

社会保険 かごしま

9
2018
No.778

● 年金予約相談・合同研修会のご案内



H28年度【準グランプリ】『神の如く』

©肝付町写真#007 【©肝付町】

肝付町「高山やぶさめ祭」
10月21日、四十九所神社

900年の歴史を誇る流鏝馬。狩衣装束を身にまとい、弓受けの儀により神の使いとなる射手は中学生。神馬と300メートルの馬場を勇壮に駆け抜けます。当日は朝から賑わい、数量限定の伊勢海老みそ汁にも舌鼓、武者行列パレードもあり盛り上がります。詳しくは肝付町役場産業創出課かホームページで確認ください。

今月の主な内容

- 2 年金予約相談ご案内／保険料率のお知らせ
- 3 ねんきんネットについて
- 4 移動年金相談ご案内
- 5 年金シニアライフセミナーご案内
- 6 第三者行為による傷病届について
- 8 高額療養費改正のお知らせ
- 9 ソフトボール大会ご案内／ソフトバレーボール大会結果
- 10 社労士受験ご案内
- 11 合同実務研修会ご案内
- 12 元気のヒントお届けします

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「予約受付専用電話」へ!

ゴ ヨ ヤ ク ラ
☎ 0570-05-4890



- 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

8:30～18:00(月曜日)
8:30～16:00(火～金曜日)
9:30～15:00(第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

保険料率のお知らせ

厚生年金保険料率は変更ありません!

厚生年金保険料率は、平成17年9月以降は毎年9月に引き上げられていましたが、**平成29年9月からは固定**となっていますのでご注意ください。

被保険者の区分	現 行 (平成29年9月分から)
一 坑 内 般 員 員 船	18.3%

「ねんきんネット」のご案内

あなたの年金、簡単便利な **ねんきんネット** で!

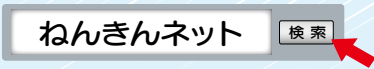
自宅でも、外出先でも、24時間確認できます!

- ◇最新の年金加入記録を確認できます!
 - ◇将来の年金見込額を試算できます!
 - ◇ねんきん定期便や年金振込通知書をダウンロードできます!
- 【従来の機能に加え、平成30年3月26日から次の新サービスが始まりました】**
- ◇共济組合加入期間も確認できます!
 - ◇年金に関する各種通知書^(※)の再交付申請ができます!
- (※) 再交付申請できる通知書は、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書、公的年金等の源泉徴収票、年金額改定通知書、年金振込通知書、年金支給額変更通知書です。

ねんきんネットの登録は、パソコンやスマートフォンからご利用登録ができます。登録する際にアクセスキー^(注)が必要となりますので、アクセスキーをお持ちでない方は下部欄の「ねんきんネット発行申込書」を記入して最寄りの年金事務所にご提出(郵送または持参)ください。
(注)アクセスキーは定期的にお届けしている「ねんきん定期便」に記載されています。

詳細は、

パソコンにて



または「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」

☎0570-058-555 へ!



↓コピー可

「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書

太枠内を記入してください。

基礎年金番号					-					性別	男 ・ 女	
フリガナ										生年月日	明治	年 月 日
本人氏名	(旧姓:)										大正	
住所	〒 - 電話 () -									昭和		
代理人氏名				続柄			連絡先					
住所	〒											

年金事務所使用欄						
本人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書	発行年月日
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード	担当課(室)
代理人確認	運転免許証	個人番号カード	住基カード(写真付)	年金手帳	年金証書	担当者
	被保険者証	改定通知書等	預貯金通帳	キャッシュカード	クレジットカード	発行者
	その他()					

社会保険労務士受験講座のご案内

～鹿児島SR経営労務センター主催～

第51回(平成31年度)社会保険労務士受験講座を平成30年11月より開催します。
合格に必要な法律知識や試験を想定した問題演習で徹底履修!
プロの講師があなたを合格へと導きます!!

平成29年度
合格者6名!

「社会保険協会 会員事業所勤務者」特典が今回より追加!!

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。

講座会場:ポリテクセンター鹿児島(鹿児島市東郡元町14番3号 駐車場あり)



○本講座

各法律(厚生年金保険・健康保険・雇用保険等)や一般常識の習得

☆平日(火・金)夜コース(11月～5月17日) 募集定員20名!!

