療について、患者ごと・月単位で作成し、協会けんぽへ請求する診療報酬の明細書。審査機関を経由して、最終的に協会けんぽへ送られる。
- Q** 「医療費のお知らせ」は確定申告の医療費控除に使えますか？
A 確定申告の医療費控除の証明書・領収書としては使用できません。
- Q** 既に退職した従業員の「医療費のお知らせ」が届きました。何故ですか？
A 印刷・発送準備と郵便到着のタイムラグのため、行き違いが発生することがございます。お手数ですが、同封の返信用封筒にて開封せずにご返送いただきますようお願いいたします。
- Q** 「医療費のお知らせ」が届いたことにより、何か手続きは必要ですか？
A 特に手続きの必要はありません。
(※ ただし、受診した記憶のない医療機関等の記載がある場合は、協会けんぽ鹿児島支部までご連絡ください。)

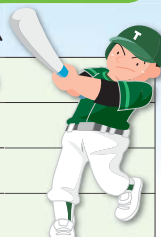
スポーツ大会開催結果について

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12回(平成28年度)健康づくりソフトボール大会

日時 平成28年11月20日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド ご参加 19チーム

優勝	株式会社 南日本ライフ
準優勝	社会福祉法人 幸尋会 特別養護老人ホーム 養徳園
3位	九州化工 株式会社
	株式会社 芙蓉商事



優勝

株式会社
南日本ライフ

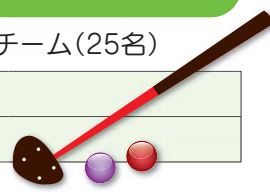
準優勝

社会福祉法人
幸尋会
特別養護老人ホーム
養徳園

平成28年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

日時 平成28年11月6日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場 ご参加 7チーム(25名)

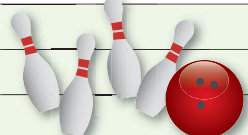
団体の部 優勝	国基建設 株式会社Bチーム
個人の部 優勝	加治屋博幸氏(社会福祉法人 愛光会)2G:41打



平成28年度 川内社会保険委員会ボウリング大会

日時 平成28年11月16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	医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩
準優勝	日高水産加工 有限会社
3位	太田機工 株式会社



優勝

医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩

準優勝

日高水産加工 有限会社

三位

太田機工 株式会社

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	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1日(水)	2月8日(水)	2月14日(火)
	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	30チーム
申込み期限	1月23日(月)	1月31日(火)	2月3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、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)		
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。)		

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

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】健康は一番の節約術

今年こそは無駄な支出をおさえたいと思ってるあなた、一番の節約術は“健康でいる事”です。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 日高幸子

職場でご覧ください。

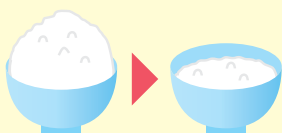
健康でいると良い事づくめ

- 痛みがない → 自由に動ける
- 治療費がかからない → 節約できる
- 仕事ができる → 収入がある
- 通院時間がかからない → 自由に使える時間が減らない

健康を維持するためには生活習慣を見直すことが大切です。
ポイントは毎日の「食事」と「運動」

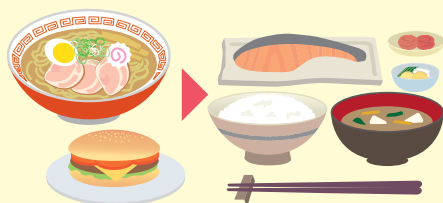
食生活の見直しポイント

①食事の量



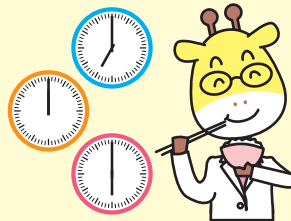
腹八分め

②食事の質



栄養バランスよく

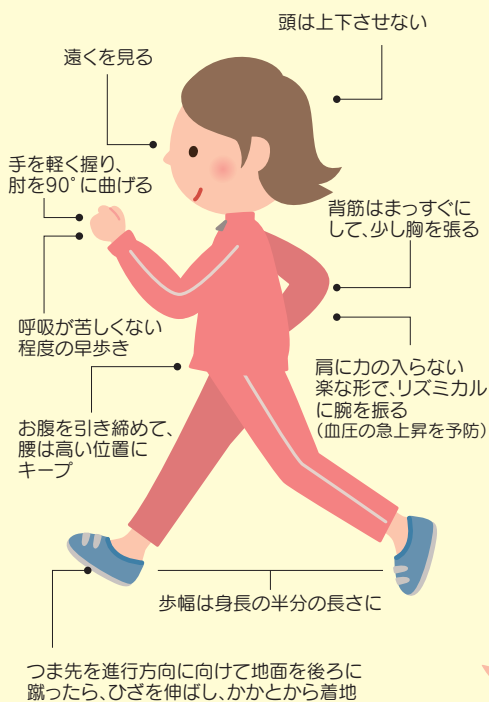
③規則正しい食事



できるだけ同じ
タイミングで3食食べる

運動の見直しポイント

①ウォーキング



②筋肉トレーニング



背中・腰



③ストレッチ

①体側

両手を組んで手の平を返し、頭上に上げていきます。



②体側

左腕を頭上に上げ、右側から体を傾けます。左右それぞれ行います。



③胸

両手を後ろで組んで、両ひじを伸ばして胸を張ります。



④背中

両手を組んで前に伸ばし、お腹を見るように背中を丸めます。



三拍子そろった“いい運動バランス”で高い健康効果を実現

気付いたら始めましょう。健康生活スタートを!!



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