社会保险

2·3 ^{月号} _{令和2年 No. 779}

令和2年度の健康保険料率が変更(引上げ)となります…2・3 令和2年度生活習慣病予防健診に関するお知らせ…4 健康保険被扶養者(異動)届・国民年金第3号被保険者関係届~添付書類省略となる場合の記入箇所にご注意~…5 「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…6 県内年金事務所等のお問い合わせ先および出張相談日程…7 「施設利用会員証」の交付と更新について…8 事業所名称・住所等変更の際の連絡依頼…8



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→https://www.nenkin.go.jp/ 電子政府の総合窓口(e-Gov)→https://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→https://www.kyoukaikenpo.or.jp/

令和2年度の健康保険料率が変更(引上げ)となります

協会けんぽでは、中長期的に安定した保険財政運営を行うという観点から、令和2年度の平均保険料率についても10%を維持していくこととなりました。これを踏まえ、秋田支部の健康保険料率を算出した結果、令和2年3月分保険料(4月納付分)から健康保険料率は10.25%(平成31年度から0.11ポイント増)に引上げとなります。同時に、全国一律の介護保険料率も法令で定められた計算に基づき算出した結果、介護保険料率は1.79%(平成31年度から0.06ポイント増)に引上げとなります。

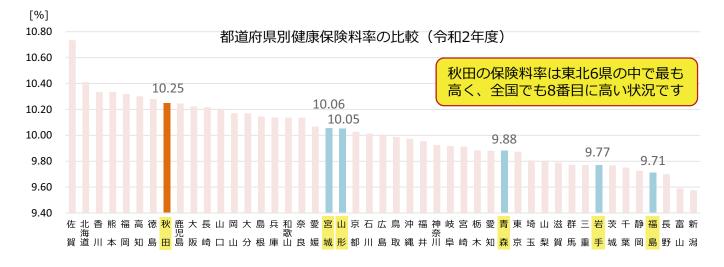


Q なぜ都道府県ごとに健康保険料率が違うの?

都道府県ごとの健康保険料率は、地域の皆さまの医療費に基づいて算出されているからです。

疾病の予防などの取組みにより加入者の皆さまの医療費が下がれば、健康保険料率を下げることが可能になります。逆に、加入者の皆さまの医療費が上がれば、健康保険料率は上がります。

都道府県間の年齢構成や所得水準の差異については、健康保険料率に影響することがないよう調整しています。また、令和2年度から激変緩和措置は終了し、インセンティブ制度が健康保険料率に反映されています。



インセンティブ制度

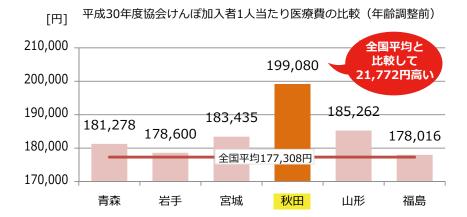
平成30年度から新たに始まった制度で、5つの評価指標「①特定健診等の受診率②特定保健指導の実施率③特定保健指導対象者の減少率④要治療者の医療機関受診率⑤ジェネリック医薬品の使用割合」によって47支部をランク付けし、上位23支部の健康保険料率を引き下げるというものです。

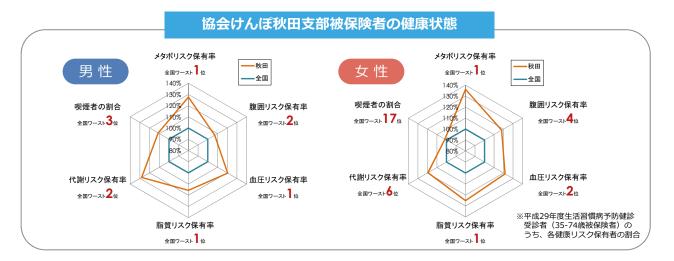
お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

O 秋田県の医療費や健康状態はどうなの?

平成30年度における秋田支部の加入 者1人当たり医療費は199,080円で、 東北6県の中でも最も高く全国平均 177,308円と比較しても21,772円 高くなっています。

また、下図の健診結果を表したレーダーチャートをみても各項目でリスク保有者の割合は高く、秋田支部加入者の健康状態が良くないことがわかります。





Q 健康保険料率を下げるにはどうしたらいいの?

