

# 社会保険 かごしま

9  
2017  
No.772

## ● 保険料率改定・合同研修会のご案内



### 【冠岳展望公園】

信仰の山として畏敬の念をもたれる霊山冠岳にあります。東シナ海が望め、秋には紅葉も楽しめます。古くより不老不死の霊薬の言い伝えがあり、秦の始皇帝も所望したと伝えられています。麓には中国風庭園「冠嶽園」があり、毎年11月23日には冠岳花川砂防公園で「かんむりだけ山市物産展」が開かれ賑わいます。

#### 今月の主な内容

- ② 事務センター統合
- ③ 手続き先のご案内
- ④ 保険料率の改定
- ⑤ 移動年金相談のご案内
- ⑥ 負傷原因届について
- ⑧ 高額療養費改正のお知らせ
- ⑨ ソフトボール大会のご案内／ソフトバレーボール大会結果
- ⑩ 年金シニアライフセミナーのご案内
- ⑪ 合同実務研修会のご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

### 鹿児島事務センターと福岡広域事務センターを統合します

日本年金機構における各種届書の審査・入力・決定事務等は、現在各都道府県事務センターで行っています。

この度、一層の事務の効率化及び標準化を進めるため、広域事務センターに統合することになりました。

#### 広域事務センター

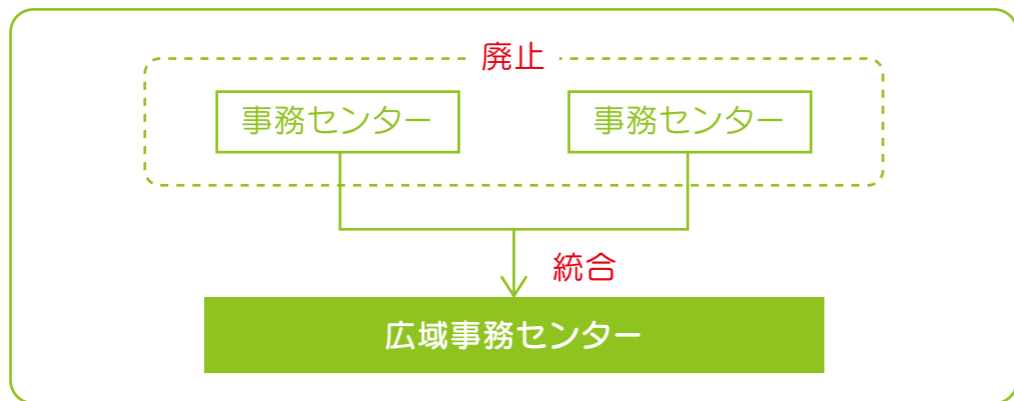
名称: 福岡広域事務センター  
所在地: 〒812-8579  
福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

#### 統合される事務センター

大分事務センター、熊本事務センター、宮崎事務センター、鹿児島事務センター、沖縄事務センター

#### 統合日

平成30年1月1日



#### 《広域事務センターへの集約に伴う届書の送付について》

現在鹿児島事務センターへ送付している各種届書については、

**平成30年1月1日以降は福岡広域事務センターへ送付**してください。

※広域事務センターは現在の事務センターと同じく郵送のみの受付となります。なお、届書作成や制度についてのご相談等は年金事務所へお問い合わせください。

※電子申請(e-Gov)を利用した届出については、提出先に変更はありません。

(現行と同様に、鹿児島北年金事務所(鹿児島事務センター)を選択してください。)

【お問い合わせ先】 ご不明な点は最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

### 手続き先は「日本年金機構」?、「協会けんぽ」?

健康保険・厚生年金保険に関する各種お届けは、その届書の種類によって提出先が分かれています。また、手続きの迅速化や皆様へのサービス向上のため、郵送による提出をお願いしております。皆様のご協力をお願いいたします。