受講時間:140分(18時30分～21時)

※直前答練講座は日曜日コースと同時間開講となります(5月19日～8月)。

●10月21日(日)10:00～16:00
模擬授業・講座説明会

☆日曜日コース(12月～8月)

募集定員30名!!

受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)

※直前答練講座も含まれています。

●11月25日(日)10:00～16:00
講座説明会

○直前答練講座(各コース共通 日曜日に実施)

模擬試験・過去問題の解説と試験の傾向を徹底履修

受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)

※オプション(直前特別講座)もご用意しております。

受験講座(本講座+直前答練講座)	受講料
SR本講座受講が初めての受講生	150,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者	140,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者で「基礎講座修了者」	130,000円(税込)
SR会員事務所勤務者	130,000円(税込)
本講座再受講生	120,000円(税込)
本講座再々以降受講生	100,000円(税込)

※平日コースが10名に達しない場合は日曜日コースのみの開催となります。

※受講生が各定員を超える場合は、「通信講座」にお振り替えいただく場合がございます。

また、お申込みの際に鹿児島県社会保険協会会員等の確認を行いますのでご了承ください。

■SR会員って?

鹿児島県社会保険労務士会を母体とした「労働保険事務組合」が「鹿児島SR経営労務センター」で、
社労士会員事務所がSR会員です。

■社会保険労務士の合格は難関では?

社会保険労務士は公的年金や労務問題のエキスパートとして活躍する国家資格。

関係法令に精通し、適切な労務管理や社会保険・労働保険に関する指導を行う専門家で、活躍領域の広がり
が期待される注目度の高い資格です。

答えは「**難関**」です。

ただし、修学した内容は、必ず「あなた」と「あなたの家族・会社・同僚・友人」を守り、実社会で力を発揮する
でしょう。

資格を目指すだけでなく、スキルアップとしての受講も大歓迎です。

お申込み・お問合せ・資料請求などは次のとおりです。

鹿児島SR経営労務センター

〒890-0056 鹿児島市下荒田一丁目41番8号 ユーミーリンクビル202号 ☎099-258-4466 FAX:099-202-0484

メール:kagoshima-sr@po2.synapse.ne.jp ホームページ:http://www.kagoshima-sr.com/

鹿児島県社会保険委員会連合会主催!!

平成30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	鹿 屋 市	鹿 児 島 市
日 時	平成30年11月1日(木) 13時30分～16時20分	平成30年11月2日(金) 13時30分～16時20分
会 場	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号	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退職後の公的年金、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退職後の公的年金、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

参加対象者	・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12日(金) 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(「年金ライフサブノート」年金のしくみと退職時の手続) 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 (○印を付してください)	1. 鹿屋市農業研修センター			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					

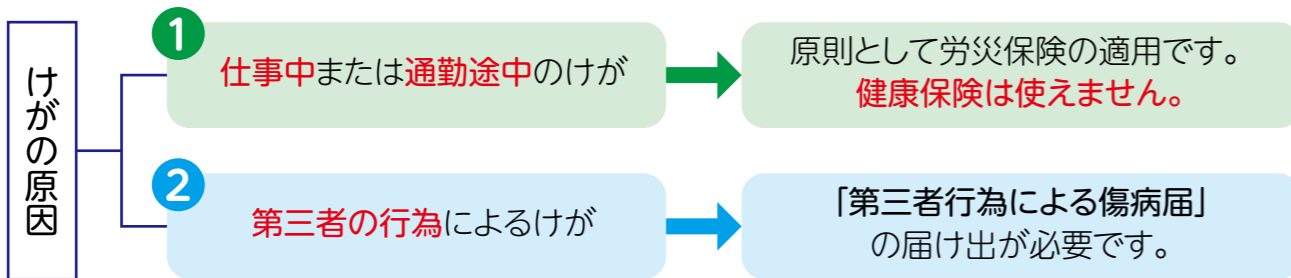
※お申込みいただきました個人情報等は、本事業に関することに利用するもので他の目的に利用することはありません。

交通事故や第三者の行為によるけがで治療を受ける方へ▶「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします!

