

社会保険 かごしま

7

2025
No.819

● 令和6年度 事業報告



【沖永良部島 ソテツジャングル】©Okinoerabu Island

今月の主な内容

- ② 令和6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/
バレーボールあまみ大会 ご案内
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 家族健診プレミアムについて
- ⑧ マイナンバー利用促進／インセンティブ制度について
- ⑨ かごしま健康企業宣言について
- ⑩ 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き
- ⑪ かごしま水族館補助券ご案内
- ⑫ 知って得する アップくんの健康ガイド

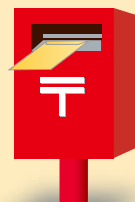
適用関係届書
送付先

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6年度事業報告

令和6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) 会員事業所に対し、当協会からのお知らせや社会保険制度の改正内容及び事務手続き等の情報を掲載した広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に年6回発行しました。
「社会保険かごしま」は、県内日本年金機構各年金事務所(以下「年金事務所」という。)及び全国健康保険協会鹿児島支部(以下「協会けんぽ」という。)の窓口にも備え置きました。
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月に発行し、令和6年度事業計画等を周知しました。併せて当協会のホームページに掲載し、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できるよう、5月に実務書「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…………… 35会場 参加者 902名
- (2) 新規の社会保険適用事業所を対象とした算定基礎説明会を年金事務所と開催するとともに、当協会の事業を説明し加入促進に努めました。
・算定基礎研修会…………… 6会場 参加者 235名
- (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 779名
- (4) 会員事業所の社会保険事務担当者を対象に、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)についてテーマ毎に学ぶ「社会保険事務基礎講座」を開講しました。
・社会保険事務基礎講座…………… 18回 参加者 延524名

3. 福利厚生事業

- (1) 健康づくり講習会
生活習慣病予防・改善のため職場における健康づくり講習会は、会員事業所からの申込みがありませんでした。
- (2) スポーツ大会
健康の保持増進を図ることを目的に関係機関とも連携して各種スポーツ大会を実施しました。
・バレーボール…………… 10チーム 参加者 250名
・ソフトボール…………… 8チーム 参加者 180名
・ボウリング(2会場)…………… 21チーム 参加者 63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円助成:1事業所6名まで)
・助成金申込者…………… 19名(令和5年度 33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(1人1泊:1,000円助成)
利用申込者…………… 8名(令和5年度 10名)
・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成(大人500円、小人300円、幼児100円助成)
利用申込者…………… 7,086名(令和5年度 6,939名)

4. 育成事業

県内各社会保険委員会(社会保険の事務担当者等である年金委員、健康保険委員で構成)及び鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に対して協力・支援を行いました。

- (1) 年金シニアライフセミナー(主催:鹿児島県社会保険委員会連合会)
・鹿児島市会場 参加者 42名
・薩摩川内市会場 参加者 20名
- (2) グラウンドゴルフ大会(主催:鹿屋社会保険委員会)
・鹿屋市 参加者 32名

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 ● 給与計算セミナー(給与計算の基本・流れ等について)				
日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
8月 5日(火) 13時30分～16時00分	金峰文化センター 南さつま市金峰町尾下1679番地 ☎0993-77-1111	30名	7月22日(火)	無 料
8月21日(木) 13時30分～16時00分	かごしま県民交流センター ^{東棟3階 大研修室1} 鹿児島市山下町14番50号 ☎099-221-6600	60名	8月 7日(木)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
8月26日(火) 13時30分～16時00分	宮之城ひまわり館 さつま町宮之城屋地2117番1号 ☎0996-52-1123	30名	8月12日(火)	無 料
9月17日(水) 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 3日(水)	無 料
10月 2日(木) 13時30分～16時00分	SSプラザせんだい 薩摩川内市平佐1丁目18 ☎0996-27-8455	40名	9月18日(木)	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
10月28日(火) 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	30名	10月14日(火)	無 料

● 標 題 ● 定時決定と月額変更届(基本的な内容について)				
9月 3日(水) 13時30分～16時00分	屋久島離島開発総合センター 熊本郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100	30名	8月20日(水)	無 料

● 標 題 ● 退職時に関する手続き(任意継続 継続再雇用 年金・雇用保険の給付調整など)				
9月 4日(木) 9時30分～11時30分	屋久島離島開発総合センター 熊本郡屋久島町宮之浦1593番地 ☎0997-42-0100	30名	8月20日(水)	無 料

