社会保険 かごしま

11
2026
No.827

●賞与支払届のご提出・ねんきん月間



【曽於市　大隅大川原駅】

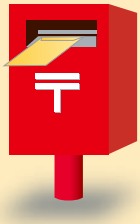
今月の主な内容

❷「賞与支払届」等の提出をお願いします
❸ ねんきん月間／鹿児島（オフィス）ご案内
❹「ねんきんネット」をご活用ください!
❺ 移動年金相談所ご案内
❻ 速やかな資格手続き・マイナ保険証の利用促進にご協力を!
❼ 健診結果の提供をお願いします!
❽ 医療機関へのかかり方
❾ 健康保険委員を募集しています!
❿ フラワーパークかごしま ウインターフェスティバル「フラワーパークイルミネーション2026」
⓫ 社会保険事務担当者研修会のご案内
⓬ 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。



「賞与支払届」等の提出をお願いします

従業員に賞与を支給したときは、支給日より５日以内に「被保険者賞与支払届・70 歳以上被用者賞与支払届」を提出してください。届出の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、手当、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対価として受けるもののうち、年３回以下支給のものです。（年４回以上支給のものは、標準報酬月額の対象となります。）

この届書は、保険料や年金の計算の基礎となる標準賞与額を決定する大切なものです。

標準賞与額とは、賞与等の支給額の 1,000 円未満を切り捨てた額です。賞与保険料の計算は、「標準報酬月額・保険料額表」を使用するのではなく、標準賞与額に直接、保険料率を乗じて計算します。標準賞与額は、健康保険では年間の累計が（毎年４月１日から翌年３月 31 日まで）573 万円、厚生年金保険では１か月あたり（同じ月２回以上の時は合算）150 万円が上限となります。

なお、賞与支給時点で 70 歳以上の被保険者（被用者）に賞与を支給した場合には、⑦欄に本人確認を行った上で個人番号（または基礎年金番号）をご記入していただきますようお願いします。

届書・申請書名	健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・ 70歳以上被用者賞与支払届 ※賞与の支払いがなかった場合 健康保険・厚生年金保険賞与不支給報告書
提出期限	５日以内
提出者	事業主
提出先	福岡広域事務センター 〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田１丁目２番55号 AP 榎田ビル （もしくは所在地を管轄する年金事務所）



※電子申請を、ぜひご利用ください。

賞与支払い予定月を届け出いただいている事業所には、賞与支払い予定月の前月に「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」「賞与不支給報告書」を送付します。賞与の支払いがなかった場合は「賞与不支給報告書」の提出が必要です。

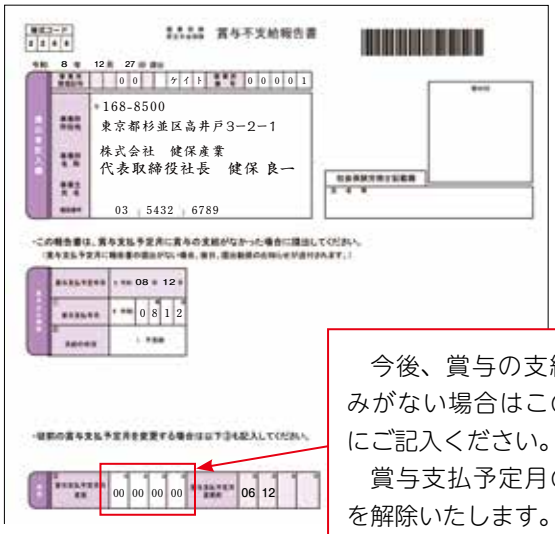
◆届書の記載例（賞与支払届）

㈱健保産業において、令和８年12月23日に賞与を支給した場合



◆届書の記載例（賞与不支給報告書）

㈱健保産業において、令和８年12月に賞与の支払いがなかった場合



今後、賞与の支給見込みがない場合はこのようにご記入ください。
賞与支払予定月の登録を解除いたします。

11月は ねんきん月間 です

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いい11月30日(みらい)は年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組みを行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか?