届出が必要となる理由

交通事故や第三者行為(けんか、暴力行為、自転車による事故、犬等の咬傷等)によりケガをした時の治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。しかし、業務上や通勤災害でなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払うことになります。

協会けんぽは後日、損害保険会社、加害者に対して健康保険が立て替えた費用を請求する際に「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、速やかなご提出をお願いします。

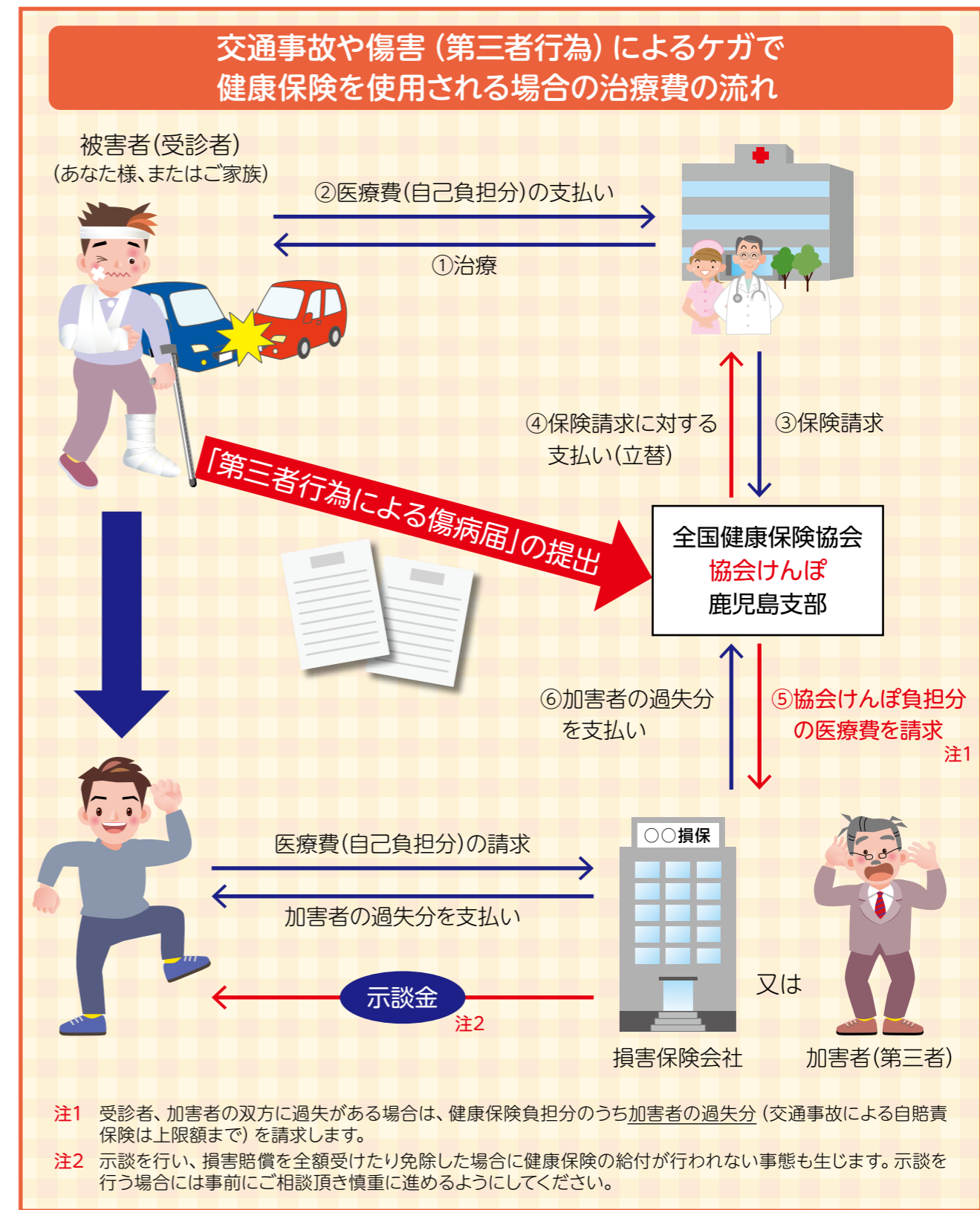


1 業務災害および通勤災害による負傷で、健康保険を使用して治療していた場合には、診療に要した費用を協会けんぽへ返還していただく場合があります。仕事や通勤途中にけがをした場合には、すみやかに労働災害の手続きを進めてください。

