

社会保険 かごしま

1

2021
No.792

● 年頭のごあいさつ



【諏訪神社】写真提供：南大隅町役場

今月の主な内容

- ② 年頭のごあいさつ
- ③ 老齢年金と税金について
- ④ 年金委員・健康保険委員表彰について
- ⑥ 医療機関のかかり方
- ⑧ 静かに忍び寄る生活習慣病
- ⑨ 移動年金相談所のご案内
- ⑩ スポーツ大会開催結果 / スポーツ大会開催中止について
- ⑪ 社会保険事務担当研修会のご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

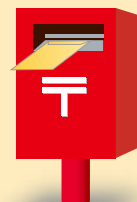
適用関係届書
送付先

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。





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並びにご支援を賜り心から感謝申し上げます。
 さて、コロナ禍で職場・生活環境等が大きく変化いたしました。
 このような状況だからこそ健康や働き方改革について各個人が考えを見直す不可欠な機会と認識いたします。
 当協会も感染症予防対策を確実に実施すると共に、より安心・安全な健康の保持増進に

努めます。

また、公的年金と健康保険制度の普及・発展・向上に寄与をしている事業の強化・運営を勤めてまいり所存でございます。

今後も一層のご理解とご協力並びに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す。年頭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とご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。
 昨年からの新型コロナウイルス感染症につきましても、皆様方の事業への影響やご家族様へのご心配等、多々あるかと存じます。
 当機構といたしましても、事業主様への厚生年金保険料等の納付猶予の特例や障害年金受給者等に対する障害状態確認届(診断書)の提出期限の延長など、その置かれた状況や心情に十分配慮した対応を行っているところでございます。

当機構の使命は、年金制度を公正かつ適切に運営し、無年金者・低年金者をなくし、高齢化社会の安定を確保することです。皆様方には、本年におきましても引き続き格段のご支援と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ます。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 川 越 克 哉



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
 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、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 昨年3月以降は、新型コロナウイルスの感染が拡大し、政府による緊急事態宣言が発出されるなど、今なお未曾有の事態が続いています。
 このような時こそ、加入者の皆様の健康を守るために何ができるのか真剣に考え、医療費適正化や健康づくり等を強化するため、更なる保険者機能の強化を図り、事業主及び加入者の皆様の利益の実現を目指して一丸となって取り組んでいく所存です。

寒さ厳しき折、本年が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、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ます。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 大 坪 信 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

老齢年金と税金について

令和2年2月から令和3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いたしません。)



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

令和2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 ○○ ○○」)



令和
2年度

年金委員・健康保険委員功労者表彰式

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】



名瀬港運 株式会社
有村 忠洋 様
(奄美大島社会保険委員会)

【日本年金機構 理事長表彰】



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

【日本年金機構 理事表彰】



鹿児島空港ビルディング 株式会社
有村 和久 様
(加治木社会保険委員会)



医療法人 猪鹿倉会 パールランド病院
楠元 陽子 様
(鹿児島北社会保険委員会)

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。>

【厚生労働大臣表彰】



第一海運 株式会社
木幡 義郎 様
(鹿児島市)

【全国健康保険協会 理事長表彰】



鹿児島県森林組合連合会
宮園 晃成 様
(鹿児島市)

【全国健康保険協会 鹿児島支部長表彰】



マルエーフェリー 株式会社
榮楽 鈴子 様
(鹿児島市)



パステムソリューションズ 株式会社
大迫 隆男 様
(鹿児島市)



九州共同 株式会社
大迫 元 様
(鹿児島市)



社会福祉法人 恵愛会
竹ノ内 剛 様
(南九州市)



三岳酒造 株式会社
馬場 ひとみ 様
(熊本郡 屋久島町)



ヤマグチ 株式会社
原口 一美 様
(霧島市)



鹿児島青果 株式会社
東 英志 様
(鹿児島市)



有限会社 若葉
和田 孝子 様
(薩摩川内市)

受賞者の皆様おめでとうございます

医療機関のかかり方(少しでも安く上手に節約!)

医療機関に支払う医療費はちょっとした心がけで節約することができます。ここでは上手に受診をして医療費の無駄を減らすコツをご紹介します!