「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

●日本年金機構ホームページ　https://www.nenkin.go.jp/



こども絵画展(幼稚園、保育園)

展示場所	期　間	時　間
Li-Ka1920(4F) (鹿児島市中央町19-40) テーマ「おおきくなったら」	11月2日(月)～11月30日(月)	施設の営業時間内
鹿屋年金事務所(1F) (鹿屋市寿3-8-19) テーマ「おおきくなったら○○になりたい」 「しょうらいのゆめ」	11月2日(月)～11月30日(月)	8時30分～17時15分
奄美大島年金事務所(1F) (奄美市名瀬塩浜町3-1) テーマ「おおきくなったら」	11月2日(月)～12月4日(金)	8時30分～17時15分



年金のご相談は・・・

運営／全国社会保険労務士会連合会
鹿児島県社会保険労務士会

日本年金機構 Japan Pension Service

街角の年金相談センター 鹿児島(オフィス)

相談・手続き全て無料

身近に顔と顔が見える安心、そして、信頼



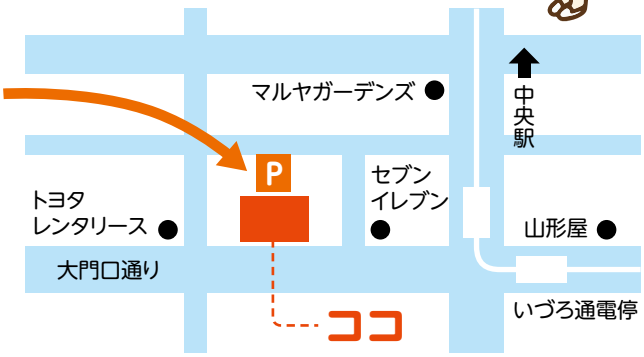
ご予約はお電話で!
お待たせしません。 ☎099-225-0131

年金の受給手続き　年金見込額試算　年金記録照会

年金の専門家である社会保険労務士が年金の相談や手続きを承ります。

お電話での相談は承っておりません。

東横駐車場をご利用下さい。



〒892-0825　鹿児島市大黒町2-11　南星いづろビル6階

【受付時間】平日(月～金)午前8:30～午後5:15

パソコン・スマホで　24時間いつでも　ご自宅で



窓口に行かなくていいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ



年金記録がいつでも確認できます！



今までの記録はどうなってるかな

これまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- **年金の加入月数**
- **資格取得・喪失年月日**
- **月ごとの納付状況**
- **持ち主不明記録の検索**



通知がオンラインで受け取れます！

確定申告を簡単にできないかな？



確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の
電子データで受け取れます
ペーパレス化にぜひご協力ください

- **ねんきん定期便**
- **社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**
- **公的年金等の源泉徴収票**



年金見込額の試算はオンラインで！



将来いくら年金がもらえるのかな？

年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- **かんたん試算**
  現在の加入条件が60歳まで継続すると
  仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
  今後の職業や年金受給開始年齢など
  詳細な条件を自分で設定して試算できます



年金の手続きがスマホで完結！

窓口へ手続きに行く時間がないな



お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- **国民年金の加入手続き**
- **保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き**
- **老齢年金請求の手続き**（一部の方から順次開始）

日本年金機構
Japan Pension Service

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
屋久島町	12月 9日（水）	11時00分～17時00分	屋久島町役場　本庁1階会議室
屋久島町	12月 10日（木）	9時00分～12時00分	
日置市日吉町	12月 16日（水）	9時30分～15時30分	日置市日吉支所　2階会議室
西之表市	12月 22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	12月 23日（水）	9時00分～12時00分	
日置市吹上町	1月 13日（水）	9時30分～15時30分	日置市吹上支所　2階会議室
日置市東市来町	1月 20日（水）	9時30分～15時30分	日置市東市来支所　4階会議室
西之表市	1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	1月 27日（水）	9時00分～12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	12月 10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	12月 17日（木）	10時00分～15時00分	ふれあいかせだ（1階）　研修室1・2
枕崎市	1月 14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	1月 21日（木）	10時00分～15時00分	指宿市役所　第1会議室
南九州市	1月 28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
阿久根市	12月 1日（火）	9時30分～15時30分	阿久根市　市民交流センター
出水市	12月 8日（火）	9時30分～15時30分	出水市　本庁　1階多目的ホール
出水郡長島町	12月 10日（木）	9時30分～15時30分	庁舎1階　住民相談室
薩摩郡さつま町	12月 17日（木）	9時30分～15時30分	本庁1階　相談室B
出水市	1月 12日（火）	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	1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	1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