- 2** 届出いただく書類(「第三者行為による傷病届」の一覧)
- ①交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届
 - ②事故発生状況報告書 事故の状況を詳しく記入してください。
 - ③負傷原因報告書
 - ④念書 被保険者記入。
 - ⑤損害賠償金納付確約書・念書 加害者記入、被保険者側の過失が大きい、係争中、相手が過失を認めない等の理由で書いてもらえない場合は、その旨を用紙余白に記入してください。
 - ⑥同意書 受診者が未成年者の場合は被保険者(親権者)が記入してください。
- (添付書類) ①交通事故証明書 安全運転センターで発行されます。
- 重要) ④⑤⑥書類中の署名捺印もれにご注意ください。**

届出上の注意

車に同乗中の交通事故は、乗車車両の運転手も加害者となるので、相手並びに同乗車両の運転手を加害者として届を2部ご提出ください。(※同乗車両の自損事故は、届は1部のみ)
受診者の過失が大きい場合でも、届出が必要です。その場合、過失割合に関係なく受診者を被害者、相手を加害者としてご提出ください。



注1 受診者、加害者の双方に過失がある場合は、健康保険負担分のうち加害者の過失分(交通事故による自賠償保険は上限額まで)を請求します。

注2 示談を行い、損害賠償を全額受けたり免除した場合に健康保険の給付が行われない事態も生じます。示談を行う場合には事前にご相談頂き慎重に進めるようにしてください。

「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(直通)



70歳以上の高額療養費制度が 平成30年8月から変更になりました



変更点

- 所得区分が現役並みの方は標準報酬月額(以下、標報)により3段階に細分化されました。
- 70歳以上で現役並みⅠ(標報28万円～50万円)と現役並みⅡ(標報53万円～79万円)に該当する方で医療費が高額になる場合には、「高齢受給者証」に加え、「限度額適用認定証」^(※1)も必要となります。
- 所得区分が一般の外来(個人ごと)の自己負担限度額が18,000円に引き上げられました。

※1 今年度は制度改正に伴い、7月上旬に、対象の方に登録されているご住所あてに限度額適用認定証を発送しておりますが、今後はご自身で申請が必要となります。
なお、現役並みⅢ(標報83万円以上)と一般の所得区分の方は、高齢受給者証を提示することで自己負担限度額までのお支払いとなります。(限度額適用認定証の発行は対象外となります)

【70歳以上の自己負担限度額と限度額適用認定証の発行について】

平成30年7月まで

所得区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯)	限度額認定証
現役並み	標報28万円以上で高齢受給者証の負担割合が3割の方	57,600円	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% <多数該当44,400円>	不要
一般	標報26万円以下	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 <多数該当44,400円>	不要
低所得者	住民税非課税 低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	必要
	住民税非課税 低所得Ⅰ		15,000円	必要



平成30年8月から

所得区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯)	限度額認定証
現役並み	現役並みⅢ 標報83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数該当140,100円>		不要
	現役並みⅡ 標報53～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数該当93,000円>		必要
	現役並みⅠ 標報28～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数該当44,400円>		必要
一般	標報26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 <多数該当44,400円>	不要
低所得者	住民税非課税 低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	必要
	住民税非課税 低所得Ⅰ		15,000円	必要

※直近1年間に3回以上、自己負担額が上限に達した場合、4回目から「多数該当」となり自己負担限度額が下がります。

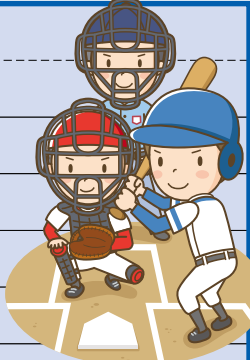
年間の高額療養費について

平成29年8月の高額療養費制度改正において、70歳以上75歳未満の加入者の方で、所得区分が一般または低所得の方については、1年間(前年8月～7月)の外来の自己負担額の合計額に、年間144,000円の上限が設けられました。基準日(毎年7月31日)時点の所得区分が一般または低所得に該当する場合は、計算期間(前年8月～7月)のうち、一般または低所得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「年間の高額療養費」として払い戻されます。なお、年間の高額療養費は、個人ごとに外来療養の自己負担額が年間上限を超えた分が支給されます。被保険者と被扶養者の自己負担額は合算されません。

