

CONTENTS

- 協会けんぽの健診には費用補助があります…2 平成30年度は「被扶養者資格」と「マイナンバー」の確認業務を同時に実施します…3
平成30年3月から健康保険・厚生年金保険の被保険者の氏名変更・住所変更の手続きが変わりました…4
新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…4 マイナンバーでの手続きの開始・届書様式の変更について…5
国民年金の届出はお済みですか?…5 平成30年4月から現物給与の価額が改定されました…6
ねんきんネットをご利用ください!…6 「わたしと年金」エッセイ(受賞作品紹介)…7
平成30年度事業計画案・予算案を承認…8 社会保険事務講習会「保険・年金セミナー」を開催しました…8



花ことば：純潔・優れた美人
桜(サクラ) /バラ科

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、

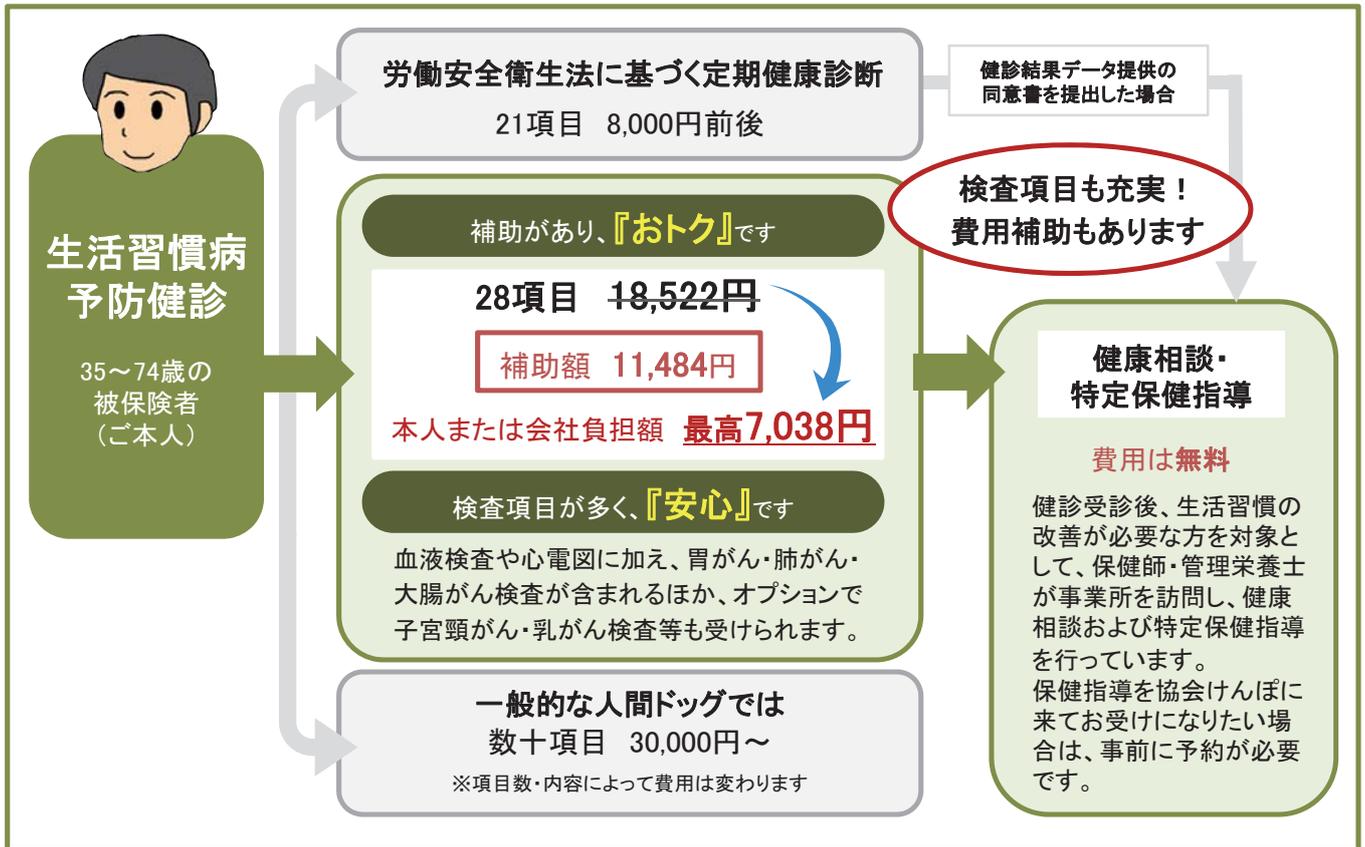
全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽの健診には費用補助があります

