

社会保険 **かごしま**

1

2019
No.780

● 年頭のごあいさつ



【鹿児島県立 吉野公園】

春には梅やスイセン、桜が園内を彩り多くの見物客で賑わう吉野公園は、鹿児島市の高台にあります。展望台からは目前に雄大な桜島を、遠くには霧島連山や開聞岳を眺望できます。約140種、7万本の花木が植えられており、一年中景色を楽しむことができます。

今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ④ 適用関係届出書送付先について／老齢年金と税金
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 健康経営のすすめ
- ⑧ 「医療費のお知らせ」をお送りします
- ⑨ スポーツ大会報告 ソフト/委ゴルフ・ボウリング
- ⑩ ボウリング大会ご案内
- ⑪ 事務研修会ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

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とご支援を賜り心から感謝申し上げます。

さて、社会保障制度の中核である公的年金制度と健康保険制度につきましては、人口減少・少子高齢社会の中で、希望のもてる安心して生活を営み続けられる国づくりを目指すという思いは、ますます高まってきています。

当協会といたしましても、益々複雑化してきている社会保障制度の普及・発展・向上に寄与すべく事業運営に努めてまいり所存ですので、なお一層のご理解とご協力と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 森 俊 英



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、日頃から日本年金機構の事業運営に多大なご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

日本年金機構の使命は、制度を実務とし、実務を正確に実施して年金を受給されている皆様に正しく確実に年金をお支払いすることです。当機構に課せられた使命を改めて認識し、組織の中で意識改革を進め、お客様から真に信頼される組織へと再生を果たしてまいります。

会員の皆様方には、本年におきましても引き続き格段のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、鹿児島県社会保険協会事業の益々の充実と会員の皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げ年頭のご挨拶といたします。

日本年金機構 鹿児島北年金事務所
所長 佐 伯 春 哉



謹んで新年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におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もよろしくお祈りいたします。

昨年4月よりインセンティブ制度が本格実施されました。この制度は、特定健診の受診率やジェネリック医薬品の使用割合等を各都道府県の健康保険料率に反映させる内容となっております。インセンティブ制度の導入により、事業主様や加入者様にはこれまで以上に事業へのご理解とご協力が必要となるため、事業主様や加入者様への広報活動をなお一層推進していく所存です。

最後になりますが、本年が鹿児島県社会保険協会並びに会員の皆様にとりまして、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 加 藤 伸 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



平成30年度 年金委員・健康保険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】

川畑 宗子 様 株式会社 森栄生コン (鹿屋社会保険委員会)

【日本年金機構 理事長表彰】

大島 克之 様 株式会社 ウエムラ (川内社会保険委員会)

【日本年金機構 理事表彰】

栗巢 和成 様 医療法人 恵明会 整形外科松元病院 (加治木社会保険委員会)

迫 浩一 様 日本ガス 株式会社 (鹿児島北社会保険委員会)

重久 泰也 様 三和物産 株式会社 (鹿屋社会保険委員会)

盛田 政義 様 徳之島空港ビル 株式会社 (奄美大島社会保険委員会)



年金委員受賞者

健康保険委員受賞者

<健康保険委員としての永年の活動や功績に対して授与されます。>

【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】

阿久根 昌宏 様 富士運送 株式会社 (鹿児島市)

井立田 浩二 様 富田薬品 株式会社 鹿児島支店 (鹿児島市)

仮屋 祥一 様 株式会社 ふちかみ (鹿児島市)

迫 浩一 様 日本ガス 株式会社 (鹿児島市)

田中 千万人 様 公益財団法人 鹿児島市衛生公社 (鹿児島市)

中園 隆徳 様 日本ガスプラントック 株式会社 (鹿児島市)

肥口 洋子 様 株式会社 エヌシーガイドショップ (鹿児島市)

細川 貴子 様 東邦鉱業 株式会社 (指宿市)

益留 房代 様 マトヤ技研工業 株式会社 (曾於市)

山中 三郎 様 特別養護老人ホーム 輪光無量寿園 (曾於市)



健康保険委員受賞者

受賞者の皆様おめでとうございます。



適用関係届書送付先について

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。



老齢年金と税金について

平成30年2月から平成31年1月の間に、老齢年金を受給されたみなさまへ、1月中に源泉徴収票をお送りします。確定申告に必要な大事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しません。)

