

# 社会保険 かごしま

1  
2023  
No.804

## ● 年頭のごあいさつ



[南九州市 釜蓋神社] 写真協力：鹿児島県南薩地域振興局

### 今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 老齢年金と税金について
- ④ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ⑥ 医療機関のかかり方
- ⑦ 「医療費のお知らせ」をお送りします／健康保険証の回収について
- ⑧ 生活習慣病予防健診について
- ⑨ 定期健診の結果データご提供のお願い
- ⑩ 移動年金相談所ご案内
- ⑪ スポーツ大会について
- 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。





# 謹賀新年

## 年頭のご挨拶



あけましておめでとうございます。  
 会員の皆様には、ご健勝で新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。  
 また、平素から当協会事業の運営に対しまして格別のご理解とご協力並びにご支援を賜り心から感謝申し上げます。  
 さて、コロナ禍が日常化し、職場・生活環境等の社会的な大変化を感じます。  
 このような状況だからこそ健康や働き方改革について、今一度見直す良い機会と認識するところです。

当協会も感染症予防対策はもとより、更なる安心・安全な健康の保持増進に努め、公的年金と健康保険制度の普及・発展・向上に寄与する事業の運営強化を進めてまいり所存でございます。

今年も一層のご理解とご協力並びにご支援を賜りますとともに、皆様方の益々のご発展とご活躍をご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会  
 会長 森 俊 英



謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
 鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様方には、日頃から日本年金機構の事業運営に多大なご理解とご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。  
 さて、この2年間は、コロナ禍の中、厳しい経済環境下を踏まえ、将来の無年金・低年金になる方を防ぐという政策的要請に答えてまいりました。

令和5年においても、新型コロナウイルス感染症の影響が続いておりますので、引き続き、丁寧な対応を行っていくとともに、要請される非対面としてのオンライン化を推進してまいります。

また、今年度は老齢年金の請求者が大幅に増加する予定でございます。さらに、年金相談の予約を進め、事前に準備を行い、短時間で間違いがない年金相談を実現してまいりたいと考えておりますので、皆様方には、本年におきましても引き続き格段のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、鹿児島県社会保険協会事業の益々の充実と、会員の皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所  
 所長 坂 口 孝 行



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。  
 鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症への対応も徐々に変化し、世の中が新たな日常を模索しているなか、皆様の健康の大切さについての意識の高まりを日々実感しているところです。

当協会では、より多くの方に健診を受けていただくため、令和5年度から生活習慣病予防健診受診に係る補助額の増額等の取組みを行います。健康増進を図ることで、健康寿命の延伸等、事業主及び加入者の皆様の利益の実現を目指して邁進する所存です。

最後となりますが、本年が鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様におかれまして、さらなる飛躍の年になりますことを心から祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

全国健康保険協会 鹿児島支部  
 支部長 大 坪 信 一

## 明けましておめでとうございます

◇鹿児島南年金事務所長  
 ◇鹿屋年金事務所長

◇川内年金事務所長  
 ◇奄美大島年金事務所長

◇加治木年金事務所長

## 老齢年金と税金について

毎年1月中旬ごろに、前年分の老齢年金を受給されたみなさまへ源泉徴収票をお送りします。確定申告に必要なものですので申告まで大切に保管してください。(遺族年金、障害年金は非課税のため送付いたしません。)



また、令和5年1月から「公的年金等の源泉徴収票」の電子サービスを開始します。ねんきんネットで電子送付希望の登録をすると、電子データで受けとることができるようになります。詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisohu\\_kojin.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisohu_kojin.html)



