

# 社会保険 **かごしま**

**3**  
2018  
No.775

## ● 届出様式変更のお知らせ



花瀬公園まつり  
鹿児島県錦江町

島津斉彬公も訪れたという県内屈指の景勝地「花瀬川の石畳」。4月1日には、川床上で「花瀬公園まつり」が開催されます。また、この時期は桜の開花とも重なり花瀬川の兩岸は桜が満開、夜は桜のライトアップも行っています。まつりでは特産品やフリーマーケットのほかイベントも盛りだくさんで、親子で楽しめます。

### 今月の主な内容

- ② 届出様式変更のお知らせ
- ④ 年金相談予約制のご案内／鹿児島(オフィス)のご案内
- ⑤ 移動年金相談のご案内
- ⑥ 健康保険任意継続のご案内
- ⑧ 保険料率改定のお知らせ(協会けんぽ)／インセンティブ制度について
- ⑨ 健康保険委員研修会ご報告／健康保険委員の募集
- ⑩ ボウリング大会結果／事業所名称等変更届
- ⑪ 事務研修会ご案内(新任)
- ⑫ 元気のヒントお届けします



年金基礎番号またはマイナンバー(個人番号)を記入することとなります。



## 健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届について

### 資格取得日

入社の日など事実上の使用関係に入った日が資格取得日になります。  
 「事実上の使用関係に入った日」とは、報酬が発生する日をさします。

### パートタイマー

就業の形態や内容を総合的に考えて、常用的使用関係にあると認められれば被保険者となります。  
 「常用的使用関係」にあるかどうかの目安としては、①1週間の勤務時間と②1ヶ月の勤務日数が、それぞれ同様の業務に従事する正社員の4分の3以上ある場合は被保険者になります。

### ローマ字氏名届(外国籍の被保険者)

厚生年金被保険者資格取得届等 ※ **+** ローマ字氏名届(外国籍の方について原則全員提出)

※他に厚生年金被保険者氏名変更届、国民年金第3号被保険者関係届が対象となります。

扶養家族の方も  
マイナンバーの  
記載が必要です。

**被保険者資格取得届**  
70歳以上被用者該当届

協会けんぽう加入の事業所様へ  
※ 70歳以上被用者該当届のみ提出の場合は、「健康保険」欄の「1. 70歳以上被用者該当」および「5. その他」に○をし、「5. その他」の「1」欄に「該当のみ」とご記入ください(この場合、健康保険被保険者証の発行はありません)。

