

CONTENTS

新年のごあいさつ…2 社会保険事務担当者講習会…3
年金委員・健康保険委員研修会を開催…4・5 「わたしと年金」エッセイの作品紹介…6
年金委員・健康保険委員のご推薦をお願いします…7 高額療養費制度が変わります…8
限度額適用認定証をご利用ください…9 協会けんぽ窓口を統合します…10
健康管理講座の募集…10



花ことば：祝福する、清純
ポインセチア／トウダイグサ科

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<http://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口 (e-Gov) →<http://www.e-gov.go.jp/>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



年頭のごあいさつ



一般財団法人 秋田県社会保険協会
会 長 渡 邊 靖 彦

新年おめでとうございます。

会員の方々をはじめ、『社会保険あきた』ご愛読の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えになられたことと存じ、謹んでお慶び申し上げます。

日頃から、本会の事業運営に多大なるご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、急速な少子高齢化が進行し、社会経済構造が大きく変化する中で、すべての国民を対象とする公的年金、医療・介護などの社会保障制度は、国民生活を支える最も重要な社会基盤であり、国民の期待に応えられる制度として、一層の充実が求められております。

このようななかで、政府は、一昨年「社会保障制度改革国民会議」から提出された最終報告書に基づく「プログラム法案」を閣議決定し、暫時改革に着手しているようですが、果たして社会経済構造等の大きな変化の中において、どこまで安心・安全かつ持続可能な制度を構築できるか、今後の動向が注目されるところであります。

本会は事業主団体といたしまして、今後とも、日本年金機構県内4年金事務所や全国健康保険協会秋田支部など、関係機関との一層の連携を図りながら、社会保険加入事業所の被保険者及びご家族の健康と福利増進のため、健康管理推進事業や研修事業など各種事業を積極的に推進するなかで、広報誌『社会保険あきた』を通して、制度の普及や事業の周知にしっかり取り組んでまいります。

昨年は、公益法人制度改革に伴う一般財団法人への移行から2年目の年でありましたが、法人の形態が変わりましても今まで以上に事業を充実させ、皆様方のお役に立てるよう取り組んでまいり所存でございます。どうぞ引き続きのご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様方のますますのご活躍とご多幸、事業所様のご発展を心からご祈念申し上げます。まして年頭のごあいさつとさせていただきます。



副会長 那 波 伊四郎
副会長 竹 村 雅 行
副会長 伊 藤 辰 郎
副会長 小 石 和 弥
専務理事 鎌 田 一 寿

『社会保険講習会』

社会保険と雇用保険の基礎

“保険給付のしくみと流れ”

会員事業所の事務担当者及び職員の方を対象に「講習会」を開催します

■開催日時・会場

開催日時	会場	締切日
平成27年 2月 3日(火) 13時30分～16時00分	北秋田市交流センター 2階「第1研修室」 北秋田市材木町2-2 電話(0186-63-2321)	1月26日
平成27年 2月 6日(金) 13時30分～16時00分	大仙市大曲交流センター 2階「第1研修室」 大仙市大曲日の出町2-7-53 電話(0187-63-1105)	1月26日
平成27年 2月17日(火) 13時30分～16時00分	由利本荘市市民交流学習センター 2階「第1研修室」 由利本荘市上大野16 電話(0184-24-4344)	2月6日
平成27年 2月23日(月) 13時30分～16時00分	サンパル秋田(秋田市文化会館内) 5階「学習室1」 秋田市山王7-3-1 電話(018-824-5377)	2月6日

◆各会場とも、13時から受付を開始します

受講ご希望の方は下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXにより各申込締切日までに秋田県社会保険協会あてにお申し込み下さい。

■対象者 / 会員事業所の社会保険事務担当者及び職員の方

※同一事業所から複数名参加も可能です。

■説明内容 / ①社会保険(厚生年金・健康保険)の給付のしくみと流れ

(予定) ②雇用保険の給付のしくみと流れ

③社会保険協会からのお知らせ

■講師 / 関 徹 彌 氏(秋田市: 関社会保険労務士・行政書士事務所代表)