協会けんぽでは、保健事業の一環として加入者様の健康増進と健康管理意識を高めていただくため、2つの健康診断を実施しています。

被保険者向けの「生活習慣病予防健診」と、被扶養者向けの「**特定健診**」があり、いずれも協会けんぽの費用補助がある『**おトク**』な健康診断となっています。

詳細のパンフレットや申込書等は、事業所様に3月末から4月初めにかけて送付していますので、ぜひ受診してください。被扶養者の特定健診の受診券は、被保険者の住所に送付しています。



お問い合わせ先：協会けんぽ秋田支部 保健グループ ☎018-883-1893

平成30年度は「被扶養者資格」と「マイナンバー」の 確認業務を同時に実施します

今年度も6月上旬より、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者資格を再確認いたします。平成29年度は皆さまのご協力により、協会けんぽ全体で高齢者医療制度への拠出金を約18.4億円削減できました。

また、平成30年度は上記に加えて、被扶養者及び70歳以上の被保険者のうち、協会けんぽが管理している基本情報と住民票の情報が相違している等の理由から、マイナンバーの確認ができない方について、マイナンバーの確認作業を同時に実施いたします。

確認をお願いする事業主様には、6月上旬から7月中旬にかけて「被扶養者状況リスト」、「マイナンバー確認リスト」をお送りいたしますので、ご確認・ご記入いただきリストのご提出をお願いいたします。

被扶養者状況リスト

確認対象となる方

協会けんぽの被扶養者で、平成30年4月1日において**18歳以上**の方

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合や本年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方は、再確認が不要となるため、事業主様へ被扶養者リストはお送りいたしません。また、任意継続被保険者の被扶養者の方は対象から除かれます。

送付時期および提出期限

送付時期：**平成30年6月中旬から7月中旬**（順次お送りいたします）

提出期限：**平成30年8月17日（金）**



確認内容

事業主様へ「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者となっている方が現在も被扶養者の条件に該当するかをご確認いただき、協会けんぽにご返送ください。

被扶養者に該当しない（削除となる）方がいた場合は、同封の「**被扶養者調書兼異動届（削除用）**」に必要事項を記入の上、**その方の保険証を添付**して被扶養者リストと一緒にご返送いただきますようお願いいたします。

国民健康保険等への加入手続のため、「健康保険被扶養者（異動）決定通知書」が早めに必要な場合は、日本年金機構の様式「被扶養者（異動）届」を仙台広域事務センターへ直接ご郵送ください。

マイナンバー確認リスト

確認対象となる方

協会けんぽの被扶養者および70歳以上の被保険者のうち、**マイナンバーが未登録**となっている方

※マイナンバーが未登録となっている方がいない場合は、事業主様へ「マイナンバー確認リスト」はお送りいたしません。

送付時期および提出期限

送付時期：**平成30年6月上旬から7月中旬**（順次お送りいたします）

提出期限：**平成30年8月17日（金）**

※**6月上旬発送**の「マイナンバー確認リスト」の提出期限は**平成30年6月29日（金）**

確認内容

事業主様へ「マイナンバー確認リスト」をお送りいたしますので、対象者の方のマイナンバーをご確認・ご記入いただき、協会けんぽにご返送ください。

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

平成30年3月から健康保険・厚生年金保険の被保険者の氏名変更・住所変更の手続きが変わりました



マイナンバーを活用した行政手続きの簡素化及び事業主の事務負担軽減を図るため、平成30年3月から日本年金機構への被保険者の氏名変更届・住所変更届の提出が原則不要となりました。

