

# 社会保険 かごしま

11  
2019  
No.785

- 協会けんぽ事務所移転のお知らせ・賞与支払届のご提出



【いちき串木野市 冠嶽園】

## 今月の主な内容

- ② 協会けんぽ事務所移転のお知らせ
- ③ 賞与支払届のご提出
- ④ 年金相談予約制のご案内／鹿児島（オフィス）ご案内
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 巡回健診スケジュールご案内（12月～3月）
- ⑧ 高額療養費について
- ⑨ 糖尿病予防について
- ⑩ スポーツ大会結果／事業所名称等変更届
- ⑪ 宿泊施設ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

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。

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。



## 協会けんぽ鹿児島支部 事務所移転のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）鹿児島支部は、令和元年11月に下記の場所へ事務所移転いたしました。

移 転 日

令和元年11月5日（火）



### 移転先のご案内

移 転 先

〒892-8540

鹿児島市山之口町1-10鹿児島中央ビル6階

#### アクセス方法

##### 市電をご利用の方

高見馬場電停下車  
徒歩1分

##### バスをご利用の方

高見馬場バス停下車  
徒歩1分

※お客様専用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



#### 連絡先

TEL 099-219-1734 (代表)

FAX 099-219-1743

※移転前から変更ありません

#### 営業時間

8時30分から17時15分

（土・日・祝 及び 12月29日から1月3日を除く）



- 今回の移転に伴い、加入者や事業主の皆様にお願いする手続きはございません。
- 保険証等に鹿児島支部の旧住所所在地が記載されていますが、移転に伴う交換は行いません。  
健康保険証・高齢受給者証・限度額適用認定証・特定疾病療養受療証はそのままご使用ください。

## 賞与支払届と賞与支払届総括表は速やかに提出しましょう

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」、「賞与支払届総括表」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のことをいい、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**することとなります。標準賞与額は、健康保険では年間(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回の支給(同じ月2回以上の時は合算)につき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
添付書類	健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届総括表
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)

賞与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」「賞与支払届総括表」を送付します。また、この場合、賞与の支払がなかった場合でも「賞与支払届総括表」の提出が必要です。（「不支給1」を○で囲んで提出してください。）