01 「かかりつけ医」をもち、はしご受診を減らしましょう

できるだけ家の近所にかかりつけ医をもち、日常よくある病気(風邪)などではかかりつけ医を受診しましょう。病気やけがの治療中に受診先を変える「はしご受診」は、身体的にも経済的にも負担となりますのでできるだけ避け、転院される際はまず主治医に相談して紹介状を書いてもらうようにしましょう。

かかりつけ医受診の場合

1回目→初診料**2,880円**(+検査料など)
 2回目→再診料**730円**
 3回目→再診料**730円**
 初・再診料の合計・・・**4,340円**

はしご受診の場合

1回目→初診料**2,880円**(+検査料など)
 2回目→初診料**2,880円**(+検査料など)
 3回目→初診料**2,880円**(+検査料など)
 初・再診料の合計・・・**8,640円**

※上記金額には健康保険が適用されます。自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割・未就学児は2割・70歳から74歳の方は2割(現役並み所得者は3割)です。

02 時間外受診は割増料金になりますので注意しましょう

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が割増料金になります。主なものは下記の通りとなり、いずれか1つが加算されます。(下記金額には健康保険が適用されます。自己負担額については①の※をご参照ください。)

	病院・診療所 (初診)	病院・診療所 (再診)	調剤薬局
時間外加算 概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円	調剤基本料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤基本料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～6時	4,800円	4,200円	調剤基本料の2倍を加算
夜間・早朝等加算(診療所のみ) 18時～8時・土曜日は正午～8時	500円 ※診療時間内であっても加算されます		—
夜間・休日等加算 19時～8時・土曜日は13時～8時	—	—	400円

03 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談を利用しましょう

夜間における子どもの急な発熱などが心配で受診が必要か迷ったら、まずは「小児救急電話相談」を利用しましょう。全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、お住まいの都道府県の窓口に自動転送されますので、ぜひご利用ください。



04 ジェネリック医薬品(後発医薬品)を使用しましょう

ジェネリック医薬品は効き目や安全性が新薬(先発医薬品)と同等と厚生労働省から認められたお薬です。なおかつ先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため、価格は5割程度、あるいはもっと安くなる場合があります。



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)

医療機関のかかり方(保険証が使えるのは退職日まで!)

保険証は、ご家族(被扶養者)様も含めて、**退職日の翌日からはご使用できません**。無効となった保険証の使用は、医療費増加の原因となり、ひいては健康保険料率にも大きな影響を及ぼします。誤った保険証の使用を無くすことが、今後の医療費の適正化につながります。



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。

令和元年度に鹿児島支部で発生した返納金の金額

約6,200万円

大切なことは!

- ① 退職後は、保険証を速やかに会社の担当者様へ返却すること。また、保険証が手元にあっても、退職日の翌日以降は使用しないこと。
- ② 受診する際は、毎回保険証を提示すること。
- ③ 保険証が変わった場合は、その旨を受診する病院へ伝えること。

以上のことを守っていただきますようお願いいたします。



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)

健康の維持・増進、保険料(率)抑制のため、加入者・事業主の皆様には事業へのご理解とご協力をよりよくお願いいたします。

静かに忍び寄る生活習慣病 ～早く気付いて、重症化予防～

鹿児島県民の疾病の状況を、地域の年齢構成を均一にした死亡率(SMR:標準化死亡比)で見ると、男女共に脳血管疾患や急性心筋梗塞、腎不全などが全国を上回っています(鹿児島県HPより)。糖尿病や高血圧が強く疑われる方の割合が、全国でも上位の水準にあることが要因の一つと考えられます。