《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　姶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	12月 10日（木）	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	12月 17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	1月 14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
曽於市	12月 9日（水）	9時30分～15時30分	曽於市末吉本所　南棟
志布志市	12月 23日（水）	9時30分～15時30分	志布志市志布志本庁　2階相談室
曽於市	1月 13日（水）	9時30分～15時30分	曽於市大隅支所庁舎
志布志市	1月 27日（水）	9時30分～15時30分	有明支所　有明公民館　小会議室1

《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	12月 2日（水）	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	12月 3日（木）	9時00分～15時00分	
徳之島町	12月 9日（水）	14時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月 10日（木）	9時00分～14時30分	
伊仙町	1月 20日（水）	14時00分～17時00分	伊仙町役場
伊仙町	1月 21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	12月 4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	12月 18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	12月 21日（月）	10時00分～16時00分	谷山支所　3階
霧島市	1月 8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	1月 22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	1月 25日（月）	10時00分～16時00分	谷山支所　仮庁舎　C棟1階　第6会議室（101号）

※1月25日の会場は、鹿児島市慈眼寺町16番7号（慈眼寺東公園隣接地）となります。

《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。

事業主の皆様へ
速やかな資格手続き・マイナ保険証の利用促進にご協力を！

従業員・ご家族の皆様が正しい健康保険資格情報でスムーズに受診できるよう、事業主の皆様におかれましては以下の2点にご協力をお願いします。

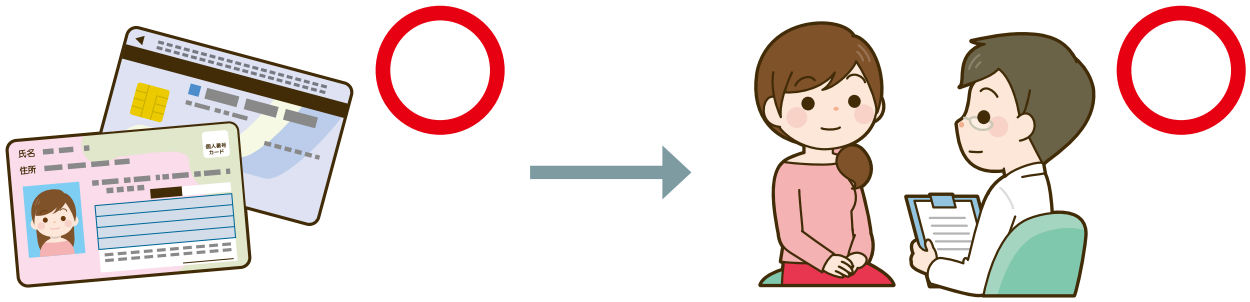
①速やかな資格手続き

「資格取得届」「資格喪失届」「被扶養者異動届」等は事由発生日から５日以内に、管轄の日本年金機構事務センターへご提出ください。

②マイナ保険証の利用促進

受診に際してマイナ保険証を利用していただくよう、事業所内で周知してください。

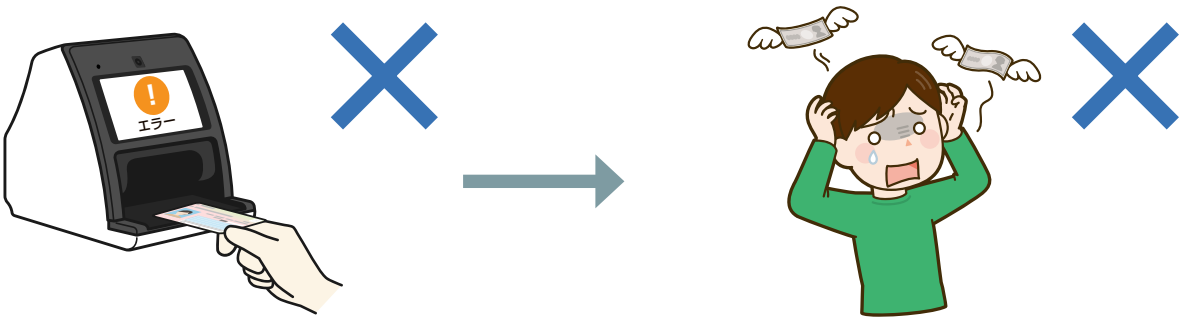
ご協力いただけると