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

平成30年分の扶養親族等申告書を提出されていない方は、必ず確定申告をお願いします。

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(区)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、扶養親族等申告書の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」欄を記入し、受給者の印(ない場合は成年後見人の印)を押してください。
※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
南種子町	2月5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6日(水)	9時00分～13時00分	中種子町中央公民館 研修室
日置市伊集院町	2月20日(水)	10時00分～15時00分	日置市中央公民館 1階中ホール
西之表市	2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	2月27日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町尾之間支所	3月5日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場尾之間支所 4階会議室
屋久島町宮之浦支所	3月6日(水)	9時00分～14時00分	屋久島離島開発センター
日置市日吉町	3月20日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 中央公民館会議室
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》 移動年金相談の予約申込みにつきましては鹿児島北年金事務所または市町村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7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14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	2月21日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
南さつま市	3月7日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市総合保健福祉センターふれあいかせだ 2階相談室
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28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
出水郡長島町	2月7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	2月14日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市	2月28日(木)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階
阿久根市	3月19日(火)	10時00分～15時30分	市民交流センター
出水市	3月27日(水)	10時00分～15時30分	本庁 多目的ホール1階

《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14日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
伊佐市	3月14日(木)	10時00分～15時00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	会場
曽於市	2月7日(木)	10時00分～15時00分	曽於市末吉本所 1階会議室
志布志市	2月21日(木)	10時00分～15時00分	志布志市松山支所 老人福祉センター
曽於市	3月7日(木)	10時00分～15時00分	曽於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	3月20日(水)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5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13日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	2月14日(木)	9時00分～12時00分	
天城町	3月5日(火)	13時00分～17時00分	天城町役場
天城町	3月6日(水)	9時00分～12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	2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	2月25日(月)	10時00分～15時30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～15時30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(オフィス)にご連絡ください。

健康経営のすすめ ~元気な社員と元気な会社をつくる~

協会けんぽ鹿児島支部は社員の健康づくりを応援します！
まず「健康企業宣言」をして健康経営を始めてみませんか？

健康経営®をご存知ですか？

「健康経営」とは社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営スタイルのことです。



従業員の健康は、企業活動の維持と成長に不可欠であり、企業の資産ともいえるものです。今、従業員の健康管理や健康づくりに企業が積極的に関わり、「健康経営」で企業価値を高めている企業も多くあります。少子高齢化が進む中、健康寿命延伸の観点から国も積極的な施策を打ち出しています。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

会社と従業員を取り巻く社会環境の問題

労働人口の減少

少子高齢化により、新規採用人材確保が厳しくなります

メンタルヘルス不調者の増加

対人コミュニケーションが不足し、人間関係に不調をきたす人が増加

医療費の増大

国民医療費の約3分の1は生活習慣病関連です

生活習慣病の増加

運動不足や睡眠不足、不規則な食生活が影響

【社員の健康増進が企業に与える効果：一例】

- ・社内モチベーションの向上
- ・社内コミュニケーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・雰囲気が明るくなった



社員の健康増進に取り組んだ企業のうち、約8割が何らかの効果を感じています！

企業が健康経営に取り組むと…

企業にはこんなメリットが期待できます!!

生産性の向上

- ◎モチベーションの向上
- ◎欠勤率の低下
- ◎業務効率の向上

負担軽減

- ◎業務効率向上による超過勤務手当等の人件費減少
- ◎長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- ◎企業ブランドの価値の向上
- ◎対内的・対外的イメージの向上

リスクマネジメント

- ◎労災発生の予防
- ◎事故・不祥事等の予防

STEP1 現状のチェック

- 「職場の健康環境チェックシート」でチェックして会社の現状を把握しましょう。
 - 健康企業宣言として取り組む内容を決めましょう。
- ※必須項目だけでも結構です。



STEP2 健康企業宣言エントリー

- 取組が決まったら「健康企業宣言エントリーシート」を記入、「職場の健康環境チェックシート」と併せてFAXして下さい。
- 【FAX】チェックシート・エントリーシート



STEP3 健康づくりをスタート

- 送られてくる「宣言の証」を事業所内に掲示して健康づくりに取り組みましょう。
- ※朝礼などで皆に宣言して周知しましょう。

健康企業宣言取組項目(一例)

- まずは【必須項目】
 - ☆☑全従業員が健診を受診
 - ☆☑健診後の特定保健指導を受ける
 - ☆☑職場の健康づくりに取り組みます
- さらに【任意項目】で元気に！