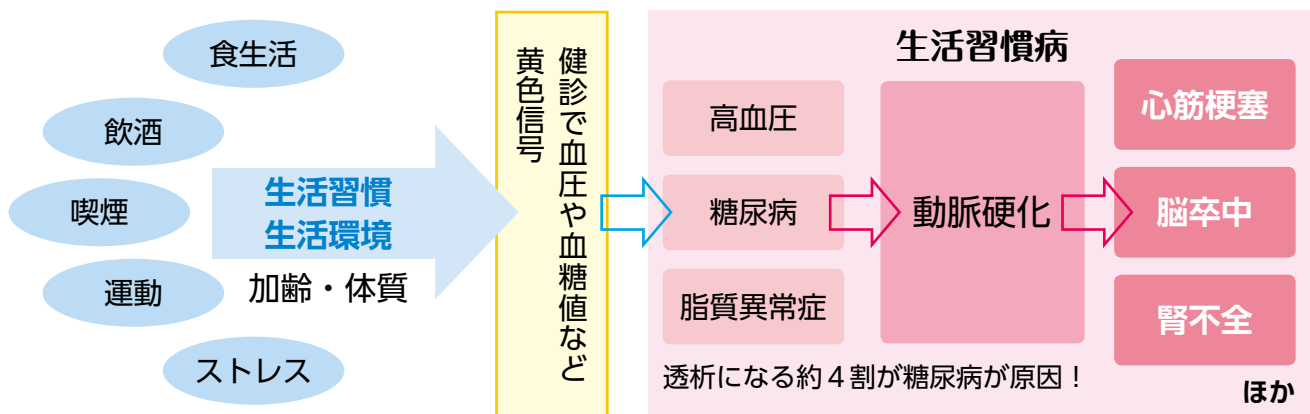
生活習慣病が様々な臓器に影響を及ぼすのはなぜ？

★大きな要因の一つが「動脈硬化」

身体を流れる血液は、身体の隅々に酸素や栄養を届け、老廃物を回収する働きを持っており、生命を維持するための大切な役割を担っています。また血管は、その血液を全身に運搬するためのパイプになります。動脈硬化で血管に不具合が生じると、栄養分も老廃物もうまく運ばず、深刻な事態が様々な臓器で起こってしまいます。

心筋梗塞や脳梗塞は「ある日、突然起こるもの」と誤解していませんか？

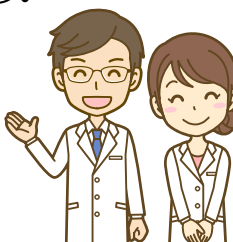
実は、自覚症状なく静かに忍び寄り、気付いた時には取り返しのつかない事態を引き起こしている病気なのです。



生活習慣をチェック!!

一つでも減らすことが予防の第一歩

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜をあまり食べない
- 魚よりも肉をよく食べる
- 揚げ物などあぶらっこいものをよく食べる
- 階段よりもエスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動には車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- これといった趣味がない
- 睡眠不足である



生活習慣病の療養にはサポーターが不可欠!!

- 治療に関するサポーター(主治医)
- 生活習慣に関するサポーター(家族や保健師など)
- 精密検査や受診に関するサポーター
(職場の担当者、保健師など)

※糖尿病が強く疑われる者のうち、働き盛りである40歳～49歳の受診率は、他の年代に比べて有意に低く、約半数に留まっています。

(H28国民健康・栄養調査より)

協会けんぽ鹿児島支部の 重症化予防事業

高血圧や高血糖で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、大切な命を守るために、速かに病院を受診してください。

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 保健グループ ☎099-219-1735

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2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3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	2月10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	2月16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17日(水)	9時00分～14時00分		
屋久島町	3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	3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	3月17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	3月24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	
指宿市	2月4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18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25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4日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市市民会館 第1会議室	
枕崎市	3月11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25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	2月10日(水)	9時30分～15時30分	本庁 会議室	
阿久根市	2月17日(水)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
いちき串木野市	2月18日(木)	9時30分～15時30分	市来支所 1階会議室	
出水市野田町	2月25日(木)	9時30分～15時30分	野田支所 1階会議室	
阿久根市	3月11日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター	
出水市	3月25日(木)	9時30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	2月18日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館	
湧水町	2月25日(木)	9時30分～15時30分	湧水町役場 栗野庁舎	
伊佐市	3月11日(木)	9時30分～15時30分	田中ふるさと館	

《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10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	2月24日(水)	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10日(水)	10時00分～15時00分	曽於市末吉本所 1階会議室	
志布志市	3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	

《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17日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場	
徳之島町	2月18日(木)	9時00分～12時00分		
和泊町	2月24日(水)	13時30分～17時00分	和泊町役場	
和泊町	2月25日(木)	9時00分～12時00分		
天城町	3月10日(水)	13時00分～17時00分	天城町役場	
天城町	3月11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	2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	2月22日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階	
霧島市	3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	3月22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。