- 受付は研修開始30分前からです。また、会場は一般の方もご利用されます。駐車場は限りがございますので、満車の場合は他の駐車場のご利用や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のご負担をお願いします。(負担額: 4,000円)
- 申込方法: 下記申込書を当協会あてにFAX、郵送又は当協会HPの申込フォームからお申込みしてください。(定員になり次第締め切ります。)
- 令和7年度から受付番号等のお知らせが、主に電話・FAX等になりますのでご了承ください。

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			

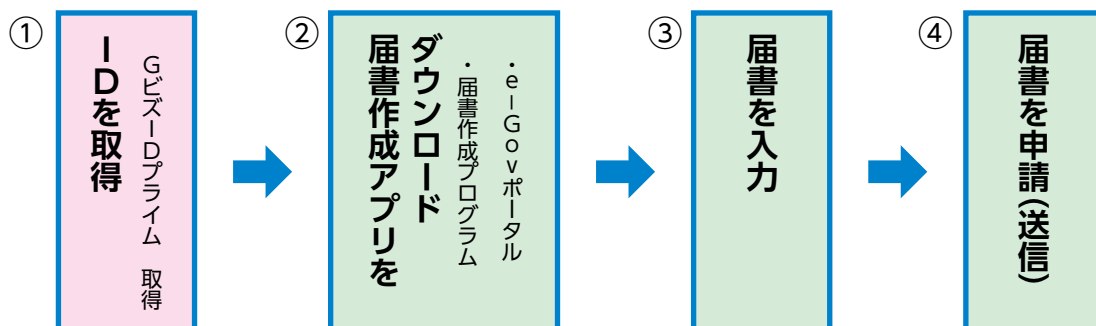
お申込み・お問い合わせは 一般財団法人 鹿児島県社会保険協会 ☎099-297-6660 FAX:099-297-6661
〒890-0067 鹿児島市真砂本町54番1号 EAgency 第二ビル1階

※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。

初めての電子申請…「賞与支払届」がおすすめです

事業主様や事務担当者様から「電子申請を始めようと考えてはいるけれども、できるか心配だ。」というお声をよく耳にします。確かにはじめの方にとって電子申請は分かりにくく、難しい面もあると感じます。

ただし、電子申請を行うにあたっての手順を簡単に言うと以下の4つの段階しかなく、これを見ると意外と「やれるかも」と思えるのではないのでしょうか。



以前は①の「G Biz ID（プライム）の取得」のための申請方法は郵送のみでしたが、オンラインでの申請も可能となりました。詳しくはG Biz ID ホームページ (<https://gbiz-id.go.jp/top/>) をご覧ください。

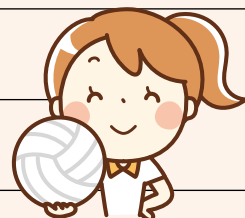
また、②の届書作成のための2つのアプリケーションについては、個々での電子申請も可能ですが、それぞれの特徴を活かして連携して使用すると一気に作業が楽になりますので、どちらともダウンロードすることをおすすめしています。

例えば、届出する人数の多い算定基礎届や賞与支払届は、届書作成プログラムで届書作成をして、そのデータを e-Gov ポータルに取り込んで申請するといった方法です。

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。

大会名	第16回 健康づくりバレーボールあまみ大会
日時	令和7年9月21日(日)午前8時30分～
場所	太陽が丘総合運動公園体育館(TEL 0997-63-1169)
定員	24チーム
申込み期限	令和7年9月5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。)



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	8月6日(水)	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	8月7日(木)	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	8月20日(水)	9時30分～15時30分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール
西之表市	8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	8月27日(水)	9時00分～14時00分	屋久島町役場 本庁1階会議室
屋久島町	9月3日(水)	11時00分～17時00分	
屋久島町	9月4日(木)	9時00分～14時00分	日置市日吉支所 2階会議室
日置市日吉町	9月17日(水)	9時30分～15時30分	
西之表市	9月24日(水)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階入札室
西之表市	9月25日(木)	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	8月7日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 第5会議室
指宿市	8月21日(木)	9時30分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南さつま市	8月28日(木)	10時00分～15時00分	ふれあいかせだ(2階) 視聴覚室兼相談室1・2
枕崎市	9月11日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 第5会議室
南さつま市	9月18日(木)	9時30分～15時00分	ふれあいかせだ(1階) 研修室1・2
南九州市	9月25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

