

社会保険 かごしま

5
2022
No.800

● 算定基礎届と月額変更届



【住吉池公園キャンプ村】写真提供：始良市商工観光課

今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ④ 年金手帳が変わります/
算定基礎届説明会の中止について
- ⑤ 月額変更届について
- ⑥ 令和4年度 健診のご案内
- ⑧ 届書・申請書作成支援サービスのご案内/医療費を自費で支払ったとき
- ⑨ 移動年金相談所のご案内
- ⑩ 事務研修会のご案内
- ⑪ 会費納入のお願い/名称・住所変更届・HPのご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします!

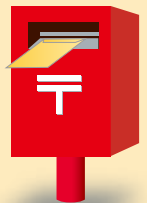
適用関係届書
送付先

日本年金機構 福岡広域事務センター
厚生年金適用グループ

〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

※郵送の際は、切手貼付後、送付先宛名と郵便番号を記載するだけで宛先に届きます。

※福岡広域事務センターにはお客様窓口はなく郵送のみでの受付になります。
届書作成や制度についての相談は年金事務所へお問い合わせください。



算定基礎届事務について

まもなく算定基礎届の季節です。 準備をしましょう。

算定基礎届とは？

健康保険・厚生年金保険では、被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、標準報酬月額を決定しており、その届書を算定基礎届といいます。
算定基礎届は、保険料の計算など社会保険の基礎となる大切な届出ですので、正しく記載し、期限内に提出します。

▼算定基礎届の流れ

6月

- 算定基礎届の送付**
日本年金機構 → 算定基礎届
5月19日現在の被保険者の氏名、生年月日などが記載されています。
6月下旬に、算定基礎届が日本年金機構から送られてきます。
- 算定基礎届説明会へ参加**
年金事務所が主催する説明会へ参加して、正しい記載方法などの説明を受けます。
本年度については中止となっております。詳しくは4Pをご覧ください。
- 算定基礎届の作成**
6月の給与を支払ったら算定基礎届に記載します。(4月、5月分は、事前に記載しておきます。)
右記の記載例参照

7月

- 提出期限**
令和4年7月1日(金)～令和4年7月11日(月)
郵送での提出先は
日本年金機構 福岡広域事務センター 厚生年金適用グループです。
〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

8月

- 決定通知書**
日本年金機構から送られてきます。
各従業員に新しい標準報酬月額を通知します。

9月

- 保険料の計算**
新しい標準報酬月額に基づき、9月分から保険料が計算されます。(令和4年は10月31日が納付期限)
ここで決定された標準報酬月額は、変更がなければ来年の8月まで適用されます。

算定基礎届のチェックポイント

対象者	<ul style="list-style-type: none"> 7月1日現在の被保険者及び被用者全員です。 産休、育児休業、退職、欠勤中の被保険者も対象です。 ※令和4年6月1日以降に被保険者になった方は対象外です。
対象月	<ul style="list-style-type: none"> 4・5・6月に支給された報酬が対象です。 1ヶ月の支払基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)未達の月については、報酬月額は記載しますが、平均額の対象からは除きます。
報酬	<ul style="list-style-type: none"> 基本給のほかに通勤手当や残業手当など支払われた全ての手当を含みます。 ただし、遡及支払や臨時的な支払は除いて修正します。 臨時的な支払は賞与に該当する場合があります。→賞与の届出が必要です。
2等級以上変動がある人	<ul style="list-style-type: none"> 7月または8月から月額変更該当する方は、「備考」欄の「9.その他」に「〇月改定」と記載します。「月額変更届」を別に提出します。 従前に比べ2等級以上の変動があったが、「固定給の増減」ではない場合は、「備考」欄の「9.その他」に「非固定増」または「非固定減」と記入します。
資格喪失者	<ul style="list-style-type: none"> すでに資格喪失している方は、「備考」欄の「9.その他」に「令和〇年〇月〇日喪失」と記載します。