**被扶養者(異動)届**  
第3号被保険者関係届

※被扶養者が「異動」(変更)に該当する場合は、「異動」(変更)にそれぞれその届が記載で提出してください。

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。

## 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「ねんきんダイヤル」へ!

# 0570-05-1165



- 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は、8:30～16:00(月～金曜日)です。

なお、土曜日につきましては、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

### 年金のご相談は...

運営 / 全国社会保険労務士会連合会  
鹿児島県社会保険労務士会

 日本年金機構  
Japan Pension Service

## 街角の年金相談センター 鹿児島(オフィス)

相談・手続き  
全て無料

身近に顔と顔が見える安心、そして、信頼

ご予約はお電話で!  
お待たせしません。 ☎099-295-3348



年金の  
受給手続き

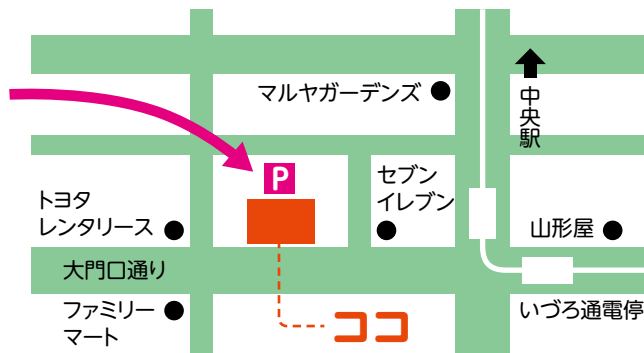
年金見込額  
試算

年金記録  
照会

### 年金の専門家である 社会保険労務士が 年金の相談や手続き を承ります。

お電話での相談は承っておりません。

東横駐車場をご利用下さい。



〒892-0825 鹿児島市大黒町2-11 南星いづろビル6階

**【受付時間】** 平日(月～金) 午前8:30～午後5:15

## 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               |
| 日置市吹上町    | 4月11日(水) | 10時00分～15時00分 | 日置市吹上町 吹上中央公民館   |
| 日置市東市来町   | 4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      | 4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      | 4月25日(水) | 9時00分～14時00分  |                  |
| 南種子町      | 5月15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      | 5月16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   | 5月23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      | 5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      | 5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                           |
| 南九州市穎娃町   | 4月5日(木)  | 10時00分～15時00分 | 穎娃支所 1階会議室                   |
| 南さつま市     | 4月12日(木) | 10時00分～15時00分 | 南さつま市総合保険福祉センターふれあいかせだ 2階相談室 |
| 指宿市       | 4月19日(木) | 10時00分～15時00分 | 指宿市役所 第1会議室                  |
| 枕崎市       | 5月10日(木) | 10時00分～15時00分 | 枕崎市市民会館 1階和室                 |
| 南九州市知覧町   | 5月17日(木) | 10時00分～15時00分 | ちらん夢郷館 専門技術研修室               |
| 南さつま市     | 5月24日(木) | 10時00分～15時00分 | 南さつま市総合保険福祉センターふれあいかせだ 2階相談室 |

《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           |
| 出水郡長島町  | 4月12日(木) | 10時00分～15時30分 | 指江支所 1階住民相談室 |
| 薩摩郡さつま町 | 4月19日(木) | 10時00分～15時30分 | 本庁 会議室       |
| 出水市高尾野町 | 4月26日(木) | 10時00分～15時30分 | 高尾野支所 1階小会議室 |
| 薩摩川内市里町 | 5月10日(木) | 10時00分～16時00分 | 里支所 市民相談室    |
| 阿久根市    | 5月17日(木) | 10時00分～15時30分 | 阿久根市民会館      |
| 出水市     | 5月24日(木) | 10時00分～15時30分 | 本庁 多目的ホール1階  |
| いちき串木野市 | 5月31日(木) | 10時00分～15時30分 | 庁舎 地下大会議室    |

《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            | 会場            |
| 伊佐市      | 4月10日(火) | 9時30分～15時30分  | 大口元気こころ館      |
| 伊佐市      | 5月10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            | 会場              |
| 曾於市     | 4月12日(木) | 10時00分～15時00分 | 曾於市末吉本所 1階会議室   |
| 志布志市    | 4月26日(木) | 10時00分～15時00分 | 有明本所別館 1階会議室    |
| 曾於市     | 5月10日(木) | 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    | 5月24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            | 会場          |
| 徳之島町      | 4月17日(火) | 12時00分～17時00分 | 徳之島町役場      |
| 与論町       | 5月8日(火)  | 14時30分～18時00分 | 与論町役場       |
| 与論町       | 5月9日(水)  | 8時30分～13時00分  |             |
| 徳之島町      | 5月15日(火) | 12時00分～17時00分 | 徳之島町役場      |
| 喜界町       | 5月22日(火) | 13時00分～18時00分 | 喜界町役場       |

《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                  | 4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                 | 4月23日(月) | 10時00分～15時30分 | 谷山支所 3階            |
| 霧島市                  | 5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                 | 5月28日(月) | 10時00分～15時30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。

## ご退職の方へ

# 任意継続健康保険

退職などで健康保険の資格が喪失した後も、ひきつづき健康保険に加入することができます。

### ● 任意継続制度に加入するための要件

#### 健康保険加入期間の要件

- 資格喪失年月日の前日(退職日)までに継続して**2か月以上の被保険者期間**があること。  
※退職はしていないが、勤務時間・日数の減少により健康保険の資格を喪失した場合も該当します。

#### 提出期限

- **資格喪失年月日(退職日の翌日)から20日以内**に、お住まいの協会けんぽ都道府県支部へ「任意継続資格取得申出書」を提出すること。

### ● 任意継続被保険者の加入期間

- 任意継続の加入期間は、任意継続被保険者となってから**2年間**です。

ただし、「被保険者が就職して他の健康保険の被保険者資格を取得したとき」や「保険料を納付期限までに納付しなかったとき」は2年経過をする前であっても資格を喪失します。

