

社会保険 加ごしま

5
2020
No.788

● 算定基礎届と月額変更届



【竹島 大名竹と竹林】 写真提供:三島村

今月の主な内容

- ② 算定基礎届事務について
- ④ 算定基礎届説明会の中止について
- ⑤ 月額変更届について
- ⑥ 令和2年度 検診のご案内
- ⑧ 届書・申請書作成支援サービスをご利用ください/医療費を自費でお支払いしたとき
- 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・住所変更届のご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

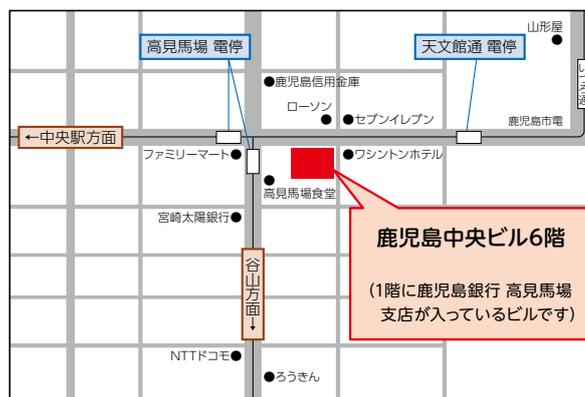
協会けんぽ鹿児島支部

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、2019年11月5日より下記の場所へ移転しました。

移 転 先 〒892-8540
鹿児島市山之口町1-10
鹿児島中央ビル6階

 全国健康保険協会 鹿児島支部
協会けんぽ



算定基礎届事務について

まもなく算定基礎届の季節です。 準備をしましょう。

算定基礎届とは？

健康保険・厚生年金保険では、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出ないように、毎年1回、標準報酬月額を決定しており、その届書を算定基礎届といいます。
算定基礎届は、保険料の計算など社会保険の基礎となる大切な届出ですので、正しく記載し、期限内に提出します。

▼算定基礎届の流れ

6月 ● **算定基礎届と総括表の送付**
6月下旬に、算定基礎届と総括表が日本年金機構から送られてきます。

日本年金機構

➔

算定基礎届
総括表

5月19日現在の被保険者の氏名、
生年月日などが記載されています。

● **算定基礎届説明会へ参加**
年金事務所・鹿児島県社会保険協会などが主催する説明会へ参加して、正しい記載方法などの説明を受けます。
本年度については中止となっております。詳しくは4Pをご覧ください。

● **算定基礎届の作成**
6月の給与を支払ったら算定基礎届に記載します。(4月、5月分は、事前に記載しておきます。)
右記の記載例参照

7月 ● **提出期限**
7月1日～7月10日
指定された提出日に提出します。

郵送での提出先は

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です。
〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル

8月 ● **決定通知書**

標準報酬月額
決定通知書

日本年金機構から送られてきます。
各従業員に新しい標準報酬月額を通知します。

9月 ● **保険料の計算**
新しい標準報酬月額に基づき、9月分から保険料が計算されます。
(令和2年は10月31日が納付期限)

ここで決定された標準報酬月額は、変更がなければ来年の8月まで適用されます。

算定基礎届のチェックポイント

対象者	<ul style="list-style-type: none"> 7月1日現在の被保険者及び被用者全員です。 産休、育児休業、退職、欠勤中の被保険者も対象です。 ※令和2年6月1日以降に被保険者になった方は対象外です。
対象月	<ul style="list-style-type: none"> 4・5・6月に支給された報酬が対象です。 1ヶ月の支払基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)未滿の月については、報酬月額に記載しますが、平均額の対象からは除きます。
報酬	<ul style="list-style-type: none"> 基本給のほかに通動手当や残業手当など支払われた全ての手当を含みます。 ただし、遡及支払や臨時的な支払は除いて修正します。 臨時的な支払は賞与に該当する場合があります。→賞与の届出が必要です。
2等級以上変動がある人	<ul style="list-style-type: none"> 7月または8月から月額変更該当する方は、「備考」欄の「9.その他」に「〇月改定」と記載します。「月額変更届」を別に提出します。 従前に比べ2等級以上の変動があったが、「固定給の増減」ではない場合は、「備考」欄の「9.その他」に「非固定増」または「非固定減」と記入します。
資格喪失者	<ul style="list-style-type: none"> すでに資格喪失している方は、「備考」欄の「9.その他」に「令和〇年〇月〇日喪失」と記載します。

