

社会保険 かがしま

7

2021
No.795

● 令和2年度事業報告



【西大山駅】写真協力：公益社団法人 指宿市観光協会

今月の主な内容

- ② 令和2年度事業報告
- ③ 社会保険事務担当者研修会のご案内
- 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 傷病手当金・出産手当金申請で誤りが多い箇所について
- ⑨ かがしま健康企業宣言を始めましょう!
- ⑩ バレーボールあまみ大会 ご案内/年金相談予約制のご案内
- ⑪ かがしま水族館補助券ご案内
- 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。



令和2年度事業報告

令和2年度の事業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」を奇数月に年6回発行。
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。
当協会事業等について周知し、当協会ホームページにも掲載して一般の方に対しても情報を提供しました。
- (3) 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)」を会員事業所に配布いたしました。
- (4) 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連携を図りながら取り組みました。

2. 研修・相談事業

- (1) 県内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 …………… 32会場 参加者 835名
- (2) 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は中止となりました。
- (3) 年金事務所・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。
・社会保険合同実務研修会 …………… 6会場 参加者 535名
- (4) 社会保険事務基礎講座を月前半・後半の2コースに分けて6～12月に全6回として開講。社会保険制度の基礎を学んでいただきました。また、要望により12月に現実的な設問を設定し再確認を行いました。
・社会保険事務基礎講座 …………… 14回 参加者 延364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計画していましたが、コロナ禍の影響のためか要請はありませんでした。

3. 福利厚生事業

- (1) 医師・保健師等による講習会等
事業主及び被保険者の健康と健全な職場づくりを目的とした、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実技指導を会員事業所で行う計画でしたが、年度当初の要請も全てコロナ禍の影響で辞退されました。
- (2) スポーツ大会
被保険者の健康の保持・増進を図ることを目的に、各種スポーツ大会を計画しましたが、屋内競技は密を避けられないとのことで協力をいただく団体などの辞退があり中止としました。なお、屋外競技は実施しました。
・ソフトボール
鹿児島大会(11月：鹿児島市) …………… 14チーム 参加者 約360名
- (3) 脳ドック検診助成
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…………… 37名
- (4) 施設利用助成
被保険者などの健康増進及び福利厚生を図ることを目的に利用料などの一部助成を行う計画でしたが、不要不急の自粛の影響が契約宿泊施設利用の申し込み、また、水族館入館申し込みも減少しました。
・契約宿泊施設利用料の一部助成利用申込者…3名
・いおワールドかごしま水族館入館料の一部助成利用申込者 … 2,649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、被保険者並びに被扶養者など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

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 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
8月 5日(木) 13時30分~16時00分	南さつま市民会館 南さつま市加世田川畑2627番1号 ☎0993-53-2331	50名	7月21日(水)	無 料
8月 17日(火) 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	50名	8月 4日(水)	無 料
8月 18日(水) 13時30分~16時00分	日置市中央公民館 日置市伊集院町郡一丁目100 ☎099-273-1919	60名	8月 4日(水)	無 料
9月 9日(木) 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	8月26日(木)	無 料
9月 17日(金) 13時30分~16時00分	SSプラザせんだい 薩摩川内市平佐1丁目18 ☎0996-27-8455	60名	9月 3日(金)	3時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

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」を解説をいたします。				
日時	会場	定員	締切日	駐車場
10月 12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	9月28日(火)	2時間以内は無料です。それ以上は有料となります。

※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	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!