手続きはどのように変わりますか

被保険者の皆さまの氏名・住所の変更情報については、日本年金機構がマイナンバーを活用して住基ネットから取得し、協会けんぽに情報提供を行います。

協会けんぽでは、日本年金機構から提供を受けた変更情報をもとに氏名変更による新しい保険証を事業主の皆さまにお送りします。

古い保険証はどうすればよいですか

事業主の皆さまにおかれましては、新しい保険証が届きましたら、被保険者の方にお伝えいただきそのままお使いの保険証と交換の上、お渡しください。



※旧保険証は、現行どおり日本年金機構へご返送ください。

ご注意ください！

- ①被扶養者については、氏名変更の届出省略は行われないため、従来同様に被扶養者異動届により変更の届出を日本年金機構へお願いします。
- ②被保険者の方であっても70歳以上の方やマイナンバーを届出していない方については、氏名変更・住所変更の届出省略ができない場合があります。詳しくは管轄の年金事務所までお問い合わせください。

郵送先(居所)の登録について

住民票上の住所以外にお住まいの場合は、協会けんぽや日本年金機構からのお知らせの郵送先(居所)を登録いただくことが可能です(健康保険・厚生年金被保険者及び被扶養配偶者に限ります。)

詳しくは管轄の年金事務所へお問い合わせください。

健康経営®

新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

平成30年1月以降に「健康経営宣言事業所」として認定された事業所様をご紹介します。平成30年2月末現在、587事業所様が従業員の方の健康づくりに取り組まれています。最新の健康経営宣言事業所については協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧ください。**引き続き「健康経営宣言」にエントリーして下さる事業所様を募集しております。**

健康経営宣言事業所 (敬称略)		
県央	■大館市	■横手市
■秋田市	(有)日通プロパン扇田	(同)川将工業
(福)秋田県身体障害者福祉協会秋田ワークセンター		(有)タブコ
(福)北社		(株)Akisai
(株)ジャパンファミリー	■大仙市	■湯沢市
(株)エイビック	(福)県南ふくし会	(有)石成組
■由利本荘市	(有)井上農産	(株)白光社
伊藤建友(株)	(有)BRAIN	■美郷町
	玉川電気工業(株)	(有)協賀電子工業
■能代市	■横手市	(株)鈴木材木店
(株)フルタイム	(有)共林班	高英フォレスト(株)
(株)グットスマイル	五王興業(有)	(株)シーモワオカガデザイン
能代観光(株)	(株)トータルオフィスマネジメント	
	(有)丹尾農場	

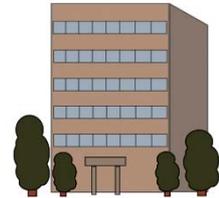
健康経営宣言事業所にお勤めの方は、秋田銀行から金利優遇サービスが受けられます

協会けんぽ秋田支部では、地域社会の健康増進や県内事業所の発展に貢献するため、平成29年10月23日、株式会社秋田銀行と「健康経営の推進に向けた連携・協力に関する協定書」を締結しました。この締結により、健康経営宣言事業所にお勤めの方は、秋田銀行から金利優遇サービスが受けられます。詳しくは、あきぎんホームページ(<https://www.akita-bank.co.jp/>)をご覧ください。

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

平成30年3月開始 マイナンバーでの手続きの開始・届書様式の変更について

健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届など、これまで基礎年金番号を記載していただいていた届書については、平成30年3月以降、マイナンバーでも行うことが可能となり、手続きの選択肢が増えました。



◎届書を作成するにあたって

- マイナンバーの利用目的の明示
個人情報保護法の規定に基づき、従業員のマイナンバーを取得するときは、利用目的(年金関係事務において利用すること)をご本人に通知または公表しなければなりません。
- マイナンバー法に基づく本人確認※
①番号確認：マイナンバーが正しい番号であることの確認
②身元確認：マイナンバーを提出する者がマイナンバーの正しい持ち主であることの確認
※確認の詳細については日本年金機構ホームページをご確認ください。

◎届書を作成

- 20歳未満等で基礎年金番号をお持ちでない方はマイナンバーを記入してください。
- マイナンバーを記入する届書は日本年金機構ホームページをご確認ください。(様式等掲載しています)