記載例

支払基礎日数

月給制の場合
暦の日数
例) 給与が未締め等の翌月払いで3月分の給与を4月に支払った場合、4月の支払基礎日数は31日となります。

なお、欠勤日数分の給与が差し引かれた場合は、就業規則等で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数を記入します。

日給制・時給制の場合
出勤日数

支払基礎日数が、17日以上月の総計額

総計額を支払基礎日数が17以上の月数で割ります。

1ヶ月の支給総額を記入。
※手当等も含めて記入します。

給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

● 給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより1ヶ月分の給与が支給されない場合
⇒ 1ヶ月分の給与が支給されない月(途中入社月)を除いた月を対象とします。

(例) 4月4日入社
毎月末日締切、翌月10日支払
4月途中入社

4月	5月	6月
4	5	6

4月分の給与は、日割計算になり、1ヶ月の給与が支給されないため、その月を除いた月で報酬月額を算出します。
※4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分として受ける額を受けていないことから、算定の対象月から除きます。

《賃金台帳》 (単位:円)

月	支払基礎日数	基本給	合計
4月		200,000	200,000
5月	20日	148,000	148,000
6月	30日	200,000	200,000
		合計	348,000

《記入例》

※6月のみの報酬を記入します。報酬月額=200,000円(6月分)

注意 CD等で提出される事業所は「磁気媒体届書総括票」+「総括表」+「届出内容一覧表」を提出してください。

よくある質問

Q1. 算定基礎届に印字されていない方がいるのですが、どうしてですか？

A. 日本年金機構において5月19日現在の被保険者情報をもとに届書を作成しているため、それ以降に登録された被保険者の氏名等は印字されません。届書に追記をお願いします。

※6月1日以降に資格取得された方は今年の算定基礎届の提出は不要です。

※6月30日以前に退職された方も提出は不要です。もし、届書に退職された方の氏名が印字されている場合は備考欄の「9.その他」を○で囲み、()内に「○年○月○日退職」と記入してください。資格喪失届を未提出の場合は届出を提出してください。

※産休・育児休業・退職・欠勤中の方・パート・アルバイトで被保険者となっている方については、備考欄にその旨を記入してください。

Q2. 現在、被保険者がいないのですが、提出が必要ですか？

A. 「算定基礎届総括表」を提出してください。

Q3. 70歳以上の方も、厚生年金保険の算定基礎届が必要ですか？

A. はい、必要です。届書様式の統合により、「健康保険 厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届／厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎届」の1枚のみのご提出になります。なお、電子申請または電子媒体による申請の場合は、届書作成時の入力画面にあります「備考欄」の「70歳以上被用者算定」に☑(チェック)し、「個人番号」(もしくは「基礎年金番号」)の入力が必要となりますので、ご注意願います。

算定基礎届説明会・移動年金相談の中止等について

このたびの新型コロナウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響を受けている地域の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

県内各地で開催予定の「令和2年度 算定基礎届説明会」につきまして、健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、全会場で開催中止とさせていただきます。

算定基礎届の内容等については日本年金機構ホームページの「[大切なお知らせ](#)」等からアクセスいただけるページに、「算定基礎届」の記載方法に関する資料及び動画を掲載しますので、そちらをご確認いただくようお願いいたします。