都道府県ごとの健康保険料率は地域の皆さまの医療費に基づいて算出されるため、**医療費適正化に取り組むことが健康保険料率の引下げにつながります**。特に以下の①~⑤の項目への取組みは医療費適正化につながることはもちろん、インセンティブ制度の評価指標にもなっていますので、皆さまの健康づくりへの取組みが他の都道府県よりも優れていれば、インセンティブ制度によっても健康保険料率が引下げられる可能性があります。皆さまのご協力をお願いいたします。

1健診受診率

ご本人、ご家族ともに年に一度は必ず健診を受けましょう。早期発見・ 早期治療が大切です。

②特定保健指導実施率

健診結果をそのままにせず、特定保 健指導を利用して生活習慣の改善に つなげましょう。

③特定保健指導対象者の減少率

特定保健指導の対象者にならないように、日ごろから健康づくりに取組んで健康リスクの保有率を下げましょう。

4 要治療者の医療機関受診率

健診の結果、要治療者と判定され た方は、重症化する前に早期に医 療機関を受診しましょう。

⑤ジェネリック医薬品の使用促進

積極的にジェネリック医薬品を選択 しましょう。

「健康経営宣言」のエントリーをぜひご検討ください!

健康経営に積極的に取り組むことは医療費適正化を推進し、保険料率の引下 げにもつながります。

令和2年度 生活習慣病予防健診に関するお知らせ

対象者

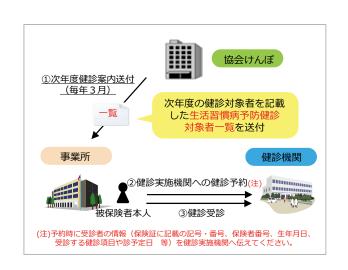
35歳から74歳までのご本人(被保険者)

協会けんぽの生活習慣病予防 健診には費用補助があります

実施時期

令和2年3月に生活習慣病予防健診対象者一覧を送付(予定)

- ○令和2年4月1日受診分より、加入者(被保険者)・事業 主様から**健診実施機関に対してのみ予約申込み**を行うこと となります。協会けんぽへの申込書の提出及び情報提供 サービスを利用した申込みのいずれも不要となります。
- ○これまでは毎年3月に協会けんぽから事業主様へ次年度の 健診対象者を記載した申込書を送付しておりましたが、 令和2年度受診分(令和2年3月送付予定分)からは、申込 書に代えて、健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防 健診対象者一覧を送付します。
- ○申込書の廃止に伴い、<u>情報提供サービスの機能が一部変更</u> となります。



<情報提供サービスの変更点>

変更点①

健診対象者一覧について、健診実施機関への予約申込みに活用できるよう、ファイル形式を「txt」から「csv」に変更し、ファイル項目についても、項目順の変更や項目の追加を行います。

変更点②

健診申込ファイル編集ツールがダウンロードできなくなります。

<u>変更点③</u>

健診申込登録の機能が廃止されます。

※①・②は令和2年2月下旬より、③は令和2年4月1日より変更予定



令和2年度特定健康診査に関するお知らせ

対象者

40歳から74歳までのご家族(被扶養者)

実施時期

令和2年4月初旬より受診券を順次送付(予定)

- ○送付先は、日本年金機構に届出されている被保険者の住所になります。
- ○令和2年1月上旬時点で協会けんぽに登録されている被扶養者情報を基に受診券を発行しています。1月以降に被扶養者になった方は受診券申請書による申請が必要になる場合があります。
- ○住所変更等により郵送できなかった受診券については、事業主様あてに送付させていただきますので、被保険者の方を通じて対象の方にお渡しくださいますようお願いします。

協会けんぽの特定健康診査 には費用補助があります

特定健康診査受診券



お問い合わせ先 協会けんぽ保健グループ ☎018-883-1893

健康保険 被扶養者 (異動) 届 国民年金 第3号被保険者関係届の添付書類 ~添付書類省略となる場合の記入箇所にご注意!~

🎇 平成30年10月1日から、「健康保険被扶養者(異動)届」の<u>添付書類の取扱い</u>が変更となりました。

いいえ

- ・日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際は、証明書類に基づき「身分関係(続柄)」及び「生計維持関係」を確認の上
- ・一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することが可能となります。
- 🌌 添付省略の要件を満たしておらず、証明書類が添付されていない場合は、事業主様へ届書を返戻の上、証明書類の提出等を ご案内させていただきます。
- 届出に必要な添付書類の取扱い <チェックシート>