～ 日本年金機構 ～	～ 協会けんぽ ～
<ul style="list-style-type: none"> <li>適用事業所所在地・名称変更(訂正)届(管轄内)</li> <li>事業所関係変更(訂正)届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業所に 関するもの</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者資格取得届</li> <li>健康保険被扶養者(異動)届(国民年金第3号被保険者関係届)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用</li> <li>健診</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者報酬月額算定基礎届</li> <li>被保険者報酬月額算定基礎届総括表</li> <li>被保険者報酬月額変更届</li> <li>被保険者賞与支払届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給与・賞与</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者氏名変更(訂正)届</li> <li>被保険者住所変更届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>結婚</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>産前産後休業取得者申出書</li> <li>産前産後休業取得者変更(終了)届</li> <li>産前産後休業終了時報酬月額変更届</li> <li>育児休業等取得者申出書(新規・延長)</li> <li>育児休業等取得者終了届</li> <li>被保険者育児休業等終了時報酬月額変更届</li> <li>厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書</li> <li>厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例終了届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産</li> <li>育児休業</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者住所変更届</li> <li>被保険者氏名変更(訂正)届</li> <li>被保険者生年月日訂正届</li> <li>年金手帳再交付申請書</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変更・訂正</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者資格喪失届</li> <li>健康保険被保険者証回収不能・滅失届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職・死亡</li> </ul>

**【届書送付先】**  
日本年金機構 鹿児島事務センター  
〒890-0065 鹿児島市郡元1-8-6  
\*鹿児島事務センターは郵送書類のみの受付となります。受付窓口がございませんので、来訪による提出、ご相談は管轄の年金事務所へお願いします。  
ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

**【提出先】**  
全国健康保険協会鹿児島支部  
〒892-8540  
鹿児島市加治屋町18-8 三井生命鹿児島ビル5階  
TEL. 099-219-1734(代表)  
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ

各種申請書・届出書は日本年金機構ホームページ、協会けんぽホームページよりそれぞれダウンロード・印刷してご使用いただけます。

郵送による申請書の提出にご協力ください!



## 平成29年9月分～ 厚生年金保険の保険料率が変わります

厚生年金保険の保険料は、毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）に共通の保険料率をかけて計算されます。

保険料率は、平成17年9月以降は毎年9月に引き上げられ（被保険者の区分に応じて引き上げ率は異なります）、平成29年9月からは固定されます。

平成29年9月分（平成29年10月末納付分）からの保険料率は下表のとおりです。  
毎月の保険料や賞与等にかかる保険料の計算にご注意ください。

被保険者の区分	現 行 （平成29年8月分まで）	改定後 （平成29年9月分から）
一 般	18.182%	18.3%
坑 内 員 員 船 員	18.184%	18.3%

### ● 厚生年金基金に加入しているとき

厚生年金基金に加入している被保険者の保険料率は、表中の保険料率から基金ごとに定められている免除保険料率を差し引いた率となります。  
詳しくはご加入中の厚生年金基金へお尋ねください。

### ● 標準報酬月額にご注意ください

平成29年9月からの標準報酬月額について、平成29年算定基礎届により被保険者ごとに決定されています。

決定された標準報酬月額は、事務センター（年金事務所）から事業所へ送付される「標準報酬決定通知書」をご確認ください。

また、事業主は決定された標準報酬月額を被保険者に法律により必ず通知しなければならないことになっています。

被保険の方がご自身の記録を確認するためにも必ず通知してください。

『保険料率と標準報酬月額をよく確認して正しく保険料を計算しましょう!』

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
日置市吹上町	10月11日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上町 伊作地区公民館
日置市東市来町	10月18日(水)	10時00分～15時00分	日置市東市来支所 4階会議室
西之表市	10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	10月25日(水)	9時00分～14時00分	
南種子町	11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	11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	11月22日(水)	10時00分～15時00分	日置市中央公民館 1階中ホール
西之表市	11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	11月29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	場所
指宿市	10月5日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	10月19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	10月26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	11月9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	11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	11月30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	10月17日(火)	10時00分～15時30分	長島町役場 会議室
薩摩郡さつま町	10月19日(木)	10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室
出水市	10月26日(木)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階
薩摩川内市下甕町	11月9日(木)	11時30分～17時00分	下甕支所 会議室
薩摩川内市鹿島町	11月10日(金)	9時00分～14時30分	鹿島支所 会議室
阿久根市	11月16日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
出水市	11月22日(水)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階

