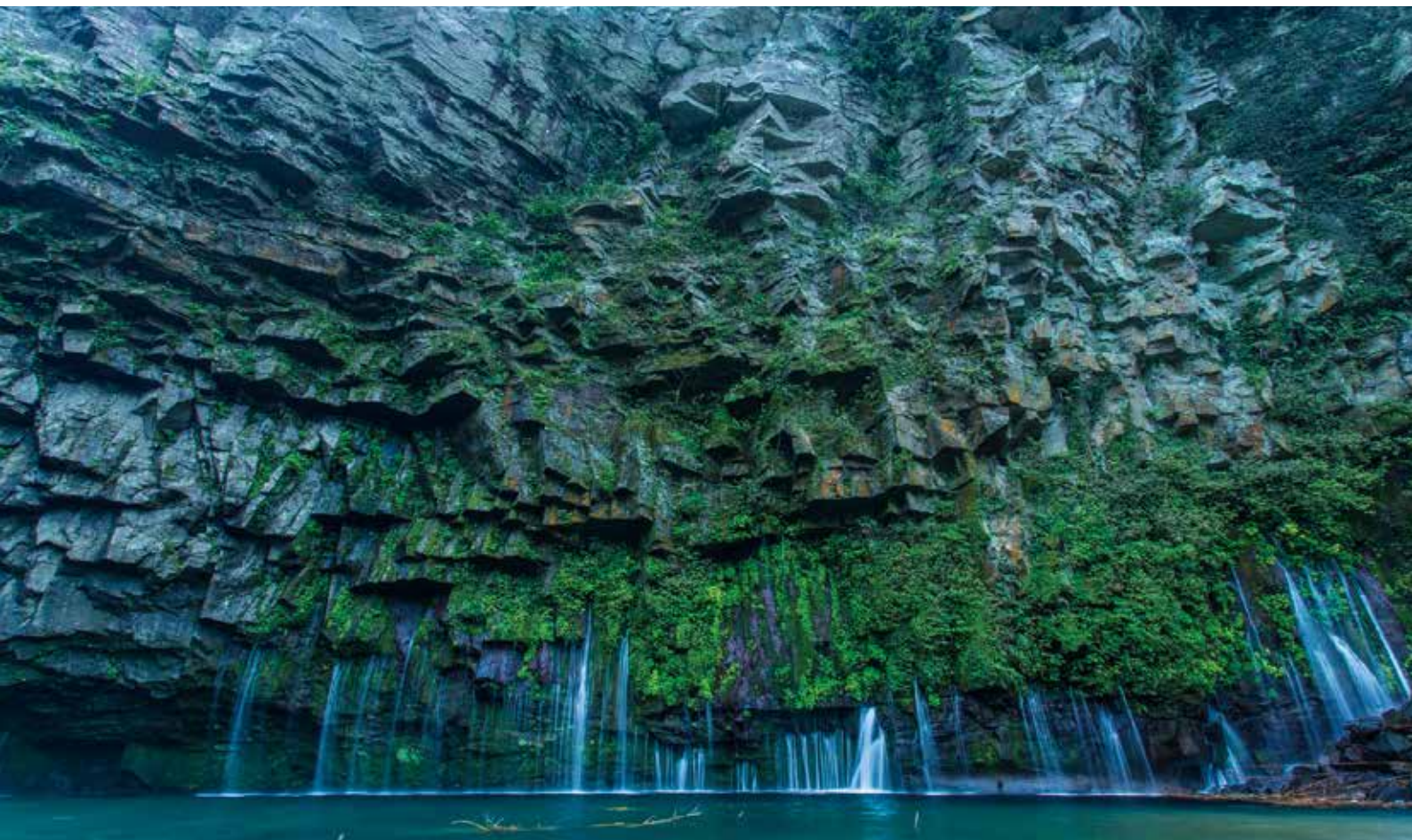


社会保険 **かごしま**

7
2022
No.801

● 令和3年度 事業報告



【雄川の滝】写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

今月の主な内容

- ② 令和3年度事業報告
- ③ 事務担当者研修会ご案内
- ④ 賞与支払届のご提出について
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュール(8月～11月)
- ⑧ 給付金申請書で記入漏れが多い箇所について
- ⑨ かごしま健康企業宣言を始めましょう!
- ⑩ 保険料の免除要件の見直しについて/バレーボールあまみ大会のご案内
- ⑪ かごしま水族館入館補助券のご案内
- 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。



