

社会保険 かごしま

5
2023
No.806

● 算定基礎届と月額変更届



【種子島 門倉岬】写真協力：種子島観光協会

今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ④ 算定基礎届説明会のご案内
- ⑤ 随時改定(月額変更届)について
- ⑥ 令和5年度 健診のご案内
- ⑧ 傷病手当金・出産手当金支給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
- ⑨ 移動年金相談所のご案内
- ⑩ 社会保険事務担当者研修会のご案内
- ⑪ 会費納入のお願い／名称・住所変更届／ホームページのご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします！

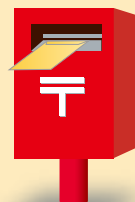
適用関係届書
送付先

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。
中止となっておりました説明会について、本年度から再開します。
なお、対象の事業所様へは別途ご案内をお送りいたします。
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5年7月1日～令和5年7月10日
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5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5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、報酬月額に記載しますが、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

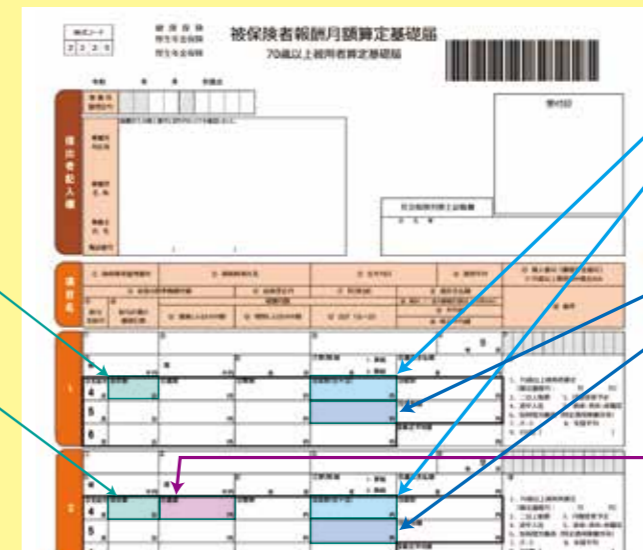
支払基礎日数

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。

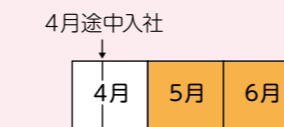
給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

●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。

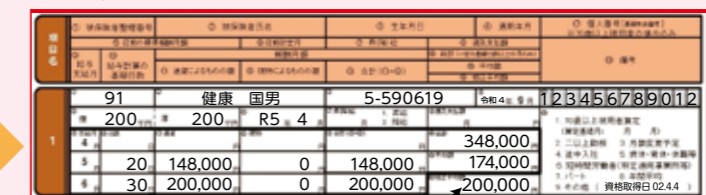
※4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分として受ける額を受けていないことから、算定の対象月から除きます。



《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。

よくある質問

Q1. 算定基礎届に印字されていない方がいるのですが、どうしてですか？

A. 日本年金機構において5月19日現在の被保険者情報をもとに届書を作成しているため、それ以降に登録された被保険者の氏名等は印字されません。届書に追記をお願いします。

※6月1日以降に資格取得された方は今年の算定基礎届の提出は不要です。

※6月30日以前に退職された方も提出は不要です。もし、届書に退職された方の氏名が印字されている場合は備考欄の「9.その他」を○で囲み、()内に「〇年〇月〇日退職」と記入してください。

※産休・育児休業・休職・欠勤中の方・パート・アルバイトで被保険者となっている方については、備考欄にその旨を記入してください。

Q2. 現在、被保険者がいないのですが、提出が必要ですか？

A. 被保険者及び被用者どちらも0人の場合、提出は不要です。後日、管轄の年金事務所から適用事業所事業回答書をお送りいたします。事業状況を確認させていただきますので、ご回答をお願いいたします。

Q3. 70歳以上の方も、厚生年金保険の算定基礎届が必要ですか？

A. はい、必要です。

なお、電子申請または電子媒体による申請の場合は、届書作成時の入力画面にあります「備考欄」の「70歳以上被用者算定」に☑(チェック)し、「個人番号」(もしくは「基礎年金番号」)の入力が必要となりますので、ご注意願います。