◎日本年金機構へ提出

- 提出の際には、マイナンバーカード等の原本およびコピーの添付は不要です。



本人確認には「身元確認」と「番号確認」が必要です

個人番号カードを持っている場合

身元確認と番号確認が、カード1枚で可能です。

個人番号カード



※政府広報用リーフレットから引用

個人番号カードを持っていない場合

以下のもので、身元確認と番号確認をしてください。

身元確認

運転免許証 or パスポートなど



番号確認

通知カード or 住民票(マイナンバー付き)など



今後の氏名・住所の変更の届出について

日本年金機構では、マイナンバーによる氏名・住所の変更の届出省略を可能とするため、基礎年金番号とマイナンバーの紐付けを進めています。

今後、マイナンバーと基礎年金番号が結びついている厚生年金被保険者・国民年金第3号被保険者については、住民票の異動情報から年金記録の氏名・住所の情報を更新します。そのため、事業主様からの住所変更届等の提出が原則として不要となります。

(注) 基礎年金番号とマイナンバーが結び付かない被保険者については、平成30年7月以降事業主様宛てに対象者をお知らせし、氏名・住所の変更があった場合は届出をお願いする予定です。

国民年金の届出はお済みですか？

●このような場合は国民年金の加入手続きが必要です！

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、いずれかの年金制度に加入することが必要です。退職などにより厚生年金・共済年金の資格を喪失した場合は、「国民年金第1号被保険者」への切り替え手続きが必要です。

また、扶養されていた配偶者(国民年金第3号被保険者)の場合も同様に「国民年金第1号被保険者」への切り替えの手続きが必要です。

●届出が必要と思われる方には、手続きのご案内を送付しています。

下記のような場合は、「国民年金被保険者関係届書(申出書)」または「国民年金第3号被保険者関係届」を送付しております。

- 厚生年金・共済年金を資格喪失後、一定期間が経過しても国民年金の加入が確認できない。
- 配偶者が厚生年金・共済年金を資格喪失しているのに、国民年金第3号被保険者のままとなっている。

●届出が必要な場合は、すみやかに手続きをお願いします。

国民年金未加入の場合、将来の老齢基礎年金額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合があります。



平成30年4月から現物給与の価額が改定されました

資格取得届や算定基礎届、月額変更届の報酬月額欄には、賃金、給与、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるすべてのものを含み届出することとされていますが（臨時にうけるものや年3回以下の支給の賞与などを除く）、報酬や賞与の全部又は一部が通貨以外の現物で支払われている場合、その現物を通貨に換算して届出していただくこととなります。

● 秋田県における現物給与の価額 ●

食事で支払われる報酬等					住宅で支払われる報酬等	★ その他の報酬等
1人1カ月当たりの食事の額	1人1日当たりの食事の額	1人1日当たりの朝食のみの額	1人1日当たりの昼食のみの額	1人1日当たりの夕食のみの額	1人1カ月当たりの住宅の利益の額（畳1畳につき）	
19,500 円	650 円	160 円	230 円	260 円	1,010 円	時価 （自社製品 通勤定期券など）

※改定箇所は赤字で表示しています。

- ・計算の結果、端数が生じた場合は1円未満を切り捨てます。
- ・洋間など畳を敷いていない居住用の室については、1.65平方メートルを1畳に換算し計算します。
- ・健保組合では、現物給与の価額について、規約により別段の定めをしている場合があります。



現物給与価額の改定は、固定的賃金の変動に該当します。

「被保険者報酬月額変更届」が必要となる場合がありますので、ご注意ください。



★その他の報酬について

《厚生労働大臣が定める現物給与の価額》のうち、食事及び住宅以外で支払われる報酬の場合は「時価」で換算した額を現物給与の価額として報酬月額に計上することとなりますが、この「時価」の金額については、

- ①労働協約に定めがある場合は、その価額を「時価」として取り扱うこと。
- ②労働協約に定めがない場合は、実際費用を「時価」として取り扱うこと。

となっています。

そのうち、従業員の通勤のために社用車を貸与している場合や、事業所のマイクロバスで送迎している場合の現物給与の価額について、上記①②によっても算出が難しい場合は、事業所が所在する県の近隣のバス会社の1区間の1カ月の通勤定期代を「時価」として計上することができます。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。お近くの年金事務所へお問い合わせください。

年金 現物給与

検索

ねんきんネットをご利用ください!

ねんきんネットでは、これまでの年金記録や、将来受け取る年金の見込額などご自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できます。

便利で簡単です♪ぜひご利用ください!