《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7日(木)	9時30分～15時30分	いちき串木野市 市来庁舎 第3会議室
出水郡長島町	8月14日(木)	9時30分～15時30分	指江支所 庁舎1階 住民相談室
薩摩郡さつま町	8月21日(木)	9時30分～15時30分	本庁1階 相談室B
出水市	8月28日(木)	9時30分～15時30分	出水市 本庁 1階多目的ホール
阿久根市	9月11日(木)	9時30分～15時30分	阿久根市 市民交流センター
薩摩川内市里町	9月18日(木)	10時00分～16時00分	薩摩川内市 里市民サービスセンター 市民相談室
出水市	9月26日(金)	9時30分～15時30分	出水市 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14日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	8月21日(木)	10時00分～15時00分	栗野庁舎別館2 1階小会議室
伊佐市	9月11日(木)	10時00分～15時00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13日(水)	9時30分～15時30分	曾於市末吉本所 南棟2階多目的室2
志布志市	8月27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10日(水)	9時30分～15時30分	曾於市大隅支所庁舎
志布志市	9月24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6日(水)	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	8月7日(木)	9時00分～14時30分	
知名町	8月20日(水)	14時00分～17時00分	知名町役場
知名町	8月21日(木)	9時00分～13時00分	
伊仙町	9月10日(水)	14時00分～17時00分	伊仙町役場
伊仙町	9月11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	8月1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
霧島市	8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	8月25日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	9月5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
霧島市	9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	9月22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。

令和7年6月より 家族健診プレミアム が始まります！

家族健診プレミアムとは？

特定健診よりも検査項目が充実した、40～74歳の被扶養者（ご家族）向けの健診です。

基本的な健診に追加で胃がん・大腸がん・肺がんなどの検査項目の受診ができます。

生活習慣病予防健診と同様の健診項目です

▶ こんなあなたにオススメです！

- いつもの特定健診と一緒にがん検診を受けたい方
- 通院中(治療中)だけど他の項目も気になる方
- パート先等で職場の健診を受けているけどもっと詳しくチェックしたい方



健診の費用 最高 11,715円

特定健診の検査項目以外は自己負担となりますが、健診機関にご協力いただき特別価格で受診ができるようになっています。

この機会に是非ご利用ください！



次のページで更に詳しく！

特定健診の項目に加えて、下記の検査が出来ます！

【追加の項目（全額自己負担）】

胸部レントゲン（肺がん）、胃部レントゲン（胃がん）※、便潜血反応検査（大腸がん）、心電図検査、腎機能検査、末梢血液一般検査、血中脂質検査（総コレステロール）、肝機能検査（ALP）、尿検査（尿潜血）、視力検査、聴力検査

※胃カメラを選択した場合は、追加料金が発生する可能性があります。

QAコーナー

Q.受けられる対象者は？

A.40歳～74歳の被扶養者の方。ご利用には毎年ご自宅に届く受診券が必要です。

Q.従来どおり特定健診だけ利用することはできますか？

A.特定健診のみの受診も引き続き可能です。※受診券の利用は一年に一回限りですので、従来の特定健診と家族健診プレミアムのどちらも利用することは出来ません。

Q.市町村のがん検診補助を利用することは可能ですか？

A.条件を満たせば利用可能です。詳細は受診を希望される健診機関にご確認ください。

Q.予約方法は？

A.受診を希望される健診機関に直接お問い合わせください。
実施している健診機関は、協会けんぽ鹿児島支部のホームページをご確認ください。

ホームページの
二次元コードはこちら➡



全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ

☎ 099-219-1735



今すぐ活用！マイナ保険証

より良い医療が受けられる

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

※本人が同意した場合のみ



各種手続きも便利・簡単に

- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参の必要もなくなります。



マイナ保険証についての特設サイトはこちら ▶▶▶



インセンティブ制度について

インセンティブ制度とは、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保険料率に反映させる仕組みです。

5つの評価指標に基づき、支部をランク付けし、上位15支部に該当すれば、順位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ります。

詳しくはこちらをご覧ください。→→→



皆さまにお願いしたい 5つの取組み



年に1度は
健診を受ける



特定保健指導
を受ける



日頃から健康的
な生活を送る



要治療・要精密検査
の判定を受けた場合
は、医療機関を
受診する



ジェネリック
医薬品を
使用する

鹿児島支部の令和5年度実績は32位でした

令和5年度の実績が今年度(令和7年度)の健康保険料率に反映されますが、上位15支部に該当しなかったため、インセンティブの付与はありませんでした。保険料率の伸びを抑えるためにも、皆様に健康づくりに取り組んでいただくことが重要です。鹿児島支部でも皆様の健康づくりのサポートを行ってまいります！