④「国民健康保険に加入する」や「ご家族の健康保険の扶養に入る」という理由で任意継続保険をやめることはできません。

### ● 保険料

- 退職時の標準報酬月額(上限28万円)×お住まいの都道府県支部の保険料率

※原則2年間変わりません。(保険料率が変更される場合を除きます)

※保険料率は都道府県ごとに異なります。詳しくは、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県支部にお問い合わせください。

### ● 申請時の注意点

- 扶養になる方のみ、申請書にマイナンバーの記載が必要です。

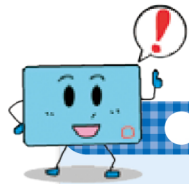
※被保険者本人の方は必要ありません。

- 任意継続加入と同時に、新たに16歳以上で学生以外の方を扶養に入れるときは、収入証明・生計維持関係証明などの添付書類が必要です。

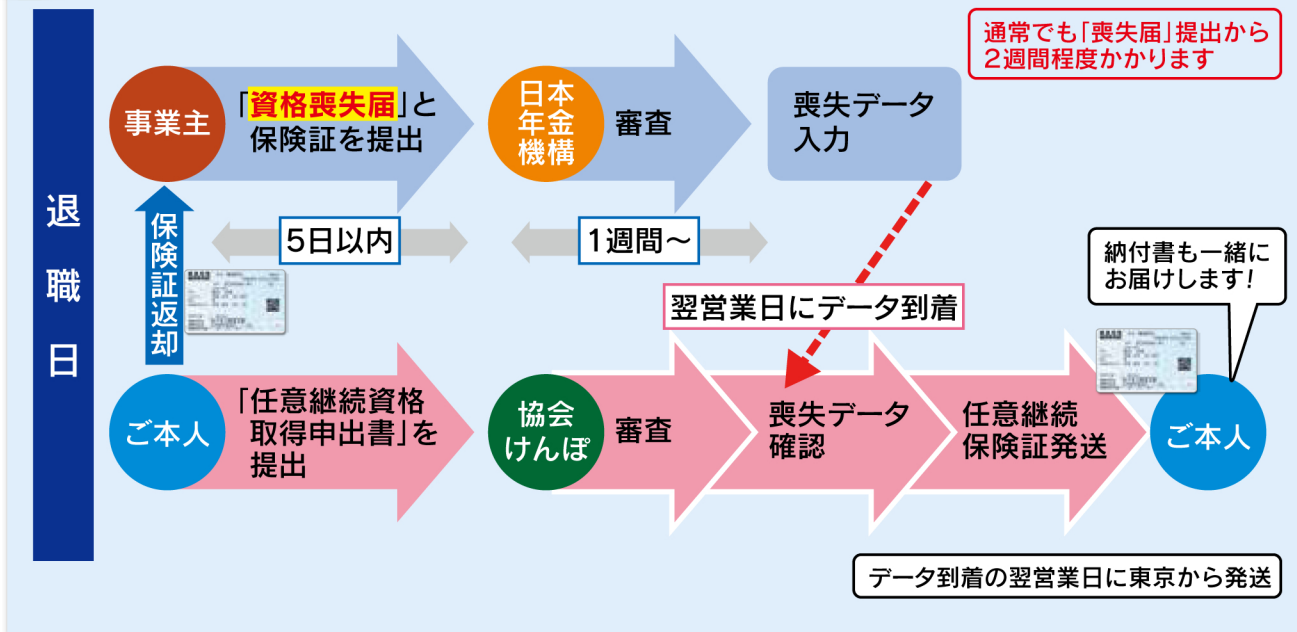
※在職中から扶養に入っていた方を、引き続いて扶養に入れるときは必要ありません。

詳しくは、協会けんぽホームページまたはお住まいの都道府県支部にお問い合わせください。

# (退職後の健康保険)のご案内



## ● 任意継続手続きの流れ(保険証がお手元に届くまで)



## ● 事業主様へのお願い

- 保険証は、**退職時に必ず回収**くださいますようお願いいたします。
  - 退職日の翌日から5日以内に、日本年金機構に「被保険者**資格喪失届**」をご提出ください。
- ※喪失の事務処理が完了されないと、任意継続の保険証の交付ができません。



## ㊦ 申出書の提出は郵便をご利用ください!!



上記「任意継続手続きの流れ」のとおり、作業日数を要することから、窓口にお越しになり任意継続の申出書を出されてもその場で保険証を交付することができません。

窓口が混雑し、お待たせすることもありますので、申出書の提出には郵便をご利用ください。

「任意継続健康保険」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 1番)