また、4月9日以降の「移動年金相談」も開催中止とさせていただきます。

本誌に掲載しています6・7月の「移動年金相談所」についても、開催が困難な場合がございますのでご了承ください

大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

また、算定基礎届の提出期限は毎年7月10日となっています。

ご提出先は、

〒812-5879
福岡県福岡市博多区榎田一丁目2番55号
AP榎田ビル
福岡広域事務センター

です。

期限内までのご提出にご理解とご協力を重ねてお願いいたします。



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となります。

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。



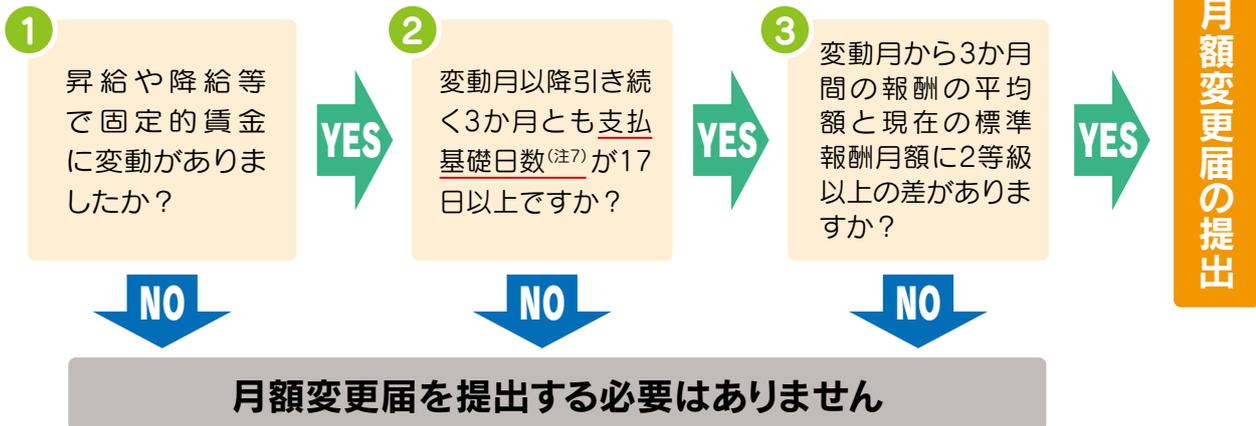
ポイント!

月額変更届と算定基礎届のそれぞれの決定通知書が送付されてきた場合、月額変更届により7月改定、8月改定、9月改定で決定された標準報酬月額が優先されます。

[例] 算定基礎届220千円(令和2年9月適用)と月額変更届260千円(8月改定)で決定された方の場合、月額変更により8月の標準報酬月額は260千円となり、9月以降も算定基礎届の220千円は適用せず260千円となります。

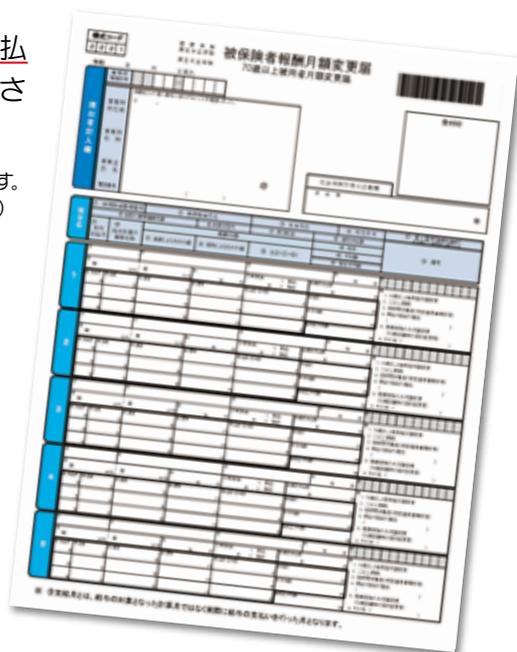
月額変更届が必要なとき

「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。



※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7) 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。)





事業主・加入者の皆様へ **令和2年度 健診のご案内** を送付いたしました

年に1度は必ず健診を受けましょう!!

被保険者(従業員ご本人)さま

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対象者一覧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11,696円補助
(一般健診の場合/窓口負担上限7,169円)
- 国が定める5種類のがん検診がすべて受けられます。
~ 国が定める5種類のがん検診 ~
✓胃がん ✓肺がん ✓大腸がん
✓乳がん ✓子宮頸がん
(乳がん・子宮頸がんは受診対象年齢の方のみ。)
- 定期健診の検査項目を網羅しているため、定期健診としてご利用いただけます。

被扶養者(従業員のご家族)さま

特定健診
(対象年齢 40~74歳)