### 在職中の方

老齢年金を受給されている方で、給与所得や不動産所得など一定基準を満たしている方は、確定申告が必要です。

### 年金を2つ以上受けている方

2つ以上の年金を受給されている方についても確定申告が必要です。老齢厚生年金、退職共済年金、企業年金など、それぞれの源泉徴収票を添付し確定申告をお願いします。

### 上記以外の方で所得税が徴収されている方

扶養親族等申告書を提出されていた方でも、扶養親族数に変更があった、医療費の支払いが高額になった、生命保険料の支払いがあるなど、控除が受けられる場合があります。



## よくあるお問合せ Q & A



**Q** 年金から住民税が控除されていますが、源泉徴収票に記載が無いのはなぜでしょうか。

**A** 公的年金等から特別徴収された個人住民税は、所得税および復興特別所得税の控除対象とされていないため、記載しておりません。  
個人住民税額については、お住まいの市役所または町村役場にお問い合わせください。

**Q** 源泉徴収票に記載されている扶養親族等の状況が変わっています。何か届出をする必要がありますか。

**A** 年の途中で扶養親族が増えたり、扶養親族の状況が変わったりして、扶養親族等申告書に記載した内容から変更がある場合は、最寄りの税務署で確定申告を行っていただき、所得税および復興特別所得税の過不足分を精算していただくことになります。

**Q** 成年後見人の手続きをしている場合の扶養親族等申告書の記入方法を教えてください。

**A** 「受給者氏名」欄に本人の氏名を記入し、摘要欄に成年後見人であることを明記してください。  
(例:「成年後見人 ○○ ○○」)

### 年金委員受賞者

<年金委員としての功績が特に優秀と認められる方に授与されます。>

#### 厚生労働大臣表彰



株式会社 亀徳港湾荷役運送  
中島 由美子 様  
(奄美大島社会保険委員会)



社会福祉法人 愛光会  
フレンドリーホームいいぐま  
山下 清治 様  
(鹿屋社会保険委員会)

#### 日本年金機構 理事長表彰



株式会社 川北電工  
瀬戸口 浩 様  
(川内社会保険委員会)

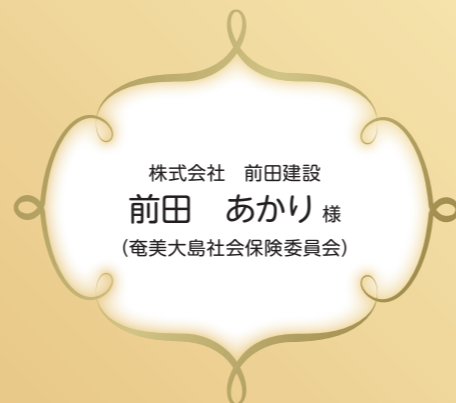
#### 日本年金機構 理事表彰



阿久根建設 株式会社  
洲崎 伸治 様  
(川内社会保険委員会)



屋久島公共施設等振興管理公社  
日高 和代 様  
(鹿児島北社会保険委員会)



株式会社 前田建設  
前田 あかり 様  
(奄美大島社会保険委員会)

### 健康保険委員受賞者

<健康保険委員としての永年の活動や功績に対して授与されます。>

#### 全国健康保険協会 理事長表彰



株式会社 久永コンサルタント  
西久保 昭人 様  
(鹿児島市)

#### 全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰



株式会社 南日本新聞開発センター  
川畑 登 様  
(鹿児島市)



三和物産 株式会社  
重久 泰也 様  
(鹿屋市)



株式会社 田頭建設  
中野 弘治 様  
(出水市)



村上建設 株式会社  
満 秀啓 様  
(奄美市)

受賞者の皆様 おめでとうございます。

## 医療機関のかかり方(少しでも安く上手に節約！)

医療機関に支払う医療費はちょっとした心がけで節約することができます。ここでは上手に受診をして医療費の無駄を減らすコツをご紹介します！

### 1 「かかりつけ医」をもち、はしご受診を減らしましょう

できるだけ家の近所にかかりつけ医をもち、日常よくある病気(風邪)などではかかりつけ医を受診しましょう。病気やけがの治療中に受診先を変える「はしご受診」は、身体的にも経済的にも負担となりますので、できるだけ避け、転院される際はまず主治医に相談して紹介状を書いてもらうようにしましょう。

#### かかりつけ医で3回受診した場合

1回目→初診料**2,880円**(+検査料など)  
2回目→再診料**730円**  
3回目→再診料**730円**  
初・再診料の合計・・・**4,340円**

#### 3つの医療機関をはしご受診した場合

1回目→初診料**2,880円**(+検査料など)  
2回目→初診料**2,880円**(+検査料など)  
3回目→初診料**2,880円**(+検査料など)  
初診料の合計・・・**8,640円**

※上記金額は10割の金額で、健康保険が適用される場合の自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割・未就学児は2割・70歳から74歳の方は2割(現役並み所得者は3割)です。

### 2 診療時間によっては割増料金が必要となることがあります

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が割増料金になります。主なものは下記の通りとなり、いずれか1つが加算されます。(下記金額は10割の金額で、健康保険が適用される場合の自己負担額については1の※をご参照下さい)