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16回

健康づくりソフトボール大会

参加
14
チーム

日時 令和2年11月29日(日) **場所** 鹿児島ふれあいスポーツランド



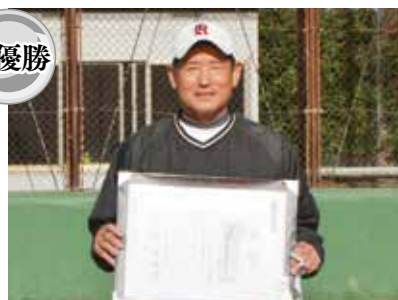
株式会社 南日本ライフ



株式会社 南日本ライフ



有限会社 経営企画室照国会計舎



有限会社 経営企画室照国会計舎



有限会社 サカシタ
株式会社 芙蓉商事



スポーツ大会の開催中止について

この度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うけられている地域の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

例年開催いたしております下記のスポーツ大会について、本年度は健康と安全及び感染拡大予防を考慮いたしました結果、開催中止とさせていただきますのでご報告いたします。

- ・健康づくりバレーボール あまみ大会
- ・健康づくりソフトバレーボール とくのしま大会
- ・鹿屋社会保険委員会グラウンドゴルフ大会
- ・川内社会保険委員会ボウリング大会
- ・健康づくりボウリング大会(加治木・鹿児島・南薩摩地区)



お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



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
1月28日(木) 13時30分～16時00分	阿久根市民交流センター 阿久根市塩鶴町二丁目2番地 ☎0996-72-1051	45名	1月14日(木)	無料
2月5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	50名	1月22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16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2日(火)	無料
2月18日(木) 13時30分～16時00分	志布志市文化会館 志布志町志布志2238番1号 ☎099-472-3050	50名	2月4日(木)	無料
2月25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	50名	2月10日(水)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。
3月4日(木) 9時30分～12時00分	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517番地 ☎0997-54-1211	25名	2月17日(水)	無料

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
3月3日(水) 13時30分～16時00分	せとうち物産館 大島郡瀬戸内町古仁屋船津38 ☎0997-72-4595	30名	2月17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 FAX
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】 **症状に気づいたらすぐに119番!**

脳卒中を早期発見する方法!

2021年がスタートしました! みなさまにとって明るい1年でありますように!

さて、新型コロナウイルスにインフルエンザなど感染症が心配な毎日が続いています。これから1年で最も寒くなる季節もやってきます。感染症以外に気をつけておきたい**「脳卒中」**を早期発見する方法についてお知らせします。

鹿児島県は**「脳卒中」**の死亡率が大変高い県です。

人口10万人当たり**全国平均の1.4倍で亡くなっています**。また鹿児島県の寝たきりや要介護となった原因の第1位も**「脳卒中」**です。

自分自身はもちろん、大切な家族、鹿児島県民一人一人の命を救うため、重い後遺症を残さないためには、いかに早く症状に気づき病院で治療を受けられるかが**カギ**となります!

保健師 平松 紀香

職場を1回ご覧ください。

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(29)6660

カギとなる脳卒中
早期発見チェック表

FAST!



Face

かお

顔の片側が下がる
ゆがみがある

うまく笑顔が
つくれますか?



Arm

うで

腕の片側に力が入らない
腕が下がってくる

両腕を
あげたまま
キープ
できますか?



Speech

ことば

ろれつが回らない
思うように喋れない

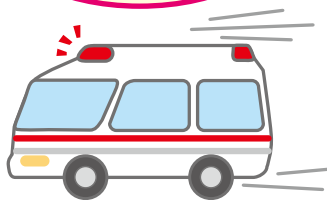
「今日はよい
天気です」が
言えますか?



Time

時間

症状に
気づいた時間を
確認しましょう!



Face かお
Arm うで
Speech ことば
ひとつでも症状が出ていれば
「脳卒中」の可能性
があります。



自分や周りの人でいつもと様子が違う・おかしいと感じたら**「FAST」**を確認しましょう!

「このくらいで・・・」とか「もう少し様子をみてから・・・」と迷っているうちに時間はどんどん過ぎていきます。症状に気がついたらためらわず! 119番をまわして行動しましょう。

【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