スマートフォンはこちら!▶



「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します

前回に引き続き、平成29年11月のねんきん月間に決定となった、「わたしと年金」エッセイの受賞作品をご紹介します。

今回は、日本年金機構理事長賞を受賞された岐阜県の三井滉大様の作品です。
なお、日本年金機構ホームページには、すべての受賞作品が掲載されています。



日本年金機構理事長賞

岐阜県 三井滉大様（高校生・男性）

僕の父は僕が生まれてまもなく、精神障害を発症した。発症当時は症状が安定して
いなく、3カ月単位で入院を繰り返して、
仕事も休職せざるを得ない状況が、何年も
続いたことを母から聞いた。一家の大黒柱
である父が病気になる、物心がつくまで知
らなかつたが、父が仕事に復帰するまでの
間、収入がゼロという現実の中、家計は火
の車だったことを知った。母も家計を助け
るために、僕を保育園に預け働きに出た。

父の病気の急性期の状態は2年程続き、精
神障害には波がある為、その後も数か月の
入院することが度々あったという。その
様な家庭状況のなか、障害年金の制度があ
ることを母が知った。当時の父は判断能力
の低下により、何かを判断することなど全
く出来ず、障害年金の申請も全て母が行っ
たそうである。申請にあたり、家族の申立
て書、医師の診断書、病院も何件かわわつ
ていた為、発症当初の受診状況や、それぞ
れの病院での情報も、さかのぼって収集し
たことが、とても大変だったと当時を振り
返って母が話してくれた。僕は小さすぎて
何も知らなかつたが、そんな中でもここま
で育ててくれたことに感謝しなくてはいけ
ないと思った。

障害年金の申請がこんなにも大変なこと

だとは知らなかつたが、まず精神障害は目
に見えての障害ではないことから、医師が
数値や検査の結果で障害を証明することが
出来ないことも難しさの一つではないかと
思う。その次に、先日、年金機構の方のお
話を聞いて、世代を超えてすべての方を国
民年金が支えていることを知り、大切な国
民の財源を受給するためには、当事者のす
べての情報が必要になるのは当たり前だと
思った。

母が申請したおかげで、父は障害年金を
受給することができ、2年間障害年金のお
かげで、僕の家族は本当に助かっていたの
だ。

少子高齢化社会の現代で、老齢年金も高
齢者にとって健康で文化的な生活を送るた
めの大切な支えとなっている。公的年金は
世代と世代の支え合いです。公的年金を
支える現代世代が減少していることを考え
ると、20歳になったら公的年金制度に加
入し、保険料をしっかりと納める義務を必
ず守らなくてはならないと実感した。

僕の父が障害年金を受給したのは2年間
のみである。その後は社会復帰し、障害と
向き合いながら僕の家族を支え続けてく
れている。そんな父に今年の春、新たに難病
が見つかった。完治することがない病気で

ある。治療をするためには、高額な医療
費がかかり、継続的な治療をしなければ
かなり苦しむことになる。そのためにも、
母は再び障害年金の申請手続きを始めた
ところである。

僕は今まで公的年金制度について何も
考えたこともなく、何も知らなかつた。
年金制度が老齢年金のみではなく、自分
の家族の支えとなっていたことを知り、
国民の一人として年金制度の大切さを再
認識することが出来た。

僕は父が感じている生きにくさが、少
しでも無くなる社会にしていくのは、僕
たち世代であると感じた。

人は必ず一人では生きて行けないし、
誰かによって支えられ、また支えられて
いることを忘れてはいけないと思つた。
自分ができること・・・まずは20歳
になったら必ず公的年金に加入すること
から始めようと思う。



(一財)秋田県社会保険協会理事会・ 評議員会を開催

事業計画案・予算案を承認

一般財団法人秋田県社会保険協会理事会・評議員会が去る3月16日に秋田市内で開催され、平成30年度事業計画案と収支予算案が承認されました。主な事業計画は次のとおりです。



制度の普及に関する事業

- (1) 広報活動を実施する。
 - ① 広報誌「社会保険あきた」を隔月発行する。
 - ② 社会保険関係の参考図書を配布し、制度の周知を図る。
 - ③ 社会保険の事務手続きに関するテキストを配布する。
- (2) 社会保険等新任担当者事務説明会及び、年金・健康保険制度別事務説明会を開催する。
- (3) 年金相談等について協力連携に努める。
- (4) 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨についての広報を実施する。