《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	10月10日(火)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	11月14日(火)	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
曽於市	10月5日(木)	10時00分～15時00分	曽於市末吉本所 1階会議室
錦江町	10月19日(木)	10時00分～15時00分	田代支所 1階会議室
曽於市	11月9日(木)	10時00分～15時00分	曽於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	11月21日(火)	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
喜界町	10月17日(火)	13時30分～18時00分	喜界町役場
喜界町	10月18日(水)	8時30分～13時30分	
徳之島町	10月25日(水)	11時30分～18時00分	徳之島町役場
徳之島町	10月26日(木)	8時30分～15時30分	
与論町	11月7日(火)	14時30分～18時00分	与論町役場
与論町	11月8日(水)	8時30分～13時00分	
伊仙町	11月21日(火)	11時30分～18時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	11月22日(水)	8時30分～15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	場所
霧島市	10月20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	10月23日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	11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
鹿児島市	11月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階

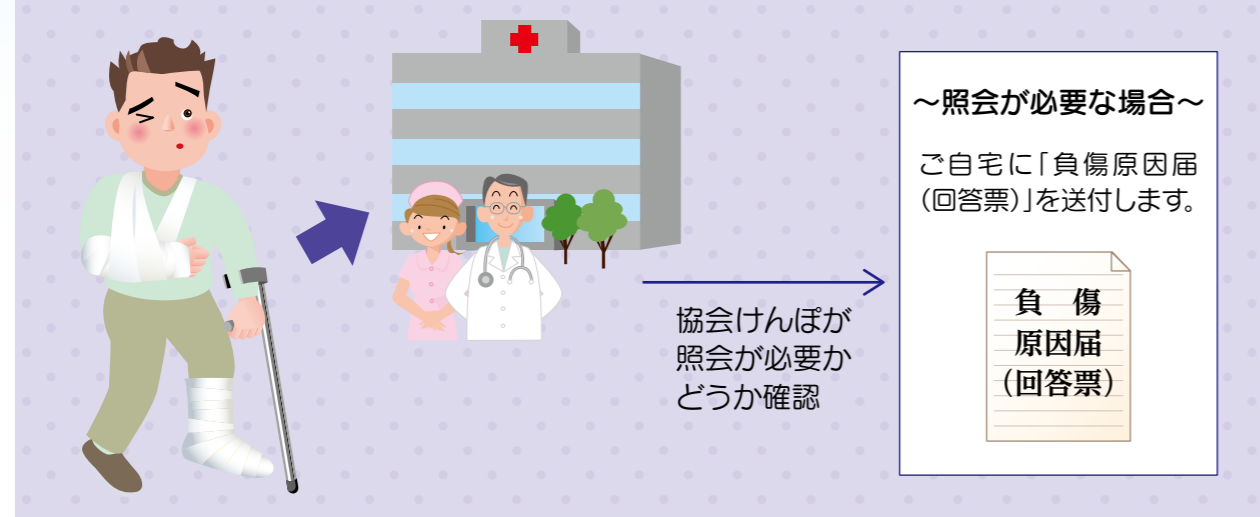
《街角の年金相談センターからのお知らせ》 霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(オフィス)にご連絡ください。