日本年金機構による処理完了後
１週間程度で、マイナ保険証の資格情報が更新されます。

医療機関等によるオンライン資格確認にて、**正しい資格情報で受診**ができます。

ご協力いただけないと

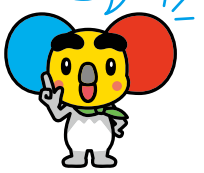


資格情報の更新が遅れると、**無資格受診**（本来資格がないにも関わらず、協会けんぽの資格を使って受診すること）等が発生する原因となります。

無資格受診が発生すると、**協会けんぽに医療費を返納**いただくことになるほか、**保険料の上昇**につながる可能性があります。

労働安全衛生法による定期健康診断を受けた事業主様へ

皆さまの協力が健康づくりの力になるのら!



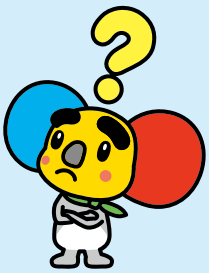
健診結果の提供をお願いします!

受診した健診はどちらですか?

定期健康診断を受診しましたか?

はい

協会けんぽの生活習慣病予防健診を利用しましたか?



いいえ

ぜひ協会けんぽの生活習慣病予防健診をご受診ください。

生活習慣病予防健診の詳細はこちら▶

はい

ご提供の必要はありません。

いいえ

健診結果のご提供をお願いします!



ご提供の方法

1 提供依頼書を協会けんぽへ提出

2 協会けんぽが健診結果を取得

健診結果データの提供方法の詳細はこちら▼

保険者から定期健康診断(事業者健診)結果の提供を求められた場合、事業主には提供義務があります。
健診結果の提供にご協力をお願いします。(高齢者の医療の確保に関する法律第27条第3項及び第4項)

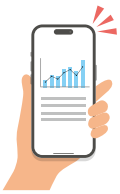
健診結果を提供すると、こんなメリットがあります!

特定保健指導を無料で受けられる!



健康づくりのサポートが受けられます!

健診結果をマイナポータルで確認できる!



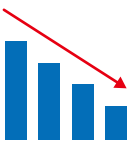
ご自身の健康状態をいつでもチェック!

会社の健康経営の推進につながる!



社員の健康は、会社の元気につながります!

保険料率の引き下げにもつながる!

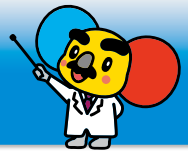


インセンティブ制度の詳細はこちら

健診結果の提供はインセンティブの対象です!

医療機関へのかかり方

少しの工夫で医療費を節約するコツをご紹介します！



point ① 「かかりつけ医」を持とう！

病気やケガの治療中に受診先を変える「はしご受診」を減らし、身近で頼りになるかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医を持つメリット	
	☑ 病歴や体質に応じた診療を受けられる ☑ 病気の早期発見・早期治療につながる ☑ 大きな病院や専門医を紹介してくれる

point ② 緊急時以外は平日昼間に受診しよう！

診療時間外に受診すると、割増料金がかかり、医療費が高くなってしまうことがあります。
緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。

診療時間外とは？

時間外に受診すると、どれくらい割増料金がかかるの？

時間外	概ね８時前と18時以降 土曜日は８時前と正午以降	休日	日曜日・祝日 年末年始	深夜	22時～6時
＋850円		＋2,500円		＋4,800円	
通常の診察費		通常の診察費		通常の診察費	