健康管理に関する事業

- (1) 健康管理意識の向上に資するため、事業所等において講習会を実施し従業員の健康づくりをサポートする。
- (2) 体育活動として各種球技大会等を実施する。
- (3) 健康づくり事業等社会保険協会事業に積極的に協力いただいている優良事業所の表彰を実施する。
- (4) 健康管理セミナー・ライフセミナーを開催する。

社会保険関係団体等への活動支援

秋田県社会保険委員会連合会及び各地区社会保険委員会の活動を支援する。

〈社会保険事務講習会〉 保険・年金セミナーを開催

一般財団法人秋田県社会保険協会では、平成29年度事業として2月に秋田・能代・横手・本荘の4会場において「社会保険事務講習会」を開催しました。

社会保険事務を担当されている方を主な対象として、講師は県内各年金事務所と社会保険労務士にお願いしました。「年金受給の基礎知識」「退職間近な方のための社会保険・雇用保険の基礎知識」というタイトルで各制度のしくみについて、実例をあげながらのわかりやすい説明で好評でした。

全会場で実施したアンケートの結果を踏まえ、今後更に充実した講習会を企画してまいります。是非、ご参加ください。



学生納付特例制度について



秋田年金事務所
国民年金課
伊勢谷 靖 幸



Q 私は今年20歳になる学生ですが、収入がなく保険料を支払うことができません。学生の間は保険料の納付の猶予を受けられると聞いたのですが、それはどのような制度でしょうか？

A ○学生納付特例とは？

所得が無く(少なく)国民年金保険料を納めることが困難な20歳以上の学生(※)の方について、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

納付特例期間中にケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害の状態に応じて障害基礎年金を、遺族(「子のある配偶者」と「子」)の方は遺族基礎年金を受けることができます。

未納のままにしておきますと、これらの保障が受けられない場合があります。

保険料を納められない場合は、忘れずに学生納付特例の手続きをしてください。

※学生とは

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校(※1)に在学する方で夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

(※1) 各種学校の中には、学生納付特例制度の対象とならない学校もありますので、詳しくはお近くの年金事務所までお問い合わせください。

○ご本人の所得のみで審査

一般の保険料免除(全額免除・一部納付)の場合は、世帯主と配偶者の所得も含めて保険料の免除の対象となるか判定しますが、学生納付特例はご本人の所得のみで判

定します。

※学生の方は、学生納付特例制度のみご利用いただけます。

○申請の方法は？

申請書に学生等であることまたは学生等であったことを証明する書類(※2)を添付して、住民登録をしている市役所、町村役場の国民年金窓口または年金事務所に提出していただきます。

申請書は、年金事務所に請求していただくほか、日本年金機構ホームページからプリントアウトしていただくことができます。

一度申請すれば次年度から在学期間中は申請書(ハガキ様式)が住民登録の住所へ送付されてきます。

(※2) 在学期間がわかる在学証明書(原本)または学生証の写し

○10年以内であれば、あとから納付(追納)できます。

学生納付特例が承認された期間は、将来受ける老齢基礎年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。そこで学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、古い期間から順に納付が可能です。

(ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。)

随想 ふきのとう



「我が家の後期高齢犬」



我が家には、今年の夏に満年齢19歳になる犬がいる。

二人の娘がまだ4歳と7歳、平成11年の秋に知人からヨークシャテリアをタダでくれると言うものだから大喜びで小さな仔犬を貰い受けたもの。

娘達が相談しながら名前はチャコと名付け、この種に合った小さな犬小屋を壁は白、屋根には赤のペンキを塗って自作、寝ても覚めても可愛いくて仕方なく、家族会議で座敷犬にしようねと。

数ヶ月後、垂れていた尾は巻き、折れていた耳がピンと立ち、何より体がその種のそれより大きくなり始めたものだから、本当にヨークシアテリアかなと疑いの議論が始まり出した。チャコの実家に聞いたところ、やっぱり柴犬が混じっていたかと言う。ますます体が大きくなり、通常の柴犬より少しだけ小さいサイズまで成長。

その頃、上の娘がクシャミをし出したものだから、犬毛のアレルギーだと決め付けられ、外犬となつてしまった。外に送り出すときはクシャミ本人が涙ながらに、ごめんねチャコって。