けがをして治療を受けたり、給付金の申請をする方へ

# ▶ 負傷原因届のご提出が必要です

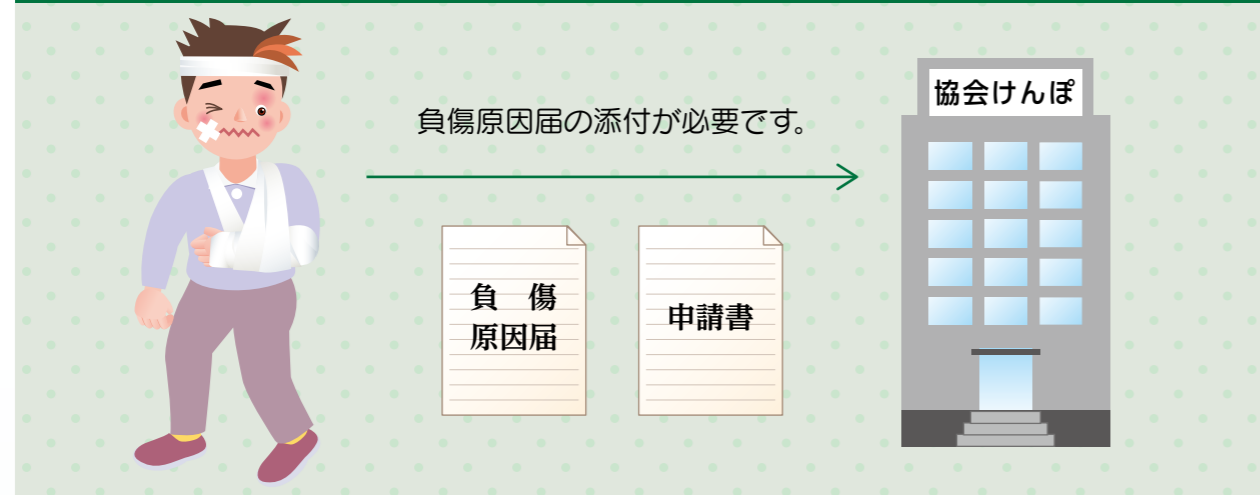
「負傷原因届」の提出方法は、2通りあります。

## ① けが(負傷)をして医療機関で受診した場合



**\* 協会けんぽより「負傷原因届(回答票)」がご自宅に届いた場合 \***  
医療費の適正な給付を行うために必要な照会ですので、必ずご回答をお願いいたします。

## ② けが(負傷)が原因で給付金の申請をする場合



**\* けが(負傷)の場合の申請で、負傷原因届の添付が必要な給付金 \***

- ◎高額療養費 ◎傷病手当金 ◎埋葬料(費)
- ◎移送費 ◎療養費(治療用装具・立替払等)

～必要な添付書類がそろっていないと、せっかく提出した書類が返戻され、支給決定までに時間がかかってしまいます。～

\* (注) 原則、同じけが(負傷)の場合には、**上記①か②どちらか一方**をご提出いただければ結構です。

～どうして負傷原因届の提出が必要なのでしょう？～

健康保険の適用対象となるけが(負傷)かどうかを確認しています。届を提出いただくことにより、①から③のいずれに該当しているかをみています。



**1** **1 工作中または通勤途中のけが** → 原則として労災保険の適用です。**健康保険(保険証)は使えません。**

速やかにお勤めの会社に報告し、労働基準監督署へご相談し、労働災害の手続きを進めてください。

**2** **2 第三者の行為によるけが** → 健康保険(保険証)は使用できます。ただし、「第三者行為による傷病届」の届け出が必要です。

「第三者行為による傷病届」をご提出いただくことにより、医療機関で受診すること等ができます。その後、協会けんぽより過失責任に応じて加害者(交通事故であれば自動車保険)へ医療費等を請求します。

けがの原因

★ 次のような場合が、第三者の行為となります ★

- ・相手方のいる交通事故
- ・ケンカ・暴力をふるわれてのけが
- ・動物にかまれてのけが

相手が不明な場合でも届出が必要

他人の飼い犬等にかまれた場合

**3** **3 ①②以外のけが** → 健康保険(保険証)は使用できます。その後の手続き等は必要ありません。

「負傷原因届」「第三者行為による傷病届」に関するお問い合わせ先  
協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-803-3276