※上記金額は、６歳以上の方の初診の場合です。図の割増料金は10割負担のもので、健康保険が適用されます。

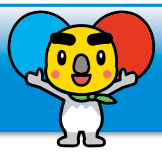
point ③ 「＃8000」を利用しよう！

夜間・休日のお子様の症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのか等判断に迷ったら、こども医療電話相談「＃8000」を利用しましょう。

point ④ ジェネリック医薬品を使用しよう！

ジェネリック医薬品は効き目や安全性が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。
ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望すると、特別料金がかかる場合があります。ぜひ安価なジェネリック医薬品のご使用をお願いいたします。

健康保険委員を募集しています!!



協会けんぽ鹿児島支部では、事業主・加入者の皆さまとの結びつきを強め、より良い運営・サービスの向上を推進することを目的に、皆さまの職場と協会けんぽとの橋渡し（パイプ）役として、協力していただける「健康保険委員」を募集しています！！



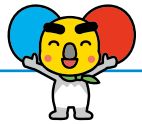
ご登録の申請は、WEB で簡単にできます！

鹿児島支部ホームページまたは二次元コードからご登録ください！

協会けんぽ鹿児島支部　健康保険委員

登録申請フォームはこちら ▶

●登録料や年会費は一切かかりません！

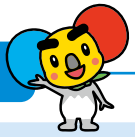


協会けんぽ鹿児島支部ご加入の被保険者様であればどなたでも登録できます。

●何かを義務付けられたり、強制的なお仕事はありません！

総務や健康保険事務のご担当者様は、普段のお仕事が健康保険委員の役割となります。

● 健康保険委員になるとメリットがあります！



❶「協会けんぽガイドブック」を贈呈します！

協会けんぽの健康保険事業である「健康づくり」や「保険給付」の詳しい内容が満載の冊子です。
健康保険制度について、理解を深めることができます。

❷「健康情報誌」をお届けします！

健康情報満載の情報誌を年数回、郵送にてお届けします。
従業員の皆さまへ回覧等していただくことで、社内の健康づくりにご活用ください。

❸「研修会」に参加できます（参加費無料）！ ※研修テーマは毎年異なります。

健康保険事業の最新情報の提供や、産業保健の専門家を招いての WEB 研修会を行っております。
健康保険制度の講話だけでなく、メンタルヘルス対策や行動災害などの情報を取得できます。

❹「表彰制度」があります！

活動年数や功績等に応じて「表彰」される制度があります。
広報誌に掲載いたしますので社内外へのアピールができます。

「もしも」と「いつも」に安心を。協会けんぽ　全国健康保険協会鹿児島支部　☎099-219-1734（代表）

フラワーパークかごしま ウインターフェスティバル「フラワーパークイルミネーション2026」



入園料(無料)補助券のご案内

期間：2026年11月27日～2027年1月3日限定
（12月30日・31日は休園日です。）

場　　所	フラワーパークかごしま (点灯時間 17：00～21：00・入園受付 20：30まで) (〒891-0513　指宿市山川岡児ヶ水1611番地・☎0993-35-3333)
申込資格	会員事業所の被保険者及びその被扶養者に限る
申込期限	令和8年12月16日（水）
申込方法等 （重要）	**入園料（高校生以上630円、小・中学生310円）が「無料」となります。** **（ご注意）鹿児島県民限定：70歳以上はいつでも、小・中・高校生は土・日・祝日入園料は無料です。** ①「フラワーパークかごしま 入園料（無料）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。** ③上記「①」と「②」を同封のうえ当協会へご送付ください。 ④内容等確認のうえ、当協会から入園料（無料）補助券を事業所あて送付します。 ※入園料（無料）補助券1枚（複数名可能）につき1回限り有効です。来園日ごとにお申込みください。また、FAXでのお申込みはできませんのでご了承ください。

キ　リ　ト　リ　線

入園料(無料)補助券申込書(コピー可)