■申込み・問い合わせ先

(一財)秋田県社会保険協会 〒010-0001 秋田市中通6-7-9

TEL: 018-831-6205 FAX: 018-832-3681

応募者多数の場合は先着順とさせていただきます

-----キ---リ---ト---リ---線-----

「説明会」参加申込書

希 望 会 場	○で表示願います ・ サンパル秋田 ・ 由利本荘市市民交流学習センター			・ 北秋田市交流センター ・ 大仙市大曲交流センター	
事 業 所 名					
事 業 所 所 在 地	〒				
電 話 番 号			F A X 番 号		
参 加 者 名	○で表示願います ・ 担当者 ・ 職員		事業所整理記号		

* 申込書受付時に「受講証」を送付します。

年金委員・健康保険委員研修会が開催されました

11月、秋田県内で委嘱されている年金委員・健康保険委員を対象に、秋田・鷹巣・大曲・本荘の各地区ごとに委員研修会が開催され、席上、長年にわたり社会保険事業の運営に功労のあった事業主、年金委員・健康保険委員の方々に対し、表彰状の伝達が行われました。

栄えある受賞者は次のとおりです。（敬称は省略させていただきます）



おめでとうございます

平成 26 年度

社会保険事業の功労者を表彰

厚生労働大臣表彰

年金委員

佐 藤 融美子 上伸青果株式会社

健康保険委員

佐 藤 俊 弘 岩田光学工業株式会社秋田工場

日本年金機構年金委員表彰

日本年金機構理事長表彰

白 瀬 善 一 石川医院
齊 藤 桂 三 十和田精密工業株式会社

柿 崎 一 郎 奥山ボーリング株式会社
須 藤 由 美 株式会社キサカタ製作所

日本年金機構東北ブロック本部長表彰

嵯 峨 誠 子 株式会社太平陸送運輸
林 美加子 株式会社林工務店
山 内 里 子 男鹿寒風石工業株式会社
齋 藤 修 株式会社伊藤羽州建設
山 田 陽 子 有限会社山田造材部

佐々木 英 子 株式会社アートピアササキ
田 口 宗 平 田鉄産業有限会社
茂 木 春 夫 柴与林業合資会社
佐 藤 貴 子 佐藤建設株式会社



11月11日 鷹巣会場



11月14日 大曲会場



11月19日 秋田会場



11月21日 本荘会場

全国健康保険協会健康保険委員表彰

全国健康保険協会理事長表彰

菅 原 し ん 社会福祉法人滞標会かんば保育園
 齊 藤 祐 子 丸水秋田中央水産株式会社 能代支店

寺 田 悦 子 寺田建設株式会社

全国健康保険協会秋田支部長表彰

佐 藤 厚 子 株式会社那波伊四郎商店
 齋 藤 多鶴子 コープ朝日興産株式会社
 遠 藤 範 子 株式会社原田紙店
 阿 部 恵 株式会社鹿角パークホテル

阿 部 収 秋田県雄物川筋土地改良区
 佐 藤 ルミ子 株式会社奥山印刷所
 今 野 朝 美 山勇建設工業株式会社

(一財)秋田県社会保険協会事業功労事業所表彰

(一財)秋田県社会保険協会会長表彰

社会福祉法人秋田聖徳会

タプロス株式会社

株式会社松美造園建設工業

社会福祉法人山本更生会障害者支援施設大日寮

株式会社秋田重車輛

花岡土建株式会社

社会福祉法人大館圏域ふくし会

株式会社アニモ

八重寿銘醸株式会社

秋田電装株式会社

有限会社伊藤工業

株式会社アートピアササキ

黒木自動車工業株式会社

小坂工業株式会社

「わたしと年金」エッセイ

厚生労働大臣賞が決定いたしました



本年6月2日から「わたしと年金」をテーマにエッセイを募集しましたが、ご応募いただいたエッセイ（1,162件）を審査した結果、厚生労働大臣賞2名と日本年金機構理事長賞1名、優秀賞4名、入選2名が決定いたしました。今回は、その中から厚生労働大臣賞に選ばれました沖縄県の大城沙織様（高校生女性）の作品をご紹介します。

