

# 社会保険 **かごしま**

**5**  
2017  
No.770

## ● 算定基礎届と月額変更届



### 【始良市 白銀坂】

古代における薩摩国(旧吉田町側)と大隅国(旧始良町側)の国境で、島津貴久や義弘がこの坂に陣を構えたといわれています。現在約2.7キロの道のりが残っており、中腹には「七曲り」といわれる急勾配の箇所石畳が敷かれ、今でも昔の面影を残しています。

#### 今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ③ 算定基礎届説明会会場一覧表
- ④ 月額変更届について
- ⑥ 健診のご案内
- ⑧ 被扶養者資格の再確認のお願い
- ⑨ 移動年金相談ご案内
- ⑩ 事務研修会ご案内(地区別)
- ⑪ 会費納入のお願い/名称・住所変更届・HPのご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

## 「算定基礎届」についてのご案内

健康保険や厚生年金保険の被保険者の標準報酬月額を決定するための「算定基礎届」を6月中旬頃に郵送いたします。

### 1 定時決定(算定基礎届)について

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生じないように、事業主は毎年、7月1日現在で雇用している全被保険者の4月、5月、6月(いずれも支払基礎日数17日以上)に支給した報酬の総支給額をその期間の総月数で除して得た報酬月額を算定基礎届により届出し、この届出内容に基づき毎年1回、標準報酬月額を決定し直します。

決定し直された標準報酬月額は、その年の9月から翌年8月までの各月に適用されます。



(注1) 短時間労働者も含まれます。(パートタイマー、アルバイト等の名称を問わず、正社員より短時間の労働条件で勤務する従業員。)

(注2) 報酬が当月締めの上月支給の場合、4月、5月、6月に支給された報酬月額は、3月、4月、5月分の報酬月額を届出します。「支給月」と「月分」に注意してください。

(注3) 短時間労働者の支払基礎日数は15日以上17日未満。但し、17日以上17日未満の月が1か月以上ある場合は、該当月の報酬総額の平均を報酬月額として標準報酬月額を決定します。(3/4以上勤務の短時間労働者の場合、算定基礎届の備考欄に「パート」と記入。)

(注4) 特定適用事業所等に勤務する3/4未満勤務の短時間労働者の支払基礎日数は11日以上。

(注5) 給与計算期間の途中(途中入社月)で資格取得したことにより、4月、5月、6月のいずれかに1か月分の報酬を支給しなかった月がある場合は、当該1か月分の報酬を支給しなかった月(初月)を除いて報酬月額を算定します。(途中入社被保険者の算定基礎届の備考欄に「資格取得年月日」を記入。)

### 2 届出の対象となる方

- 7月1日現在のすべての被保険者  
ただし、次の方は対象となりません  
・平成29年6月1日以降に資格取得された方

### 3 郵送されてくる主な書類

【届出など】 ※記載例を必ず確認して下さい。

#### ● 被保険者報酬月額 算定基礎届

被保険者の4月、5月、6月に支給された総報酬などを記入していただく届書

#### ● 被保険者報酬月額 算定基礎届 総括表

被保険者の人数や給与の支払日などについてご記入いただく書類

#### ● 被保険者報酬月額 算定基礎届 総括表附表

雇用されている方々の人数や労働時間などをご記入いただく雇用に関する調査票

【該当者がいる場合に同封】 ※必ず上記算定基礎届関係書類と一緒に提出をお願いします。

#### ● 厚生年金保険 70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届

【資料】

- 記載例等

記載例を確認!!



### 4 発送予定日と提出期間

【発送予定日】

- 紙媒体 : 平成29年6月12日～16日
- 磁気媒体(CD) : 平成29年6月23日

(注6) 算定基礎届と併せて、別の届出(賞与支払届等)を同時に提出される場合、「CDは分けて作成」をお願いします。

※7月～9月の月額変更該当者であっても、改定予定月は未収録で提出をお願いします。(算定月の9月も入力不要です)

【提出期間】

- 7月1日から7月10日まで
- 算定基礎届の封筒に「事前調査対象事業所」と押印がある場合は、年金事務所による調査(定時決定時調査)が行われますので調査会場に持参してください。(別途年金事務所より通知が送付されます。)