算定基礎届説明会のご案内

申込不要！

初めて「算定基礎届」のご提出をされる事業所や担当者を対象としています。

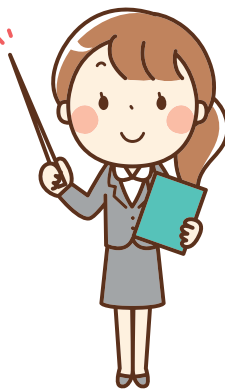
事務所名	会場	日時	駐車場
加治木年金事務所	加音ホール 小ホール 始良市加治木町木田5348-185	6月19日(月) 13時30分～16時00分	無料
鹿児島南年金事務所	川商ホール 市民ホール (鹿児島市民文化ホール) 鹿児島市与次郎2-3-1	6月20日(火) 13時30分～16時00分	終日 200円
鹿児島北年金事務所	かごしま県民交流センター 大ホール 鹿児島市山下町14-15	6月22日(木) 13時30分～16時00分	2時間以内は無料。 それ以上は有料です。
川内年金事務所	SS プラザせんだい 薩摩川内市平佐一丁目18	6月23日(金) 13時30分～16時00分	3時間以内は無料。 それ以上は有料です。
奄美大島年金事務所	奄美振興会館 大ホール 奄美市名瀬長浜町517	6月27日(火) 13時30分～16時00分	無料
鹿屋年金事務所	鹿屋市中央公民館 鹿屋市北田町11103	6月28日(水) 13時30分～16時00分	無料

※駐車場には限りがございます。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。

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。



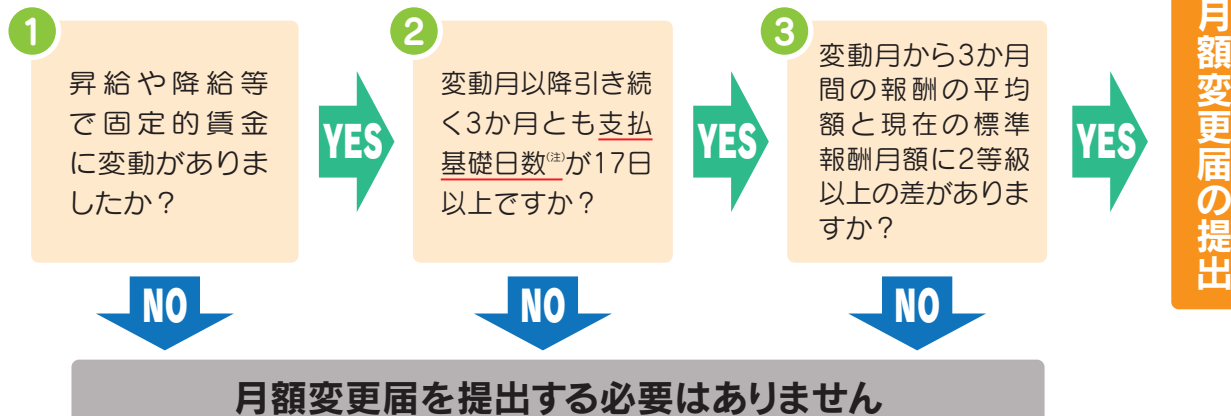
ポイント!

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5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短時間労働者は11日以上)



被保険者報酬月額変更届
10歳以上使用者月額変更届

※支払額とは、給与の計算となった計算月ではなく、報酬に給与を支払った月となります。

事業主・加入者の皆さまへ

令和5年度 健診のご案内



【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

健診は、自分の健康状態を知る第一歩です。3月から4月にかけて令和5年度の健診のご案内をお送りしておりますので、ご確認をお願いします。

従業員様(被保険者)の健診については、事業所様へご案内をお送りしております。

ご家族様(被扶養者)の健診については、従業員様(被保険者)のご自宅の住所へご案内および受診券をお送りしております。

年に1度は健診を受診していただき、ご自身のカラダの状態を確認しましょう。

事業主様、ご担当者様におかれましては、従業員様、ご家族様へ健診を受けていただきますよう、お声かけをお願いします。

なお、協会けんぽでは、健診受診後の健康サポート(保健指導)も行っており、対象の方にはご案内を差し上げます。健診結果の見方や健康づくり等に関しまして、ご不安やご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

