

# 社会保険 **かごしま**

7  
2019  
No.783

## ●平成30年度事業報告



### 【悪石島 自然遊歩道】

トカラ列島のほぼ中央に位置する悪石島。ガジュマルやアコウ、ピロウなど亜熱帯性の植物が自生している遊歩道は、さながらジャングルのように、大自然に触れながらゆったりと非日常感を楽しむことができます。

#### 今月の主な内容

- ② 平成30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
- ⑤ 移動年金相談所ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュール(8月～11月)
- ⑧ 「限度額適用認定証」をご存知ですか？
- ⑩ パレーボールあまみ大会ご案内／サンライフプール半額割引券ご案内
- ⑪ 契約宿泊施設ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

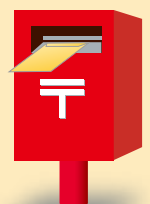
適用関係届書  
送付先

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。



# 平成30年度事業報告

平成30年度の実績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) 広報誌「社会保険かごしま」の発行  
社会保険制度の改正内容及び事務手続き方法など発行時期に応じたタイムリーな情報を掲載した、広報誌「社会保険かごしま」を奇数月に年6回発行し、会員事業所に送付するとともに、県内の日本年金機構各年金事務所(以下、「年金事務所」という。)、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、平成30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も掲載し、広く一般の方に対しても情報を提供いたしました。
- (3) 会員事業所の事務担当者の方が円滑に事務手続きを行えますよう、実務に沿って分かりやすく解説してある「社会保険実務の手引き(鹿児島県版)」を会員事業所に送付いたしました。
- (4) 関係機関との連絡及び調整並びにマスコミの活用  
年金事務所及び協会けんぽと連絡会議を毎月開催し、協会事業の円滑な推進について協力要請を行いました。また、奄美地区のスポーツ大会の実施状況について、マスコミに記事依頼を行いました。

## 2. 社会保険研修・相談事業

- (1) 社会保険制度についての理解を深め、更に知識の向上を目指していただくことを目的に、社会保険労務士を講師に各地区で事業所の事務担当者を対象とした事務研修会を実施しました。  
・事務担当者研修会 ----- 25会場 参加者 860名
- (2) 年金事務所の協力を得て、直近1年間に新たに社会保険に加入し初めて算定基礎届を提出する事業所を対象にした研修会を開催し、冒頭において当協会の取り組んでいる事業を紹介し会員の加入促進に努めました。  
・算定基礎届研修会 ----- 6会場 参加者 392名
- (3) 協会けんぽ及び社会保険委員会と合同で、事業所の事務担当者を対象に、年金事務所及び協会けんぽの職員を講師として実務研修会を実施しました。  
・社会保険実務研修会 ----- 6会場 参加者 646名
- (4) 社会保険事務基礎講座を、月前半コースと月後半コースの2回に分けて6月～11月に同じ内容でそれぞれ月1回開講し、社会保険制度の基礎(健康保険・公的年金・労働保険)をテーマ別に学んでいただきました。  
・社会保険事務基礎講座 ---- 12回 参加者延597名
- (5) 要請のありました会員事業所に社会保険労務士を派遣し、公的年金制度に関するセミナーと年金加入記録の確認・年金見込額等についての個別相談を実施しました。  
・年金セミナー ----- 2事業所 参加者 47名  
・個別年金相談 ----- 3事業所 参加者 12名

## 3. 福利厚生事業

- (1) 職場における健康づくり事業  
健康と健全な職場づくりを目的として、医師・保健師等による生活習慣病の予防・改善のための指導講習会や健康体操・体力測定を会員事業所で実施しました。