令和3年度事業報告

令和3年度の事業につきまして次のとおりご報告いたします。

1. 広報に関する事業

- (1) 広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に年6回発行。
会員事業所に送付するとともに、県内の日本年金機構各年金事務所(以下、「年金事務所」という。)、全国健康保険協会鹿児島支部(以下、「協会けんぽ」という。)の窓口に備え置きました。併せて当協会のホームページに掲載し、広く社会保険制度の周知を図りました。
- (2) 会員事業所に対し、広報誌「協会だより」を4月に発行。
当協会事業等について周知し、当協会ホームページにも掲載して一般の方に対しても情報を提供しました。
- (3) 会員事業所の社会保険事務担当者が円滑に事務手続きを進めることが出来るよう、実務書「社会保険実務の手引き(鹿児島県版)」を作成し、会員事業所に配布しました。
- (4) 毎月、年金事務所及び協会けんぽとの連絡会議を開催し、協会事業の円滑な推進について協力・連携を図りながら取り組みました。

2. 研修・相談事業

- (1) 社会保険事務担当者を対象に、社会保険制度やその事務手続き等について理解を深め知識の向上を目指すことを目的に、社会保険労務士等を講師として各地区で「事務研修会」を実施しました。
・事務担当者研修会 …………… 31会場 参加者 735名
- (2) 初めて算定基礎届を提出する事業所を対象にした研修会は中止となりました。
- (3) 社会保険事務担当者を対象に、年金事務所・協会けんぽ及び社会保険委員会と合同で、年金事務所及び協会けんぽの職員を講師として「社会保険合同実務研修会」を実施しました。
・社会保険合同実務研修会 …………… 6会場 参加者 643名
- (4) 社会保険労務士を講師として、社会保険制度の基礎(公的年金・健康保険・労働保険)についてテーマごとに学ぶ「社会保険事務基礎講座」を、6月から11月にかけて月2回(参加率向上のため同一内容)開講しました。
また、12月には、設問形式で再確認のまとめ研修を行いました。
・社会保険事務基礎講座 …………… 14回 参加者 延444名
- (5) 要請のありました会員事業所に社会保険労務士を派遣し、公的年金制度に関するセミナーと年金加入記録の確認・年金見込額等について、個別相談を実施しました。
・個別年金相談 …………… 2事業所 参加者 8名

3. 福利厚生事業

- (1) 医師・保健師等による講習会等
事業主及び被保険者の健康と健全な職場づくりを目的とした、医師・保健師等による生活習慣病予防・改善のための指導講習会や実技指導を会員事業所で行う計画でしたが、要請はありませんでした。
- (2) スポーツ大会
被保険者等の健康の保持増進を図ることを目的に、各種スポーツ大会を計画しましたが、コロナ禍で室内競技は密を避けられないため中止としました。
なお、屋外競技(ソフトボール)は実施しました。
・ソフトボール大会(11月:鹿児島市) … 11チーム 参加者 約280名
- (3) 脳ドック検診助成
被保険者の疾病の早期発見・早期治療を支援するため、検診費用の一部助成を行いました。(1人3,000円:1事業所6名まで)
・助成金申込者…………… 36名
- (4) 施設利用助成
被保険者等の健康増進及び福利厚生を図ることを目的に利用料の一部助成を行いました。
・契約施設利用料の一部助成…………… 23名
・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成 利用申込者 …………… 5,234名