診療時間外	病院・診療所(初診)	病院・診療所(再診)	調剤薬局
時間外加算 概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を加算

### 3 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談を利用しましょう

夜間における子どもの急な発熱などが心配で受診が必要か迷ったら、まずは「こども医療電話相談」を利用しましょう。全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、お住まいの都道府県の窓口へ自動転送されますので、ぜひご利用下さい。



### 4 ジェネリック医薬品(後発医薬品)を使用しましょう

ジェネリック医薬品は効き目や安全性が新薬(先発医薬品)と同等と厚生労働省から認められたお薬です。先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため、価格は5割程度、あるいはもっと安くなる場合があります。



【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)

## 事業主様へ:「医療費のお知らせ」をお送りします!

「医療費のお知らせ」を令和5年1月中旬より順次事業所へお送りします。

今回のお知らせの対象期間: 令和3年10月～令和4年9月診療分  
(医科・歯科・薬局・接骨)

「医療費のお知らせ」の内容は個人情報に関わるため、従業員様ごとの封筒に封入しております。

★開封せずに速やかに対象の従業員様へお渡しください★



「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに利用できます!

ただし、令和4年10月～令和4年12月診療分については、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に追加して添付する必要があります。

医療費控除のお手続きについては、**税務署へ**お問い合わせください。

### 便利なチャットボットをご利用ください!

- ☑ 医療費のお知らせに関するご質問について、AIを活用し、会話形式でご案内します!
- ☑ 24時間365日手軽にスマートフォンやパソコンからご利用いただけます!



便利なチャットボットの  
使用はこちら

※スマートフォン等で二次元コードを読み取り、ご利用ください。

## 健康保険証の回収について

### 事業主さまへ

**資格喪失(退職、扶養解除等)される方の「保険証」は必ず回収していただきますようお願いいたします。**

回収されました保険証は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動届)」に添付して速やかに日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。また、紛失等で保険証が回収できなかった場合は、「被保険者証回収不能届」に被保険者の連絡先を記入のうえ資格喪失届・被扶養者(異動届)に添付し日本年金機構(福岡広域事務センター)へご提出ください。



### ご退職される皆さまへ

保険証は、ご家族(被扶養者)さま分も含めて**退職日の翌日からご使用いただけません。**

無効となった保険証の使用は医療費増加の原因となり、ひいては健康保険料率にも大きな影響を及ぼします。無効となった保険証の使用を無くすることが、今後の医療費の適正化に繋がります。

**ご注意ください**

無効となった保険証で受診された場合、保険適用された医療費をお返しいたいただくことになります。



大切なことは・・・

1. 退職後は、保険証を速やかに会社の担当者さまへ返却すること。  
また、保険証が手元にあっても、退職日の翌日以降は使用しないこと。
  2. 受診する際は、毎回保険証を提示すること。
  3. 保険証が変わった場合は、その旨を受診した病院へ伝えること。
- 以上のことを守っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



【お問い合わせ先】 レセプトグループ ☎099-803-3276

# 生活習慣病予防健診が さらに **お得** になります！

令和5年4月1日受診分より  
**自己負担額が軽減されます。**

健診内容はこれまでと変わらず充実しています。  
がん検診がセットになった健診です。  胃がん  肺がん  大腸がん  
労働安全衛生法の定期健康診断の検査項目を網羅しているため定期健康診断としてもご利用いただけます。  
ぜひ来年度の健康診断としての利用をご検討ください。  
令和5年度の健診案内は令和5年3月中旬に事業所へお送りします。

健診の種類	対象年齢	変更前 自己負担額	変更後 自己負担額
一般健診	35歳～74歳	最高 7,169円※	最高 <b>5,282円</b> ※
子宮頸がん検診 (単独)	20歳～38歳 偶数年齢になる女性	最高 1,039円	最高 <b>970円</b>

※医師の判断で眼底検査が追加された場合は、最高79円が追加されます。

## 一般健診に追加して受診する健診

健診の種類	対象年齢	変更前 自己負担額	変更後 自己負担額
付加健診	40歳、50歳	最高 4,802円	最高 <b>2,689円</b>
乳がん検診	40歳～74歳 偶数年齢になる女性	50歳以上 最高 1,086円	50歳以上 最高 <b>1,013円</b>
		40歳から48歳 最高 1,686円	40歳から48歳 最高 <b>1,574円</b>
子宮頸がん検診	36歳～74歳 偶数年齢になる女性	最高 1,039円	最高 <b>970円</b>
肝炎ウイルス検査	過去に受けたことのある 方は受診できません。	最高 624円	最高 <b>582円</b>