【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)

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2025」※1 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2025」が発表されました。

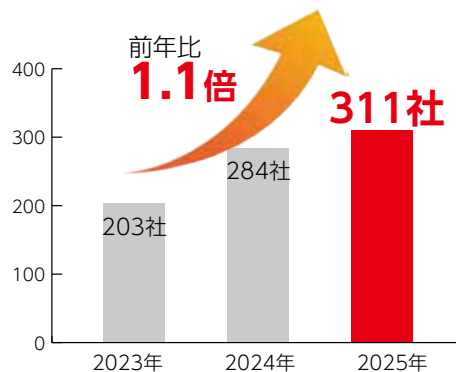
協会けんぽ鹿児島支部の「健康企業宣言」にエントリーしている企業様 **1,197社** (※2)のうち、大規模法人部門 **13社**、中小規模法人部門 **298社**、合計 **311社**が認定されました。

認定数は、前年比 **1.1倍**となっています。

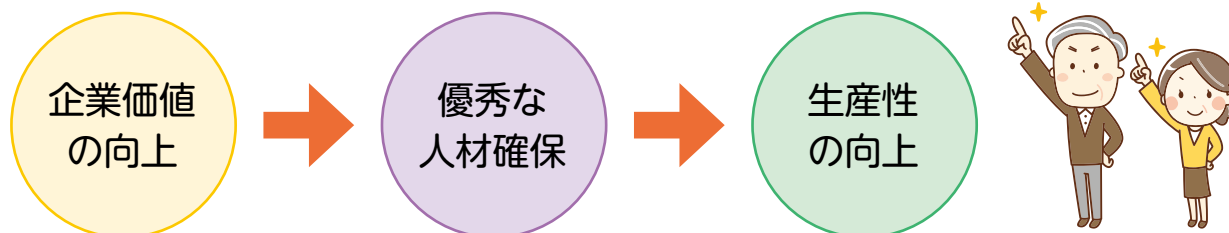
※1 健康経営優良法人に認定されると、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む企業」として社会的に評価されます。また、ロゴマークの使用が可能となり、企業PRに活用できます。

※2 健康経営優良法人2025の申請締切(2024年10月)時点の企業様数。2025年4月30日時点では1,230社の企業様がエントリーしています。

〈健康経営優良法人数〉



健康経営優良法人認定のメリット

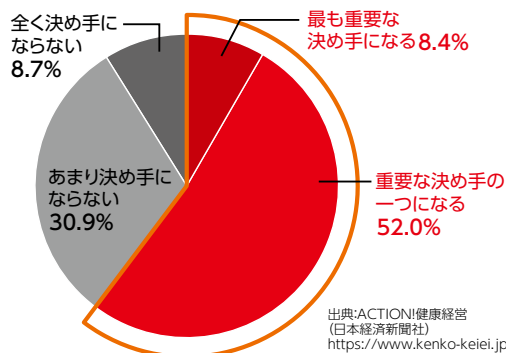


選ばれるのは 「従業員を大切にする企業」です！

就活生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、企業が「健康経営®」に関して取り組んでいるかどうか、「健康経営優良法人」の認定を取得しているかどうか、**就職を決める際の決め手**になりますか。



※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

あなたの会社も「健康経営®」始めてみませんか？
まずは「健康企業宣言」へのエントリーを！
詳しくはコチラから(無料)



外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が来日し、事業所の従業員として社会保険(厚生年金保険等)に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や「離職による社会保険の資格喪失後の期間」については、国民年金の加入者となり、**国民年金保険料の納付**が必要(社会保障協定等により、日本の年金制度の被保険者とならない方は除く)となります。