従業員様(被保険者)の健診 生活習慣病予防健診(対象年齢:35歳~74歳)

3月下旬より、事業所様へ緑色の封筒にてご案内や対象者一覧を送付しております。



健診内容や負担額、健診実施機関を掲載しております

対象者一覧は対象者様へのご案内や健診機関へのご予約の際にご参照ください

メリット

- 年度内にお一人様につき1回、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。
一般健診の場合/最高 **13,583円 補助**
(窓口負担上限5,282円)
- 5種類のがん検診が受けられます。
✓胃がん ✓肺がん ✓大腸がん
✓乳がん ✓子宮頸がん
※乳がん・子宮頸がんは別途自己負担が必要です。
※乳がん・子宮頸がんは対象年齢が異なります。
- 労働安全衛生法に基づく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。**

ご家族様(被扶養者)の健診 特定健康診査(対象年齢:40歳~74歳)

4月上旬より、該当する被扶養者様用の受診券等を従業員様のご自宅へ、黄色の封筒にて送付しております。



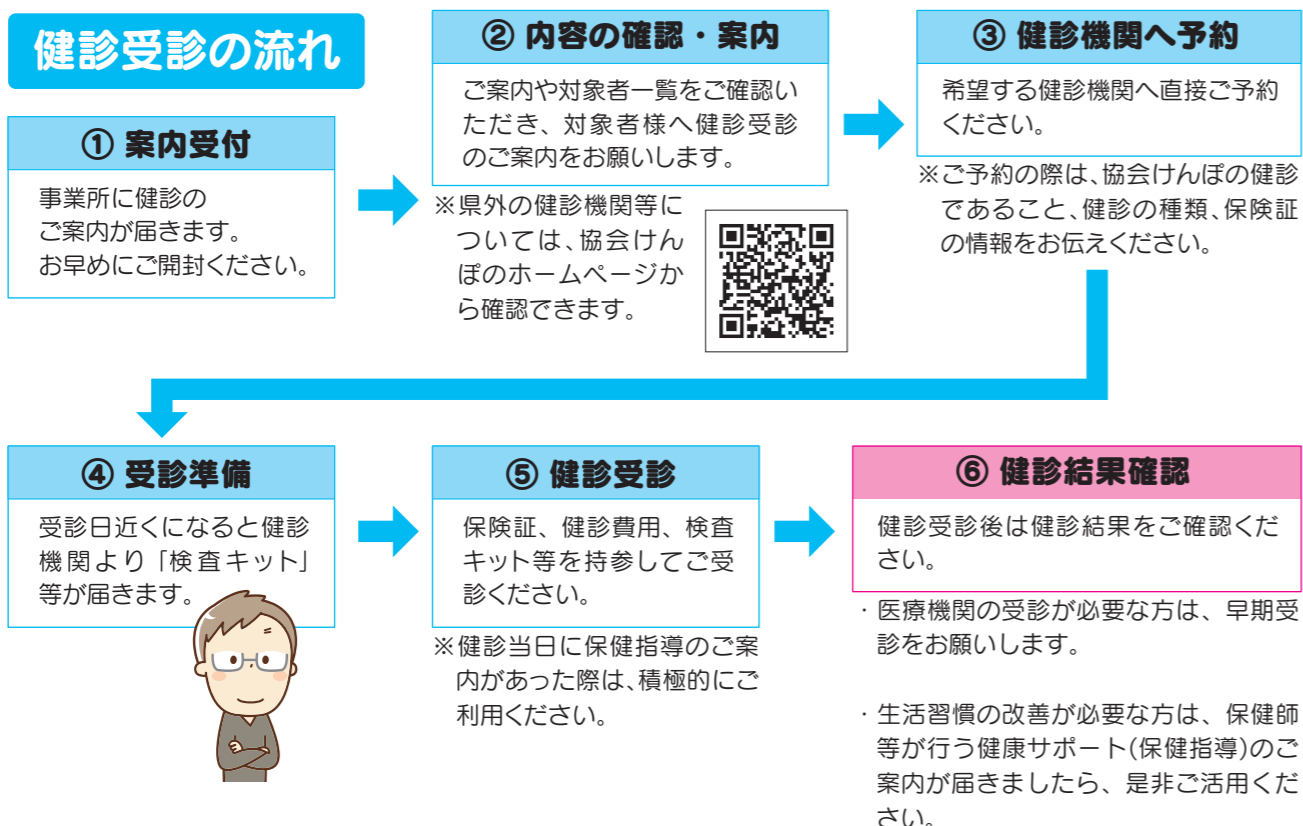
受診券を使用することでお得に受診することができます

健診内容等を掲載しております

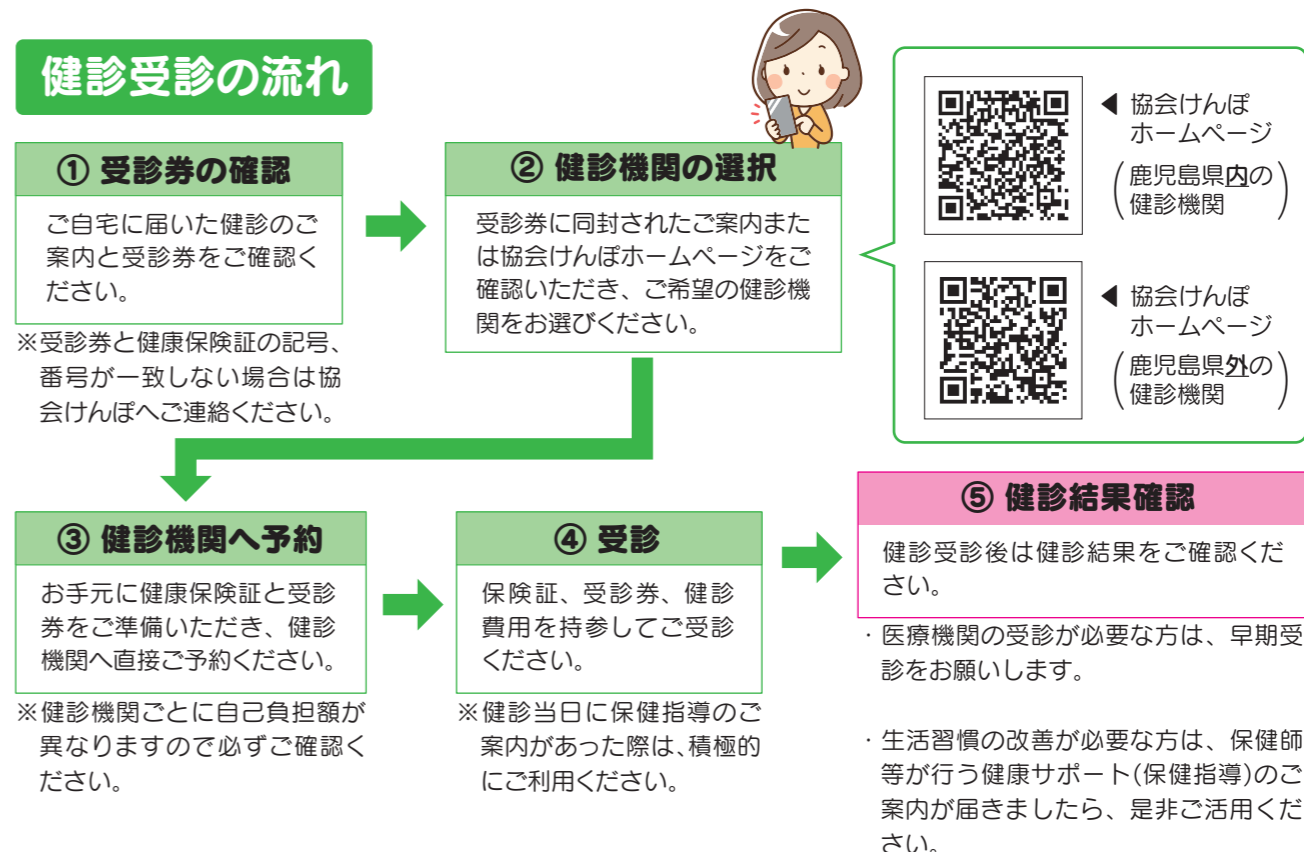
メリット

- 年度内にお一人様につき1回、協会けんぽが健診費用のうち最高 **7,150円** を補助します。
(基本的な健診の場合/受診券利用時)
- 鹿児島県内の健診機関の場合の自己負担額は**無料** ~ 2,000円 程度です。
(健診機関ごとに自己負担が異なります。)
- 近所の巡回健診会場や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ができるところもあります。