- ・医師による指導講習 ----- 2会場 参加者 109名
- ・保健師による指導講習  
----- 4事業所 参加者 284名
- ・管理栄養士による指導講習  
----- 1事業所 参加者 45名
- ・保健体育専門家による健康体操及び体力測定  
----- 7事業所 参加者 212名
- (2) スポーツ大会開催・運営事業  
健康の保持・増進を図ることを目的として、各種スポーツ大会を実施しました。  
・ソフトバレーボール  
とくのしま大会(8月:徳之島町)  
----- 8チーム 参加者約110名  
・バレーボール  
あまみ大会(9月:奄美市)  
----- 18チーム 参加者約430名  
・ソフトボール  
鹿児島大会(11月:鹿児島市)  
----- 20チーム 参加者約520名  
・ボウリング  
加治木地区大会(2月:霧島市)  
----- 22チーム 参加者 66名  
鹿児島地区大会(2月:鹿児島市)  
----- 20チーム 参加者 60名  
南薩摩地区大会(2月:南さつま市)  
----- 18チーム 参加者 54名
- (3) 健康づくりDVDの貸し出し  
健康保持に対する知識の向上を図り、健康づくりの重要性を周知するため、健康づくりDVDの貸し出しを行いました。  
・利用申込事業所 ----- 6事業所
- (4) 脳ドック検診助成(1名3,000円:1事業所6名まで)  
被保険者の脳血管障害の早期発見・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。  
・助成金申込者 ----- 34名
- (5) 施設利用助成  
健康増進及び福利厚生を図ることを目的として、利用料などの一部助成を行いました。  
・契約宿泊施設利用料の一部助成(1名1泊1,000円)  
利用申込者 ----- 42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)  
利用申込者 ----- 4,228名

## 4. 育成事業

本県社会保険事業の円滑な推進に寄与している鹿児島県社会保険委員会連合会の事業活動に協力し、その活動を支援するとともに年金委員及び健康保険委員の育成を図り、被保険者及び被扶養者等への制度の普及と福利の増進に努めました。

## 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** 退職時に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

**内容** ①退職時の手続き及び任意継続 ②継続再雇用 ③年金・雇用保険の給付との調整など

日時	会場	定員	締切日	駐車場
10月3日(木) 9時30分~12時00分	おきえらぶフローラルホテル 大島郡知名町知名520番地 ☎0997-93-2111	50名	9月18日(水)	無料
10月25日(金) 9時30分~12時00分	喜界町コミュニティセンター 大島郡喜界町湾1746番地 ☎0997-65-1111	30名	10月10日(木)	無料

**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** 被保険者等の出産に関連する「知っておきたい手続き」を解説いたします。

日時	会場	定員	締切日	駐車場
9月12日(木) 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	8月29日(木)	無料
9月19日(木) 13時30分~16時00分	宮之城ひまわり館 薩摩郡さつま町宮之城屋地2117番1号 ☎0996-52-1123	50名	9月5日(木)	無料
10月2日(水) 13時30分~16時00分	防災拠点施設 やすらぎ館 大島郡和泊町和泊10 ☎0997-92-1111	30名	9月18日(水)	無料
10月8日(火) 13時30分~16時00分	栗野中央公民館 始良郡湧水町米永433番1号 ☎0995-74-4313	50名	9月24日(火)	無料
10月15日(火) 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	50名	10月1日(火)	無料
10月24日(木) 13時30分~16時00分	喜界町コミュニティセンター 大島郡喜界町湾1746番地 ☎0997-65-1111	30名	10月10日(木)	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になります。(負担額:4,000円)
<b>申込方法</b>	下記申込書を当協会あてに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	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。

# 賞与支払届のご提出について

## 賞与支払届は忘れずに!

事業主が被保険者へ賞与を支給した場合には、支給日より**5日以内**に「**被保険者賞与支払届**」により支給額等を届出します。届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されるとともに、被保険者が受給する**年金額の計算の基礎となるものです**ので適切な届出をお願いします。

- 届書・申請書**
  - ① 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届・厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届
  - ② 健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届(総括表)
- 提出先** 日本年金機構福岡広域事務センター(〒812-8579 福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル)  
※届書作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所までお問い合わせください。
- 対象となる賞与** 賞金、給料、俸給、手当、賞與其他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のもの。年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

**記入例**

この届書は、賞与の支給がなかった場合にも提出してください。  
(賞与支払予定月に届出書の提出がない場合、後日お知らせが送付されます。)

・従物の賞与支払予定月を記載する場合は以下も記入してください。

賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月

・この届書は、賞与の支給がなかった場合にも提出してください。  
(賞与支払予定月に届出書の提出がない場合、後日お知らせが送付されます。)