記載例

支払基礎日数

月給制の場合

暦の日数
例) 給与が未締め等の翌月払いで3月分の給与を4月に支払った場合、4月の支払基礎日数は31日となります。
なお、欠勤日数分の給与が差し引かれた場合は、就業規則等で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数を記入します。

日給制・時給制の場合

出勤日数

支払基礎日数が、17日以上月の総計額

総計額を支払基礎日数が17以上の月数で割ります。

1ヶ月の支給総額を記入。
※手当等も含めて記入します。

給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

● 給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより1ヶ月分の給与が支給されない場合
⇒ 1ヶ月分の給与が支給されない月(途中入社月)を除いた月を対象とします。

(例) 4月4日入社
毎月末日締切、翌月10日支払

4月分の給与は、日割計算になり、1ヶ月の給与が支給されないため、その月を除いた月で報酬月額を算出します。

※ 4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分として受ける額を受けていないことから、算定の対象月から除きます。



《賃金台帳》 (単位:円)

月	支払基礎日数	基本給	合計
4月			
5月	20日	148,000	148,000
6月	30日	200,000	200,000
		合計	348,000

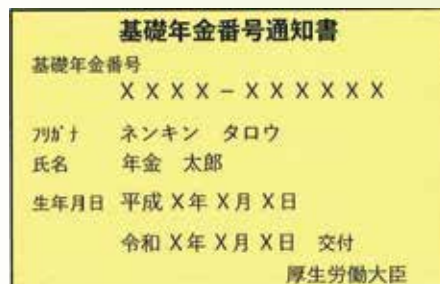
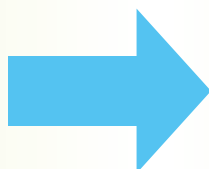
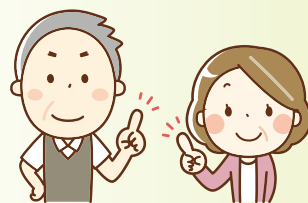
《記入例》

※6月のみの報酬を記入します。報酬月額=200,000円(6月分)

注意

CD等で提出される事業所は「磁気媒体届書総括票」+「届出内容一覧表」を提出してください。

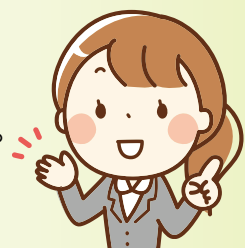
令和4年4月から 年金手帳は 基礎年金番号通知書 に変わります



令和4年4月以降、

- ・新たに年金制度に加入する方
 - ・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方
- には、基礎年金番号通知書を発行いたします。

- ※ 既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。
- ※ 年金に関する照会や申請は、マイナンバーもご利用いただけます。



算定基礎届説明会の中止について

このたびの新型コロナウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響を受けている地域の皆様に、心からお見舞いを申し上げます。

県内各地で開催予定の「令和4年度 算定基礎届説明会」につきまして、健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、令和3年度同様、全会場で開催中止とさせていただきます。

算定基礎届の内容等については日本年金機構ホームページの「**大切なお知らせ**」等からアクセスいただけるページに、「算定基礎届」の記載方法に関する資料及び動画を掲載しますので、そちらをご確認いただくようお願いいたします。

本誌9ページに掲載しています「移動年金相談所」についても、開催が困難な場合がございますのでご了承ください。

大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご提出先は、

〒812-5879
福岡県福岡市博多区榎田一丁目2番55号
AP榎田ビル
福岡広域事務センター

です。

期限内までのご提出にご理解とご協力を重ねてお願いいたします。



随時改定(月額変更届)について

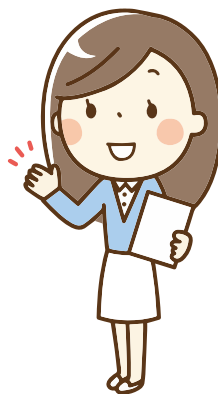
毎年1回の定時決定により決定された標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月まで1年間適用されますが、この間に昇給や降給などにより報酬に大幅な変動があったときは、実態とかけ離れた状態にならないよう次回の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といい、「月額変更届」を提出していただくこととなります。

改定された標準報酬月額は、再び随時改定がない限り、6月以前に改定された場合は当年の8月まで、7月以降に改定された場合は、翌年の8月までの各月に適用されます。

ポイント!