保険料を未納のままにしていると、障害年金の給付や在留資格に影響が出る場合があります。

保険料の納付または免除申請等の手続きをすみやかに行うよう、事業主から外国籍の従業員へご案内ください。

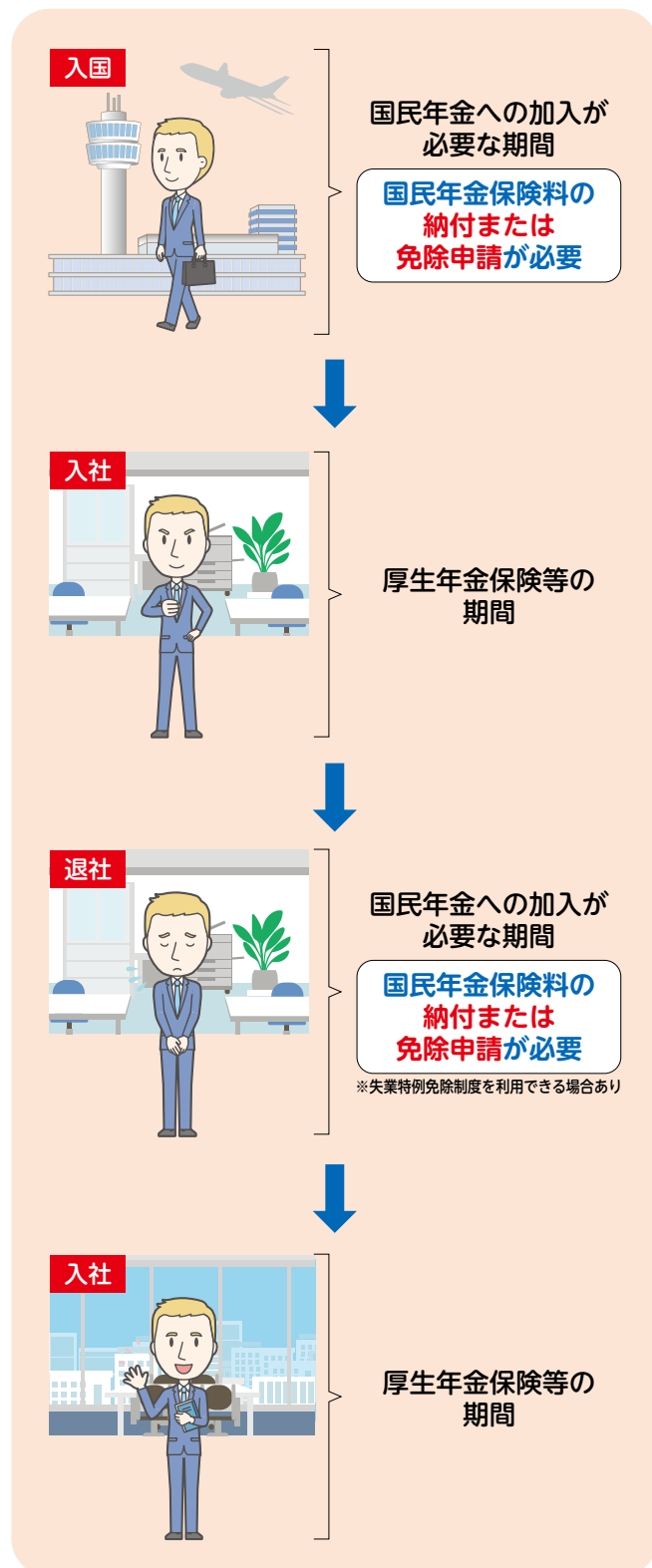
なお、初回入国時などで前年に日本国内での所得がないときは、通常、初年度については申請を行えば全額免除が認められます。

離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合、失業特例免除制度により、免除が認められることがあります。失業特例免除制度を申請する際は、**失業した事実が確認できる証明書類の写し**(雇用保険受給資格者証、雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等)の添付が必要です。

国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、**電子申請も可能**です。上記内容等についてご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所(国民年金担当課)へお問い合わせください。

日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の説明やお知らせを色々な国の言葉やわかりやすい日本語で読むことができます。

▶ <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



お詫びと修正のお知らせ

令和7年5月に発刊いたしました「社会保険実務の手引き 2025年度版」につきまして、修正箇所がございましたので、お詫び申し上げるとともに修正について併せてお知らせいたします。