・従物の賞与支払予定月を記載する場合は以下も記入してください。

賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月

・この届書は、賞与の支給がなかった場合にも提出してください。  
(賞与支払予定月に届出書の提出がない場合、後日お知らせが送付されます。)

・従物の賞与支払予定月を記載する場合は以下も記入してください。

賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月

**記入例**

・この届書は、賞与の支給がなかった場合にも提出してください。  
(賞与支払予定月に届出書の提出がない場合、後日お知らせが送付されます。)

・従物の賞与支払予定月を記載する場合は以下も記入してください。

賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月
賞与支払予定月	賞与額	月

ご質問・ご相談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P5「移動年金相談ご案内」に掲載してございます。



## 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	8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	8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	8月21日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁中央公民館 1階中ホール
西之表市	8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	8月28日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町尾之間支所	9月3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	9月4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	9月18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	9月24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	9月25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
南九州市額姓町	8月1日(木)	10時00分～15時00分	額姓支所 1階会議室
南さつま市	8月22日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所 会議室 2-4、2-5、2-6
指宿市	8月29日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
南九州市知覧町	9月12日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室
枕崎市	9月19日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南さつま市	9月26日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所 会議室 2-4、2-5、2-6

《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
薩摩郡さつま町	8月8日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水郡長島町	8月14日(水)	10時00分～15時30分	指江支所 1階住民相談室
出水市	8月22日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
いちき串木野市	8月29日(木)	10時00分～15時30分	市来支所 1階会議室
薩摩川内市里町	9月5日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室
阿久根市	9月12日(木)	10時00分～15時30分	市民交流センター
出水市	9月26日(木)	10時00分～15時30分	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8日(木)	10時00分～15時00分	大口元気こころ館
湧水町	8月15日(木)	10時00分～15時00分	湧水町役場 栗野庁舎
伊佐市	9月12日(木)	10時00分～15時00分	伊佐市役所 菱刈庁舎

《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	8月7日(水)	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	8月21日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室
曽於市	9月11日(水)	10時00分～15時00分	曽於市財部支所 保健福祉センター1階
志布志市	9月25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	8月7日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	8月8日(木)	9時00分～12時00分	
知名町	8月20日(火)	13時00分～17時00分	知名町役場
知名町	8月21日(水)	9時00分～12時00分	
和泊町	8月21日(水)	14時00分～17時00分	和泊町役場
和泊町	8月22日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	9月11日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	9月12日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	9月18日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	9月19日(木)	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	8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	8月26日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
鹿児島市	9月9日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	9月20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

《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。



# 「限度額適用認定証」をご存知ですか？

医療費が高額になりそうな時は、あらかじめ限度額適用認定証の手続き<sup>(※1)</sup>をすることで、各医療機関ごとの窓口<sup>(※2)</sup>でのお支払いが、**自己負担限度額まで<sup>(※3)</sup>**で済みます。

- ※1 70歳以上の方は、「保険証」「高齢受給者証」に加え、所得区分に応じ「限度額適用認定証」が必要になります。
- ※2 医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。
- ※3 1ヶ月(1日～末日)に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。

## 窓口での支払額は違うの？

(例) 総医療費(10割):100万円、標準報酬月額:28万~50万円、窓口負担:3割 の加入者様の場合


限度額適用認定証を <b>利用した</b> 場合	限度額適用認定証を <b>利用しない</b> 場合
<p>病院窓口での支払金額：<b>87,430 円</b></p> <p>80,100円 + (総医療費1,000,000円-267,000円)×1%</p> <p>◆ 高額療養費の申請が <b>不要</b> となります 高額療養費の払い戻し分(212,570円)が医療機関窓口で精算されるため、支払い時の負担が自己負担限度額まで済みます。</p>	<p>病院窓口での支払金額：<b>300,000 円</b></p> <p>総医療費 1,000,000円×3割</p> <p>◆ 高額療養費の申請が <b>必要</b> となります 「高額療養費支給申請書」をご提出いただきますと、後日212,570円が払い戻されます。</p>