その後風雪にさらされたチャコは逞しさも兼ね備えオスの風格も出だし、訪問者には誰彼構わず吠えまくり、番犬には丁度良いねと。そんな月日が過ぎ、17歳を越えた頃に老衰と言う変化に気付く、クシャミし出した上の娘も嫁いだ事から、夏の暑さと冬の寒さを考慮して家の玄関内で飼う事にしたが、老衰がますます進む。静止して立っていけないので、ご飯を食べる時は手で押さえてあげる。前かがみができないのですのめつてしまう。自分でウンチでできなく濡れたティッシュペーパーで朝夕二回お尻を撫でて誘発。昼夜問わずのおシッコ漏らしの防止で二時間毎の散歩等々。

最近風邪を引いたのか鼻水で息が苦しそうと綿棒で拭き取り交替しながら一晩付きっきり。獣医曰く老衰だけど大丈夫だが、少し脱水状態との事。水分補給と抗生物質を太い注射で投与に加え、朝晩の投薬で何とか生きて今を凌いでいます。可愛い時期と家族同然の時期を経て介護の時期、ペットは、介護を覚悟した人しか飼えない事を痛感しています。

八幡平地熱株式会社(鹿角市)

畠山和彦

健康トピックス

第176回 大人のフード(食物)アレルギー

日常、健康や美容のために食べているものや好物が、アレルギーを引き起こすケースも多いので注意が必要です。成長したら治ることも多い乳幼児のアレルギーに比べ、大人のフードアレルギーは一度発症すると治らないケースが多いことも特徴です。原因不明の不調が続いたら、食べたものをチェックしてみることも大切です。今回はフードアレルギーについてお伝えします。

フードアレルギーには型が2つ

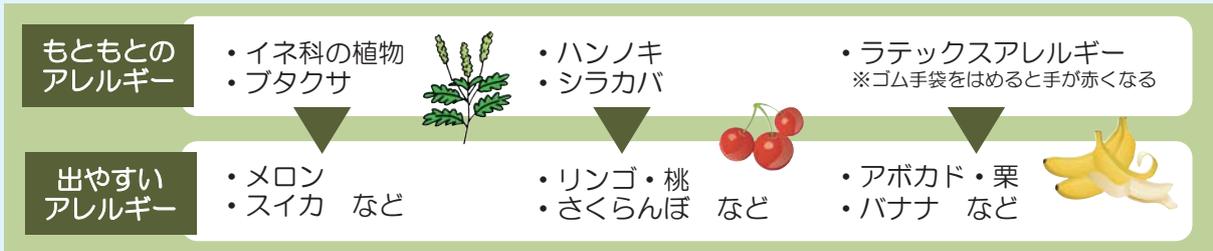
	即時型	遅延型(遅発型)
症状の出現時間	食べてすぐ	数時間～数週間後
症状	皮膚のかゆみや口の中のイガイガ、くしゃみや鼻水、呼吸困難、腹痛や下痢など	頭痛やめまい、倦怠感、肌荒れ、情緒不安定など →症状が多岐にわたることと発症が遅いことから食べ物との因果関係に気が付かない人が多い。

大人のアレルギー

子どもの3大アレルギーが「卵・牛乳・小麦」であるのに対し、大人の主なアレルギーは「果物・小麦・甲殻類」が多いといわれています。

ほかのアレルギーとの関連性

もともとアレルギーがあると、別のアレルギーが出やすいことがわかっています。



なりやすい人

- 同じものを毎日食べ続けることが多い
- 甘いものをよく食べる
- 食べ物に好き嫌いが多い
- 便秘がちである
- 花粉症である
- ゴムにアレルギーがある
- ストレスがたまっている

注意したい生活習慣 3点

- ①「遅延型アレルギー」の場合は毎日続けて食べているものが、原因物質になりやすいといわれています。1日おきに食べるなど同じものを食べ続けないようにしましょう。
- ②肌につけるものに注意しましょう。アレルギーとなる原因は口・皮膚・粘膜を通して発症します。
- ③免疫力が低下すると起こりやすいので、適度にストレスを発散しましょう。

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 ■ の日開所時間/午後7時まで
休日の年金相談/カレンダーの ■ の日開所時間/午前9時30分から午後4時まで

平成30年 5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30年 6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

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

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7:00
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。