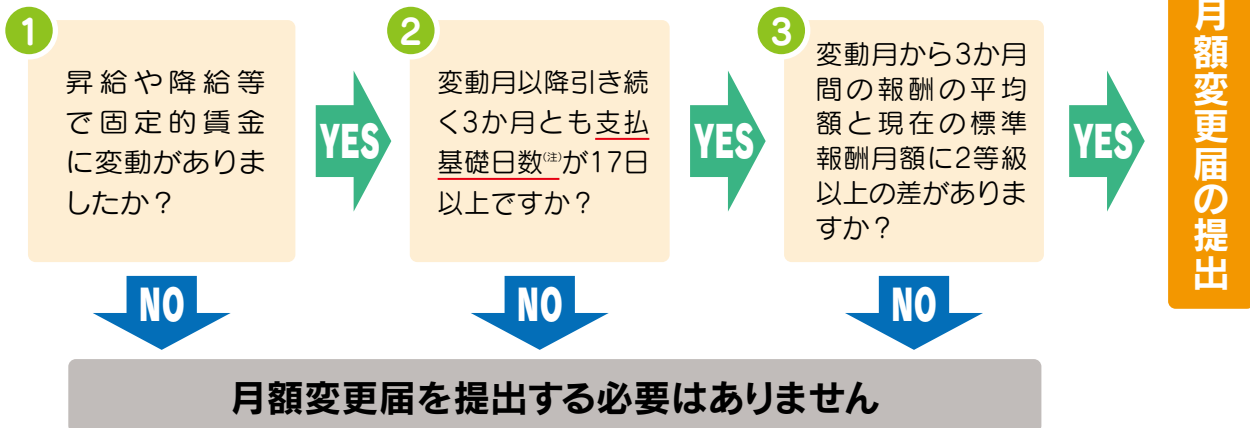
月額変更届と算定基礎届のそれぞれの決定通知書が送付されてきた場合、月額変更届により7月改定、8月改定、9月改定で決定された標準報酬月額が優先されます。

[例] 算定基礎届220千円(令和4年9月適用)と月額変更届260千円(8月改定)で決定された方の場合、月額変更により8月の標準報酬月額は260千円となり、9月以降も算定基礎届の220千円は適用せず260千円となります。



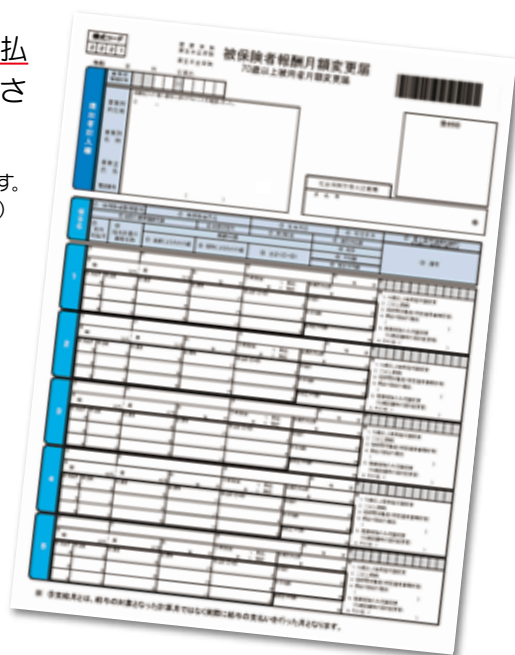
月額変更届が必要なとき

「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件を全て満たしたときに行います。



※随時改定に該当すれば、固定的賃金が変動した月分の支払い月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

(注) 月給制および日給制・時給制の場合も算定基礎届と同様の取扱いになります。(特定適用事業所等に勤務する3/4未満勤務の短時間労働者は11日以上。)