## 5 郵送する際の注意点(必ず鹿児島事務センターへ郵送して下さい)

算定基礎届など(磁気媒体(CD)を含む)を郵送する際、同じ封筒に他の届書(資格取得届等)を同封されないようご注意ください。同封されますと算定基礎届以外の届書の処理が遅れる可能性がありますのでご協力をお願いします。(調査対象事業所は除く)

### ●算定基礎届のための準備

#### ■4月、5月、6月に支給した総報酬を確認できるようにしておきましょう。

報酬とは労働者が労働の対価として受けるすべてのものを含みます。また、現物給与を支給している場合は、その価額(食事・住宅は勤務地の都道府県ごとに決められた価額で換算)を確認しておきましょう。

#### ■<sup>(注7)</sup>支払基礎日数を確認できるようにしておきましょう。

(注7)給与計算の対象となる日数。

●月給制の場合⇒出勤日数に関係なく「暦日数」となります。但し、欠勤日数分だけ給与が差し引かれる場合は、就業規則、給与規程等により事業所が定めた所定労働日数から欠勤日数を除いた日数となります。(所定労働日数:週休二日制の場合は「22日」等。)

●時給制・日給制の場合⇒実際の「出勤日数」となります。

#### ■労働者名簿などで7月1日現在の被保険者及びその他の雇用者の人数や労働形態などを確認できるようにしておきましょう。

詳しくは **日本年金機構ホームページ** をご覧ください  
(<http://www.nenkin.go.jp>)



## 算定基礎届説明会 ご案内

初めて「算定基礎届」の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
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14-50	6月20日(火) 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。
鹿児島南年金事務所	鹿児島市民文化ホール 4F市民ホール 鹿児島市与次郎2-3-1	6月26日(月) 13時30分～16時00分	終日 200円
川内年金事務所	薩摩川内市国際交流センター 薩摩川内市天辰町2211-1	6月22日(木) 13時30分～16時00分	無料
加治木年金事務所	始良市文化会館 加音ホール 始良市加治木町木田5348-185	6月21日(水) 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19日(月) 13時30分～16時00分	無料
奄美大島年金事務所	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517	6月23日(金) 9時30分～12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

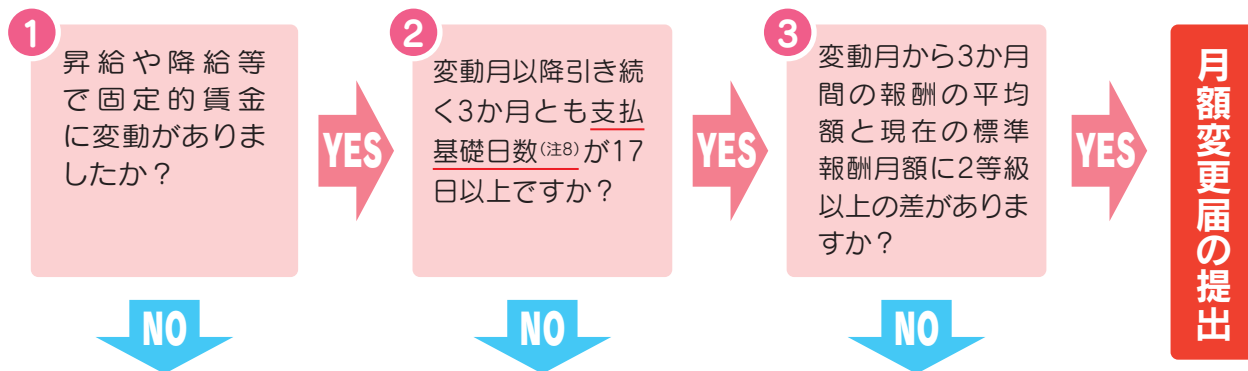
毎年1回の定時決定により決定された標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月まで1年間適用されますが、この間に昇給や降給などにより報酬に大幅な変動があったときは、実態とかけ離れた状態にならないよう次回の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といい、「月額変更届」を提出していただくことになります。