#### ◆届書の記載例(賞与支払届総括表)

(株)健保産業において、令和元年6月25日に賞与を支給した場合

保険料	被保険者賞与支払届 厚生年金会員																						
保険料コード	被保険者賞与支払届 一括表一																						
2 2 0 6 1																							
令和 元 年 7月 8日提出																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">被保険者登録番号</td> <td style="width: 10%;">0 0</td> <td style="width: 10%;">ケイイチ</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">= 168-8500</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">東京都杉並区高井戸西3-2-1</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">株式会社 健保座座</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">代取扱役社長 健保 良一</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">(印) 健保 良一 (印)</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">03 ( 5432 ) 6789</td> </tr> </table>			被保険者登録番号	0 0	ケイイチ	= 168-8500			東京都杉並区高井戸西3-2-1			株式会社 健保座座			代取扱役社長 健保 良一			(印) 健保 良一 (印)			03 ( 5432 ) 6789		
被保険者登録番号	0 0	ケイイチ																					
= 168-8500																							
東京都杉並区高井戸西3-2-1																							
株式会社 健保座座																							
代取扱役社長 健保 良一																							
(印) 健保 良一 (印)																							
03 ( 5432 ) 6789																							
<p><b>提出者登録欄</b></p> <p>被保険者登録番号</p> <p>被保険者名</p> <p>被保険者名</p> <p>被保険者名</p> <p>被保険者名</p>																							
 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px; margin-left: 10px;">受付印</span>																							
<p>社会保険労基署印</p> <p>氏名等</p>																							
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">印</span>																							
<p>この書類は、賞与の支給がなかった場合にも提出してください。</p> <p>(賞与支給予定期に絞込枠の提出がない場合、後日お知らせが送付されます。)</p>																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">賞与支払予定期</td> <td style="width: 10%;">令和元年 月</td> <td style="width: 10%;">年 月</td> </tr> <tr> <td>② 賞与支払予定期</td> <td>令和元年 0 1 月</td> <td>0 6 月</td> </tr> <tr> <td>③ 次期の賞与</td> <td colspan="2"> <input type="radio"/> 不支給      <input checked="" type="radio"/> 支給      1 不支給      2 支給      3 不支給      4 支給           </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">※「不支給」の場合、以下選一回答への記入は必要ありません。</td> </tr> </table>			賞与支払予定期	令和元年 月	年 月	② 賞与支払予定期	令和元年 0 1 月	0 6 月	③ 次期の賞与	<input type="radio"/> 不支給 <input checked="" type="radio"/> 支給      1 不支給      2 支給      3 不支給      4 支給		※「不支給」の場合、以下選一回答への記入は必要ありません。											
賞与支払予定期	令和元年 月	年 月																					
② 賞与支払予定期	令和元年 0 1 月	0 6 月																					
③ 次期の賞与	<input type="radio"/> 不支給 <input checked="" type="radio"/> 支給      1 不支給      2 支給      3 不支給      4 支給																						
※「不支給」の場合、以下選一回答への記入は必要ありません。																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">被保険者人数</td> <td style="width: 10%;">4 人</td> <td style="width: 10%;">被保険者人件</td> <td style="width: 10%;">3 人</td> </tr> <tr> <td>④ 賞与支払額</td> <td>1 2 1 5 0 1 0 0</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>⑤ 賞与の名称</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">賞与</td> </tr> </table>			被保険者人数	4 人	被保険者人件	3 人	④ 賞与支払額	1 2 1 5 0 1 0 0			⑤ 賞与の名称	賞与											
被保険者人数	4 人	被保険者人件	3 人																				
④ 賞与支払額	1 2 1 5 0 1 0 0																						
⑤ 賞与の名称	賞与																						
<p>次回の賞与支払予定期を変更する場合は以下の方に記入してください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">変更</td> <td style="width: 10%;">賞与支払予定期の変更</td> <td style="width: 10%;">3 月 6 日 12 月</td> <td style="width: 10%;">賞与支払予定期変更前</td> <td style="width: 10%;">6 月 12 日</td> </tr> </table>			変更	賞与支払予定期の変更	3 月 6 日 12 月	賞与支払予定期変更前	6 月 12 日																
変更	賞与支払予定期の変更	3 月 6 日 12 月	賞与支払予定期変更前	6 月 12 日																			

## ◆届書の記載例(賞与支払届)

## 年金相談予約制のご案内

県内の年金事務所では年金相談の待ち時間短縮とプライバシー保護のため「年金相談の予約制」を実施・推進しています。

また、「毎月第2土曜日の開所日」の「年金相談の予約制」も大変好評を得ています。

今後もより一層のお客様サービスの向上に努めるため年金相談のご予約をお願いいたします。

年金相談のご予約方法・ご連絡先等は次のとおりです。

予約のお申し込みは「予約受付専用電話」へ!

ゴ ヨ ャ ク ヲ  
**☎ 0570-05-4890**



- 予約相談希望日の1ヶ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

### 予約相談の実施時間帯

8:30~18:00(月曜日)

8:30~16:00(火~金曜日)