健診受診の流れ



健診受診の流れ



傷病手当金・出産手当金支給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・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 『年月』の記入漏れが多く見られます。出勤が0日でも『年月』の記入は必須です。月を跨いだ際の、翌月分の年月の記入漏れにもご注意ください。また、被保険者氏名もカタカナで必ず記入してください。

労務に服することができなかった期間を含む資金計算期間の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名 (カタカナ)	1 カコ シマ タロウ ! 必ず記入																
姓と名の間は1マス空けてご記入ください。濁点(・)、半濁点(゜)は1字としてご記入ください。																	
勤務状況	2ページの中継期間のうち出勤した日付を【○】で囲んでください。「年」「月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。																
1	令和 05 年 04 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4												
		16	17	18	19												
		1	2	3	4												
		16	17	18	19												

! 必ず記入

! 申請期間のうち、出勤した日付のみを【○】で囲みます。

2ページの申請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支給した日がある場合は、支給した日と金額をご記入ください。
※有給休暇の場合の賃金、出勤等のあるに問わず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等現物支給しているもの等

- 2 金額を記入する欄は、申請期間のうち、出勤していない日(欠勤日)に給与・手当等を支払った場合のみご記入ください。欠勤日数分の控除をしている場合は何も記入しません。(※0円の記入も不要です)

2ページの申請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支給した日がある場合は、支給した日と金額をご記入ください。 ※有給休暇の場合の賃金、出勤等のあるに問わず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等現物支給しているもの等																	
例	令和	05	年	02	月	01	日	から	令和	05	年	02	月	28	日	3000	円
2	令和	05	年	04	月	01	日	から	令和	05	年	04	月	30	日	3000	円
事業主が証明する	例	【基本給：200,000円 → 欠勤控除あり】															円
		【資格手当：50,000円 → 欠勤控除あり】															円
		【通勤手当：3,000円 → 欠勤控除なしで3,000円満額支給】															円

の場合

記入方法に誤りがあると正確な支給金額が算出されない可能性があります。(欠勤控除しているにも関わらず、給与計算期間で欠勤控除後の給与・手当等の金額を記入していると、一律に減額・不支給となる可能性があります) また、申請書は専用機器で読み込みを行いますので、コピー使用や糊付けはしないでください。



【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
屋久島町	6月 6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 7日(水)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	6月14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27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	6月28日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	7月 5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19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25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	7月26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
枕崎市	6月 1日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
指宿市	6月 8日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市	6月22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	7月 6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13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27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	6月 1日(木)	9時30分～15時30分	本所 庁舎地下大会議室
出水郡長島町	6月 8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15日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市	6月22日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 多目的ホール
薩摩川内市下甕町	7月 6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 7日(金)	9時00分～15時30分	鹿島市民サービスセンター 会議室
阿久根市	7月13日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市野田町	7月27日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター南ホール(野田支所内)

《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 8日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	6月15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	7月13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3-19
		☎0994-42-5121	
市町村名	日 程	時 間	会 場
曾於市	6月14日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 3階委員会室
志布志市	6月21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	7月12日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所別館 2階大会議室
志布志市	7月26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 7日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	6月 8日(木)	9時00分～15時00分	
徳之島町	6月21日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	6月22日(木)	9時00分～15時00分	
天城町	7月26日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	7月27日(木)	9時00分～15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	6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	6月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	7月21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24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。

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	出産時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)			
内容	被保険者等の出産に関連する「知っておきたい手続き」を解説いたします。			
日時	会場	定員	締切日	駐車場
7月6日(木) 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22日(木)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
7月19日(水) 9時00分~11時00分	徳之島建設会館 大島郡徳之島町亀津7460 ☎0997-82-1196	30名	7月5日(水)	無料
7月27日(木) 13時30分~16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	50名	7月13日(木)	無料
9月20日(水) 9時00分~11時00分	屋久島離島開発総合センター 熊毛郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100	30名	9月6日(水)	無料