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。



### 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。



月額変更届を提出する必要はありません

※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8)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3/4未満勤務の短時間労働者は11日以上。)



## 固定的賃金の変動とは

### 固定的賃金

支給額・支給率が決まっているもの  
基本給(月給・日給・時間給)、家族手当、通勤手当、住宅手当、役付手当、勤務地手当など



### 変動があった場合とは

- ・昇給(ベースアップ)、降給(ベースダウン)
- ・給与体系の変更(日給から月給への変更等)
- ・日給や時間給の基礎単価(日当・単価)の変更
- ・請負給、歩合給等の単価、歩合率の変更
- ・住宅手当等の固定的な手当の追加、支給額の変更

### 非固定的賃金

残業手当、能率手当、日直手当、勤務手当、精勤手当 など



非固定的賃金の変動のみでは  
随時改定は行いません

## 随時改定の対象とならない場合

- ① 固定的賃金は上がったが、残業手当等の非固定的賃金が減ったため、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合。
- ② 固定的賃金は下がったが、残業手当等の非固定的賃金が増えたため、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前よりも上がり、2等級以上の差が生じた場合。

## 添付書類

原則、添付書類は不要です。

ただし、改定月の初日から起算して60日経過したあとに届出する場合、または標準報酬月額が5等級以上下がる場合は、下記の添付書類が必要です。

### 1. 被保険者が法人の役員以外の場合

- ・賃金台帳の写し(固定的賃金の変動があった月の前月から改定月の前月分まで)
- ・出勤簿の写し(固定的賃金の変動があった月から改定月の前月分まで)

### 2. 被保険者が法人の役員の場合

以下の①～④のいずれか1つ、および所得税源泉徴収簿または賃金台帳の写し(固定的賃金の変動があった月の前月から改定月の前月分まで)

- ① 株主総会又は取締役会の議事録
- ② 代表取締役等による報酬決定通知書
- ③ 役員間の報酬協議書
- ④ 債権放棄を証する書類

なるほど～



ご質問・ご相談等はお近くの年金事務所へお問い合わせください。  
※県内各年金事務所の連絡先等は本誌P9「移動年金相談所のご案内」に掲載しております。

# 事業主・加入者の皆さまへ

# 平成29年度 健診のご案内を送付しました

健診は、自分の健康状態を知る第一歩であり、病気の早期発見・早期治療につながります。

半日程度の健診を受けなかったために、発見が遅れ、治療のために多くの時間と費用がかかったら… 大切な家族や友人、同僚たちにも心配をかけることになるかもしれません。

あつとき受けていれば…ということにならないように、1年に1度は必ず健診を受診しましょう！



## あなたは、どちらにあてはまりますか？

被保険者(従業員ご本人)のあなたは… **被扶養者(従業員のご家族)のあなたは…**

**生活習慣病予防健診**  
(対象年齢 35～74歳)

3月下旬より、事業所さまへ  
下の封筒にて案内や申込書を送付しております。

**特定健診**  
(対象年齢 40～74歳)

4月上旬より、  
対象者のある従業員さまのご自宅へ、  
下の封筒にて案内や申込書を送付しております。

**メリット**

- 協会けんぽから費用の補助があります。  
・最高11,484円補助  
(一般健診の場合/窓口負担上限7,038円)
- 定期健診(事業者健診)より内容が充実しています。  
・生活習慣病予防健診は、定期健診の検査項目を網羅しているため、定期健診の代わりとなります。  
また定期健診にはない下記項目も受診できます。

主な項目

- ◆胃部レントゲン検査
- ◆便潜血反応検査
- ◆血清クレアチニン検査(腎臓機能検査)

**メリット**

- 協会けんぽから費用の補助があります。  
・最高6,520円割引  
(基本的な健診の場合/受診券利用時)
- 協会けんぽ主催の集団健診や一部健診機関では、基本的な健診を0円で受診できます。
- 近所での巡回検診車やお近くの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の受診ができることもあります。)