**70歳から74歳の加入者の皆さまへ** < 制度改正のお知らせ >  
**平成29年8月から70歳以上の高額療養費<sup>(※1)</sup>の上限額が変わりました**



**変更点**

被保険者の所得区分	平成29年7月まで 自己負担限度額		平成29年8月～平成30年7月まで 自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯)
現役並み (標準報酬28万円以上で 高齢受給者証の負担割合が3割の方)	44,400円	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% <多数該当44,400円>	<b>57,600円</b>	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% <多数該当44,400円>
一般 (標準報酬26万円以下)	12,000円	44,400円	<b>14,000円</b> (年間上限144,000円)	<b>57,600円</b> <多数該当44,400円>
低所得Ⅱ <sup>(※2)</sup>	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ <sup>(※3)</sup>	8,000円	15,000円	8,000円	15,000円

- (※1) 1カ月(1日から月末まで)に支払った医療費が高額になり、決められた上限額(自己負担限度額)を超えた場合に、上限額を越えてお支払いいただいた額を払い戻す制度です。上限額は所得状況により定められています。
  - (※2) 被保険者が市区町村民税非課税者等である場合です。
  - (※3) 被保険者とその扶養家族すべての方が収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。
- (注) 現役並み所得者に該当する場合、市区町村民税が非課税等であっても現役並み所得者となります。

**● 70歳以上の上限額(自己負担限度額)の引き上げ**

外来(個人)の自己負担限度額が、これまでの現役並み区分で44,400円から57,600円へ、一般区分で12,000円から14,000円に引き上げられます。また、外来+入院(世帯)の自己負担限度額についても、これまで一般区分で44,400円(多数該当なし)であったものが、57,600円(多数該当44,400円)となります。

**<一般区分の多数該当について>**

平成29年7月までに外来+入院(世帯)の高額療養費の支給があった月についても、平成29年8月以降の多数該当の審査時に引き継いでカウントすることができます。

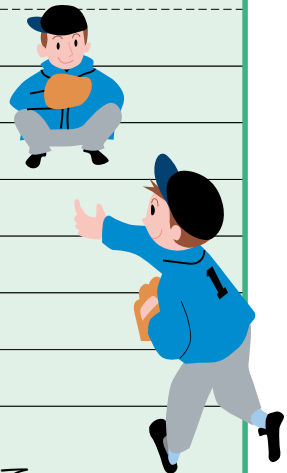
**● 70歳以上の外来療養にかかる年間の高額療養費制度**

70歳以上の高額療養費の上限額を見直すことに伴い、長期療養を受けている方の負担が増えないよう配慮する観点から、一般区分における外来の自己負担額について、年間144,000円の上限が設けられます。基準日(7月31日)時点の所得区分が一般所得区分または低所得者区分に該当する場合は、計算期間(前年8月1日～7月31日)のうち一般所得区分または低所得者区分であった月の外来療養の自己負担額の合計が144,000円を超えた額が払い戻されます。

詳しい内容やご不明な点などについては、下記担当グループへご連絡ください  
**協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1734(代表)**

## 第13回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

日 時	12月3日(日) 雨天予備日:12月9日(土) 開会式:午前8時30分 試合開始:午前8時50分~
場 所	鹿児島ふれあいスポーツランド(鹿児島市中山町591-1)
チ ャ ム 数	24チーム
チーム人員数	1チーム20名以内(監督・主将は選手に含める。)
ル ー ル	スローピッチ投法とし、本大会要領による。
参 加 料	1チーム5千円(大会当日持参のこと、傷害保険料含む)
参 加 資 格	社会保険協会加入の事業所
お申込み・お問い合わせ	・社会保険協会にご連絡ください。 連絡先電話番号 099-297-6660 ソフトボール受付まで 大会申込書・実施要領等をご送付いたします。 (受付順。定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)



