

社会保険 かごしま

1
2024
No.810

● 年頭のご挨拶



【南大隅町 パノラマパーク西原台】 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 年頭のご挨拶
- 3 令和5年度 年金委員功労者表彰式を行いました
- 4 老齢年金と税金について
- 5 移動年金相談所ご案内
- 6 適正受診にかかる啓発
- 7 事業主様へ「医療費のお知らせ」をお送りします!
- 8 事業所さまと協会けんぽのコラボヘルス
- 9 インセンティブ制度について
- 10 スポーツ大会開催結果について/事業所名称・所在地等変更書
- 11 スポーツ大会開催結果について
- 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。



迎春

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、日常が戻りつつも、以前とは異なる新しい職場・生活環境等への対応に社会的な大変化を感じます。
そこで、健康・働き方・生きがいについて、あらためて各個人が考え、今一度見直す良い機会と認識するところです。

当協会も更なる安心・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して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 松山 澄 寛



令和6年の新春を迎え、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、平素より日本年金機構の事業運営に格段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
日本年金機構における、昨年度の取組を振り返ってみますと、厚生年金保険及び国民年金の適用・徴収対策において、将来的な無年金者・低年金者の発生を防止するため、それぞれの状況に応じた対策を進めてまいりました。
また、社会のデジタル化促進の方向性を踏まえ、オンラインサービスの拡充・環境整備を進めるとともに、電子申請の利用促進を図っております。

今年度におきましても、「複雑化した年金制度を実務として正確かつ公正に運営し、年金受給者に正しく確実に年金をお支払いすることにより、国民生活の安定に寄与する」という使命を強く認識したうえで、県内年金事務所の全職員が一体となり、基幹事業の推進に取組んでまいりますので、一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、鹿児島県社会保険協会の益々のご発展と、会員の皆様方のご活躍、ご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所
所長 久保 直 人



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。
協会けんぽも発足から15年を経過いたしました。その間、顕著に進行している少子高齢化に伴う医療費の増大等により、協会財政を取り巻く環境は、ますます厳しいものとなると予想されます。

その中で、今後もできる限り保険料率の上昇を抑えつつ、加入者の皆様が安心して医療機関を受診でき、また、健康増進を図っていただける環境を維持していくため、健康づくりサイクルの定着やマイナンバーカードの健康保険証利用などについての広報等、本年も様々な事業を展開していく所存です。

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

◇川内年金事務所長

◇加治木年金事務所長

◇鹿屋年金事務所長

◇奄美大島年金事務所長

令和5年度 年金委員功労者表彰式を行いました。
受賞者の皆様をご紹介します。

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

山中 三郎 様

特別養護老人ホーム 輪光無量寿園
(曾於市)

日本年金機構 理事長表彰

盛田 政義 様

徳之島空港ビル 株式会社
(天城町)

日本年金機構 理事表彰

湯田 勲 様	南国殖産 株式会社	(鹿児島市)
川床 淳二 様	中越パルプ工業 株式会社 川内工場	(薩摩川内市)
古城 裕喜 様	オフィス藤田 有限会社	(薩摩川内市)
安樂 修 様	地域型年金委員	(霧島市)
肥後 吉達 様	大島石油 株式会社	(奄美市)
淵邊 精四郎 様	地域型年金委員	(知名町)



受賞者の皆様 おめでとうございます。

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ています。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



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 ○○ ○○」)

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。

- 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6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7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14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	2月28日(水)	9時00分～14時00分				
屋久島町	3月5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6日(水)	9時00分～14時00分				
日置市日吉町	3月13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26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27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1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8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	3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	3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	3月21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1日(木)	9時30分～15時30分	いちき串木野市役所 市来庁舎1階会議室			
阿久根市	2月6日(火)	9時30分～15時30分	阿久根市市民交流センター			
出水郡長島町	2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	2月15日(木)	9時30分～15時30分	さつま町役場 本庁会議室			
出水市野田町	2月22日(木)	9時30分～15時30分	出水市役所 市民交流センター南ホール(野田支所内)			
阿久根市	3月14日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市市民交流センター			
出水市	3月28日(木)	9時30分～15時30分	出水市役所 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8日(木)	9時30分～15時30分	伊佐市文化会館			
湧水町	2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	3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			
曾於市	2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	2月28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13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	3月22日(金)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 2階会議室			

《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7日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場			
徳之島町	2月8日(木)	9時00分～15時00分				
和泊町	3月6日(水)	13時30分～17時00分	和泊町中央公民館			
和泊町	3月7日(木)	9時00分～12時00分				
天城町	3月13日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場			
天城町	3月14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	☎099-225-0131
市町村名	日程	時間	会場			
霧島市	2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	2月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階			
霧島市	3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	3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》 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(オフィス)にご連絡ください。