「高額療養費制度」に関するお問い合わせ先

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)

第14回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

日 時	11月18日(日) 雨天予備日:11月24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)	
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

台風6号の影響により中止となりました。
 楽しみになさっていた皆さまには申し訳ありませんが、また次回のご参加をお待ちしております。



とくのしま大会

日 時 平成30年8月19日(日)

場 所 徳之島町体育センター

参 加 8チーム参加




優勝
徳之島町役場



準優勝
南西糖業 株式会社

社会保険労務士受験講座のご案内

～鹿児島SR経営労務センター主催～

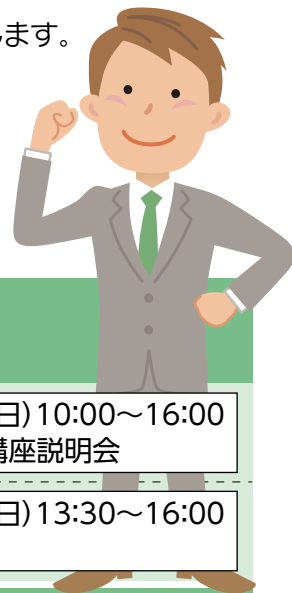
第51回(平成31年度)社会保険労務士受験講座を平成30年11月より開催します。
合格に必要な法律知識や試験を想定した問題演習で徹底履修!
プロの講師があなたを合格へと導きます!!

平成29年度
合格者6名!

「社会保険協会 会員事業所勤務者」特典が今回より追加!!

あなたも一緒にスキルアップにチャレンジしませんか。

講座会場:ポリテクセンター鹿児島(鹿児島市東郡元町14番3号 駐車場あり)



○本講座

各法律(厚生年金保険・健康保険・雇用保険等)や一般常識の習得

☆平日(火・金)夜コース(11月～8月) 募集定員20名!!
受講時間:140分(18時30分～21時)

●10月21日(日)10:00～16:00
模擬授業・講座説明会

☆日曜日コース(12月～8月) 募集定員30名!!
受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)

●11月25日(日)13:30～16:00
講座説明会

○直前答練講座(各コース共通 日曜日に実施)

模擬試験・過去問題の解説と試験の傾向を徹底履修

受講時間:140分×2回(10時～12時30分・13時30分～16時)

※オプション(直前特別講座)もご用意しております。

受験講座(本講座+直前答練講座)	受講料
SR本講座受講が初めての受講生	150,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者	140,000円(税込)
社会保険協会会員事業所勤務者で「基礎講座修了者」	130,000円(税込)
SR会員事務所勤務者	130,000円(税込)
本講座再受講生	120,000円(税込)
本講座再々以降受講生	100,000円(税込)

※平日コースが10名に達しない場合は日曜コースのみの開催となります。

※受講生が各定員を超える場合は、「通信講座」にお振り替えいただく場合がございます。

また、お申込みの際に鹿児島県社会保険協会会員等の確認を行いますのでご了承ください。

■SR会員って?

鹿児島県社会保険労務士会を母体とした「労働保険事務組合」が「鹿児島SR経営労務センター」で、
社労士会員事務所がSR会員です。

■社会保険労務士の合格は難関では?

社会保険労務士は公的年金や労務問題のエキスパートとして活躍する国家資格。
関係法令に精通し、適切な労務管理や社会保険・労働保険に関する指導を行う専門家で、活躍領域の広がり
が期待される注目度の高い資格です。

答えは「**難関**」です。

ただし、修学した内容は、必ず「あなた」と「あなたの家族・会社・同僚・友人」を守り、実社会で力を発揮する
でしょう。

資格を目指すだけでなく、スキルアップとしての受講も大歓迎です。

お申込み・お問合せ・資料請求などは次のとおりです。

鹿児島SR経営労務センター

〒890-0056 鹿児島市下荒田一丁目41番8号 ユーミーリンクビル202号 ☎099-258-4466 FAX:099-202-0484
メール:kagoshima-sr@po2.synapse.ne.jp ホームページ:http://www.kagoshima-sr.com/

社会保険合同実務研修会のご案内

参加無料!