## 健康づくりソフトバレーボール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

### おきのえらぶ大会

日時 平成29年6月18日(日)  
場所 知名町民体育館  
参加 10チーム参加

南栄糖業 株式会社

社会福祉法人 和泊町社会福祉協議会

### とくのしま大会

日時 平成29年7月2日(日)  
場所 徳之島町体育センター  
参加 8チーム参加

南西糖業 株式会社

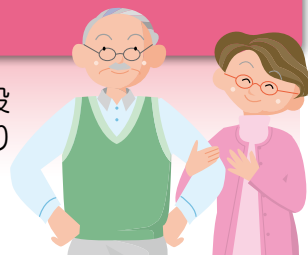
医療法人 南溟会 宮上病院

鹿児島県社会保険委員会連合会主催!!

## 平成29年度 年金シニアライフセミナー 開催のご案内(参加無料!)

厚生年金保険の被保険者及びその配偶者を対象に、定年退職後の人生設計に関し、専門の講師による「社会保険」・「ライフプラン」等について、わかりやすいセミナーを開催します。

ご多忙のところ恐縮ですが、たくさんのご参加をお待ちいたしております。



地 区	始 良 市	鹿 児 島 市
日 時	平成29年10月19日(木) 13時30分～16時20分	平成29年10月20日(金) 13時30分～16時20分
会 場	始良市文化会館(加音ホール) 始良市加治木町木田5348-185	ホテルウェルビューかごしま 鹿児島市与次郎二丁目4番25号
定 員	50名	50名
内 容	①退職後の年金、医療保険、雇用保険等について ②ライフプランと生きがいについて ③家庭経済について	①認知症の予防について ②在職老齢年金及び退職後の老齢年金について ③ライフプランと生きがいについて

参加対象者	・50歳以上の厚生年金保険に加入する被保険者及び配偶者 ・事業所の事務担当者(年金委員含む) ・その他、受講を希望する方(参加は、一事業所何人でも可能です。)
申込期限	10月2日(月) 定員になり次第締め切りますのでご了承ください。
申込方法	下記申込書にご記入の上、FAXにてお申込みください。
受講決定証	受講決定者の方には後日、ご案内のハガキをお送りいたします。
特 典	ご参加された方には、 冊子(年金ライフガイド、60歳からの年金・雇用保険・健康保険、認知症ケア新時代) を無料進呈いたします。
お申込み お問合せ	鹿児島県社会保険委員会連合会 〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号 TEL 099-297-6660 FAX 099-297-6661

主催：鹿児島県社会保険委員会連合会

共催：一般財団法人鹿児島県社会保険協会 後援：全国社会保険委員会連合会

### 年金シニアライフセミナー参加申込書 FAX(099)297-6661

ご希望会場 (〇印を付してください)	1. 始良市文化会館(加音ホール)		2. ウェルビューかごしま	
ご 氏 名		歳		歳
ご 住 所 受講決定証のご送付先 (事業所に送付ご希望の方 は名称もご記入ください。)	〒			
電 話 番 号		FAX 番 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。



## 社会保険合同実務研修会のご案内

○年金事務所・協会けんぽ・社会保険委員会・社会保険協会との合同開催です。

**参加無料!**

講師は「年金事務所」・「協会けんぽ」より派遣されます。(後援:鹿児島県社会保険委員会連合会)

### 研修内容(全会場共通)

- ・年金給付の種類について
- ・適用関係届書の留意事項
- ・法改正やマイナンバーなど健康保険に関する留意事項



★「平成29年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰式」を次のとおり開催いたします。  
ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

	日 時	会 場	申込期限	定 員
鹿児島北	11月 1日(水)	鹿児島サンロイヤルホテル 鹿児島市与次郎1-8-10	10月18日(水)	200名
	13:00~13:35 13:40~16:00	第一部 年金委員・健康保険委員功労者表彰式 第二部 合同研修会		