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**

※上記金額には健康保険が適用されます。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。（下記金額には健康保険が適用されます。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。なおかつ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 **（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6年1月中旬より順次
事業所へお送りします。

※昨年度より送付時期を早め、可能な限り1月中に事業所へ到着できるようにいたします。

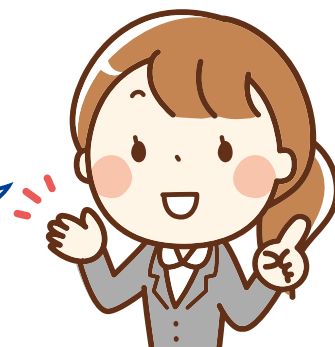
『今回お知らせの対象期間』

令和4年10月～令和5年8月診療分

(病院・歯科・薬局・柔道整復施術)

「医療費のお知らせ」は、個人情報を含むため、
従業員様ごとの封筒に封入しております。

※お手数ですが、届いた「医療費のお知らせ」は
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使用
することができます！

ただし、令和5年9月～令和5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。

※マイナポータルサイトでは、医療費通知情報が確認できるほか、確定申告書等作成時に情報が利用できます(連携により医療費情報が自動入力されます)のでご利用ください。

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。

事業所さまと協会けんぽのコラボヘルス

協会けんぽでは、事業主様と協力し合い、社員様とご家族の健康づくりを実行する「**コラボヘルス**」を進めています。コラボヘルスを進めることで、①**社員一人一人の健康意識を高め** ②**末永く活躍する社員が増え** ③**生産性を増やすこと**に繋がります。そして、取組みの積み重ねが、医療費の適正化と保険料率の安定に繋がります。



みんな、元気に見えるけど、病気のリスクを、抱えながら働いている社員もいるね。明日も明後日も、10年後も活躍してほしいな～

事業主様とすすめたいコラボヘルス

1. 社員全員の健診実施を目指しましょう。
2. 特定保健指導の案内が届いたら、
 - ・ 日程調整等をお願いします。
 - ・ 業務の都合で調整が難しい場合は、リモートでの実施をご検討ください。
 - ・ 保健指導を受けるよう対象者への声掛けをお願いします。
3. 朝礼の機会などに、再検査など病院受診を勧めてください。
4. 協会からの健康情報の広報物の回覧や掲示をお願いします。

スモールチェンジ活動を奨励中

一歩進んだコラボヘルスに、8事業所様がトライ中！

協会けんぽ保健師が、個々の職場の健康課題にあわせた**テーラーメイドな取組み**をサポートしています。



できる範囲でできることから少しづつスモールチェンジ

コラボヘルスで対策できる病気 脳卒中 「脳梗塞」

ピーポーピーポー

鹿児島支部は、「脳梗塞」を発症するリスクを抱えながら働いている人の割合が、全国平均を超えています。

あなたは、大丈夫？ 明日、明後日、5年後も・・・ ホントに大丈夫？

脳梗塞のリスク

高血圧や脂質異常、不整脈(心房細動)
糖尿病、喫煙、肥満など
この数値に当てはまっている人は、特にリスクが高まっています。

総コレステロール	240mg/dℓ以上
LDL(悪玉コレステロール)	160mg/dℓ以上
中性脂肪	150mg/dℓ以上



元気で働き続けるための3つの行動できてますか？

- ①健診結果をしっかりと確認 ②二次検査や再検査を受ける ③生活習慣を見直す

脳卒中ってどんな病気？

脳の血管が詰まったり「脳梗塞」、破れたり「脳出血・くも膜下出血」してその先の細胞に栄養が届かなくなって、細胞が死んでしまう病気です。
脳卒中の中でも、脳梗塞の発症が半数を占めています。

協会けんぽでは、健診結果で、LDL コレステロール、血圧や血糖値が基準値よりも高く、病院受診の必要度が高い方へ、早めの病院受診をお勧めする文書を、自宅あてに送付しています。

【お問い合わせ先】 保健グループ ☎099-219-1735

ご存じですか？
健康づくりで保険料が
安くなる

インセンティブ制度について インセンティブ制度とは？

この制度は、協会けんぽの都道府県支部ごとの加入者および事業主の皆さまの取組みを5つの評価指標に基づいて評価し、上位15支部に該当すれば、得点数に応じたインセンティブ(報奨金)が付与され、**保険料率の引き下げ**に繋がる仕組みです。