いいえ

Q1 扶養認定を受ける方は年収130万円未満ですか 「60歳以上の方」・「障害厚生年金の受給要件に 該当する程度の障害者の方」の場合は180万円未 満ですか。

※収入には公的年金も含まれます。

は

Q2 扶養認定を受ける方は 被保険者と同居してい ますか。

Q4 別居されている方は、 配偶者、子、孫、兄弟姉妹、 父母、祖父母など 直系尊属ですか。

いいえ

扶養認定はできません。

はい

- ①「戸籍謄本か戸籍抄本」※住民票は使用できません
- ② 年間収入が「130万円未満」であることを 確認できる課税証明書等の書類

!! 注意 障害・遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課税対象の収入が ある場合は、受取金額の確認できる通知書等の写しの添付が必要です。

- ③ 仕送りの事実と仕送額が確認できる書類
 - ・振込の場合…預金通帳の写し
 - ・送金の場合…現金書留の控え(写し)

Q3 被保険者は世帯主ですか。

は

は

①「戸籍謄本か戸籍抄本」※住民票は使用できません

② 年間収入が「130万円未満」であることを確認できる課税証明書等の書類 !! 注意 障害・遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課税対象の収入がある場合は、受取金 額の確認できる通知書等の写しの添付が必要です。

- ①「戸籍謄本か戸籍抄本」 または「続柄が記載された住民票」
- ② 年間収入が「130万円未満」であることを 確認できる課税証明書等の書類

!! 注意 障害 · 遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課 税対象の収入がある場合は、受取金額の確認できる通知書 等の写しの添付が必要です。

ご注意!

戸籍・住民票は提出日から90日以内に発行されたものを ご用意ください。 内縁関係の場合は両人の戸籍謄本が必要です。



「被保険者」・「扶養認定を受け る方」ともにマイナンバーで届出 すると、添付書類を省略すること ができます。

その取扱いは、右の表のとおりです。

- ・記載漏れにご注意ください。
- ・②収入の確認と③収入の確認の省略 には該当要件がありますのでご注意 ください。

項番	目的	添付書類の省略ができる場合
1	続柄の 確認	次のア・イの両方に該当する場合 ア. 被保険者と扶養認定を受ける方 それぞれのマイナンバーが届書に記載されている イ. 書類により、扶養者認定を受ける方の続柄が届書の 記載と相違ないことを事業主が確認し、 備考欄の「続柄確認済み」の□に ✓ を付している (または「続柄確認済み」と記載している)
2	収入の 確認	次のアまたはイの <u>いずれかに該当</u> する場合 ア. 扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象者の配偶 者または扶養親族であることを事業主が確認し、 事業主確認欄の「確認」を〇で囲んでいる イ. 扶養認定を受ける方の <u>年齢が16歳未満</u>
3	(別居) 収入の 確認	仕送の事実と仕送額が確認できる書類省略は、次の <u>アまたはイのいずれかに該当</u> する場合 ア. 扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満 イ. 扶養認定を受ける方が16歳以上の学生

被保険者と扶養認定を受ける方との同居の確認は日本年金機構で確認します。 ただし、確認できない場合には、別途、住民票の提出を求めることがあります。

2. お問い合わせ

取扱いについてご不明な点がございましたら、 「ねんきん加入者ダイヤル」またはお近くの年金事務所へ お問い合わせください。

お問い合わせは『ねんきん加入者ダイヤル』へ!