4月上旬より、該当する被扶養者さま用の受診券等を従業員さまのご自宅へ、下の封筒にて送付しております。

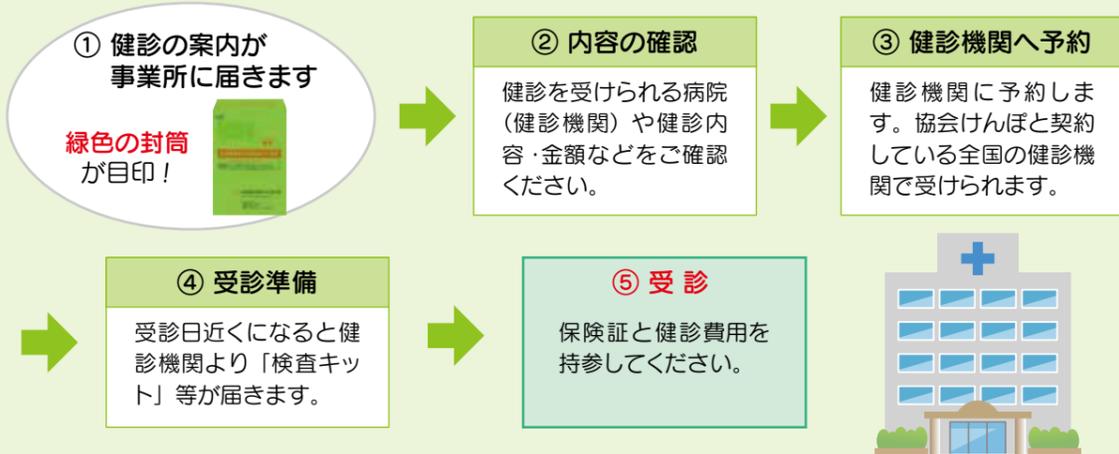


メリット

- 協会けんぽから費用の補助があります。
・最高7,150円補助
(基本的な健診の場合/受診券利用時)
※窓口負担額は健診機関により異なります。
・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。
- 近所の巡回健診会場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ところもあります。)

申込みから受診までの流れはこちら

被保険者(従業員ご本人)さま



被扶養者(従業員のご家族)さま



【注意】

- ・健診受診時に協会けんぽの被保険者さま・被扶養者さま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。
あのとき受けていれば…ということにならないように、1年に1度は必ず健診を受けましょう!

「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

届書・申請書作成支援サービスをご利用ください

協会けんぽのホームページ上で申請書等を簡単かつ効率的に作成できるサービス(届書・申請書作成支援サービス)です。記入項目の説明を参照しながら入力できるため、記入漏れによる再提出の手間がなくなります。

サービスの特徴

- 入力可能なPDFファイルをホームページにてダウンロードできます。
- 各記入項目の説明を参照しながら入力できます。
- 記入漏れや記入誤りを自動でチェックし、お知らせします。

ご利用の手順



※ PDFファイルを表示するためには、「Adobe Reader」(無償)が必要です。
(Adobe Readerはアドビシステムズ社の商標です。)

留意事項

- 手書きする項目や押印が必要な箇所があります。
- 入力せずに、すべての項目や手書きする申請書も印刷可能です。
- ホームページ上・FAXやメールでの受付はできません。
届書・申請書のご提出は郵送でお願いいたします。



医療費を自費でお支払いしたとき

下記のようにやむを得ず保険証を提示できず病院にかかったときなど、いったん保険医療機関等に保険診療分を全額(10割)支払った費用のうち、加入者の方が負担すべき額を差し引いた額について、後で協会けんぽから払い戻しの給付を受けられる場合があります。

<対象となる例>

- 保険証の交付を受けるまでの間に病気あるいは業務外のケガで自費で診療をしたとき
- 協会けんぽの加入期間に、資格がなくなった他の保険者の保険証を使用して診療を受け、医療費の返還を行ったとき

※実際に支払った額(返還した額)の中に保険診療が認められていない処置や薬剤・病気の予防を目的とする予防注射等の費用が含まれている場合は、療養費の計算から除かれます。

申請をするには? 「健康保険療養費支給申請書(立替払等)」と必要な添付書類をご提出ください。

■ 医療費を自費で支払ったとき

- 添付書類
- ① 傷病名の記載された診療明細書
 - ② 領収書(領収明細書)の原本

■ 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用し、医療費の返還を行ったとき

- ① 診療報酬明細書
- ② 領収書の原本

※返還請求された金額を支払ったことを証明する領収書の原本

上記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 ☎099-219-1734 (自動音声案内 1 番)

移動年金相談所のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、開催が困難な場合がございますので、ご了承ください。