4. 育成事業

本県社会保険事業の円滑な推進に寄与している鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に協力し、その活動を支援するとともに年金委員及び健康保険委員の育成を図り、被保険者並びに被扶養者などへの制度の普及と福利の増進に努めました。

5. 会議等の開催

- 会の運営に関する会議を開催いたしました。
- ・理事会、評議員会の開催
 - ・各種事業打合せ会等開催

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 垂水市旭町61番2号 ☎0994-32-0224	30名	9月 8日(木)	無 料
10月 5日(水) 13時30分~16時00分	知覧文化会館 南九州市知覧町郡17880番地 ☎0993-83-2111	30名	9月21日(水)	無 料
10月 7日(金) 13時30分~16時00分	志布志市文化会館 志布志町志布志2238番1号 ☎099-472-3050	50名	9月22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
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になります。(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	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。

賞与支払届のご提出について

賞与支払届は忘れずに!

被保険者に賞与を支払ったときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」の提出が必要となります。厚生年金保険料等の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、賞与の支給がある場合には、届出漏れがないようご注意ください。なお、賞与支払予定月に賞与が支払われなかった場合は、「賞与不支給報告書」をご提出いただくようお願いいたします。

届書・報告書

被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届または賞与不支給報告書

提出先

日本年金機構福岡広域事務センター(〒812-8579 福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル)
※届書作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所までお問い合わせください。

対象となる賞与等

賞与、期末手当、決算手当などいかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のもの。年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

記入例

被保険者賞与支払届
70歳以上被用者賞与支払届

事業所整理番号: 00000001

事業所所在地: 東京都杉並区高井戸3-2-1

事業所名称: 株式会社 健保産業
代表取締役社長 健保 良一

賞与支払年月日(共通): 040720

賞与支払年月	賞与額	賞与支払額	賞与支払額
12	624,000	0	624,000
24	48,500	0	48,500
18	104,000	0	104,000

賞与不支給報告書

賞与支払予定年月: 0407

賞与支払年月: 0407

支給の状況: 1. 不支給

① 被保険者整理番号を必ず、記入してください。

② 事業所整理記号

③ 事業所所在地、名称、事業主氏名、電話番号

④ 事業所における賞与支払年月日を記入してください。

⑤ 昭和生まれは「5」、平成生まれは「7」に続き、生年月日が印字されています。追加記入する場合は、元号を含め数字7桁で記入してください。

⑥ 通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

⑦ 通貨以外のもので現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。

⑧ ⑦欄と⑧欄の合計から1,000円未満を切り捨てた額を記入してください。

⑨ 70歳以上被用者のみ、個人番号又は基礎年金番号を記入してください。

⑩ 1から3に該当する場合は該当する項目を○で囲んでください。3に該当する場合は、初回に支払われた日を記入してください。

⑪ 上段の「④賞与支払年月日(共通)」欄に記入した賞与支払年月日と異なる場合に実際の賞与支払年月日を記入してください。

⑫ 必ず記入してください。

⑬ 記入の必要はありません。

⑭ 現在の賞与支払予定月を変更する場合は記入してください。
なお、賞与支払予定月を取り消す場合は、「00 00 00 00」と記入してください。
(次回以降、賞与支払届は送付されません。)

今後の賞与支払予定月が、現在登録されている賞与支払予定月と異なる場合や、賞与支払予定がなくなった場合にご記入ください。(次回以降、変更後の予定月前月にターンアラウンドの「被保険者賞与支払届」「被保険者賞与不支給報告書」が送付されます。)

【記入例1】 賞与支払予定月を「7月」「12月」から「8月」「12月」に変更する場合
※変更後の支払予定月を記入してください。

賞与支払予定月の変更	08 12	賞与支払予定月の変更	07 12
------------	-------	------------	-------

【記入例2】 賞与支払予定がなくなった場合
※変更後の予定月に全て「00」を記入してください。

賞与支払予定月の変更	00 00 00 00	賞与支払予定月の変更	07 12
------------	-------------	------------	-------