他に頑張りたい項目がある事業所様には、任意項目として自由記入欄をエントリーシートに設けています。ぜひ+αでさらに元気になりましょう！



平成30年11月現在、鹿児島支部の事業所のうち、100社の事業所様から健康企業宣言をいただいております！



健康企業宣言の詳細内容はホームページ内のバナーをクリック！

鹿児島支部健康宣言に関するご不明な点は下記担当グループへご連絡ください。

【ご連絡先】協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4番)

平成31年 1月中旬より順次「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様に、健康の大切さについて関心を高め、健康管理の重要性をより一層認識していただくことを目的に、年に1回「医療費のお知らせ」をお送りしています。



「医療費のお知らせ」とは？

平成29年11月～平成30年9月までの間に、医療機関等において保険診療を受けられた加入者の皆様1人1人の診療情報が記載された一覧表です。

送付方法

被保険者ごとに封をした「医療費のお知らせ」を、事業所様宛に送付します。
開封せずに被保険者様へお渡しいただきますよう、お願いいたします。

「医療費のお知らせ」の見方

診療等を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療機関名等	① 医療費の総額(円)	② 協会けんぽからの支払額(円)	③ 国等からの支払額(円)	④ 加入者の支払額(円)	整理番号
健康 太郎 様	30 1	外来	1	けんぽ総合病院	3,560	2,492		1,068	2904 100000002
					3,560	2,492		1,068	

⑤ H30.1～9月の加入者の医療費の支払い額	1,068
-------------------------	-------

- ① 医療費の総額(②～④の合計額)です。
- ② 協会けんぽが医療機関等に支払った額です。
- ③ 国等が定める法律に基づき、国等から助成を受けられた場合の額です。(該当の場合のみ表示)
- ④ 医療機関等の窓口で支払われた額です。
 - ・ 額は1円単位で表示されていますが、実際に医療機関等の窓口で支払う額は、10円未満を四捨五入した額となります。
 - ・ 入院の際に、医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」を提示したことにより、窓口負担が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。
- ⑤ 医療費控除の対象額となります。
 - ・ H30.1～H30.9の加入者支払い額④の合計が表示されます。
 - ・ H30.10～H30.12については領収書に基づき申告ください。

※特定の診療科を有する医療機関で受診した場合など記載されないことがあります。
対象期間中のすべての受診について記載されるものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

医療費控除の申請手続きの際、「医療費のお知らせ」が活用できるようになりました

平成29年度税制改正により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の医療費等の領収書の添付等に代わり、医療費等の明細書を添付する方式に改められました。
(注)これに伴い、医療費の明細として、医療保険者が交付する医療費通知を活用できるようになりました。**くわしくは、お近くの税務署へご確認ください。**

医療費のお知らせに関するご不明な点は下記担当グループへご連絡ください。
【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 レセプトグループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 3 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(平成30年度)健康づくりソフトボール大会

日時 平成30年11月18日(日) 場所 鹿児島ふれあいスポーツランド ご参加 20チーム

優勝	有限会社 経営企画室
準優勝	株式会社 南日本ライフ
3位	社会福祉法人 幸尋会 特別養護老人ホーム 養徳園
	鹿児島くみあい食品 株式会社



優勝

有限会社
経営企画室

準優勝

株式会社
南日本ライフ

平成30年度 鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会

日時 平成30年10月21日(日) 場所 鹿屋グラウンドゴルフ場 ご参加 10チーム(43名)

優勝	社会福祉法人 愛光会 桜町学園チーム
準優勝	国基建設 株式会社 Aチーム



優勝

社会福祉法人
愛光会
桜町学園チーム

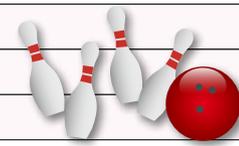
準優勝

国基建設
株式会社
Aチーム

平成30年度 川内社会保険委員会ボウリング大会

日時 平成30年11月21日(水) 場所 串木野ゴールデンボウル ご参加 15チーム(45名)

優勝	太田機工 株式会社
準優勝	医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩
3位	株式会社 キンコー