その瞬間はいきなり訪れた。一家の大黒柱だった父が急死したのだ。父の体を蝕むガンに気づいた時には、もう手遅れだった。誰もこうなることを予想などしていなかった。わずか数ヶ月前までスーツに身を包み、笑顔で働いていた父がこの世からいなくなるなんて。そして残されたのは、専業主婦だった母、まだ中学生だった私と双子の弟だった。

父が亡くなってすぐのこと。私は自分の戸籍謄本を目にする機会があった。その時私が目にしたものは、父の欄に入る一本の横線だった。それは、父がもうこの世にはいないことを表す横線だった。当たり前のことながら、たった一枚の紙に私は現実をつきつけられた。何て寂しいのだろう、私は思った。わずか数ヶ月前まで私の父は確かに存在したのに、今となっては私の胸の内にしか父は存在しないのか。もはや誰も父がこの世に存在したことを証明できないのだろうか。思えば、あの時の私は何かにすぎるように父の生きた証を求めていたのかもしれない。

私と父はとても仲が良かった。私は父にたくさんのお話を教えてもらった。読書や歴史が好きな父に連れられて、まわった古本屋や数々の遺跡。私にとって父の存在はとても大きかった。しかし、父はもういない。このショックは言葉で言い表せない。父が居ない生活など想像つかない。私はどんな顔をして父の仏壇に手を合わせればいいのか。私が父の死を受け入れることは容易でなかった。

しかも、何より私を不安にさせたのは、今後の生活だった。私には夢がある。それは、大好きな文学や歴史についてより深く学びたいというものだ。そしていつか研究職に就き、今まで脈々と受け継がれてきた文化を守ることにできる人になりたいというものだ。しかし、その夢を叶える為の進学にはお金がかかる。今まで専業主婦だった母に、これ以上の負担を強いることはできなかった。

しかしそんな私の胸の内を察したのか、母が言った「自分の納得がいく進路選択をしないさい。お金の心配はいいから」と。私は不思議だった。我が家のどこにそんなお金が存在しているのだろうか。戸惑う私に母は続ける。「お父さんは、遺族年金という形で私達家族を支えてくれるのよ」と。

遺族年金とは、私のような突然家族を亡くした人に送られる年金だ。遺族年金は生前父がしっかり年金を納めていたこと、日本という国がしっかりとした制度をもっていることで、私達家族の下へ支給されている。年金というとお年寄りが貰うイメージしか

なかった私は驚いたと同時に、私達家族を支えてくれる「遺族年金」に強い安心感を得ることができた。

父が生前年金をきちんと納めていたから私達は、遺族年金を受け取ることができる。遺族年金とはいわば、父が「生きていた証」である。そう気付いた時、私はとても父の存在が誇らしかった。いつでも私達家族を支えてくれる父は何て心強いのだろう。

また、遺族年金をはじめとする多くの年金制度は、たくさんの方の日本国民の協力で成り立っている。年金を納める日本人がいなくなってしまうと、この年金制度はまるで成り立たないだろう。そういった目で見れば、年金制度とは「思いやりのかたち」なのではないだろうか。お年寄りや障害のある人、私達のように親を亡くした人、困っている人を日本中で支えることが年金なら出来るのだ。

現在、年金を取り巻く状況は厳しい。少子高齢化の影響を一身に受け、年金に対して不安を抱く人は後を絶たない。国民年金の納付率はわずか六割程度だという話を聞いた。確かに、日本の深刻な少子高齢化問題を考えた時、自分は年金を受け取ることができるのだろうかという疑問を抱くのは当然だ。