9:30~15:00(第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

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。

**☎ 099-295-3348**

年金の  
受給手続き

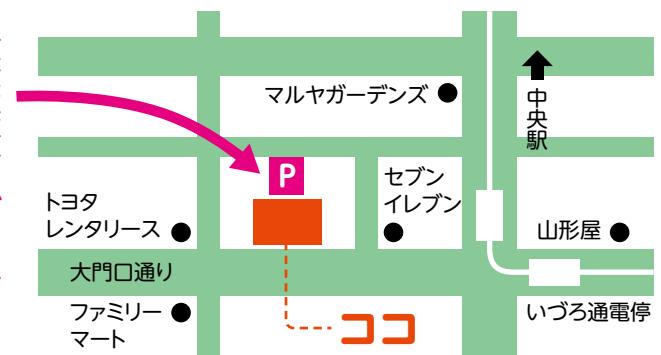
年金見込額  
試算

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**

## 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
屋久島町尾之間支所	12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	12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	12月 11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	12月 17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 18日(水)	9時00分～14時00分	
日置市吹上町	1月 15日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上町 吹上中央公民館
日置市東市来町	1月 22日(水)	10時00分～15時00分	日置市東市来支所 4階会議室
西之表市	1月 28日(火)	10時00分～17時00分	
西之表市	1月 29日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階入札室

《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
南九州市頬塚町	12月 5日(木)	10時00分～15時00分	頬塚保健センター
南さつま市	12月 12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	12月 19日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	1月 9日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階和室
南九州市知覧町	1月 16日(木)	10時00分～15時00分	ちらん夢郷館 専門技術研修室
南さつま市	1月 23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
阿久根市	12月 11日(水)	10時00分～15時30分	市民交流センター
薩摩郡さつま町	12月 12日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水郡長島町	12月 19日(木)	10時00分～15時30分	指江庁舎 1階住民相談室
出水市野田町	12月 26日(木)	10時00分～15時30分	野田支所 1階市民相談室
出水市	1月 23日(木)	10時00分～15時30分	本庁 1階多目的ホール
阿久根市	1月 30日(木)	10時00分～15時30分	市民交流センター

《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 12日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	12月 19日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎
伊佐市	1月 9日(木)	9時30分～15時30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
曾於市	12月 11日(水)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階会議室
志布志市	12月 25日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1階会議室
曾於市	1月 8日(水)	10時00分～15時00分	曾於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	1月 22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 奄美市名瀬塙浜町3-1	☎0997-52-4341
市町村名	日 程	時 間	会 場
徳之島町	12月 11日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	12月 12日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	1月 22日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	1月 23日(木)	9時00分～11時00分	
伊仙町	1月 29日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	1月 30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
鹿児島市	12月 16日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	12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
霧島市	1月 17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 27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(オフィス)にご連絡ください。

35~74歳までの  
従業員さま対象

## 生活習慣病予防健診 巡回健診スケジュール (12月~3月分)



### 生活習慣病予防健診～巡回健診～

地域	会場	日程	申込先
出水市	出水市中央公民館	12月 3日	火 健クラ
		3月 6日	金 ヘルサボ
		12月 17日	火
		2月 27日	木 ヘルサボ
		3月 12日	木
		高尾野農業者健康管理センター	2月 20日 木 健クラ
阿久根市	阿久根市民交流センター	12月 10日	火 ヘルサボ
		2月 7日	金 健クラ
薩摩川内市	薩摩川内市総合福祉会館	12月 18日	水 ヘルサボ
		2月 20日	木
	中央公民館	1月 23日	木 健クラ
	御陵下運動公園会館	2月 17日	月 健クラ
	3月 17日	火	
	セントピア	2月 26日	水 健クラ
伊佐市	薩摩川内市総合福祉会館	3月 5日	木 ヘルサボ
		12月 3日	火 ヘルサボ
	3月 13日	金	
	大口元気こころ館	3月 16日	月 健クラ
	宮之城文化センター	1月 15日	水 ヘルサボ
	宮之城ひまわり館	3月 18日	水 健クラ
さつま町	湧水町栗野中央公民館	12月 12日	木 ヘルサボ
		12月 6日	金 健クラ
	市来地域公民館	2月 13日	木
	上名交流センター	12月 13日	金 ヘルサボ
	いちき串木野市	1月 16日	木 ヘルサボ
	1月 21日	火 ヘルサボ	
日置市	日置市中央公民館	2月 28日	金 健クラ
		3月 13日	金
		1月 24日	金 ヘルサボ
	東市来文化交流センター	2月 3日	月 健クラ
	吹上保健センター	12月 2日	月 健クラ
	ふれあいかせだ	12月 20日	木
南さつま市	12月 13日	金 県民	
	12月 19日	木 ヘルサボ	
	2月 6日	木	
	知覧保健センター	12月 5日	木 ヘルサボ
	頃桜文化会館	12月 6日	金 ヘルサボ
	川辺保健センター	12月 9日	月 健クラ
南九州市	12月 9日	月 ヘルサボ	
	2月 12日	水 健クラ	
	枕崎市	1月 21日	火 健クラ
	市民会館	3月 6日	金 ヘルサボ
	1月 21日	火 健クラ	