## 限度額適用認定証の発行までの流れ

「限度額適用認定証」をご利用いただくには、**申請が必要**です。

▶ **申請書の入手方法**

- ・協会けんぽのホームページから印刷
- ・協会けんぽへ電話で依頼
- ・日本年金機構の各窓口にも設置しています
- ・医療機関窓口にも設置されているところもあります(各医療機関へご確認ください)



- ①「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽへご郵送ください。
- ②受付から1週間~10日後に「限度額適用認定証」が届きます。
- ③保険証と併せて限度額適用認定証を提示します。



協会けんぽへの問い合わせ 第1位は  
**「限度額適用認定証」**の手続きです

いつでも! 簡単確認!  
**チャットボットで**  
限度額適用認定証に関する案内を開始しました

~チャットボットとは~  
チャットボットとは、「ネット上のおしゃべり」を意味する「チャット」と「ロボット」の略語である「ボット」を組み合わせた用語であり、インターネット上で入力された質問に自動で回答し、疑問を解消するツールです。

○ 案内できる事例	× 案内できない事例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的な制度に関する問い合わせ</li> <li>・申請方法、手続きに関する問い合わせ</li> <li>・発行や給付までの大まかな期間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別ケースに該当する問い合わせ</li> <li>・進捗状況に関する問い合わせ</li> <li>・利用者の適用区分等、個人情報に関する問い合わせ</li> </ul>

チャットボットをご利用いただくことで、限度額適用認定証の制度や申請方法等についていつでも簡単にご確認いただけます。ぜひご利用ください。

◆ご利用は **協会けんぽホームページ**  
「医療費が高額になりそうなとき」で検索

協会けんぽ 医療費が高額になりそうなとき

〈推奨環境: PC〉  
Internet Explorer⇒ver. 11以降  
FireFox・Crome・Safari(iOS)⇒最新版

〈動作保障環境: スマートフォン〉  
Safari(iOS)  
Android OS⇒最新版


目印はこちら!



上記に関して、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)

## 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13回 健康づくりバレーボールあまみ大会 
日時	令和元年9月8日(日) 午前8時30分～
場所	太陽が丘総合運動公園体育館(☎0997-63-1169)
定員	24チーム
申込み期限	令和元年8月23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。)



## 七ツ島サンライフプール 半額割引券のご案内

割引券提供:株式会社 興南プロパティ 様

七ツ島サンライフプール半額割引券をご利用ください。(下記のように割引されます。)

- 小・中・幼児(4歳以上) 300円 ⇒ **150円**
  - 大人・高校生 600円 ⇒ **300円**
- ・オムツの取れていないお子様は遊泳できません。



### 七ツ島サンライフプール

鹿児島市七ツ島1-63 ☎099-262-0911(期間中のみ有効)

**期間** 7月20日(土)～9月1日(日) ※期間中無休

**営業時間** 午前10時～午後5時30分(最終入場午後5時)

**提供枚数** 8,000枚 1枚につき1名のみ有効

※会員の皆様に広くご利用いただくために**必要枚数のみ**のお申込みにご協力ください。

**申込方法** 下記申込書(コピー可)と宛先を明記した**返信用封筒(切手貼付)**を同封のうえ、社会保険協会へ郵送にてお申込みください。

**申込締切** 7月31日到着分まで(提供枚数に達し次第締め切りますのでご了承ください。)



## 七ツ島サンライフプール半額割引券申込書

事業所	事業所整理記号		事業所番号	
	郵便番号	〒 -		
	所在地			
	名称			
	電話番号	TEL		
申込者名		希望枚数		枚

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  
〒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。



社会保険協会からのお知らせです  
**契約宿泊施設のご案内**

波際の祝祭広場

# ホテル ウェルビュー かごしま



宿泊



桜島を望む最高のロケーション♪

会議



地下950mから湧出る天然温泉



スクール形式最大500名様収容可能な大会議室「潮騒」

婚礼



太陽の光が差し込む チャペル「クリスタルピュア」

宴会



ご家族向けから大人数まで利用可能な各宴会会場



四季折々のお料理



和食処 薩摩

大人気の薩摩かご膳

小鉢二種/焼物/  
造里/茶碗蒸し/ご飯/  
香の物/コーヒー

1300円

&

レストラン RIPPLE

今年も「ビアホール」を開催中!!