期間：2026年11月27日～2027年1月3日限定
（12月30日・31日は休園日です。）

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			

○来園日ごとにお申込みください。
○宛名を明記した「返信用封筒（切手貼付）」を添付してください。

ご　氏　名	いずれかに○を付けてください	
	区　　分	本人・被扶養者別
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者
	高校生以上・小中学生	本人・被扶養者

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　EMagency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ございません。

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　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）

日　時	会　場	定　員	締切日	駐車場
1月19日（火） 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	50名	1月　5日（火）	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
2月16日（火） 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	2月　2日（火）	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
2月25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	2月10日（水）	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

○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。
○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活用ください。
　また、公共交通機関等のご利用もお願いいたします。
○会員事業所は無料。非会員事業所は実費のご負担（4,000円）をお願いいたします。
○申込方法（「①」でのお申込みにご協力ください。）
　①当協会HPに「PC又はスマホ」でアクセス　⇒研修「申込フォーム」でお申込み　⇒返信メールで受付確認
　「HPお申込フォーム」をご利用の方は、受付確認メールに受付番号が記載されていますのでご確認ください。
※返信メールにある「受付番号」を、研修当日に受付窓口でお申し出ください。（返信メールが届かない場合はご連絡ください。）
　②下記の申込書を当協会あてにFAX・郵送でお申込みください。（後日、「受付番号」をご連絡します。）

キ　リ　ト　リ　線

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　EMagency 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ございません。

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。

https://shahokyo-kagoshima.jp

鹿児島県社会保険協会　検索　Click!



知って得する アップくんの健康ガイド



アップくん
（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】
脱水は夏だけじゃない！
これからの季節に気をつけたい
「隠れ脱水」

脱水症は夏に起こるもの、と思っていませんか？
実は、これから気温が下がり、空気が乾燥していく秋から冬にかけても脱水には注意が必要です。
汗をかく機会が減ることで水分補給を忘れたり、寒さで喉の渇きを感じにくくなったりするため、気づかないうちに水分不足となることがあります。これを「隠れ脱水」と呼びます。

冬に向けて脱水になるのはなぜ？

①空気が乾燥している
気温が下がると湿度も低くなり、皮膚や呼吸から水分が失われやすくなります。



②暖房でさらに乾燥
暖房の効いた室内では空気が乾燥し、気づかないうちに水分が失われます。

③喉が渇きにくい
夏ほど汗をかかないため、水分補給を忘れがちに。
喉の渇きも感じにくくなります。

④トイレが近くなるのを避けて水分を控える
寒い時期はトイレが近くなることを気にして、水分を控えてしまう人もいます。

こんなことありませんか？

- □ 朝起きてから水分を摂っていない
- □ 日中ほとんど水やお茶を飲まない
- □ 暖房の効いた部屋で長時間過ごす
- □ トイレが近くなるのが嫌で水分を控えている
- □ 尿の色がいつもより濃い
- □ 口や唇が乾燥している



いくつか当てはまる場合は普段の水分摂取を見直してみましょう。

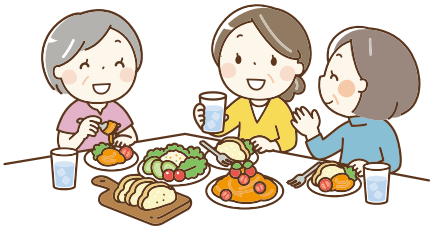
※尿の色や口の乾燥などは脱水以外でも起こるため、これだけで脱水と判断するものではありません。

今日からできる！冬に向けての水分補給３つのポイント

①「喉が渇く前」にこまめに
一度にたくさん飲むより、日中に少しずつ補給しましょう。



②生活の中に「水分補給タイム」を
起床時・食事のとき・入浴前後など習慣にすると忘れにくくなります。



③暖房を使う部屋は乾燥対策も
加湿器などを利用して、室内の乾燥を防ぎましょう。



～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

「予防にまさる治療はない」
佐藤八郎先生のことばより



職場でご回覧ください。

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54番1号　EMagency第一ビル1階
電話 099(297)6660