被保険者に賞与を支払ったときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」の提出が必要となります。厚生年金保険料等の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、賞与の支給がある場合には、届出漏れがないようご注意ください。なお、本年度より「賞与支払届総括表」の添付は不要となりました。ただし、賞与支払予定月に賞与が支払われなかった場合は、「賞与不支給報告書」をご提出いただくようお願いいたします。

- 届書・報告書** 被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届または賞与不支給報告書
- 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。
- 対象となる賞与等** 賞与、期末手当、決算手当など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

被保険者賞与支払届
70歳以上被用者賞与支払届

事業所整理記号

事業所所在地、名称、事業主氏名、電話番号

事業所における賞与支払年月日を記入してください。

昭和生まれは「5」、平成生まれは「7」に続き、生年月日が印字されています。追加記入する場合は、元号を含め数字7桁で記入してください。

被保険者整理番号を必ず、記入してください。

通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

通貨以外のもので現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。

⑦欄と⑧欄の合計から1,000円未満を切り捨てた額を記入してください。

70歳以上被用者のみ、個人番号又は基礎年金番号を記入してください。

賞与支払年月日(共通)	賞与	賞与	賞与	賞与	賞与
12	624,000	0	0	624,000	0
24	48,500	0	0	48,500	0
18	104,000	0	0	104,000	0

記入例

賞与不支給報告書

令和3年7月23日提出

賞与支払予定月

賞与支払年月

支給の状況

1. 不支給

現在の賞与支払予定月を変更する場合は記入してください。
なお、賞与支払予定月を取り消す場合は、「00 00 00 00」と記入してください。(次回以降、賞与支払届は送付されません。)

今後の賞与支払予定月が、現在登録されている賞与支払予定月と異なる場合や、賞与支払予定がなくなった場合にご記入ください。(次回以降、変更後の予定月前月にターンアラウンドの「被保険者賞与支払届」「被保険者賞与不支給報告書」が送付されます。)

【記入例1】 賞与支払予定月を「7月」「12月」から「8月」「12月」に変更する場合
※変更後の支払予定月を記入してください。

賞与支払予定月の変更	08 12	賞与支払予定月の変更	07 12
------------	-------	------------	-------

【記入例2】 賞与支払予定がなくなった場合
※変更後の予定月に全て「00」を記入してください。

賞与支払予定月の変更	00 00 00 00	賞与支払予定月の変更	07 12
------------	-------------	------------	-------

ご質問・ご相談等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「移動年金相談所ご案内」に掲載しております。

移動年金相談所ご案内

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。

※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
南種子町	8月3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4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19日(木)	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	8月25日(水)	9時00分～14時00分	
屋久島町	9月7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	9月8日(水)	9時00分～14時00分	
日置市日吉町	9月15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	9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	9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。

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
南九州市顛娃町	8月5日(木)	10時00分～15時00分	顛娃支所 1階会議室
南さつま市	8月19日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 第1会議室
指宿市	8月26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9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16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30日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市民会館 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
いちき串木野市	8月5日(木)	9時30分～15時30分	市来支所 庁舎 1階会議室
出水郡長島町	8月12日(木)	9時30分～15時30分	指江庁舎 1階住民相談室
薩摩郡さつま町	8月19日(木)	9時30分～15時30分	本庁 会議室
出水市	8月26日(木)	9時30分～15時30分	本庁 1階 多目的ホール
薩摩川内市里町	9月2日(木)	10時00分～16時00分	里支所 市民相談室
阿久根市	9月9日(木)	9時30分～15時30分	市民交流センター
出水市	9月30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	8月12日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
湧水町	8月19日(木)	9時30分～15時30分	栗野庁舎別館 2 1階小会議室
伊佐市	9月9日(木)	9時30分～15時30分	菱刈まごし館

《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	8月11日(水)	9時30分～15時30分	曽於市末吉本所 1階会議室
志布志市	8月25日(水)	9時30分～15時30分	志布志市志布志本所 1階会議室
曽於市	9月8日(水)	9時30分～15時30分	曽於市大隅支所別館 2階会議室
志布志市	9月22日(水)	9時30分～15時30分	有明支所 有明公民館 小会議室

《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18日(水)	13時00分～17時00分	徳之島町役場
徳之島町	8月19日(木)	9時00分～12時00分	
知名町	8月25日(水)	13時30分～17時00分	知名町中央公民館
知名町	8月26日(木)	9時00分～12時00分	
喜界町	9月8日(水)	13時00分～17時00分	喜界町役場
喜界町	9月9日(木)	9時00分～12時00分	
伊仙町	9月15日(水)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
伊仙町	9月16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
鹿児島市	8月23日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階
霧島市	9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	9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》 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。



傷病手当金・出産手当金申請で誤りが多い箇所について

●「傷病手当金支給申請書」記入時の注意点!!