●●● 協会けんぽからのお知らせです ●●●

## 検診車などによる『巡回健診』について

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康の保持・増進のため、健診と健康づくりの支援を行っています。

年に1回は必ず健診を受け、自分のからだの状態を確認しましょう。

ご都合の良い場所で♪お一人様から受診できる♪お近くに健診機関のなかった方や

短時間で済ませたい方もこの機会に便利な『巡回健診』をぜひご利用ください♪



40~74歳までの  
ご家族さま対象

### 特定健康診査(無料) 巡回健診スケジュール (12月~3月分)

地域	会場	日程	申込先
垂水市	垂水市市民館	1月 10日	金 ヘルサボ
	ホテルアザレア	1月 15日	水 健クラ
	道の駅 垂水	2月 5日	水 健クラ
	根占温泉ネッピー館	1月 29日	水 健クラ
	錦江町中央公民館	1月 28日	火 ヘルサボ
	保健センター	3月 2日	月 健クラ
種子島	種子島こりーな(中種子町)	12月 5日	木 ヘルサボ
	南種子町中央公民館	12月 7日	土 ヘルサボ
	西之表市民体育館	12月 9日	月
	12月 10日	火 ヘルサボ	
	12月 11日	水	
	屋久島島開発総合センター	12月 17日	火 健クラ
屋久島町	2月 4日	火 ヘルサボ	
	安房公民館	12月 20日	金 健クラ
	2月 5日	水 ヘルサボ	
	1月 15日	水	
	1月 16日	木	
	1月 17日	金 ヘルサボ	
奄美	奄美文化センター	1月 18日	土
	1月 20日	月	
	1月 21日	火	
	1月 22日	水 ヘルサボ	
	1月 23日	木	
	1月 24日	金	
徳之島	1月 25日	土	
	1月 26日	日	
	1月 27日	月	
	1月 28日	火	
	1月 29日	水	
	1月 30日	木	
協会けんぽ	1月 31日	金	
	2月 1日	土	
	2月 2日	日	
	2月 3日	月	
	2月 4日	火	
	2月 5日	水	

### 申込から健診受診の流れ

受診を希望する申込先に予約



申込書に記入し、  
協会けんぽに郵送



協会けんぽへの申込み手続きは不要

※「特定健診受診券」をお持ちでない場合は、再交付の手続きが必要です。

健診を受ける



「特定健診受診券」を持参して、  
健診を受ける

申込先

※ 令和元年9月11日時点での予定ですので、日時・会場については変更になる場合がございます。  
※ 申込及び日程等の詳細については、申込先にご確認ください。

県民	公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター	099-220-2429
ヘルサボ	公益社団法人 鹿児島県労働基準協会 ヘルスサポートセンター鹿児島	099-267-6292
健クラ	一般社団法人 日本健康俱楽部 鹿児島支部	099-273-5591
協会けんぽ	全国健康保険協会 鹿児島支部	099-219-1735

## 高額療養費制度について

被保険者や被扶養者が保険医療機関に支払う一部負担(自己負担)額については、自己負担限度額が設けられています。1か月(1日から月末まで)の負担額や同一世帯の合計負担額が高額になったり、高額の負担を負った月が何月も生じたときは、申請いただくことにより自己負担限度額(下表)を超えた額が高額療養費として払い戻されます。