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「移動年金相談所ご案内」に掲載しております。

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			
南種子町	8月2日(火)	11時0分～17時0分	南種子町研修センター 2階会議室			
中種子町	8月3日(水)	9時0分～13時0分	中種子町中央公民館 小会議室			
日置市伊集院町	8月18日(木)	10時0分～15時0分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール			
西之表市	8月23日(火)	10時0分～17時0分	西之表市役所 2階入札室			
西之表市	8月24日(水)	9時0分～14時0分				
屋久島町	9月6日(火)	11時0分～17時0分	屋久島町役場 本庁2階小会議室			
屋久島町	9月7日(水)	9時0分～14時0分				
日置市日吉町	9月14日(水)	10時0分～15時0分	日置市日吉支所 2階会議室			
西之表市	9月27日(火)	10時0分～17時0分				
西之表市	9月28日(水)	9時0分～14時0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	会場			
南九州市	8月4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			
南さつま市	8月18日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室			
指宿市	8月25日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室			
南九州市	9月8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			
枕崎市	9月15日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室			
南さつま市	9月29日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 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			
いちき串木野市	8月4日(木)	9時30分～15時30分	市来庁舎 1階会議室			
出水郡長島町	8月12日(金)	9時30分～15時30分	指江支所 1階住民相談室			
薩摩郡さつま町	8月18日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室			
出水市	8月25日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール			
阿久根市	9月8日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター			
薩摩川内市里町	9月15日(木)	10時00分～16時00分	薩摩川内市里サービスセンター 市民相談室			
出水市	9月22日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール			

《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	8月10日(水)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館			
湧水町	8月18日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館2 1階小会議室			
伊佐市	9月8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			
曾於市	8月10日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 1階会議室			
志布志市	8月24日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室			
曾於市	9月14日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所別館 2階会議室			
志布志市	9月28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			
徳之島町	8月17日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場			
徳之島町	8月18日(木)	9時00分～12時00分				
知名町	8月24日(水)	13時30分～17時00分	知名町中央公民館			
知名町	8月25日(木)	9時00分～12時00分				
喜界町	9月7日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場			
喜界町	9月8日(木)	9時00分～12時00分				
伊仙町	9月14日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館			
伊仙町	9月15日(木)	9時00分～12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	会場			
霧島市	8月19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	8月22日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階			
霧島市	9月16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	9月26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。

給付金申請書のよくあるお問い合わせと記入漏れが多い箇所のご案内です。

●「傷病手当金支給申請書」記入時

【被保険者が記入する欄(2ページ目)】

「あなたの仕事内容」の記入漏れが多く見受けられます。休職前の仕事の内容を、忘れずにご記入ください。

●「傷病手当金支給申請書」「出産手当金支給申請書」記入時

【事業主が記入する欄(3ページ目)】

①事業主の証明欄は、申請期間を含む給与締日ごとの期間についてご記入ください。

例) 4/1～30分を申請し、給与の締日が20日の場合
⇒3/21～4/20、4/21～5/20の2か月分の証明が必要です。

②単価、支給額計算式、証明日は特に記載漏れが多い箇所です。忘れずにご記入ください。

傷病手当金・出産手当金の申請に以下の添付書類は**不要**です!!