事業主・加入者の皆さまへ

令和4年度 健診のご案内 を送付いたしました

社員の**元気**は
会社の**元気**！
健康づくりは
幸せづくり



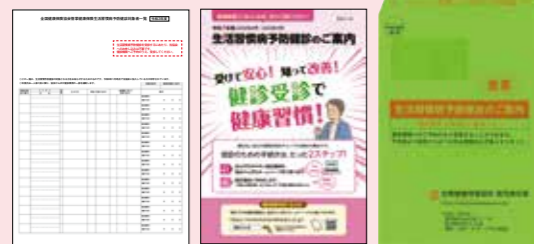
健診は、自分の健康状態を知る第一歩です。
健診結果では、生活習慣病の始まりや動脈硬化に伴う病気の起こりやすさを予測することができ、健診結果を活かすことで病気の早期発見・早期治療につなげることが可能となります。
健診を受けられなかったことで、病気の発見が遅れ、大切な家族や友人、同僚たちにも心配をかけることになるかもしれません。
また、治療のために多くの時間と費用が必要になることも、1年に1度の健診受診をお願いします。

年に1度は必ず健診を受けましょう!!

被保険者(従業員ご本人)

生活習慣病予防健診 (対象年齢 35~74歳)

3月下旬より、事業所さまへ下の封筒にて案内や対象者一覧を送付しております。



メリット

- 協会けんぽから費用の補助があります。
最高11,696円補助
(一般健診の場合
窓口負担上限7,169円)
- 国が定める5種類のがん検診がすべて受けられます。
～国が定める5種類のがん検診～
✓胃がん ✓肺がん ✓大腸がん
✓乳がん ✓子宮頸がん
(乳がん・子宮頸がんは受診対象年齢の方のみ。)
- 定期健診の検査項目を網羅しているため、**定期健診としてご利用いただけます。**

被扶養者(従業員のご家族)

特定健診 (対象年齢 40~74歳)

4月上旬より、該当する被扶養者さま用の受診券等を従業員さまのご自宅へ、下の封筒にて送付しております。



メリット

- 協会けんぽから費用の補助があります。
・最高7,150円補助
(基本的な健診の場合)
受診券利用時
※窓口負担額は健診機関により異なります。
- 協会けんぽ主催の集団健診や一部健診機関では、基本的な健診を**0円**で受診できます。
- 近所の巡回健診会場やお近くの医療機関で受診できます。
(がん検診と同時に受診できる健診機関や、市町村が実施する集団健診で受診できる場所もあります。)

申込みから受診までの流れはこちら

被保険者(従業員ご本人)さま

生活習慣病予防健診(対象年齢35~74歳)

① 健診の案内が事業所に届きます

緑色の封筒が目印!



② 内容の確認

健診を受けられる健診機関や健診内容・金額などをご確認ください。

③ 健診機関へ予約

健診機関に予約します。協会けんぽと契約している健診機関および巡回健診会場で受けられます。



協会けんぽの生活習慣病予防健診の予約を行いたい旨をお伝えください。

④ 受診準備

受診日近くになると、健診機関より「検査キット」等が届きます。

⑤ 受診

1. 保険証
2. 健診費用

検査キット等がある場合はそちらも忘れずに!



被扶養者(従業員のご家族)さま

特定健診(対象年齢40~74歳)

① 受診券がご自宅に届きます

受診券と保険証の記号・番号が一致しない場合は協会けんぽへご連絡ください。

黄色の封筒が目印!