インセンティブ制度の詳細はこちら



① 特定健診等の受診率

- 必ず年に一回は健康診断受診しましょう。
- 事業者健診の場合は、健診データの提供をお願いします。

⑤ ジェネリック医薬品の使用

- 薬局等でお薬を受け取る際は、ジェネリック医薬品を選択しましょう。

② 特定保健指導の実施

- 保健指導の案内が来たら積極的に利用しましょう。

皆さまに
お願いしたい
5つの取組み

④ 要治療者の医療機関受診

- 健診の結果で、「要治療者(再検査含む)」と判定された方は医療機関を受診しましょう。

③ 特定保健指導対象者の減少

- 特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから運動などの健康づくりを心がけましょう。

鹿児島支部の令和4年度実績は4位でした！

皆さまの取り組みで保険料率を引き下げることができます！取り組みへのご協力をお願いします。

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

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14回 健康づくりバレーボールあまみ大会

日時 令和5年9月10日(日) **場所** 太陽が丘総合運動公園体育館 **参加** 混成の部 8チーム

優勝	有限会社 中部砕石
準優勝	介護老人保健施設 虹の丘
3位	大島郡医師会病院
	有限会社 文化清掃社

※女性の部は、申込数が少なかったため中止といたしました。
来年度も開催を予定していますので、積極的なご参加をお待ちしております。



事業所名称・所在地等変更書

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(099-297-6661)または郵送等にてお知らせください。

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			



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			

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

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19回 健康づくりソフトボール大会

日時 令和5年11月19日(日) **場所** 鹿児島ふれあいスポーツランド **参加** 9チーム

優勝	社会福祉法人 更生会
準優勝	株式会社 芙蓉商事
3位	有限会社 経営企画室照国会計舎
	株式会社 南日本ライフ



社会福祉法人 更生会



株式会社 芙蓉商事



令和5年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

日時 令和5年10月29日(日) **場所** 鹿屋グラウンドゴルフ場 **参加** 8チーム(32名)

優勝	鹿屋商工会議所
準優勝	株式会社 森栄生コン



鹿屋商工会議所



株式会社 森栄生コン



元気のヒントお届けします!

【今月のテーマ】温度差が危険! ヒートショックを防ごう!

寒さが徐々に本格化してきました。冬はゆっくり長風呂をしてからだを温めたくりますが、冬場は「ヒートショック」が原因とみられる入浴中の事故が起こりやすいといわれています。

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋など、温度差の大きいところへの移動で急激な温度変化により血圧を大きく変動させることです。ヒートショックによる血圧の乱高下は脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことがあります。

保健師 野尻 早紀

ヒートショックはなぜ起こる?

真冬は、暖房をつけている部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は10度を超えらるといわれています。

体は体温を調整するために、寒い環境では、熱を奪われまいとして血管を縮めて細くして血圧が上がります。

逆に暖かい環境では、血管を拡張して血圧は低下します。



冬場の寒い日の入浴動作では、血圧は急激に大きく変動します。

急激な血圧変動は心臓や血管に負担をかけ、不整脈や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしやすくなります。

高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症など動脈硬化のリスクがある方は特に注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためのポイント

① こんなときは入浴を控えましょう

- ・気温が下がる深夜や早朝
- ・体調が悪いとき
- ・食後すぐ(30分~1時間以内)
- ・医薬品服用後
- ・飲酒後



② 入浴前のポイント

- ・入浴前に水分補給をしましょう
- ・脱衣所や浴室を温めましょう(暖房器具やシャワーで温水を出して蒸気で浴室を温めるなど)
- ・同居者がいる場合は、入浴前に一声かけて入浴することを伝えましょう
- ・温度計を活用して、温度差を見える化しましょう



③ 入浴時のポイント

- ・湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- ・かけ湯を手足など体の末端から行い、動作をゆっくりと湯船につかりましょう
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう



④ 入浴時以外のポイント

- ・夜間や早朝のトイレ、外出時なども防寒対策を行いましょ
- ・地域ごとのヒートショックの危険度を知る方法として、日本気象協会ホームページで毎日の「ヒートショック予報」も掲載されています



参考: 日本気象協会「STOP! ヒートショック」

入浴中の事故は12月から2月の冬場に集中していることがわかっており、鹿児島大学の研究では、鹿児島県内で入浴中やその前後に亡くなった、いわゆる入浴死は、年間およそ190人で交通事故による死者のおよそ2.5倍に上ることがわかっています。

冬場はしっかりと対策を行い事故を防ぎましょう。

研究: 鹿児島大学大学院・法医学分野

職場が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(297)6660