協会けんぽ 保険料率改定のお知らせ

# 平成30年3月分(4月納付)分より、 協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が変わります!

平成30年度の協会けんぽ鹿児島支部の保険料率が決定されました。  
加入者・事業主の皆さまには、何とぞご理解をいただきますよう、お願い申し上げます。

**新** 健康保険料率  
**10.11%**  
(29年度は10.13%)

**新** 介護保険料率  
**1.57%**  
(29年度は1.65%)

- 40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 保険料額表につきましては、2月にお送りしている納入告知書に同封しております。
- 健康保険料率と介護保険料率は、労使折半となります。  
(任意継続被保険者の方に関しては、全額負担となります。)
- 任意継続被保険者の方は、平成30年4月分(4月納付分)からとなります。

## 平成30年度からインセンティブ制度が本格実施されます

平成30年度から本格実施し、平成32年度の都道府県単位保険料率に結果を反映します。

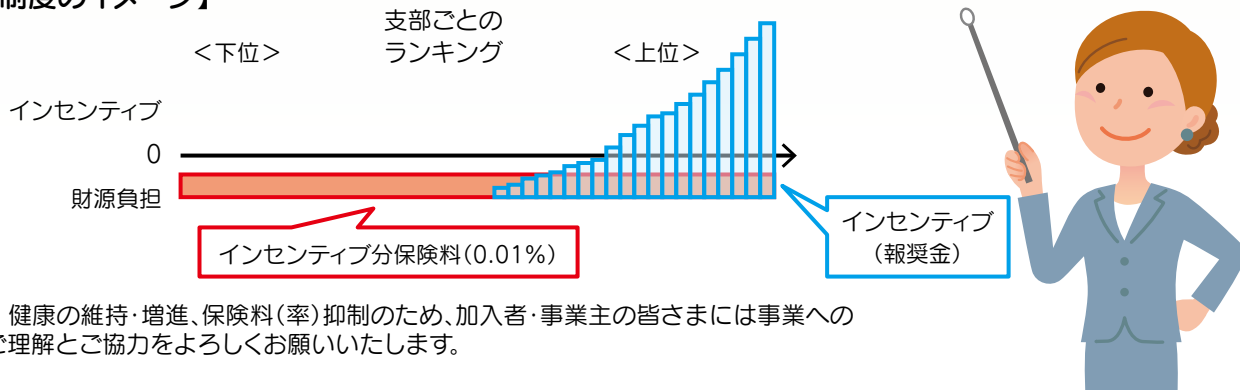
### 制度趣旨

協会けんぽ全支部の後期高齢者支援金に係る保険料率の中に、インセンティブ制度の財源となる保険料率(0.01%)を設定するとともに、支部ごとの加入者及び事業主の行動等を評価し、その結果が上位過半数となる支部については報奨金によるインセンティブを付与します。

### 評価指標

■ 特定健診・特定保健指導の実施率、要治療者の医療機関受診割合、後発医薬品の使用割合などの評価指標に基づき、支部ごとの実績を評価します。

### 【制度のイメージ】



健康の維持・増進、保険料(率)抑制のため、加入者・事業主の皆さまには事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「保険料(率)、インセンティブ制度」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4 番)



## 平成29年度 健康保険委員研修会を開催しました

平成30年2月13日(火)に健康保険委員の皆様を対象とした研修会を開催いたしました。「職場の健康づくりと保険料率の関係」をテーマに、平成30年度の保険料率の確定情報や事業主(会社)様が社員の健康づくりへこれまで以上に関わり取り組んでいくことへの重要性をお話しさせていただきました。

多数の皆様に参加していただき、誠にありがとうございました。

### 開催内容

#### 「職場の健康づくりと保険料率の関係について」

- ごあいさつ 全国健康保険協会鹿児島支部 支部長 加藤 伸一
- 第一部 「保険料率上昇の抑制のために～加入者の皆様ができること～」  
全国健康保険協会鹿児島支部 企画総務グループ 主任 霍田 崇
- 第二部 第一章 「健康維持・増進(健康づくり)と保険料(率)」  
全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ長 船川 由香
- 第二章 「実録! 保健師が行う健康づくりの現場」  
全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ保健師