私自身、父の死を通して年金の在り方を見つめなおす機会がなければ、その必要性など考えなかっただろう。しかし、今なら分かる。年金を納めることは、将来の自分だけでなくもしもの時に家族や周りの人を助けることになるのだ。もしもの場合を想定して年金を納めることもまた「思いやりのかたち」なのだ。

父の死から数年。私は今、高校生になった。父の死の直後は、まさか通学できるとは思ってもいなかった憧れの高校に通っている。日々の勉強や友人関係で挫折そうになることはあるが、それでも高校に進学出来るありがたさを忘れることはない。私には目標がある。それは、大学進学だ。中学生の時から抱いていた研究職に就くという夢への足掛かりに大学進学はなり得ると思うのだ。

父は遺族年金で私達を支えてくれる。顔の知らないたくさんの日本人が遺族年金を通して、私を応援してくれる。私は決して一人ではないのだ。

私はたくさんの方のエネルギーを胸に夢への第一歩を踏み出そうとしている。



年金委員・健康保険委員のご推薦をお願いします

年金委員とは？

政府が管掌する厚生年金保険及び国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う厚生労働大臣が委属する民間協力員です。

健康保険委員とは？

適用事業所にお勤めの被保険者の方で、効率的かつ効果的な健康保険事業を推進するため、広報、相談、各種事業の推進、モニターなど、健康保険の事業運営に協力していただく民間協力員です。

事業主の皆さまへ

年金制度や健康保険制度に関する仕組みや各種届出手続方法など、従業員の方々が知りたい情報や知識を有する社員が職場内にいることは、とても心強いものです。年金委員や健康保険委員はこうした期待に応えるための、職場と年金事務所と協会けんぽを結ぶ強いパイプ役となります。年金委員と健康保険委員をご兼務いただくことにより、より包括的な活動が可能となりますので、上記委員を未設置の事業所におかれましては、制度の趣旨をご理解いただき、ぜひご推薦をお願いいたします。