【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

今年度の健診受診(予約)  
はお済みですか？

定期健康診断(事業者健診)を受診された事業所様  
健診結果データのご提供をお願いします。

(生活習慣病予防健診をご利用になられた事業所様は不要です。)



## ご提供のメリット

- 健診結果にあわせた健康相談が受けられます**  
健診結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して  
**保健師・管理栄養士による健康相談(特定保健指導)**を実施しています。【無料】  
対象者様のライフスタイルに合った目標を設定し支援を行っています。
- 鹿児島支部の健康保険料率上昇の抑制が期待できます**  
**健診受診率が支部の健康保険料率に影響**する仕組みが導入されています(インセンティブ制度)。  
健診結果を提供いただくと、協会けんぽの健診受診率に加算されます。

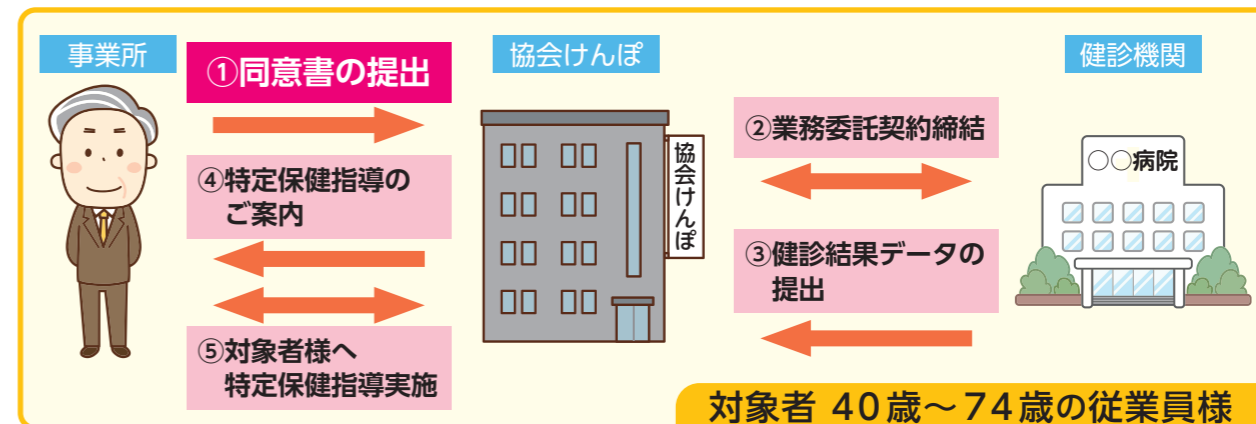
## 結果データの提供方法

かんたん！



**同意書を協会けんぽにご提出ください**  
協会けんぽが健診機関へ手続きします！

※同意書は協会けんぽ鹿児島支部のホームページから印刷可能です。



※データを作成できない等の理由により健診機関から協会けんぽへ健診結果の提供ができない場合は、事業所様へ健診結果票(写)のご提出をお願いする場合があります。  
その他の提供方法等、結果データの提供について詳しくは協会けんぽ鹿児島支部ホームページをご確認ください。



## 健診結果は個人情報ですが、協会けんぽに提供しても大丈夫？



個人情報である定期健康診断結果を提供することについては「高齢者の医療の確保に関する法律」により、事業主様は保険者(協会けんぽ)の求めに基づき提供することが義務付けされております。したがって、個人情報保護上問題ありません。  
(高齢者の医療の確保に関する法律第27条、個人情報の保護に関する法律第23条)