~~賃金台帳(写)~~

~~出勤簿(写)~~

~~取締役会議事録(写)~~

また、申請書は専用機器で読み込みを行いますので、糊付けはしないでください。
(記載欄が不足する場合は、申請書を追加してご記入ください)
迅速な審査事務にご協力をお願いします。



かごしま健康企業宣言を始めましょう！

「健康経営優良法人2022」に鹿児島支部の多くの企業が認定！



このたび、経済産業省及び日本健康会議より「健康経営優良法人2022」が発表されました。

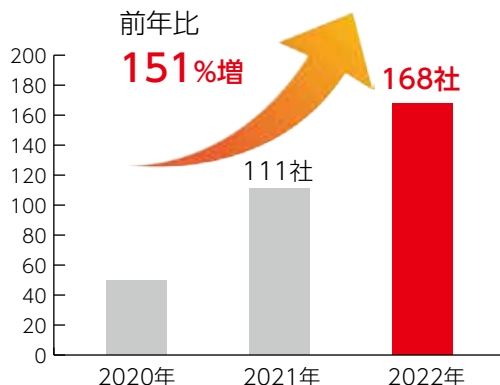
協会けんぽ鹿児島支部の「健康企業宣言」にエントリーしている企業様**528社**のうち、大規模法人部門**9社**、中小規模法人部門**159社**、合計**168社**が認定されました。

認定数は、前年比**150%以上増加**しています。

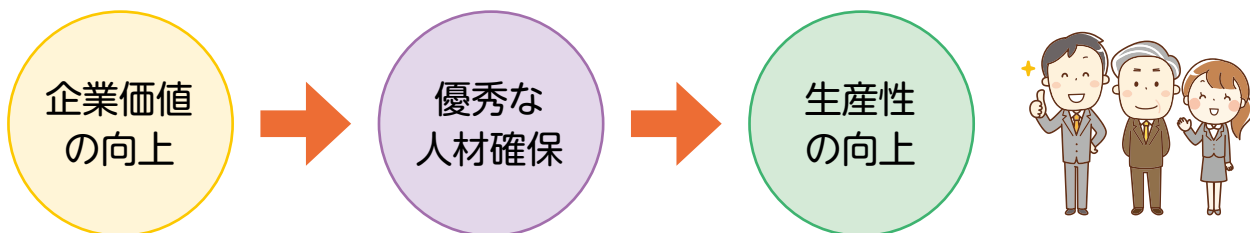
※健康経営優良法人…認定を受けると、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む企業」として社会的に評価されます。また、ロゴマークの使用が可能となり、企業PRに活用できます。

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

〈健康経営優良法人数〉



健康経営優良法人認定のメリット

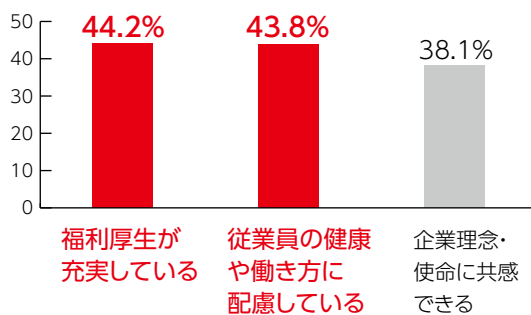


選ばれるのは「従業員を大切にしている企業」です！

就活生・親が就職先に求めるもの、それは「**福利厚生**」「**健康や働き方への配慮**」です。
健康経営に取り組むことにより、今いる従業員を守るだけでなく、**リクルート効果が期待できます。**

Q. 将来、どんな企業に就職したいか？

※「就活生の回答」上位項目を抜粋



出所:「健康経営銘柄2018及び健康経営優良法人(大規模法人) 2018に向けて」より

あなたの会社も「健康経営」始めてみませんか？

「健康企業宣言」へのエントリーはコチラから(無料)