## 被保険者(従業員ご本人)さまへ さあ、健診を受けましょう!!

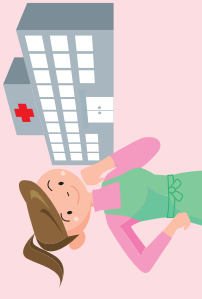
- ① 事業所に「健診の案内」が届きます  
健診を受診できる病院(健診機関)や健診内容、金額などをご確認ください。
- ② ご希望の健診機関に健診の予約をします  
協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診することができます。  
希望する健診の種類等を確認のうえ、健診機関に連絡し受診日を予約してください。
- ③ 申込書に必要事項(受診日など)を記入します
- ④ 協会けんぽに申し込む  
申込書を協会けんぽ鹿児島支部に郵送してお申し込みください。  
※申込書のコピー(控え)をお手元に残しておいてください。  
※申込書受付終了等のご連絡は致しません。健診機関からのご案内に従って受診してください。  
予約日が近づいても受診のご案内がない場合は、健診機関にお問い合わせください。
- ⑤ 健診を受けます  
「保険証」を持参し、受診してください。



## 生活習慣病予防健診 (対象年齢 35～74歳)

## 被扶養者(従業員のご家族)さまへ 受診方法はとても簡単♪健診を受けましょう!

- ① 対象のご家族さまがいる従業員さまへ  
「健診の案内」と「特定健診受診券」が届きます
- ② ご希望の健診機関に健診の予約をします  
協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診することができます。  
健診機関に連絡し、受診日を予約してください。
- ③ 健診を受けます  
「特定健診受診券」と「保険証」を持参し、受診してください。



## 特定健診 (対象年齢 40～74歳)



### 【注意】

- ・健診を受診時に協会けんぽの被保険者・被扶養者様であることが必要です。
- ・35歳～74歳の被保険者さまと40～74歳の被扶養者さまが、協会けんぽからの健診費用補助の対象になります。  
(ただし、20～38歳の偶数年齢になる女性の被保険者さまは子宮頸がん検診(単独)を受診することができます。)
- ・年度内にお一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用を補助します。

「健診」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735

## 被扶養者資格の再確認を実施いたします!

### 被扶養者資格の再確認とは?

健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者資格を再確認<sup>(※1)</sup>いたします。

確認が必要な対象者がおられる事業所さま宛「被扶養者状況リスト」を送付いたしますので、ご確認のうえ記入押印・返送をお願いします。

(※1) 被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の条件に該当するかの確認です。



年に1回の「被扶養者資格の再確認」加入者の皆様の負担軽減(保険料率上昇の抑制)につながる大変重要な事務です。

### 送付対象者

平成29年4月1日において、**18歳以上の被扶養者**  
(任意継続加入者を除く)



#### POINT

対象者がいない事業所さまには送付されません。

### 送付時期・提出期限

送付時期 ⇒ 平成29年5月下旬～6月中旬<sup>(予定)</sup>

提出期限 ⇒ 平成29年7月31日

#### POINT

順次発送いたします。正しく提出をいただくことで負担軽減効果に繋がります。  
(※2)

### お手続き方法

#### ①「被扶養者状況リストが届いたら…」

記載されている対象者が、現在も被扶養者の条件<sup>(※3)</sup>に該当しているか確認をお願いいたします。

(※3) 被扶養者が「就職等により社会保険取得していないか」「パート収入等が基準を超えていないか」「別居の場合は仕送り額が被扶養者の認定基準を満たしているか」など

#### ②削除対象者がいないか確認します。

削除対象者がいない場合 ⇒ 「被扶養者状況リスト」に必要事項を記入して事業主印をします。

削除対象者がいた場合 ⇒ 削除対象者がいない場合の作業に加えて、「被扶養者調書兼異動届」(削除者の保険証も添付する)を作成します。

#### ③提出

同封の返信用封筒にて、提出期限(平成29年7月31日)までに提出します。

### 昨年度実施による「効果」<sup>(※2)</sup>

平成28年度に実施した被扶養者資格の再確認では、約7万人の本来削除すべき加入者さまの削除手続きを行っていただき、下記のとおり、負担軽減につながりました。  
ご協力ありがとうございます。

平成28年度 被扶養者削除人数	約 <b>7万人</b> (単純推計)
後期高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)	約 <b>23億円</b> (単純推計)