### ◆70歳未満の方の自己負担限度額(月額)◆

被保険者の区分	自己負担限度額	多数該当
区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円 (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
区分イ (標準報酬月額53万~79万円の方)	167,400円 (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
区分ウ (標準報酬月額28万~50万円の方)	80,100円 (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
区分オ (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額については上表と異なります。協会けんぽのホームページをご覧ください。お手続きに必要な「高額療養費支給申請書」もホームページにございますので、ダウンロードしてご申請ください。

ご不明な点などについては、下記担当グループまでご連絡ください。

【ご連絡先】 協会けんぽ鹿児島支部 業務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 1 番)

## 事業主様へのお願いです 保険証の速やかな回収をお願いいたします

資格喪失(退職、扶養の解除等)される方の「保険証」は、必ず回収していただきますようお願いいたします。

回収されました保険証は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」に添付して速やかに日本年金機構にご提出ください。やむを得ず保険証が回収できなかった場合は、「被保険者証回収不能届」に被保険者の連絡先(電話番号等)を記入のうえ、「資格喪失届」「被扶養者(異動)届」に添付してください。

**保険証の回収と返納については、事業主様が行うものと規定されています。**  
(健康保険法施行規則第51条)

協会けんぽでも、早期の保険証回収において、文書等での催告を強化してまいります。事業主様のご協力をお願いいたします。

### ご注意ください!!

無効となった保険証で受診された場合、保険適用された医療費をお返しいただくことになります。

**平成30年度に鹿児島支部で発生した返納金の金額 約2800万円**

ご不明な点などについては、下記担当グループまでご連絡ください。

【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)

# 糖尿病予防について ~早めに知って早めに改善~

鹿児島県は健診結果からみた空腹時血糖の病院受診が必要な人(126mg/dl以上)の割合が全国2位。HbA1cの病院受診が必要な人(6.5%以上)の割合が全国6位です(国の第4回NDBオープンデータより)。日本人の4人に1人は「糖尿病が強く疑われる人」ですが、そのうち治療を受けているのは半数程度です。ご自身の健診結果を再度確認してみましょう。

## 糖尿病 ってなに?

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が増えた状態が続き、全身の血管と神経に障害が生じる病気です。日本人の糖尿病患者の95%は2型糖尿病(主に生活習慣が原因のもの)です。糖尿病が悪化すると、糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症等の合併症の他、脳卒中や心筋梗塞等も発症しやすくなります。

### 血糖等の基準値

あなたの健診結果を記入して、右の表でどこにあてはまるか確認してみましょう。

空腹時血糖	mg/dl
HbA1c	%

	正常値	正常高値	境界型	糖尿病型
糖尿病の判断基準 空腹時血糖値 (mg/dl)	100未満	100以上 110未満	110以上 126未満	126以上
HbA1c(NGSP) (%)	5.6未満	5.6以上 6.0未満	6.0以上 6.5未満	6.5以上
	異常なし	正常値ですが 高めです	糖尿病が 疑われます	生活習慣改善、医師の指示 による薬物治療が必要です! かかりつけ医や医療機関へ 受診してください。

※日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2018-2019」の各判定基準に基づく

### 高血糖の症状 「た・ち・つ・て・と」

- た 体重が減る
- ち 近頃、のどがよく渴く
- つ 疲れやすい
- て 手足のしびれ
- と トイレが近い



糖尿病は自覚症状がわかりにくい病気です。血糖が改善されてはじめて自覚症状に気付く人もいます。最近このような症状はないですか?