- 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	6月2日(火)	11時00分～17時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室			
屋久島町	6月3日(水)	9時00分～14時00分	屋久島町役場 本庁2階会議室			
日置市日吉町	6月17日(水)	10時00分～15時00分	日置市日吉支所 2階会議室			
西之表市	6月23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	6月24日(水)	9時00分～14時00分				
日置市吹上町	7月8日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上支所 2階会議室			
日置市東市来町	7月15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	7月28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29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	6月4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18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25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2日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室			
枕崎市	7月16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30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	6月4日(木)	9時30分～15時30分	長島町役場 3階庁議室			
薩摩郡さつま町	6月11日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室			
出水市	6月25日(木)	9時30分～15時30分	本庁 1階多目的ホール			
阿久根市	7月9日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター			
薩摩川内市下郷町	7月16日(木)	11時30分～17時00分	下郷支所 会議室			
薩摩川内市鹿島町	7月17日(金)	9時00分～15時30分	鹿島支所 会議室			
出水市野田町	7月30日(木)	9時30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	会場			
伊佐市	6月11日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館			
湧水町	6月18日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎			
伊佐市	7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	6月10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	6月24日(水)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階会議室			
曾於市	7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	7月22日(水)	10時00分～15時00分	有明本所別館 1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	6月10日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場			
徳之島町	6月11日(木)	9時00分～12時00分				
喜界町	6月24日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場			
喜界町	6月25日(木)	9時00分～12時00分				
天城町	7月29日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場			
天城町	7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			
霧島市	6月19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22日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階			
霧島市	7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	7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》 谷山支所、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。

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 扶養要件等について

内 容 ①被扶養者の届出に関する留意点 ②短時間労働に関する留意点 ③制度改正

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
7月30日(木) 13時30分～16時00分	鹿屋市農業研修センター 鹿屋市札元一丁目21番7号 ☎0994-43-9292	50名	7月16日(木)	無 料
9月9日(水) 9時30分～12時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	8月25日(火)	無 料

標 題 外国人雇用に関する手続き(健康保険・厚生年金保険・雇用保険)

内 容 ①入社の手続き(入管の関係含む) ②退職者の方、社会保障協定等 ③その他の留意点

日 時	会 場	定 員	締 切 日	駐 車 場
7月14日(火) 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	6月30日(火)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
7月21日(火) 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	7月7日(火)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
8月3日(月) 13時30分～16時00分	出水市中央公民館 出水市文化町23番地 ☎0996-63-2106	50名	7月20日(月)	無 料
8月18日(火) 13時30分～16時00分	枕崎市妙見センター 枕崎市寿町186番地 ☎0993-73-1727	50名	8月4日(火)	無 料
8月20日(木) 13時30分～16時00分	伊佐市文化会館 伊佐市大口鳥巣305番地 ☎0995-22-6320	50名	8月6日(木)	無 料
8月25日(火) 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番地 ☎0994-22-0517	50名	8月11日(火)	無 料
9月8日(火) 13時30分～16時00分	西之表市民会館 西之表市西之表7600番地 ☎0997-22-1116	50名	8月25日(火)	無 料
9月16日(水) 13時30分～16時00分	末吉総合センター 曾於市末吉町諏訪方8127番地 ☎0986-76-7100	50名	9月2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になります。(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	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。

令和2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から格別のご理解・ご協力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及び被保険者・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.13」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。

事業所名称・所在地等変更書

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			

送付先・お問い合わせは

Tel **099-297-6660**
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

～新任研修会延期のお詫び～

新型コロナウイルス蔓延防止の為、5月開催予定の研修会を延期とさせて頂きました。

お申し込み頂いた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

状況次第では今後の事業につきましても、延期・または中止とさせて頂く場合がございます。

その際も、前もってお知らせしますので、ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。



元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】いきいき抗糖化生活

「血糖値が高め」「実年齢より老けて見られる」「ちょっと転んだだけなのに骨折した」「髪の毛につやがなく傷みやすくなった」こうしたことに思い当たる方はひょっとしたら体内で“糖化”が進んでいるかも…。糖化を防ぐ事は、健康や老化防止と深い関係があると言われています。若々しい毎日を送るためにも、さあ、抗糖化生活をスタートさせましょう。

保健師 菊永 明美

「糖化」って何?