【被保険者が記入する欄(2ページ目)】

「あなたの仕事内容」の記入漏れが多く見受けられます。
忘れずにご記入ください。

●「傷病手当金支給申請書」「出産手当金支給申請書」記入時の注意点!!

【事業主が記入する欄(3ページ目)】

①事業主の証明欄は、給与締日(申請期間を含む)単位で記入が必要です。

例) 4/1～30を申請し、給与の締日が15日締の場合
⇒3/16～4/15締、4/16～5/15締の証明が必要です。
・3/16～5/15の勤務状況(1日も漏れなく)
・3/16～4/15、4/16～5/15の期間に支払った賃金の内訳

②単価、支給額の計算式の記入漏れが多く見受けられます。
忘れずにご記入ください。

傷病手当金・出産手当金の申請に以下の添付書類は**不要**です!!

賃金台帳(写)

出勤簿(写)

取締役会
議事録(写)

申請書3ページ目の事業主証明欄に申請期間を含んだ「勤務状況」「賃金支給状況」等を漏れなくご記入のうえご提出ください。

健康経営の 第一歩!

かごしま健康企業宣言を始めましょう!

協会けんぽ鹿児島支部では、従業員の皆さまの健康づくりや健康経営®実践の支援を受けることができます。「かごしま健康企業宣言」に登録をされる事業所さまを募集しております。

「かごしま健康企業宣言」にエントリーしていただくと、経済産業省が特に優良な企業を顕彰する健康経営優良法人認定制度への申請、保健師や管理栄養士による健康アドバイスやオーダーメイドの健康づくりなど、職場の健康課題改善に向けた取り組みへの支援を受けられます。

この機会にぜひ「かごしま健康企業宣言」へのエントリーをよろしくお願い致します。

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

エントリー方法について

STEP ① 現状の把握

健康づくりチェックリストを記入のうえ
会社の現状を把握し、取り組み内容を決め
ましょう!



健康経営®とは「従業員の健康保持・増進の取り組みが将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること」です。

STEP ② 健康企業宣言にエントリー

エントリーシートを記入し、健康づくりチェックリストと一緒に当支部へFAXでお送りください。
エントリー登録完了後に「宣言の証」を送付します。

※エントリーシートと健康づくりチェックリストは、協会けんぽ鹿児島支部ホームページからダウンロードできます。



STEP ③ 健康づくりスタート

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!

※事業主さまがリーダーシップをとり、方針・姿勢を示して動くことで効果を発揮します。

☆取り組み例☆

- ・ 定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員の受診勧奨
- ・ 社内歩数競争による日々のコミュニケーション増加
- ・ ラジオ体操の実施
- ・ 保険者による特定保健指導の実施支援
(特定保健指導実施場所の提供等)



STEP ④ 取り組み内容の振り返り

取り組み後は、年度初めに送られてくるチェックリストで振り返り

- ・ 送られてくるチェックリストで取り組みを振り返りましょう。
- ・ 送られてくる結果をもとに健康づくりの取り組みを進めていきましょう。

※毎年9月までに宣言をしている事業所さまが対象です。



かごしま健康企業宣言について詳しくは



協会けんぽ 鹿児島 健康企業宣言

検索

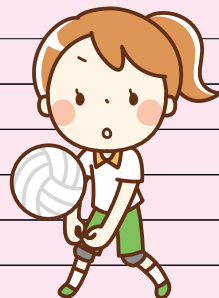
【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎099-219-1734 (自動音声案内 4 番)

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。

※開催が困難な場合がございますが、ご了承ください。

大会名	第14回 健康づくりバレーボールあまみ大会
日時	令和3年9月12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3年8月27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。)



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。

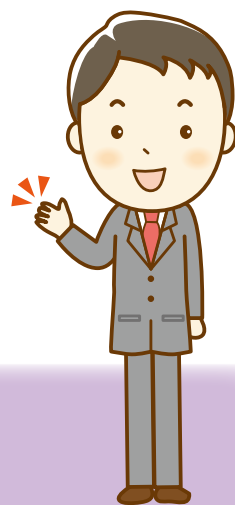
年金相談のご予約方法・ご連絡先等は次のとおりです。

予約のお申し込みは「予約受付専用電話」へ!