## 健康保険委員を募集しています!

1社1名以上の健康保険委員への登録をお願いいたします

### 健康保険委員の役割

- ▶ 健診や健康づくりの呼びかけ
- ▶ 「協会けんぽ広報誌」の掲示、回覧
- ▶ 健康保険制度の周知(ホームページの案内など)

総務や健康保険事務のご担当者様は、**普段のお仕事**が健康保険委員の役割です。  
お気軽にご登録ください。



### 健康保険委員の特典

- しくみや制度について解説している「加入者の手引き」をお送りします。
- 健康情報誌「Ikenakokke Kagoshima」を定期的にお届けします。
- 先行して協会けんぽ主催の研修会やセミナーのご案内をさせていただきます。
- 活動年数や功績等に応じて、「表彰」をさせていただきます。



### 登録料・会費は無料です!

登録は、FAXで簡単にお申込みできます。これを機にぜひご登録ください。申込用紙の入手方法や詳細については「協会けんぽ鹿児島」でホームページを検索していただくか、直接お問い合わせください。

「健康保険委員」に関するお問い合わせは下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4 番)

# 健康づくりボウリング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11回(平成29年度)健康づくりボウリング加治木地区大会

日時 平成30年2月1日(木) 会場 国分スターレーン(霧島市) 参加 24チーム

| 賞      | 事業所名              | チーム名                       |
|--------|-------------------|----------------------------|
| 優勝     | かごしま中部農業共済組合      | NOSA I中部                   |
| 準優勝    | 社会医療法人 青雲会 青雲会病院  | 青雲会A                       |
| 第3位    | 株式会社 ジャパンファーム     | JF・C                       |
| 個人賞    | 個人名               | 事業所名                       |
| ハイスコア賞 | 男性 福村雅博様 (279ピン)  | かごしま中部農業共済組合               |
|        | 女性 谷口まゆみ様 (154ピン) | 社会福祉法人 桃蹊会 特別養護老人ホーム 霧島青寿園 |



## 第12回(平成29年度)健康づくりボウリング鹿児島地区大会

日時 平成30年2月8日(木) 会場 サンライトゾーン(鹿児島市) 参加 16チーム

| 賞      | 事業所名             | チーム名             |
|--------|------------------|------------------|
| 優勝     | 有限会社 横綱商事        | 栗乃屋              |
| 準優勝    | 鹿児島ビル不動産 株式会社    | 鹿ビルA             |
| 第3位    | マーキュリアセンソーレ 株式会社 | チーム・マーキュリー       |
| 個人賞    | 個人名              | 事業所名             |
| ハイスコア賞 | 男性 横瀬利隆様 (223ピン) | マーキュリアセンソーレ 株式会社 |
|        | 女性 福地靖子様 (202ピン) | 有限会社 横綱商事        |



## 第5回(平成29年度)健康づくりボウリング南薩摩地区大会

日時 平成30年2月15日(木) 会場 ライフインボウル(南さつま市) 参加 13チーム

| 賞      | 事業所名             | チーム名            |
|--------|------------------|-----------------|
| 優勝     | 薩摩酒造 株式会社        | 黒白波             |
| 準優勝    | 医療法人 菊野会 菊野病院    | 菊野リハ1軍          |
| 第3位    | 医療法人 小山クリニック     | 小山クリニック         |
| 個人賞    | 個人名              | 事業所名            |
| ハイスコア賞 | 男性 白澤恒二様 (210ピン) | 薩摩酒造 株式会社       |
|        | 女性 福元陽子様 (173ピン) | 社会福祉法人 恵愛会 憩いの里 |



二連覇達成!

## 社会保険協会からのお願い

事業所名称・所在地の移転・変更などがございましたら、お手数ですが下記の用紙にてご記入の上、FAXまたは郵送等にてお知らせくださいますようお願いいたします。

### 事業所名称・所在地等変更届

|     |          |     |       |  |
|-----|----------|-----|-------|--|
| 変更前 | 事業所の整理記号 |     | 事業所番号 |  |
|     | 事業所名称    |     |       |  |
|     | 事業所所在地   | 〒 - |       |  |
|     | 電話番号     |     |       |  |



|     |          |     |       |  |
|-----|----------|-----|-------|--|
| 変更後 | 事業所の整理記号 |     | 事業所番号 |  |
|     | 事業所名称    |     |       |  |
|     | 事業所所在地   | 〒 - |       |  |
|     | 電話番号     |     |       |  |