標題	給与計算セミナー			
内容	給与計算の基本・流れ等について解説いたします。			
日時	会場	定員	締切日	駐車場
7月18日(火) 13時30分~16時00分	徳之島建設会館 大島郡徳之島町亀津7460 ☎0997-82-1196	30名	7月5日(水)	無料
8月2日(水) 13時30分~16時00分	枕崎市妙見センター 枕崎市寿町186番地 ☎0993-73-1727	30名	7月19日(水)	無料
8月22日(火) 13時30分~16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23番地 ☎0996-63-2106	30名	8月8日(火)	無料
8月28日(月) 13時30分~16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巣305番地 ☎0995-22-6320	30名	8月10日(木)	無料
9月19日(火) 13時30分~16時00分	屋久島離島開発総合センター 熊毛郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100	30名	9月6日(水)	無料
9月28日(木) 13時30分~16時00分	末吉総合センター 曾於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	30名	9月14日(木)	無料

※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5年度 社会保険協会会費納入のお願い

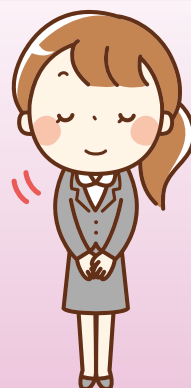
社会保険協会の事業運営につきましては平素から格別のご理解・ご協力賜り厚くお礼申し上げます。

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。

さて、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よろしく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.16」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「社会保険かごしま」・「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!

ホームページを
リニューアル
しました!

NEW!



元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】これからの季節も多い 脳 梗 塞

脳梗塞は、脳卒中の中でも最も多く、脳の血管が詰まり血流が途絶えて脳の細胞が死んでしまう病気です。脳卒中は、寒い冬に起こりやすいと思われがちですが、脳梗塞に関しては、これからの暑い季節の発症も多くなります。

そして、そのリスクを高めるのが、体の中の水分が不足してしまう**脱水**です。

夏には汗を多くかくため、それに見合った水分を補給していないと、体が脱水症状に陥ります。

その結果、血液が「ドロドロ状態」となって、血管をつまらせる血の塊（血栓）ができやすくなります。

鹿児島の暑い夏はすぐにやってきます。

今の時期から、こまめな水分補給や日常生活の工夫で脳梗塞の予防に努めましょう！！

全国健康保険協会鹿児島支部 保健師 平松 紀香

職場で1回ご覧ください。



こまめに水分補給する秘訣

のどが渇いていなくても水を飲む

常温の水がおすすめ

コーヒーやお茶は利尿作用があるので摂りすぎに注意

夜中、トイレに起きた時に少しでも！

起床後と就寝前にコップ1杯の水を！

入浴の前後にコップ1杯の水を！

運動前後、運動中汗の量に応じて！

お酒を飲んだ後！



注意点

食事以外で「1日1.2リットル以上」の水を飲みましょう。
お酒は水分補給にはなりません。



コップ1杯 約200ml

～早めの気づきと早めの処置で、後遺症を軽減することが可能です～

F・A・S・Tファスト

「何かへん…」「おかしい」
「もしかして!？」
こんな時は救急車を呼びましょう！



Face

顔のまひ、顔の片側が下がる・ゆがみがある

Arm

腕のまひ、片方の腕や足に力が入らない

Speech

言葉が出てこない
ろれつが回らない



ひとつでも症状が出ていれば**脳卒中**の可能性があります。

Time 発症時間

時間を確認し、ためらわず119番へ連絡を！！

日常生活で工夫できること

脳卒中予防の十か条

- 1か条 手始めに「**高血圧**」から 治しましょう
- 2か条 「**糖尿病**」 放っておいたら 悔い残る
- 3か条 「**不整脈**」 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4か条 予防には「**タバコ**」を止める 意思を持って
- 5か条 「**アルコール**」 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6か条 高すぎる「**コレステロール**」も 見逃すな
- 7か条 お食事の「**塩分・脂肪**」 控えめに
- 8か条 体力に 合った「**運動**」 続けよう
- 9か条 万病の 引き金になる 「**太りすぎ**」
- 10か条 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

(日本脳卒中協会)

【問い合わせ先】全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735

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のセビル3階301号
電話099(29)66660