【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

# 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	2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	2月8日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 小会議室	
日置市伊集院町	2月15日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 3階研修室 2・3	
西之表市	2月20日(月)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室	
西之表市	2月21日(火)	9時00分～14時00分		
屋久島町	3月7日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁 2階会議室	
屋久島町	3月8日(水)	9時00分～14時00分		
日置市日吉町	3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	3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	3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	
指宿市	2月2日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室	
枕崎市	2月9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	2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	
南さつま市	3月9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	3月16日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室	
指宿市	3月23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	
いちき串木野市	2月2日(木)	9時30分～15時30分	市来庁舎 1階会議室	
阿久根市	2月7日(火)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
出水郡長島町	2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	2月16日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室	
出水市野田町	2月24日(金)	9時30分～15時30分	野田支所 会議室	
阿久根市	3月9日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
出水市	3月23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	2月9日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館	
湧水町	2月16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	3月9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	2月8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	2月22日(水)	9時30分～15時30分	志布志市松山支所 老人福祉センター	
曾於市	3月8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	3月22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	2月8日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	2月9日(木)	9時00分～12時00分		
和泊町	3月8日(水)	13時30分～17時00分	和泊町中央公民館	
和泊町	3月9日(木)	9時00分～12時00分		
天城町	3月15日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場	
天城町	3月16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	2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	2月27日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	3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	3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》 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。

## スポーツ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18回 健康づくりソフトボール大会

参加9チーム

日時 令和4年11月6日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド

優勝：有限会社 経営企画室照国会計舎

準優勝：鹿児島くみあい食品 株式会社

3位：株式会社 南日本ライフ  
：社会福祉法人 更生会



有限会社 経営企画室照国会計舎



鹿児島くみあい食品 株式会社

### 令和4年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

参加11チーム  
(44名)

日時 令和4年10月16日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場

優勝：九州化工 株式会社

準優勝：株式会社 森栄生コン



## スポーツ大会の開催中止について

この度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うけられている地域の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

例年開催いたしております下記のスポーツ大会について、本年度は健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、開催中止とさせていただきますのでご報告いたします。

・健康づくりバレーボール あまみ大会



お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。





# 元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】よく噛むってこんなに良いことがいっぱい!!

2023年が始まりました。今年も健康で良い1年となりますように。

さっそくですが、皆さんご存じでしょうか。現代の咀嚼回数および食事時間は、昭和初期と比較すると半分に減っています。そこで今回は、『よく噛むことの大切さ』について、噛むことの効果を標語にした『ひみこのはがーぜ (卑弥呼の歯がーぜ)』を通してお伝えしていきます。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 姫木園美

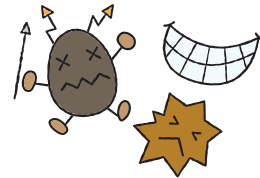
## ひ 肥満予防

よく噛んでゆっくり食べると脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事でも満腹感が得られ食べ過ぎを防げます。よく噛むことはダイエットにも効果があります。



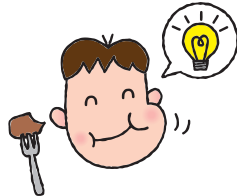
## は 歯の病気予防

よく噛むと「唾液」がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液がむし歯や歯周病を予防してくれます。



## み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。できるだけ薄味にし、食材そのものの持ち味を味わうようにしましょう。



## が がん予防

「唾液」は食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らし、がんを予防してくれます。



## こ 言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉やあごが発達し、はっきりした発音や表情豊かになります。元気な顔、若々しい笑顔になります。



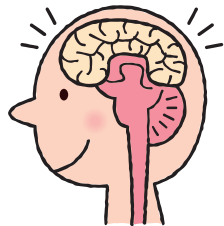
## いー 胃腸の働きを促進

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化吸収を助け、胃腸の働きを活発にしてくれます。



## の 脳の発達

脳の血流量が増えて、脳の働きを活性化し、記憶力がアップします。高齢者は認知症の予防になります。



## ぜ 全身の体力向上と全力投球

よく噛むことで、全身の体力を向上させ、歯をくいしばることで頑張る力が出ます。



### 『唾液』のすごいチカラ

- ★ 湿潤作用 …… 口の中の乾燥を防ぐ
- ★ 粘膜保護 …… 口の中の粘膜を保護
- ★ 再石灰化 …… 歯の表面を唾液で修復
- ★ 自浄作用 …… 食べかすを洗い流す
- ★ 緩衝能 …… 酸性になった口の中を中和
- ★ 抗菌作用 …… 口の中で細菌と戦う
- ★ 消化作用 …… 食べ物を分解する

### お口の健康のカギは唾液

唾液は30代をピークに減少します。食事をよく噛む・水分をとる・唾液腺のマッサージを行うなどして唾液がしっかり出るようにしましょう。

### ポイント

一口30回噛むことを意識して食事をしましょう!

「よく噛む」ことは、その気になればお金もかからず、いつでもどこでもできる健康づくりです。

今年の健康目標の一つに加えてみませんか。

職場を10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