② 健診機関へ予約

健診機関に予約します。協会けんぽと契約している健診機関および巡回健診会場で受診できます。

③ 受診

1. 受診券
2. 保険証
3. 健診費用



巡回健診会場：受診券とお送りしている「令和4年度 協会けんぽ 特定健康診査 巡回健診 スケジュール」をご確認いただき、申込先へ直接ご予約ください。
契約健診機関：協会けんぽ鹿児島支部ホームページをご確認いただき、健診機関へ直接ご予約ください。



【注意】

- ・健診受診時に協会けんぽの被保険者さま・被扶養者さまであることが必要です。
- ・35歳~74歳の被保険者さまと40~74歳の被扶養者さまが、協会けんぽからの健診費用補助の対象になります。(ただし、20~38歳の偶数年齢になる女性の被保険者さまは子宮頸がん検診(単独)を受診することができます。)
- ・年度内にお一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用を補助します。

健診受診後に**特定保健指導(健康相談)**を利用することができます。
健診案内のパンフレットをご確認ください。

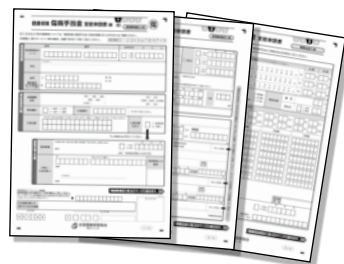
【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

届書・申請書作成支援サービスのご案内

届書・申請書作成支援サービスは、入力できる PDF ファイルをホームページからダウンロードし、届書、申請書をパソコンで作成できるサービスです。

サービスの特徴

- 記入する項目の説明を参照しながら入力できます。
- 記入漏れ等をチェックできます。
- 記入漏れ・記入誤りによる再提出の手間が少なくなります。



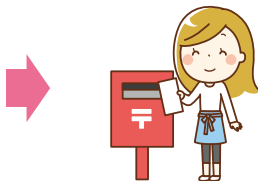
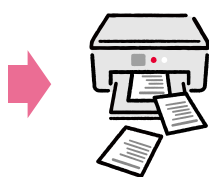
ご利用手順

協会けんぽのホームページより
申請書 PDF をダウンロード

必須項目を入力し
印刷

手書きする項目を
記入

協会けんぽ
鹿児島支部へ郵送



留意事項

- 申請書の種類によっては手書きや押印が必要な場合もあります。
- ・ 手書き用の申請書も印刷可能です。提出の際には記入漏れ、記入誤りにご注意ください。
 - ・ 申請書のご提出は協会けんぽ鹿児島支部へ郵送でお願いします。ホームページ上、FAXやメールでの申請書の提出はできません。

※届書・申請書作成支援サービスの利用は以下の環境(Adobe Reader XI, Adobe Reader X, Adobe Reader Ver.9, Adobe Reader Ver.8, Adobe Acrobat Reader DC)で動作を推奨しています。(Adobe Reader はアドビシステムズ社の商標です。)

【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎ 099-219-1734 (自動音声案内 4 番)

医療費を自費で支払った場合について

医療費を自費負担したとき、払い戻しを受けられる場合があります。



申請方法

- 「健康保険療養費支給申請書(立替払等)」
を記入していただき、協会けんぽまでご提出ください。



添付書類

- 医療費を自費で支払ったとき
 - ① 診療内容を記載した証明書(診療明細書)
 - ② 領収書(領収明細書)の原本
- 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用し、医療費の返還を行ったとき
 - ① 診療報酬明細書
 - ② 他の保険者へ支払った領収書の原本

<療養費(立替払)の該当となる例>

- 保険証の交付を受けるまでの間に、病気あるいは業務外のケガにより自費で診療を受けたとき
 - 資格がなくなった他の保険者の保険証を使用して診療を受け、医療費の返還を行ったとき
- ※実際に支払った額(返還した額)の中に、保険診療が認められていない処置または薬剤、病気の予防を目的とする予防注射等の費用が含まれている場合は、療養費の計算から除かれます。

【お問い合わせ先】 業務グループ ☎ 099-219-1734 (自動音声案内 1 番)

移動年金相談所ご案内

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。

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますので、ご了承ください。

- 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	
屋久島町	6月7日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階小会議室	
屋久島町	6月8日(水)	9時00分～14時00分		
日置市日吉町	6月15日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室	
西之表市	6月28日(火)	10時00分～17時00分		
西之表市	6月29日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階入札室	
日置市吹上町	7月6日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上支所 2階会議室	
日置市東市来町	7月20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	7月26日(火)	10時00分～17時00分		
西之表市	7月27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	
枕崎市	6月2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	6月16日(木)	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	
指宿市	6月23日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	
南さつま市	7月7日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室	
枕崎市	7月14日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室	
指宿市	7月28日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	