(誤) 裏表紙：鹿児島県健康保険・厚生年金標準報酬月額保険料額表
介護保険に該当する被保険者 健保等級 1級 3,415円



(正) 裏表紙：鹿児島県健康保険・厚生年金標準報酬月額保険料額表
介護保険に該当する被保険者 健保等級 1級 3,451円

かごしま水族館入館補助券のご案内

令和7年
10月1日
から

【お知らせ①】大人・小人料金に「鹿児島市外料金」が適用されます。

鹿児島市外料金：大人 1,500円 ⇒ 2,000円 ・ 小人 750円 ⇒ 1,000円

※鹿児島市民の利用は、大人・小人とも変更なし。

【お知らせ②】幼児料金が、すべて「無料」となります。

場 所

いおワールドかごしま水族館

(〒892-0814 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及びその被扶養者

定 員

定員なし（ご利用の都度、申込みください。）

割引料金

大人（高校生以上）一般料金 ⇒ 500円割引

小人（小・中学生）一般料金 ⇒ 300円割引

幼児（4歳以上）一般料金350円 ⇒ 100円割引（250円）

○入館券購入窓口で、「入館補助券」を添えて料金（割引後）をお支払ください。

申込方法
重要

①「水族館入館補助券申込書」に必要事項を記入する。

②宛名を明記した「返信用封筒（切手貼付）」を準備する。

※上記①と②を同封のうえ当協会へご送付ください。

※FAXでのお申込みはできません。

※申込書を受付後、確認のうえ速やかに発行（郵送）します。

補助券有効期間

2026年3月末日まで有効

かごしま水族館入館補助券申込書（コピー可）

令和 年 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
ご担当者名			

○お申し込みされる方全員のご氏名をご記入ください。

（被扶養者を含みます。また、事業所ごとのお申し込みになりますのでご了承ください。）

○補助券は3つの券種（Ⅰ～Ⅲ）がございますのでご確認ください。

Ⅰ. 大人：高校生以上の方 Ⅱ. 小人：小・中学生 Ⅲ. 幼児：4歳以上小学生未満

○宛名を明記した「返信用封筒（切手貼付）」添付してください。

ご氏名	いずれかに○を付けてください		ご氏名	いずれかに○を付けてください	
	券 種	本人・被扶養者別		券 種	本人・被扶養者別
	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個人情報等は、本事業に関すること利用するもので他の目的に利用することはありません。



(りんごの帽子をかぶり、家を見守る番犬のように、みんなの健康を守るキャラクターです)

【今月のテーマ】

食事でできる！熱中症対策

夏もいよいよ本番！令和7年6月から厚生労働省は「職場における熱中症対策」を義務づけました。今月は熱中症を予防するための食生活のポイントについて皆様にお伝えします。熱中症対策をとり、暑い夏を乗り切りましょう！

文責：県民総合保健センター

管理栄養士 宮原育世 / 船迫良美



食事からのポイント
3つご紹介

1 仕事前に必ず朝食を食べて 必要な栄養素を摂取する

朝食は体内時計を働かせ、外部の環境に応じて、体内をうまく働かせる機能があります。欠食すると1日の栄養素が不足した状態から始まるため熱中症を引き起こしやすくなります。

おすすめの朝食

炭水化物・たんぱく質・塩分・水分が1食で
食べられる組み合わせがオススメ！



2 疲労回復効果のあるビタミンB1を 意識して食べる

ビタミンB1はエネルギー源である糖質の代謝を促す栄養素。熱中症対策のためには疲労を起こしにくい体をつくるための栄養摂取が必要です。

B1が多い食品



ブロッコリー



にんにく



豚肉



3 必要な塩分は1日3食食べることで、 おおむね摂取できる

日本人の食塩摂取量の平均値は10.1g／日で男性7.5g、女性6.5gの目標量を達しています。

1日3食食べていれば必要な塩分は摂取しやすくなります。熱中症対策のために塩分を補給するのは重要ですが、摂りすぎには注意が必要です。

WBGT(暑さ指数)を活用

気温は高くなくても、湿度や輻射熱でも熱中症は起こりやすくなります。これらの要素を総合したものをWBGT値といい、熱中症のリスクを評価する指標です。WBGTが28度以上になると、部屋で過ごしていても熱中症になる危険性があり注意が必要です。

WBGT値は、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できます。

WBGT 値リスク区分(厚生労働省)

注意	警戒	厳重警戒	危険
25未満	25～28未満	28～31未満	31以上

暑い夏の水分のとり方

- のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。
- 大量に発汗する作業場で働く人はスポーツドリンク、経口補水液を30分ごとにコップ1杯を目安にとる。
- 水分だけとるのではなく、塩分も一緒に合わせてとる。
- アルコールは水分補給にはなりません。まずは水を先に飲みましょう。

1日あたり
1.2L以上を目安に



コップ
(200ml)
6杯分以上

～各種健診のお問い合わせはお気軽に～



公益財団法人
鹿児島県民総合保健センター

〒890-8511 鹿児島市下伊敷三丁目1番7号
TEL 099(220)2332 FAX 099(220)2883

ホームページもご覧ください
<https://kpchc.or.jp>

県民総合保健センター

検索



検診や健康に関する
メールマガジンを配信
しています♪



▲メルマガ登録はこちら



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
鹿児島県鹿児島市真砂本町5-4番1号 EMAGENCY 第二ビル1階
電話 099(207)6960