『被扶養者資格の再確認』に関するお問い合わせ先

協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1736

## 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	場所	市町村名	日	程	時間	場所		
屋久島町(尾之間)	6月 6日(火)		11時00分～17時00分	尾之間支所 4階会議室	日置市吹上町	7月12日(水)		10時00分～15時00分	日置市吹上町 伊作地区公民館		
屋久島町(宮之浦)	6月 7日(水)		9時00分～14時00分	屋久島離島開発センター	日置市東市来町	7月19日(水)		10時00分～15時00分	東市来支所 4階会議室		
日置市日吉町	6月21日(水)		10時00分～15時00分	日吉支所 中央公民館会議室	西之表市	7月24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	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	7月25日(火)		9時00分～17時00分			
西之表市	6月28日(水)		9時00分～17時00分		西之表市	7月26日(水)		9時00分～14時00分			
西之表市	6月29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》 移動年金相談の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	場所							
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							
南九州市川辺町	6月22日(木)		10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館							
指宿市	6月29日(木)		10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室							
南さつま市	7月 6日(木)		10時00分～15時00分	南さつま市役所スタジオ21 2階情報研修室							
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	場所							
出水郡長島町	6月 8日(木)		10時00分～15時30分	長島町役場 本庁会議室							
薩摩郡さつま町	6月13日(火)		10時00分～15時30分	さつま町役場 会議室							
出水市高尾野町	6月22日(木)		10時00分～15時30分	高尾野支所 1階小会議室							
薩摩川内市下甑町	7月13日(木)		11時30分～17時00分	下甑支所 会議室							
薩摩川内市鹿島町	7月14日(金)		9時00分～15時30分	鹿島支所 会議室							
阿久根市	7月20日(木)		10時00分～15時30分	阿久根市民会館							
出水市野田町	7月27日(木)		10時00分～15時30分	野田支所 1階市民相談室							

《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	場所							
伊佐市	6月13日(火)		9時30分～15時30分	大口元氣こころ館							
伊佐市	7月11日(火)		9時30分～15時30分	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	場所							
曾於市	6月 8日(木)		10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室							
志布志市	6月22日(木)		10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室							
曾於市	7月 6日(木)		10時00分～15時00分	曾於市大隅支所別館 2階会議室							
南大隅町	7月20日(木)		10時00分～15時00分	根占本所中央公民館 研修講座室							

《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	場所	市町村名	日	程	時間	場所		
徳之島町	6月 6日(火)		12時00分～18時00分	徳之島町役場	天城町	6月28日(水)		8時30分～15時30分	天城町役場		
徳之島町	6月 7日(水)		8時30分～15時30分		与論町	7月 4日(火)		14時30分～18時00分	与論町役場		
知名町	6月12日(月)		15時30分～18時00分	知名町役場	与論町	7月 5日(水)		8時30分～13時00分	徳之島町役場		
知名町	6月13日(火)		8時30分～12時30分		徳之島町	7月11日(火)		12時00分～18時00分			
瀬戸内町	6月21日(水)		9時30分～17時00分	瀬戸内町役場	徳之島町	7月12日(水)		8時30分～15時30分	和泊町役場		
喜界町	6月22日(木)		13時00分～18時00分	喜界町役場	和泊町	7月19日(水)		15時00分～18時00分			
喜界町	6月23日(金)		8時30分～13時30分	天城町役場	和泊町	7月20日(木)		8時30分～13時00分			
天城町	6月27日(火)		11時30分～18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	場所							
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》 霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(カイル)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。

**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** 被保険者等が出産される時に知っておきたい実務を解説いたします。

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
6月19日(月) 9時00分～11時30分	おきえらぶフローラルホテル(フローラル館) 大島郡知名町知名520 ☎0997-93-2111	50名	6月5日(月)	無 料
7月3日(月) 9時30分～12時00分	徳之島建設会館 大島郡徳之島町亀津7460 ☎0997-82-1196	50名	6月19日(月)	無 料
7月26日(水) 13時30分～16時00分	錦江町文化センター 肝属郡錦江町城元910 ☎0994-22-0517	50名	7月12日(水)	無 料
8月9日(水) 13時30分～16時00分	霧島市民会館 霧島市国分中央三丁目8番1号 ☎0995-64-0926	70名	7月26日(水)	無 料
8月23日(水) 13時30分～16時00分	あすばる大崎 曾於郡大崎町神領2419 ☎099-471-6666	50名	8月9日(水)	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。