保険料の免除要件の見直しについて

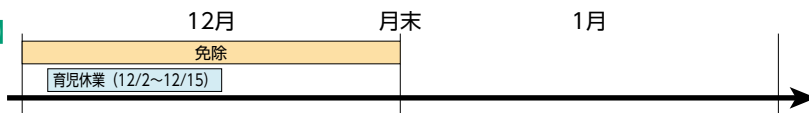
【育児休業等期間中の保険料の免除要件の見直し】

※新たな免除要件は施行日(令和4年10月1日)以後に開始する育児休業等について適用されます。

1. 同月内に短期間の育児休業等を取得した場合

同月内に14日以上育児休業等を取得した場合、当月の保険料を免除します。

【例1】

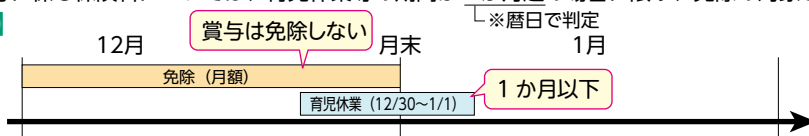


月途中で短期間の育児休業等を取得した場合でも期間が14日以上あれば12月分の保険料は免除されます。

2. 賞与月に育児休業等を取得している場合の取扱い

賞与に係る保険料については、育児休業等の期間が1か月超の場合に限り、免除の対象とします。

【例2】

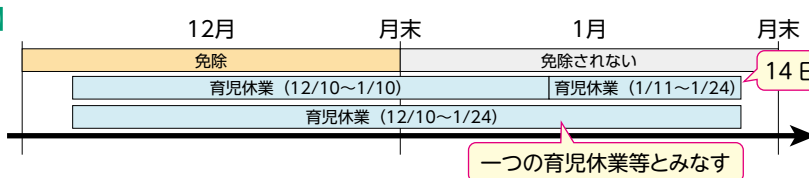


12月分の保険料は「月額」は免除される一方、「賞与」に係る保険料は免除されません。

3. 連続する二つ以上の育児休業等を取得している場合の取扱い

連続した育児休業等を取得している場合には、二つの育児休業等を一つの育児休業等とみなして保険料免除の規定を適用します。

【例3】



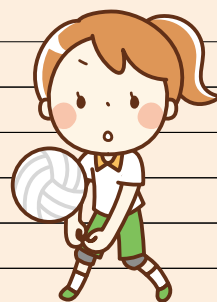
連続した二つの育児休業等は一つの育児休業等とみなすため、1月分の保険料は免除されません。

健康づくりバレーボールあまみ大会のご案内

下記日程のとおりバレーボール大会を開催いたします。

※開催が困難な場合がございますが、ご了承ください。

大会名	第14回 健康づくりバレーボールあまみ大会
日時	令和4年9月11日(日) 午前8時30分～
場所	太陽が丘総合運動公園体育館 (☎0997-63-1169)
定員	24チーム
申込み期限	令和4年8月26日(金)
参加費	1チーム5,000円(スポーツ保険料含む)
参加資格	社会保険協会加入の事業所
申込み方法	● 社会保険協会にご連絡ください。受付後に申込書・実施要領をご送付いたします。 (定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)



～七ツ島サンライフプール休園のお知らせ～

七ツ島サンライフプールは、新型コロナウイルス感染症予防で、今年もプールを休園されます。そのため、本年も半額割引券のご提供はございませんので皆様にお知らせいたします。

お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ございませんが、ご了承ください。

よろしくお願い申し上げます。

かごしま水族館入館補助券のご案内

いつでもお申し込みができます!

場 所 **いおワールドかごしま水族館**
 (鹿児島市本港新町3番地1 ☎099-226-2233)

申 込 資 格 会員事業所の被保険者とその被扶養者

割 引 料 金

大人(高校生以上)	(一般料金1,500円)→	1,000円
小人(小・中学生)	(一般料金 750円)→	450円
幼児(4歳以上)	(一般料金 350円)→	250円

●入館券購入窓口で、入館補助券を添えて(割引)料金をお支払いください。

申 込 方 法 ①下記申込書に記入(当協会ホームページからもダウンロードできます。)

②宛名を明記した**返信封筒(切手貼付)**

①と②を同封のうえ「一般財団法人鹿児島県社会保険協会」へ必ず**郵送**にてお申し込み下さい。

※FAXでのお申し込みの受付はできませんのでご注意ください。

かごしま水族館入館補助券申込書 (コピー可)