※なお、ご不明な点につきましては年金委員は管轄の年金事務所へ、健康保険委員は協会けんぽが窓口になります。お問い合わせ先が異なりますのでご注意ください。



源泉徴収票 1月中旬から順次発送

日本年金機構では、老齢基礎年金や老齢厚生年金を受給されている皆さまへ、平成26年分「公的年金等源泉徴収票」を1月中旬から順次発送いたします。

所得税の確定申告の際にはこの源泉徴収票が必要ですので、大切に保管してください。

なお、障害年金や遺族年金は非課税のため、源泉徴収の対象とならないことから、源泉徴収票は発送されません。



秋田県で働く皆さまへ

これまでの最低賃金 665円から
最低賃金 14円アップ

679 (時間割) **円**

[発効日] 平成26年10月5日



パートやアルバイトなどの
雇用形態にも適用されます！

※産業によって、特定（産業別）最低賃金が定められているものがあります。

源泉徴収票につきましては管轄の年金事務所（お客様相談室）までお問い合わせください。

秋田年金事務所018(865)2379 鷹巣年金事務所0186(62)1308 大曲年金事務所0187(63)2299 本荘年金事務所0184(24)1115



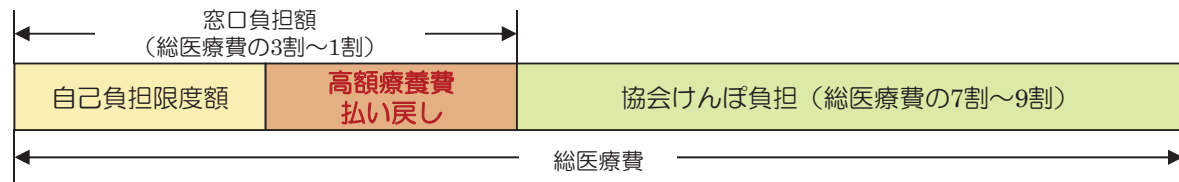
高額療養費制度が 平成27年1月から変わります！

高額療養費とは

1ヶ月（1日から月末まで）に医療機関の窓口で支払った医療費が、一定の金額（**自己負担限度額**）を超えた場合に、超えた額が申請により払い戻される制度です。

平成27年1月診療分より、自己負担限度額について、負担能力に応じた負担を求める観点から、**70歳未満の所得区分が現在の3区分から5区分に細分化されます。**

※入院したときの個室代や食事代等、保険外の負担分は対象となりません



自己負担限度額

高額療養費の自己負担限度額は、年齢および所得状況により設定されています。
※診療月の標準報酬月額が基準となります。

〇70歳未満の方

＜平成26年12月診療分まで＞

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当※
①区分A (標準報酬月額53万円以上の方)	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
②区分B (①および③以外の方)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
③区分C (低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税等)	35,400円	24,600円

※ 多数該当とは

診療を受けた月以前の12ヶ月間に同一世帯で3ヶ月以上高額療養費の支給を受けた場合は、4ヶ月目から「多数該当」となり自己負担限度額が軽減されます。

注) 「区分A」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分A」の該当となります。

平成27年1月診療分から

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当※
①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
②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
③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
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ (低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税等)	35,400円	24,600円

注) 「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。



70歳以上 75歳未満の方の自己負担限度額は、変更ありません

限度額適用認定証をご利用ください

高額療養費の払い戻しは、医療機関等から提出される診療報酬明細書(レセプト)をもとに支給額を決定しますので払い戻しまでに診療月から3ヶ月以上かかります。

限度額適用認定証を提示していただくことで、自己負担限度額を超える部分を、一時的に立て替える必要がなくなります。

入院する必要があるので医療費の支払いが心配だ…

月々の外来診療の医療費が高額になりそうだ…

そんなときに 保険証と併せて限度額適用認定証を病院に提示すると・・・

医療機関でのお支払いが自己負担限度額(左ページ参照)までで済みます。

実際どれくらいの窓口負担になるの？

例) 総医療費：100万円 区分：ウ 窓口負担：3割

限度額適用認定証を 提示しない 場合

自己負担額 300,000円

総医療費 1,000,000円×3割

高額療養費支給申請書をご提出いただきますと、あとで212,570円が払い戻されます。

限度額適用認定証を 提示した 場合

自己負担額 87,430円

80,100円
+
(総医療費1,000,000円-267,000円)×1%

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で済み、高額療養費の申請が不要になります。

限度額適用認定証の発行の流れ



1. 入院等が決まったら、「健康保険限度額適用認定申請書(インターネットからダウンロードできます)に、療養を受けられる方の「保険証の写し」を添付してご提出ください。