<b>参 加 料</b>	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となります。(負担額:4,000円)
<b>申 込 方 法</b>	下記申込書を協会あてに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

<b>会 場 名</b>			
<b>事業所の整理記号(</b>		<b>) 事業所番号( )</b>	
<b>事業所</b>	<b>郵便番号</b>	〒	-
	<b>所在地</b>		
	<b>名 称</b>		
	<b>電話番号</b>	TEL	
<b>参加者氏名</b>			

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。

## 平成29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より格別のご理解とご協力を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および被保険者・被扶養者の健康保持と福利の増進に努めてまいります。

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.10」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。

変更前	事業所記号番号	
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	



変更後	事業所記号番号	
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	

送付先・お問い合わせは

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  
☎099-297-6660

## 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!



# 元気のヒントお届けします!



**【今月のテーマ】カフェインと上手に向き合しましょう!**

多くの方が、コーヒーや緑茶などからカフェインを日常的に摂取しています。体の不調を感じた時は、コーヒーなどに含まれるカフェインが原因かもしれません。適度な量に保って快適に過ごしましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 愛甲 美保子

**カフェインとは…**コーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに天然に含まれる食品成分のひとつ

## 《カフェインを含むもの》



コーヒー



お茶



紅茶



ココア



コーラ



栄養ドリンク



チョコレート

※茶葉を使っているもの(緑茶・紅茶・ほうじ茶・烏龍茶・ジャスミン茶・プーアル茶など)  
※茶に含まれるカフェインは、タンニンと結びつき効果が抑制され、興奮作用は弱く緩やかに作用

## + カフェインのプラスの効果 +

- + 眠気解消・疲労回復
- + 考える力や集中力アップ
- + 呼吸機能や運動機能アップ
- + おしっこのが良くなる(利尿効果)
- + 胃液の分泌を多くして消化活動を助ける。
- + 頭痛解消(血管収縮)



### 効果の継続時間

摂取してから30分程から効果が出始めて3~4時間で効果がピークになり、6時間程度で効果が消えてくる。作業に取り組む30分前に摂取するとタイミング良く効果が発揮。



## 自分がどのくらい摂取しているか確認してみましょう。

一日のカフェイン摂取量の目安は200~300mgで、約コーヒー3杯分  
…飲む間隔を数時間程度おくとよい

カフェイン含有量の目安 150mlあたり					
* コーヒー	90mg	* コーラ	34mg	* 玉露	180mg
* 煎茶・ほうじ茶・烏龍茶・紅茶・ジャスミン茶・プーアル茶(生茶)・ココア	30mg	* 栄養ドリンク	60mg	* ミルクチョコレート1枚	10mg
		* ダークチョコレート1枚	30mg		

## …もしかしたら、あなたの不快症状は、カフェインの影響かも…

体質的にカフェインに敏感だったり、カフェインをとり過ぎてしまうと、不快症状が出ることも…

頭痛  
(血管拡張)



イライラ・  
不安・疲労感・  
集中力が下がる

寝つきが悪い・  
眠りが浅い



トイレが近い・  
のどが渇く  
※水分補給としての  
効果が薄い

胃痛など  
不快症状



これらの症状に心当たりがあれば、カフェインの摂取は控えた方が良いでしょう。夜なかなか眠れず困るようなら、寝る前に飲むのはやめ、できるだけ早い時間に飲むようにしましょう。カフェインが入っていないものを増やしましょう。



### カフェインが入っていないもの

水・麦茶・ルイボス茶・カフェインゼロの茶・カフェインゼロのコーヒー  
黒豆茶・どくだみ茶・はと麦茶・なたまめ茶・桑の葉茶・柿の葉茶・そば茶・ゴーヤ茶・ごぼう茶など

職場でご覧ください。

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