日常の飲食から糖質や脂質やアルコールが代謝されると「アルデヒド」ができ、それがタンパク質と結びつく事を“糖化”と言います。

「糖化」からできた物質が悪さを!

アルデヒド+タンパク質が結合(糖化)して様々な反応を経て、最終的にできる物質「AGEs」が悪さをする犯人です。

AGEsは体内で分解されにくく、一度蓄積されるとなかなか体外に排出されにくい特性があります。



体内で「糖化」がすすむとどうなるの?

老化の促進

体を構成する細胞の主成分はタンパク質のため、**組織の変性や劣化**。

病気の引き金

血管で糖化が起こればしなやかさが失われ**動脈硬化のリスク**、目の水晶体に多く存在するタンパク質に糖化がおきると**白内障の発症**。

硬い骨も主成分はタンパク質、よって**骨粗鬆症**、脳なら**アルツハイマー病の引き金**など。

肌老化を加速

肌のハリを保つコラーゲン繊維もタンパク質であり、**たるみ・シワを引き起こす**。
髪毛では**ツヤやハリがなくなる**。

あなたの糖化度をチェック!

該当する項目が多いほど糖化が進んでいる可能性が! 早い内に糖化を少しでも抑えることが健康づくりや老化抑制のヒケツです。糖化を予防するには血糖値の急上昇や、高血糖状態が長く続くのを避けることが重要です。

<input type="checkbox"/> 朝食はほとんど摂らない	朝食を抜くと、昼食後に血糖値が急上昇。	<input type="checkbox"/> 食後はケーキやアイスクリーム	糖質や脂質がたっぷり含まれています。
<input type="checkbox"/> 麺類やパンをよく食べる	麺類やパンには糖質が多く含まれます。	<input type="checkbox"/> ジュースや清涼飲料水をよく飲む	糖質が思いのほか多く含まれています。
<input type="checkbox"/> 食事の際はまずはご飯から	ご飯を先に食べると、食後血糖値が急上昇。	<input type="checkbox"/> 食べたらずぐに眠くなる	これは食後血糖値が高いサインです。
<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない	糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維が不足。	<input type="checkbox"/> 普段あまり運動をしない	運動にはエネルギーを消費し血糖値を下げる効果が。
<input type="checkbox"/> 食べるスピードがほかの人より速い	早食いすると血糖値が急上昇します。	<input type="checkbox"/> 睡眠時間は6時間未満	睡眠不足が続くとAGEsがうまく排出されません。
<input type="checkbox"/> つい食べ過ぎてしまう	糖化のもとになる糖質や脂質の過剰摂取に。	<input type="checkbox"/> お茶はあまり飲まない	緑茶や甜茶などにはAGEs生成抑制作用が。
<input type="checkbox"/> 喫煙する	AGEsを増やす事わかっています。	<input type="checkbox"/> 多量飲酒する	アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに分解。これはアルデヒドの一種。

抗糖化生活3つのポイント

1 血糖値を急激に上げない

高血糖状態が続くと体内で糖化が進みます。

- ・ 適正カロリー・栄養バランスを心がける
- ・ ベジタブルファーストをこころがける
- ・ 甘いジュースや炭酸飲料を控える
- ・ 朝食は抜かず間食は控えめに
- ・ よく噛みゆっくり食べる
- ・ 低GI値食品を選ぶ



2 抗糖化成分を取り入れる

糖化を抑える効果があるものを上手に活用しましょう。

- ・ お茶や果物、酢、野菜などは積極的に摂る
 - ・ 抗糖化成分の入った化粧品や飲料の活用
- 混合ハーブ茶(ドクダミ茶、温茶など)、桜の花エキス、マンゴスチン抽出エキスなど



3 抗糖化の生活習慣を身につける

糖化をできるだけ少なくする生活習慣が大切です。

- ・ 食後1時間以内に軽く体を動かす
- ・ 筋トレで筋肉量を増やす
- ・ 睡眠時間は十分に確保する
- ・ きっぱりと禁煙する
- ・ アルコールはほどほどに



職場でご利用ください。

発行日 隔月(奇数月) 一回十日

記事提供

日本年金機構(内各年金事務所)
全国健康保険協会鹿兒島支部

発行所

一般財団法人 鹿兒島県社会保険協会
鹿兒島県鹿兒島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階3001号
電話099(297)6660