ゴ ヨ ヤ ク ラ

☎ 0570-05-4890

- 予約相談希望日の1カ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。

～七ツ島サンライフプール休園のお知らせ～

七ツ島サンライフプールは、新型コロナウイルス感染症予防で、今年もプールを休園されます。そのため、本年も半額割引券のご提供はございませんので皆様にお知らせいたします。

お楽しみになさっていた方々には大変申し訳ございませんが、ご了承ください。

よろしくお願い申し上げます。

かごしま水族館入館補助券のご案内



いつでもお申し込みができます!



場 所 いおワールドかごしま水族館

(鹿児島市本港新町3番地1 ☎099-226-2233)

申 込 資 格 会員事業所の被保険者とその被扶養者

割 引 料 金

大人(高校生以上)	(一般料金1,500円)→	1,000円
小人(小・中学生)	(一般料金750円)→	450円
幼児(4歳以上)	(一般料金350円)→	250円

●入館券購入窓口で、入館補助券を添えて(割引)料金をお支払いください。

申 込 方 法 ①下記申込書に記入(当協会ホームページからもダウンロードできます。)

②宛名を明記した**返信封筒(切手貼付)**

①と②を同封のうえ「一般財団法人鹿児島県社会保険協会」へ必ず**郵送**にてお申し込み下さい。

※FAXでのお申し込みの受付はできませんのでご注意ください。



かごしま水族館入館補助券申込書 (コピー可)

年 月 日

事業所整理記号		事業所番号
事業所	所在地	〒 ー
	名称	
	電話番号	
担当者名		

※お申し込みされる方全員(被扶養者含む)のお名前をご記入ください。(事業所ごとの申請になります。)
[大人(高校生以上の方)・小人(小・中学生)・幼児(4歳以上小学生未満)]

氏 名	券 種	本人・被扶養者別	氏 名	券 種	本人・被扶養者別
	いずれかに○をつけてください			いずれかに○をつけてください	
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者
	大人・小人・幼児	本人・被扶養者		大人・小人・幼児	本人・被扶養者

※お申込みいただきました情報については、本事業に関することについて利用するもので、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] マスク熱中症にご用心!

昨年に引き続き、コロナ禍での夏を迎えることとなりました。「新しい生活様式」が求められる中、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。今回は、暑い夏を元気に乗り越えるための熱中症予防行動のポイントについてお伝えします。

保健師 田中 愛

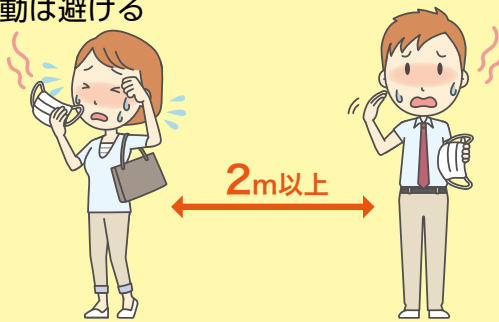
1. 暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を行う(室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整)
- ・涼しい服装、日傘や帽子の着用
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動



2. 適宜マスクをはずす

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避ける



3. こまめに水分を補給する

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日頃から体調管理を

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を



2016年以降の月別熱中症の死傷者数をみると、全体の8割以上が7月及び8月に発生していました。新型コロナウイルス感染症防止のため、今年もマスクが手放せない状況です。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすくなったり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じづらくなってしまい、熱中症のリスクが高まります。自分や身のまわりの大切な人の健康を守るために、これまで以上に熱中症に注意しましょう。



参考資料：厚生労働省 令和2年度「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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(297)6660