2. 限度額適用認定証が交付されます。

3. 受診するときに保険証と併せて限度額適用認定証を提示します。

4. 窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。

70歳以上75歳未満の方は、

ご申請の必要はありません

診療時に、『保険証』と、お持ちの『高齢受給者証』の提示をすれば、限度額適用認定証と同様に、窓口負担が自己負担限度額までとなります。

※ 被保険者の方の市区町村民税が非課税等である場合は、「限度額適用認定・標準負担額減額認定申請書」および、被保険者の非課税証明書等が必要です。

ご注意ください

限度額適用認定証は、月をさかのぼっての発行および使用をすることはできません。

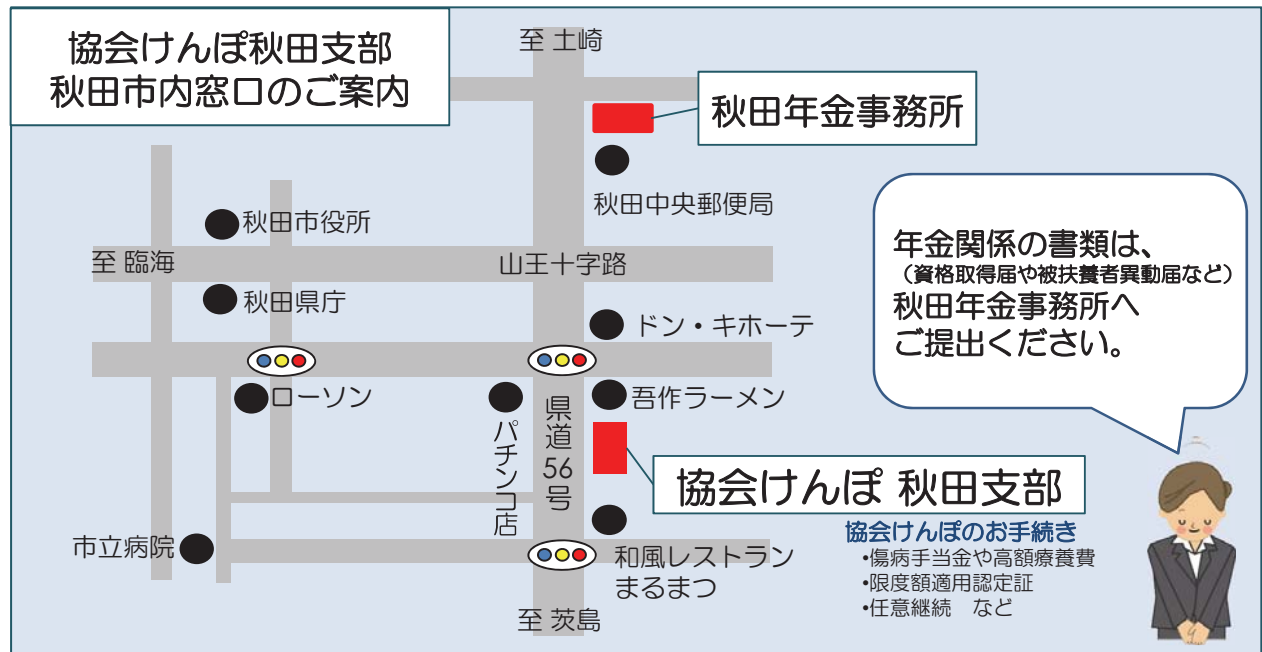
また、同じ月に複数の医療機関で受診した場合、一つの医療機関で入院と外来で受診した場合、世帯で複数の方が受診した場合、同じ世帯で70歳以上の方が受診している場合、1年に4ヶ月以上高額療養費の対象となっている場合等では、高額療養費の申請が必要となる場合があります。詳しくは、協会けんぽ秋田支部までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】協会けんぽ秋田支部 業務グループ 018-883-1800

秋田年金事務所内

協会けんぽ窓口を統合します

秋田年金事務所内の「協会けんぽ窓口」につきまして、申請書の郵送化が進んだこと、ご利用状況の推移から、**平成27年3月2日（月）**から協会けんぽ秋田支部の窓口と統合いたします。統合後は、協会けんぽ秋田支部へ直接お越しいただくか、**郵送**でのお手続きにご協力をお願いします。なお、統合は秋田年金事務所内にある協会けんぽの窓口のみです。**秋田年金事務所、事務センターは今まで通り**です。



健康管理講座の募集 **無料**

被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関する講習会を実施しています。

都合の良い日時に、保健師等が職場又はご用意された会場へお伺いします。

お問い合わせ・申し込みは

一般財団法人 秋田県社会保険協会

☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

講座の主な実施内容 講師が1時間程度実施します。

講 師	テーマ例	内 容 例
保 健 師	『油断大敵！ 内臓脂肪』	メタボリックシンドローム 喫煙・健診結果の活用 職場におけるメンタルヘルス
栄 養 士	『バランスよく 食べよう』	食生活による疾病予防 食事と健康
健康運動 指 導 士	『自分を知らう 健康チェック』	健診結果及び現状での自己診断 正しいダイエット法 ストレッチ

「健康管理講座」申込書

電話・FAX 可

事業所名	事業所記号		
所在地	(電話番号： — —) (FAX番号： — —)		
開催場所			
連絡担当者名	受講予定者数	名	
第1希望	月 日()(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)	第2希望	月 日()(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)