★次の会場でも表彰伝達式を予定していますので、ご参加の皆様方のご協力をお願いいたします。

13:30~13:40 表彰伝達式      13:40~16:00 合同研修会

	日 時	会 場	申込期限	定 員
加 治 木	11月 7日(火) 13:30~16:00	霧島市民会館 霧島市国分中央3-8-1	10月24日(火)	80名
鹿児島南	11月 9日(木) 13:30~16:00	鹿児島サンロイヤルホテル 鹿児島市与次郎1-8-10	10月26日(木)	200名
鹿 屋	11月13日(月) 13:30~16:00	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市礼元1-21-7	10月30日(月)	80名
川 内	11月16日(木) 13:30~16:00	薩摩川内市国際交流センター 薩摩川内市天辰町2211-1	11月 2日(木)	150名
奄美大島	11月28日(火) 13:30~16:00	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517	11月14日(火)	50名

- ・各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・年金委員及び健康保険委員の皆さまには関係団体よりご案内等をご送付予定ですのでお知らせいたします。
- ・各会場の駐車場には限りがございます。一般の方もご利用されますので公共交通機関でお越しくださいようご協力をお願いいたします。

### お申し込み 方 法

下記申込書を社会保険協会にFAXまたはご郵送ください。  
受講者の皆さまには「ご案内の通知(ハガキ)」を各研修会開催日の約5日ほど前までにお届けいたしますのでご確認ください。※「ご案内の通知(ハガキ)」が受付票を兼ねています。

## 社会保険合同実務研修会申込書

※希望会場名をご記入ください		月 日( )	会場名
事業所の整理記号( )		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。

# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】“笑い”は健康をもたらします。

皆さん、笑っていますか? ストレスの多い毎日の中で、どうしても笑うことが少なくなってしまうがちですよね。『笑う門には福来る』と言いますが、『笑う門には健康来る』で笑うことには大きな健康効果があるのです。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 姫木 園美

職場でご覧ください。



元気な大腸

## 1 免疫力アップ

- ★健康な人の体にも1日3000~5000個のがん細胞が発生!
- ★これらを退治しているのが、白血球の一つである免疫細胞のNK細胞(ナチュラルキラー細胞)。体内に50億個もある。

笑うとNK細胞が活性化し免疫力アップ!!  
がん細胞やウイルスなど病気のもとを退治!!

元気な胃腸



## 2 脳を活性化

- ★笑うと脳への血流が増え、脳を活性化。
- ★記憶力や判断力もアップ。  
↓  
認知症予防にも効果。
- ★脳波の中でもアルファ波が増えて、脳がリラックス。



## 3 幸福感・やる気スイッチON

- ★笑うと脳内にエンドルフィンというホルモンが分泌され、幸福感をもたらす。
- ★ドーパミンも分泌され、やる気やプラス思考を高めてくれる。
- ★セロトニンも分泌され、心が穏やかな状態になりストレスから解放。



## 4 運動と同じような効果

- ★よく笑うと心拍数・呼吸数が増加。思い切り笑ったとき  
⇒腹式呼吸と同じような状態。
- ★酸素が多く取り込まれ血流アップ。新陳代謝も活発。内臓の体操状態!
- ★腹式呼吸は副交感神経の働きも助け、自律神経を整える。
- ★横隔膜や腹筋も鍛えられ、肺も強化! 便秘も改善! カロリーも消費!



## 5 作り笑いでもOK

現実、心や体に何か問題を抱えている時は心の底から笑えません。

意外なことに「作り笑い」でも同じように体が活性化されNK細胞の働きも活発に!

つらい時でも笑うことで、心がリラックスし体の緊張が解けます。



笑いは場をなごませます。あたたかい気持ちになります。  
「楽しいことないから笑えない」なんて言わず、まずは笑顔を!!

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3001号  
電話099(297)6660