○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。

講師は「年金事務所」・「協会けんぽ」から派遣されます。

(後援:鹿児島県社会保険委員会連合会)

★「平成30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	演 題
鹿児島北	11月12日(月)	鹿児島サンロイヤルホテル (鹿児島市与次郎1-8-10)	10月29日(月) 定員230名	・短期在留外国人の脱退一時金 ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について
	13:15~13:50 13:55~16:05	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。

表彰伝達式 13:30~13:40 合同研修会 13:40~16:00

	日 時	会 場	申込期限	演 題
鹿児島南	11月13日(火) 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30日(火) 定員230名	・短期在留外国人の脱退一時金 ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について
加治木	11月15日(木) 13:30~16:00	加音ホール (始良市加治木町木田5348-185)	11月 1日(木) 定員 80名	・短期在留外国人の脱退一時金 ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について
鹿屋	11月20日(火) 13:30~16:00	鹿屋市中央公民館 (鹿屋市北田町11103)	11月 6日(火) 定員 80名	・遺族年金について ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について
川内	11月26日(月) 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12日(月) 定員150名	・老齢年金の支給調整 ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について
奄美大島	11月28日(水) 13:30~16:00	奄美振興会館 (奄美市名瀬長浜町517)	11月14日(水) 定員 50名	・短期在留外国人の脱退一時金 ・事務処理手続きの変更点 ・傷病手当金について

・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】スポーツをする時の食事

夏の暑さも和らぎ、朝夕は過ごしやすくなりました。体を動かすにもちょうど良い季節です。スポーツをする人にとって食事はとても大切です。瞬発系、持久系、筋力系といった競技の内容によって摂りたい栄養なども異なりますが、今回はスポーツをしている人にとって基礎となる一般的な食事についてお伝えしたいと思います。

全国健康保険協会 鹿児島支部 管理栄養士 福山 知美

★食事の基本は3食きちんと食べること!

5大栄養素の働き



エネルギーを生み出す

筋肉や骨格を作る

体調を整える

●朝食 ～とくに糖質をしっかり摂りましょう!～

朝食は1日の活力源。朝食を食べることによって、消化・吸収をする器官が働き始め、体温を上昇させて体全体を活性化させてくれます。脳のエネルギー源となる糖質、豆腐や納豆などのたんぱく質、ビタミン・ミネラルが豊富な牛乳や果物を摂りましょう。

●昼食 ～たんぱく質を多めに、午後のエネルギー源を糖質でしっかり補給～

昼食は午後に向けてエネルギーをしっかり摂りましょう。ご飯や麺などの糖質と、運動で使う筋肉のためにも、肉や魚・豆腐などのたんぱく質を多く含むものをしっかり摂りましょう。脂質の多いものは、摂り過ぎると体脂肪になってしまいますが、昼食で食べれば午後の活動で消費されるため、夕食に摂るよりもおすすめです。

●練習前後の補食 ～集中力を高め、疲労回復を促す～

練習前後には補食を摂りましょう。ケーキ、スナック菓子、ジュースなどの“おやつ”ではなく、3度の食事では不足しがちな栄養を含むものを摂りましょう。※糖尿病等で、治療中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

おすすめのもの (糖質が多く、消化に時間がかからない)



控えた方がよいもの (消化に時間がかかる)



●夕食 ～1日の疲労を回復させ、明日への活力を養おう～

夕食は疲れた体を回復させ、明日へのエネルギーを蓄えるために大切です。運動後の夕食は、スポーツで損傷した筋肉を修復するたんぱく質、エネルギー源となるグリコーゲンを補給する糖質、運動の疲れをとるクエン酸といった栄養が必要です。もう一つ大切な栄養素があります。それはビタミンB1です。ビタミンB1は、糖質のエネルギー代謝をよくする働きがあるため、ご飯などの炭水化物と一緒に摂るとエネルギーの吸収率が上がります。

クエン酸を多く含む食品



ビタミンB1が多いもの



運動の観点から食事をみると、それぞれの食事が体をつくるために大きな意味を持つことが分かります。ぜひ自分にとってベストな状態でスポーツが楽しめるように食事や補食の摂り方を参考に見てみてください。

職場でご覧ください。

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3001号
電話 099(297)6660