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

## 新任社会保険事務担当者研修会ご案内

○新任の社会保険事務担当者を対象に基礎的な事務手続きや制度についての研修会を開催します。  
 内容: ①取得・喪失・扶養(異動)届について ②健康保険の給付について ③社会保険料の算出について

| 日 時                       | 会 場   | 定 員 | 締 切 日    | 駐 車 場                        |
|---------------------------|---|-----|----------|------------------------------|
| 5月 8日(火)<br>13時30分～16時00分 | かごしま県民交流センター<br>鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600 | 60名 | 4月17日(火) | 2時間以内は無料です。<br>それ以上は有料となります。 |
| 5月10日(木)<br>13時30分～16時00分 | 鹿屋市農業研修センター<br>鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292  | 60名 | 4月19日(木) | 無 料                          |
| 5月15日(火)<br>13時30分～16時00分 | 川内文化ホール<br>薩摩川内市若松町3番10号 ※お問い合わせは社保協会へ      | 60名 | 4月24日(火) | 無 料                          |
| 5月22日(火)<br>13時30分～16時00分 | 霧島市民会館<br>霧島市国分中央三丁目8番1号 ☎0995-64-0926      | 60名 | 5月 1日(火) | 無 料                          |

※会場で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。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をお願いいたします。

|         |   |
|---------|---|
| 参 加 料   | 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)   |
| 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。)<br>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。 |

----- ✂ ----- キ リ ト リ 線 ----- ✂ -----

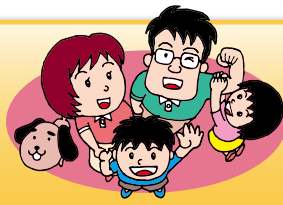
### 新任社会保険事務担当者研修会 申込書

| 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】花粉症と上手に付き合う!

3月になりました。うららかな春の風を胸いっぱいに取り込みたいところですが…春風は暖かな空気とともにスギやヒノキといった木々の花粉も運んできます。これらの花粉に過敏な人は、くしゃみや鼻水など様々なアレルギー症状が出てきます。不快な症状を少しでも減らして春を楽しめるよう、花粉症を知って、上手に付き合っていきましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 西青木 美代

職場でご覧ください。

### 1 花粉症が起こるしくみ

花粉症とは、体内に花粉(アレルゲン)が入ってきたとき、それを排除しようとする「免疫反応」によって起こる、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどのアレルギー症状をいいます。

花粉が目や鼻から入ってくる。

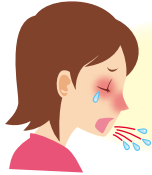
リンパ球が花粉を侵入者と認識する。

リンパ球がIgE抗体をつくる。

IgE抗体が肥満細胞にくっつく。

再び花粉が侵入。

化学物質(ヒスタミンなど)が分泌される。



くしゃみ・鼻水・鼻づまり・  
目のかゆみ・目の充血・涙目

### 2 これって花粉症?

花粉症だと知るには、どうしたらよいのでしょうか。ポイントは、**くしゃみの回数と目の症状**です。

風邪のくしゃみは、一度に3~4回程度。ところが花粉症になると、7~10回程度は続きます。

しかも1日に数回、発作のように連続したくしゃみがみられます。

目のかゆみも特徴的な症状です。目がかゆくなり、充血したり涙が出てきたりします。

このときに目をこすると、角膜に傷をつけることが多いので注意しましょう。

「花粉症かな?」と思ったら、近くの医療機関にかかりましょう。花粉症を起こしている原因も、症状の出方も人によって様々です。原因を探り、自分に合った治療方法を見つけることも大切です。

### 3 自分でできる花粉症対策

花粉情報をチェック



帰宅時は衣服や髪についた花粉を払って入室、洗顔やうがい、手洗いを



飛散の多い時は外出を控えめに



掃除はこまめに



外出時は帽子やメガネ、マスクで露出を少なく



ドアや窓は開けっ放しにしない



バランスの良い食事をする、睡眠を十分にとる、ストレスを溜めないようにする、喫煙や飲酒を控えるなど、生活習慣を整えながら、つらい花粉の時期を乗り切りましょう!

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