【2019.4.26~9.30】

飲み放題 付き 3500円・5500円

17:00~21:00(20:00OS)

やっぱりオススメ Tポーンステーキ!!



ドリンク  
飲み放題  
120分  
4名様以上から  
Tポーンステーキ  
コース 5,500円  
(Tポーンステーキ+5種メニュー)



公立学校共済組合鹿児島宿泊所  
**ホテル ウェルビュー かごしま**  
 HOTEL WELVIEW KAGOSHIMA

TEL 099-206-3838  
 FAX 099-206-5069

鹿児島市与次郎二丁目4番25号

ウェルビュー かごしま 検索

<http://www.welview.com>



一般財団法人 鹿児島県社会保険協会

〒890-0056 鹿児島県鹿児島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階301号  
 TEL 099(297)6660 FAX 099(297)6661

<http://www.shahokyo-kagoshima.jp>

# 元気のヒントお届けします!



## 【今月のテーマ】大腸がんを予防しましょう

健診で便潜血のあったあなた! その後、精密検査を受けましたか?

日本人75歳未満のがん累積罹患率(ある年齢までにその病気と診断されるおおよその確率)は高い順に1位大腸がん、2位胃がん、3位肺がんです。日本人の11人に1人(男性)、13人に1人(女性)が大腸がんと診断されています。

大腸がんは、初期症状がほとんどない病気のため、進行して症状を自覚する前に検査を受けて早期発見することや、便秘予防が大切です。

(参考データ:地域がん登録全国合計によるがん罹患データ2014)

保健師 前田 絹子・川崎 こず枝

職場でご利用ください。

### 早期大腸がん自覚症状のチェックポイント!

大腸がんの自覚症状はほとんどありませんが、進行すると、次のような症状をきたします。その場合は、医師の診察が必要となります。

- トイレに行ってもまたすぐ行きたくなることが多くなった
- 便秘と下痢を頻繁に繰り返すようになった
- 最近になって便がほとんど出なくなった
- 腸の中が狭くなって「腹痛」や「肥満」などが現れる
- 下血や血便がある



### 大腸がんを予防する方法 (まずは生活改善から)

大腸がんの予防の第1歩は、便秘予防です。  
生活改善で便秘予防を!

#### 食生活

1. 1日3食欠かさずに食べる。
2. 水分(水や麦茶など)を多めにとる。
3. 食物繊維を多く含む食品を積極的に食べる。  
野菜、果物、きのこ、海藻、豆などは食物繊維が多く、便秘予防の効果があります。食物繊維を多く含む食事は右図を参考にしてください。
4. 加工肉食品(ハムやソーセージ等)を食べ過ぎない。  
大腸がんは保存・加工肉の摂取量が多いとリスクがあがるといわれています。
5. 食事は適量食べる。  
無理なダイエットなどで極端な食事の制限は便秘の原因となります。

枝豆塩ゆで1鉢(3.0g)



ほうれん草白あえ1鉢(3.0g)



玄米がゆ1杯(2.1g)



納豆50g(2.9g)



ブロッコリー塩ゆで(3.3g)



ひじき煮物1鉢(4.0g)



カボチャの煮物(3.2g)



えのきたけお浸し(2.9g)



※( )内数値は食物繊維量

参考資料:女子栄養大学出版部「家庭のおかずのカロリーガイドブック」

#### 運動

排便には腹筋を中心にさまざまな筋肉を使うので、歩いたり、階段を上り下りするなど生活のなかで体をよく動かしましょう。腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージして腸を刺激するのも効果的です。



#### 排便習慣

1. 食後は意識してトイレに行く。  
特に朝食後は必ずトイレに行ける時間的余裕を作りましょう。
2. 便意があるのに我慢しない。



### 早期発見のポイント! 年に1回は定期健診を受ける

健診結果で便潜血が精密検査になった場合は、痔だと思いこまずに検査に行きましょう。

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