優勝

太田機工 株式会社

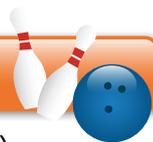
準優勝

医療法人 静和会 ファミリーHP薩摩

三位

株式会社 キンコー

健康づくりボウリング大会のご案内



下記日程のとおりボウリング大会を開催いたします。お気軽にご参加ください。

場 所	国分スターレーン 霧島市国分野口北 ☎0995-47-7777	サンライトゾーン 鹿児島市東郡元町1-10 ☎099-252-2552	ライフインボウル 南さつま市加世田東本町12-1 ☎0993-76-7711
日 時	2月5日(火)	2月7日(木)	2月14日(木)
	受付18時30分 ゲームスタート19時～		
定 員	32チーム	30チーム	30チーム
申込み期限	1月25日(金)	1月31日(木)	2月1日(金)
参加費	1チーム1,500円(靴借用料は参加者負担)		
参加資格	鹿児島県社会保険協会、または 加治木・鹿児島南社会保険委員会加入の事業所にお勤めの方		
チーム編成	事業所単位で1チーム3人(女性は1ゲームにつきハンデ10点加算)		
競技方法	1人2ゲームとし、チームトータルにより順位を決定する		
表 彰	団体戦：優勝、準優勝、3位、飛び賞、BB賞、個人賞など		
申込み方法	下記申込書で協会あてFAXまたは郵送にて受付(定員になり次第締め切ります。)		



健康づくりボウリング大会 参加申込書

会 場	1. 国分スターレーン	※1～3のいずれかに ○をしてください。	
	2. サンライトゾーン		
	3. ライフインボウル		
事業所	名 称	参加者氏名	性 別
	所 在 地		男・女
	T E L		男・女
	責 任 者		男・女
チーム名のご希望がございましたら記入ください。			チーム

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。

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** 退職後の健康保険・雇用保険・厚生年金保険について
- 内 容** ①退職後の健康保険について (退職時の手続き及び任意継続)
 ②継続再雇用の手続きについて (健康保険・厚生年金保険・雇用保険)
 ③厚生年金保険について (在職老齢年金・雇用保険の給付との調整)

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
1月29日(火) 13時30分～16時00分	大隅中央公民館 曾於市大隅町岩川6484番2号 ☎099-482-0068	50名	1月18日(金)	無 料
2月 8日(金) 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	1月25日(金)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
2月13日(水) 13時30分～16時00分	川内文化ホール 薩摩川内市若松町3番10号 ※お問い合わせは社保協会へ	60名	1月30日(水)	無 料
2月19日(火) 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	60名	2月 5日(火)	無 料
2月21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	2月 8日(金)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
2月27日(水) 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	50名	2月13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。

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となります。(負担額:4,000円)

申 込 方 法 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

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
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、本事業に関するもの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。

元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】

一日3食「いつ」食べる? 「どう」食べる?

管理栄養士 酒瀬川里美



時間栄養学とは

夜遅い食事は肥満の原因になるとよく言われるように、健康を維持する為には食事管理がとても重要です。時間栄養学とは、「何をどれだけ食べるか」に加えて「いつ、どのように食べるか」を考慮した新しい栄養学です。体内時計を考慮した食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩です。

朝が苦手、午前中は集中できない、最近太ってきた、熟睡できない……こうした体調不良は食べる時間に問題があるのかもしれない。

下記の情報を参考に、食生活のプラス1ポイントにご活用下さい!!



★ 基本は朝食

体内時計は朝の光と朝食で毎日リセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不良になる為、仕事の効率が落ちたり記憶量が低下したりします。

体内時計 約24時間

24時間



体内時計をリセットするには



朝の光



朝食



★ 食事の量は 朝4:昼3:夜3 せめて 朝3:昼3:夜4

体内時計の働きで、私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっています。その為、夕食量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。

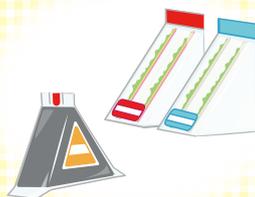
食事の量は、出来れば「朝4:昼3:夜3」が理想です。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかり食べましょう。

★ 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想です。

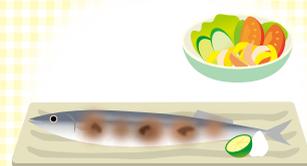
一日のうち寝ている間も含めて何も口にしない時間が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることが大切です。

残業で夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間(朝食後12時間以内)におにぎりやパンなどの主食を先に食べ、帰宅後に肉、魚、野菜などの主菜や副菜を食べると良いでしょう。夕食を分けて食べる事で、体内時計も乱れにくくなります。

分食1



分食2



職場でもご覧下さい。

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3001号
電話 099(297)6660