年 月 日

事業所整理記号		事業所番号
事業所	所在地	〒 ー
	名称	
	電話番号	
担当者名		

※お申し込みされる方全員(被扶養者含む)のお名前をご記入ください。(事業所ごとの申請になります。)
 [大人(高校生以上の方)・小人(小・中学生)・幼児(4歳以上小学生未満)]

氏 名	券 種	本人・被扶養者別	氏 名	券 種	本人・被扶養者別
	いずれかに○をつけてください			いずれかに○をつけてください	
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者

※お申込みいただきました情報については、本事業に関することについて利用するもので、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】筋肉づくりは、「朝ごはんのタンパク質」から始めましょう

元気に活動し健康的な生活を続けるために、身体を構成する「筋肉」はとても重要です。
 筋肉の低下が気になる方、筋肉をたく丈夫にしたい方、朝食を食べていますか？
 朝食でタンパク質を補給すると、筋肉が増えやすいという研究成果が報告されています。

研究グループ：長崎大学医歯薬学総合研究科神経機能学、
 早稲田大学理工学術院

全国健康保険協会鹿児島支部保健師 日高幸子

今回は、朝ごはんのタンパク質の効能や気軽に摂れるコツをご紹介します。

筋肉の材料は、アミノ酸です。

筋肉の材料になるのは「アミノ酸」！
 口から入ったタンパク質は、腸でアミノ酸に分解されて、筋肉などに供給されます。



アミノ酸は、食べ物のタンパク質から補給します。

朝は、筋肉のアミノ酸が不足しがち！なぜ？

睡眠中は、タンパク質を補給できないので、不足を補うために、筋肉を分解してアミノ酸を補っています。朝食でタンパク質を補っておかないと、筋肉からアミノ酸が奪われ続けます。

アミノ酸は、筋肉だけでなく、臓器や免疫細胞、髪、肌を構成する材料です。

朝食で、上質なタンパク質を適量摂ると、良いことだらけ！

夜間に減ってしまった筋肉を増強！
 しかも朝のタンパク質が「体内時計」の乱れをリセットします。
 体内時計の乱れが続くと、糖尿病や肥満のリスクが上昇します。

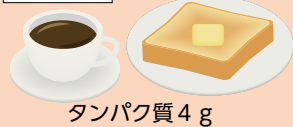
1日25時間の体内時計。
 日中は「活動時間」、夜間は「休息时间」、この周期に合わせて、内臓やホルモン等の働きが調節されます。

朝タンのすすめ！

朝食に**タン**パク質を忘れずに加えましょう！

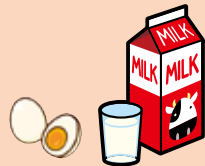
朝ごはんを食べている人は、タンパク質15～20g目指そう

パン派



タンパク質4g

+



タンパク質11g

卵1個と牛乳
 コップ1杯を追加
 タンパク質15g

ごはん派



タンパク質10g

+



タンパク質5g

牛乳コップ1杯
 を追加
 タンパク質15g

朝ごはんを食べない習慣の人は、まずはタンパク質10g目指そう



卵1個
 タンパク質6g

+



牛乳
 コップ1杯
 タンパク質5g

朝食で手軽に摂れる食品のタンパク質の目安です。



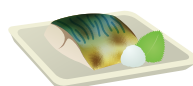
納豆ミニカップ
 1カップ
 タンパク質4g



チーズ
 1ピース18g
 タンパク質4g



無糖ヨーグルト
 1カップ100g
 タンパク質3g



焼き魚
 さば1切れ20g
 タンパク質4g



焼き魚
 サケ1切れ20g
 タンパク質3g

※ 治療中で食事に制限のある方は、医師の指示に従ってください。

参考：糖尿病ネットワークホームページ

職場を1回ご覧ください。

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301号
 電話099(29)66660