### 糖尿病の3大合併症



#### 糖尿病の3大合併症 「し・め・じ」

##### し 神經障害

運動神経(知覚・運動)自律神経(臓器の調整)が侵される。比較的早い時期から現れる。



##### め 眼 網膜症

網膜の網目状の血管の血液の流れが悪くなり、出血しやすくなる。

↓  
失明する  
原因NO1

##### じ 腎症

血液をろ過し、尿を作る糸球体の血管が侵され、ろ過機能が衰えてしまい尿たんぱくが出るようになる。

↓  
人工透析の  
原因NO1

### 血糖値を上げにくくする 生活習慣のコツ

- 炭水化物(ご飯・パン・麺類)の重ね食いをしない。
- バランスよく食べる。
- 食べる順番  
野菜、サラダ → おかず → 炭水化物
- 1日3回規則的に食べる。
- 夕食(晩酌含む)は早め(21時より前に)に食べ終わるようにする。
- 甘いお菓子、甘い飲み物などの間食を控える。
- 体重が多い人(BMI25以上)は、減量をする。
- アルコール量を控える。休肝日をつくる。
- ウォーキング等有酸素運動を行う。
- ※ 病院に通院されている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

### 重症化リスクのある方へ 「病院受診を勧めるお手紙」を を送っています



高血糖すぐに病院の受診が必要な方へ、受診をお勧めするお手紙をご自宅宛に送っています。お手紙が届き、未受診の場合は病院を受診してください。



詳しい内容やご不明な点などについては、下記担当グループまでご連絡ください。

【問い合わせ先】 全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ ☎099-219-1735



## スポーツ大会開催結果について

### 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) 場 所 太陽が丘総合運動公園体育館

主な結果は次のとおりです。

#### 混成の部 11チーム参加

優 勝	有限会社 中部碎石 Bチーム
準優勝	奄美大島信用金庫
3 位	有限会社 中部碎石 Aチーム
	有限会社 文化清掃社

#### 女性の部 7チーム参加

優 勝	株式会社 アーダン
準優勝	大島郡医師会病院
3 位	株式会社 健光

二連覇達成!



有限会社  
中部碎石  
Bチーム



株式会社  
アーダン



## 社会保険協会からのお願い

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ますようよろしくお願ひいたします。

### — 事業所名称・所在地等変更届 —

変 更 前	事業所整理記号	事業所番号
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	



変 更 後	事業所整理記号	事業所番号
	事業所名称	
	事業所所在地	〒 -
	電話番号	

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

社会保険協会からのお知らせです。  
契約宿泊施設ご案内

## シーサイドホテル 屋久島

ご夕食は屋久島の地の物を使った和会席にて、ご朝食は和洋バイキング又は和食セットメニューとなります。



お部屋は和室タイプと洋室ツインタイプがございます。また、2018年9月にOpenの別邸 波音日和からは絶景のオーシャンビューを眺めながらくつろぎのひとときをお楽しみいただけます。



館内には大浴場やティーラウンジ売店等もございます。

シーサイドホテル屋久島  
☎ 0997-42-0175 FAX 0997-42-0502

〒891-4205  
熊毛郡屋久島町宮之浦1208-9  
<http://www.ssh-yakushima.co.jp/>



# 元気のヒントお届けします!

【今月のテーマ】脳卒中の予防に役立つ情報・必見!



## 血圧が高いほど脳卒中になりやすい (噴水をイメージしてください)

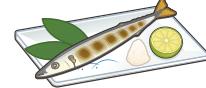
上の血圧が140mmHgの場合、水が垂直1.90mの高さまで押し上げられます。上の血圧が180mmHgの場合、2.45m天井の高さまで上がります。噴水の出口に手を当てた時の圧力が、薄い血管の壁に当たり続けています。血圧が高くなるほど血管が傷つくのも当然ですね。塩分の取り過ぎが高血圧に繋がります。塩分摂取量が適当か否かを調べ、多い場合は減らしましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 日高 幸子

職場でご覧ください。  
▼

調べてみよう!

## あなたの塩分チェックシート



当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
	食事の量は多いと思いますか?	人より多い		普通	人より少なめ
チェックした数を記入してください。		3点×□個	2点×□個	1点×□個	0点×□個
小 計		□点	□点	□点	0点
合計点		□点			

チェック✓	合計点	評 価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えれます。
	9~13	引き続き減塩をしましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

参考資料:高血圧学会資料より

まず、現在の摂取量から塩分2g減らしましょう。



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301号  
電話 099(299)6660