後納制度について

Q 先日「国民年金保険料の納付可能延長のお知らせ」が届きました。以前、年金の相談をした際に年金の受給資格がないと言われたことがあります。私はすでに60才を過ぎていて年金はもらえないと思いもう諦めていましたが、私でも年金をもらうことができるのでしょうか。



鷹巣年金事務所
国民年金課
小野 由果子

A 年金制度が改正され平成24年10月から平成27年9月まで3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が2年から10年に延長されました。これを後納制度といいます。過去10年間に保険料の未納期間がある方や国民年金の未加入期間がある方を対象に以前ご案内をしておりましたが、お申込みいただいていない方を対象に再度ご案内をしております。

年金の受給資格期間については、これまでの25年から10年に短縮する法律が、消費税の引き上げ時期（第2段階）にあわせて施行される予定です。（※）

おそらくお客様は、25年の受給資格期間を満たしていないため受給資格がないとの回答だったのではないかと思います。これから後納制度のご利用により10年以上の受給資格期間を満たす場合は、納付していただいた保険料等に応じて年金の給付を行うこととされています。

後納制度をご利用する場合は同封の申込書を提出し

てください。後日、納付書が届きますので、後納が可能期間のうち、最も古い分から順番に納めていただくことになります。また、過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額が付きまますので、納付期限をご確認のうえ納付をお願いします。

これを機会に、もう一度ご自分の年金記録の確認をしていただくことをお勧めします。また、以前「ねんきん特別便」や「年金記録に関する紙台帳等の調査結果のお知らせ」が届いている方で回答を提出していない場合は、お客様の年金記録がもれている場合もありますので、あわせてご確認ください。

※受給資格期間の短縮の実施時期については、消費税率引上げ時期の見直しを踏まえ、現在、政府において検討中であり、正式には国会の議を経て決まります。

随想 ふきのとう



「出合いに感謝」

趣味というほどではありませんが高校時代の書道部顧問の先生にずっと書の指導をいただいています。かれこれもう三十年にもなります。おもしろいことに先生の前ではまだ高校生気分です。部活の合宿も昨日のことのように思い出されます。

書道だけでなく人生の師と仰ぎたくさんのことを教えていただきました。そしてたくさんの方に出会わせていただきました。わが社中は平均年齢六十五歳くらいで八十歳を超えた方も精神的に頑張っておられます。すごいです。圧倒されます。足腰をいたわりながらも大きな作品に挑戦しております。練習量も私とは比べものになりませんし、

研究心も旺盛でしかも文学を楽しみながら書いています。大変勉強になります。私は仕事を持っているのでなかなか練習会に顔を出せないのですが、心よく受け入れてくださり忙しくしている私を気遣ってくれます。子供のこと、仕事のこと、体のことなど悩んでいるときはお話しして心を軽くすることが多くあります。ありがたく思います。

人の出合いとは思えない不思議なものです。すれ違っても気付くことなく通り過ぎる他人が、何かをきっかけにつながりができ、また交友が広がっていきます。もし先生に出会えてなかったらもちろん書友とも出会うことができなかつたのです。この出合いに感謝します。健康に気を付けて末永くお付き合いしていただきたいと思っています。

それから会社の皆さんや社会保険委員の皆さんに出会えたことも大変うれしく思います。

株式会社キコー

木村 美保子



健康トピックス

第156回 ドライスキン（乾燥肌）

冬の到来とともに、肌荒れや体のかゆみが気になります。この時期に多い『ドライスキン（乾燥肌）』について取り上げてみました。

少しでも快適に過ごしていけるように皮膚の乾燥とその対策をご紹介します。ただし、対策をおこなってもかゆみなどの症状が治まらず、長く続いたり悪化する場合は皮膚科を受診しましょう。肝臓病や腎臓病、更年期障害、ストレスなどが原因の場合もあります。