《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	6月9日(木)	9時30分～15時30分	長島町役場 1階相談室	
薩摩郡さつま町	6月16日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室	
出水市	6月23日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール	
阿久根市	7月14日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
薩摩川内市下甕町	7月21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	7月22日(金)	9時00分～15時30分	鹿児島市民サービスセンター 会議室	
出水市野田町	7月28日(木)	9時30分～15時30分	野田支所 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	6月9日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館	
湧水町	6月16日(木)	9時30分～15時30分	粟野庁舎別館2 1階小会議室	
伊佐市	7月14日(木)	9時30分～15時30分	菱刈まごし館	

《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	
曽於市	6月8日(水)	9時30分～15時30分	曽於市末吉本所 1階会議室	
志布志市	6月22日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室	
曽於市	7月13日(水)	9時30分～15時30分	曽於市大隅支所別館 2階会議室	
志布志市	7月27日(水)	9時30分～15時30分	有明支所 有明公民館 小会議室	

《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	
喜界町	6月8日(水)	13時00分～17時00分		
喜界町	6月9日(木)	9時00分～12時00分	喜界町役場	
徳之島町	6月22日(水)	13時00分～17時00分		
徳之島町	6月23日(木)	9時00分～12時00分	徳之島町役場	
天城町	7月27日(水)	13時00分～17時00分		
天城町	7月28日(木)	9時00分～12時00分	天城町役場	

《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	6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	6月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	7月15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	7月25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。

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。(複数受講も可能です。)

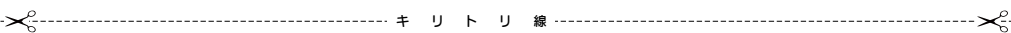
標題	外国人雇用に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)			
内容	①入社の手続き ②退職者の方、社会保障協定等 ③その他の留意点			
日時	会場	定員	締切日	駐車場
8月 8日(月) 13時30分～16時00分	阿久根市民交流センター 阿久根市塩鶴町二丁目2番地 ☎0996-72-1051	50名	7月25日(月)	無 料
8月18日(木) 13時30分～16時00分	ふれあいプラザなのはな館 指宿市東方9300番1号 ☎0993-27-1221	50名	8月 4日(木)	無 料
8月25日(木) 13時30分～16時00分	日置市中央公民館 日置市伊集院町郡一丁目100 ☎099-273-1919	60名	8月12日(金)	無 料
9月 1日(木) 13時30分～16時00分	加音ホール 始良市加治木町木田5348番185号 ☎0995-62-6200	50名	8月18日(木)	無 料
9月22日(木) 13時30分～16時00分	垂水市市民館 日垂水市旭町61番2号 ☎0994-32-0224	30名	9月 8日(木)	無 料

標題	電子申請の解説			
内容	e - G o v 申請の留意点(社会保険と労働保険の手続き)			
日時	会場	定員	締切日	駐車場
7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番50号 ☎099-221-6600	60名	6月29日(水)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
7月27日(水) 13時30分～16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市礼元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	50名	7月13日(水)	無 料
8月19日(金) 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番50号 ☎099-221-6600	60名	8月 5日(金)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

※会場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ので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となります。(負担額：4,000円)
申込方法	下記申込書を当協会あてに 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、参加者には申込締切日後にご案内通知(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

開催日・会場名 (複数受講も可)	月 日	
	月 日	
事業所整理記号 () 事業所番号 ()		
事業所	郵便番号	〒
	所在地	
	名称	
	電話番号等	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。