皮膚のバリア機能

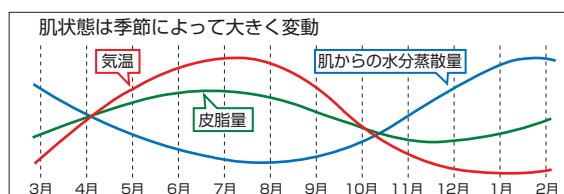
健康な皮膚には潤いを保ち、体内への異物の混入を防ぐバリア機能があります。その主役は角質細胞が積み重なった『角質層』で、以下の3つにより機能を果たしています。

- ①**皮脂膜**：汗腺から分泌された汗と皮脂腺から分泌された皮脂が混ざった膜で角質層の表面を覆い、**皮膚の水分の蒸発を防ぎ、外から加わる刺激を軽減**しています。
- ②**角質細胞間脂質**：セラミド等の角質細胞間脂質が**水分をため込み**ます。
- ③**天然保湿因子（NMF）**：角質層に存在し**水分を保持**しています。

季節によって変わる肌状況

皮膚の角質層の**水分量**は気温が低下して空気が乾燥する**1～2月**に最も少なくなります。皮脂量も秋から冬にかけて急激に減少します。そのため皮膚は乾燥し、角質層がけばだった状態になって、外部からの刺激を受けやすくなります。

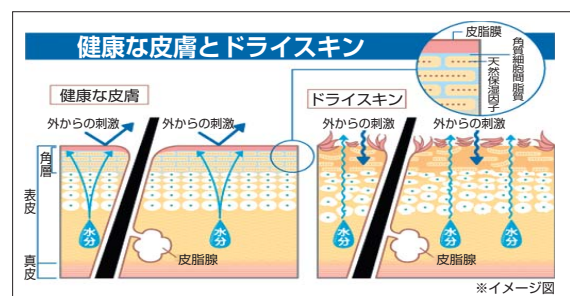
保湿を中心にしたスキンケアが必要になります。



乾燥肌はトラブルを起こしやすい!!

皮膚が乾燥すると角質層にすき間ができて水分が蒸発しやすくなり、放っておくと乾燥がさらに進行します。また、すき間ができると異物（アレルギー・細菌・ウイルスなど）が入り込みやすくなってきます。

- ◆アレルギー：アレルギー性疾患の原因
- ◆細菌：血液やリンパ管を通して体内に侵入も
- ◆ウイルス：いぼや水いぼ、単純ヘルペスの原因に



日常生活での注意点

- ◆室内の乾燥に注意。加湿器を置くなどの工夫をする。
- ◆こたつや電気毛布を長時間使用しない。
- ◆刺激物や香辛料によってかゆみが増すことがあるので注意する。
- ◆肌に直接触れる衣類は、チクチクする素材は避け、木綿など刺激の少ない素材を選ぶ。
- ◆衣類を洗濯するときは、石鹸が残らないようによくすすぐ。
- ◆睡眠を十分にとる。
- ◆たばこは吸いすぎない。
- ◆ストレス、過労を避ける。
- ◆入浴法
 - ・熱いお湯は避ける
 - ・皮膚温を高める効果の入浴剤を避ける
 - ・体を洗う時はゴシゴシ洗わない
 - ・木綿の柔らかいタオルや手で直接洗う
 - ・弱酸性のマイルドな石鹸がおすすめ

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談／カレンダーの 青 の日 受付時間／午後7時まで
休日の年金相談／カレンダーの 黄 の日 受付時間／午前9時30分から午後4時まで

平成27年 1 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

平成27年 2 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話)
(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後8：00
第2土曜日：午前9：00～午後5：00

★ねんきんダイヤル（年金全般に関する相談）

市内通話料金 0570-05-1165 03-6700-1165 (IP電話)
(受付時間) 月 曜 日：午前8：30～午後7：00
火～金曜日：午前8：30～午後5：15
第2土曜日：午前9：30～午後4：00

保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。

社会保険

あきた

平成26年12月・平成27年1月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会
〒010-0001 秋田市中通 6 丁目 7-9
TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料
提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所
全国健康保険協会秋田支部