令和4年度 社会保険協会会費納入のお願い

社会保険協会の事業運営につきましては平素から格別のご理解・ご協力賜り厚くお礼申し上げます。

本年度も事業計画にもとづき、社会保険制度の普及発展及び被保険者・被扶養者の健康保持と福利の増進に努めてまいります。

出費多端な折、誠に恐縮でございますが、何卒本年度も会費納入にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、本年度の事業計画につきましては、「会費のご案内」と併せてご送付いたしました「協会だよりVol.15」に掲載してございます。

協会ホームページでも各種事業を随時ご案内してございますのでどうぞご利用ください。



事業所の名称・住所変更の場合はお知らせください

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。

事業所名称・所在地等変更書

変更前	事業所整理記号		事業所番号	
	事業所名称			
	事業所所在地	〒	—	
	電話番号	TEL		FAX



変更後	事業所整理記号		事業所番号	
	事業所名称			
	事業所所在地	〒	—	
	電話番号	TEL		FAX

送付先・お問い合わせは

Tel 099-297-6660
Fax 099-297-6661

郵送先

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会
〒890-0056
鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会ホームページのご案内



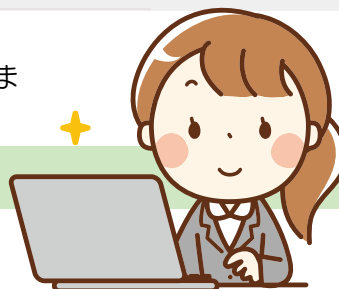
事務研修会・スポーツ大会の開催や各種事業についての最新情報のほか本誌「社会保険 かがしま」・「協会だより」のバックナンバーも掲載しています。アドレスは次のとおりです。

<http://www.shahokyo-kagoshima.jp>

鹿児島県社会保険協会

検索

Click!



元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】

新たな国民病 CKD「慢性腎臓病」って知っていますか？

全国健康保険協会鹿児島支部保健師 西村春美

職場で1回ご覧ください。

CKDは、生命や生活の質に重大な影響を与える病気！です。

だから、鹿児島県でも、病気の早期発見や予防、重症化を予防するための対策に関係機関や団体、医療保険者「協会けんぽや国保など」が連携して取り組んでいます。



20歳以上の成人の8人にひとり患者さんがいると考えられています。



進行すると、人工透析が必要となったり、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。特に、鹿児島県は、脳卒中の発症も透析患者さんの数も全国上位の高さです！



だから、知ってほしいCKD

こちらをご覧ください。⇒ 鹿児島県CKD(慢性腎臓病)

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

どんな病気？ 糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因で、腎臓の働きが低下した状態です。

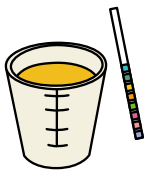
腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として排泄します。その他、**血圧調節など動脈硬化にも深く関わっています。**

健診から早期発見できるの？

はい！ リスクを見つけることができます！
下に該当する方は病院受診が必要です。

- 尿蛋白 +以上
- e-GFR 60ml/min/1.73m²未満

尿検査やクレアチニンなどで再検査の指示が出ている方は、とにかく、かかりつけ医等、病院を受診して下さい。



健診結果は、しっかり見て！
たかおしっこと侮るなかれ！

予防や重症化させないために大事なことは？

肥満、メタボリックシンドロームに該当したり、高血圧・糖尿病のコントロールがうまくできていない方は、まずは、そちらの改善に力を注ぎましょう。

そして、**塩分控えめに！** **お酒は適量！** **絶対、禁煙！**

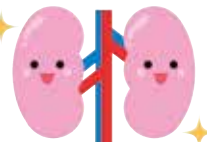
CKDは、予防もできるし、早期発見もできる病気です！

自覚症状がないまま進行します。

「めまいやむくみ、だるさ」などの症状を感じる頃には、重症化が進んでいます。

だ・か・ら 早期発見・早期受診・早期治療が大事！

10年後の自分は、どうありたいですか？



腎臓の働き

老廃物を体から
追い出す

血圧を
調節する

骨を
強くする

血液を
つくる

体の水分量やイオン
バランスを調節する

私たちが意識しなくても
24時間休みなく、
命を保つために働いています。
腎臓さん、感謝！



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