ねんきん加入者ダイヤル (事業所、厚生年金加入者向け)



0570-007-123

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京) 03-6837-2913

<受付時間> 月~金曜日

午前8:30~午後7:00 午前9:30~午後4:00 ※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。



「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します

日本年金機構は、毎年「わたしと年金」エッセイを募集しております。令和元年度の応募総数1,290件の 中から受賞者が決定しました。 (厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞3名、 入選5名)その中から厚生労働大臣賞に選ばれた作品をご紹介いたします。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

実でした。 をきいてきた日の祖父との会話の中で知った事 たこの時期から、 「遺族厚生年金」です。私が学校で年金のお話 平成25年8月、父が亡くなって一ケ月程経っ 私は年金を受給しています。

給者となったのです。 校卒業、という矢先の事故でした。その出来事 貯金とで新しい家を建て、あと半年で兄も小学 父は事故で亡くなりました。父の稼ぎと祖父の によって、一日にして弱冠十一歳の私は年金受 小学四年生の夏休み、海水浴をしている最中

たのか…。高校生になった今の私でも分かりか かったのでしょう。表では気丈に振る舞ってい 今まで以上の節約を強いられるかもしれないと 切私たちには話さなかったのです。父親がいな いうことは、幼かった私でも容易に想像できま といけないということでどれほどの心労があっ いということで私たちに気をつかわせたくな した。しかし母は、家計が苦しいことなど、一 家族の大黒柱が突然いなくなり、収入は激減 パート勤務で年収280万円ほどの母に 私たち子ども2人と祖父母を養わない

りました。私たちをこんなにも助けてくれる遺 たら迷惑じゃないかとか、たくさんの葛藤があ の夢を諦めて就職した方が家計のためになるの かかることだと分かっていました。だから、こ ではないかとか、自分がこんなことを言いだし した。当然、その道に進むということはお金が いと言った私のために、塾に通わせてもらいま 中学2年生になったある日、大学進学をした

前」ではないと、身の引き締まる思いです。 ある環境下で勉強ができることが、 の感謝の気持ちがあふれてくるのです。それと ることなく保険料を納め続けていてくれた父へ 追うことはできるのか?考える程に、 同時に、ノートがあり、ペンがあり、教科書が 「当たり

う側」ではいられません。 までだと知りました。いつまでも「助けてもら 戦を支えてくれている遺族年金の支給も、 えているのだと実感しています。私の夢への挑 私は国公立大学合格という目標を掲げ、夢を追 も、遺族年金によって少しうまれた心の余裕と ら。芽依が頑張るなら応援するよ。」そう言葉 母が「あんたの将来への投資だと思ってるか ました。学費のことを心配している私に対し、 る令和元年の春、 まれた言葉だと思いました。こんな背景がある 常に私たちの意志を尊重してくれる母だからう をかけてくれたのを今でも覚えています。これ 父が亡くなってから丸6年が経とうとしてい いろいろな人の思いを背負っているから、 私は県内の私立高校に入学し

ず、まだ保険料を納付できない私ですが、その いる私はなおさらだと思います。成人しておら 6年以上、人よりも早く年金に助けてもらって いつかできる家族を守れる大人になりたいです。 合いの制度だからです。そして私の母のように は老若男女間わずお互い様だと言い合える助け はないだろうか。私はそう考えています。年金 今まで以上に努力し、社会の一員として貢献 自立することが、一番の恩返しになるので

芽 依 様

族厚生年金がもしもらえなかったら?私は夢を

てしまい、折角もった夢を手放そうとしてい 年齢に達した時、私と同じような境遇になっ な意識に変わりました。 る子どもたちを支える準備をしている、そん

切な人の笑顔をまもるために がおこるかわかりません。まずは「知る」こ 思っています。少子高齢化が進む中での若 の余裕を与えてくれる、それが遺族年金だと とからはじめてみませんか。自分自身と、 る以上、平等に課せられる義務を果たしてこ 自分たちが生まれた国を、日本という国にい 者たちの負担は重くなるばかりです。しかし、 な風に背中を押してくれる、そして家族に心 子と同じように夢を追っていいんだよ、そん 私のように不幸にあった子どもでも、 今これを読んでいるあなたにも、いつ何 一人の大人としての自立になると思いま



県内年金事務所等のお問い合わせ先および出張相談日程

●令和2年4月からの秋田県内年金相談の予定をご案内いたします。

(鷹巣年金事務所管内の出張相談所開催日および大曲年金事務所管内の出張相談所受付時間が一部変更となりますのでご注意ください。)

年金事務所	斤でのご相談		出張相談所でのご相談				
各年金事務所 所在地•連絡先	受付時間	予約受付時間	出張相談所開催場所	予約の有無	開催日	受付時間	
秋田年金事務所 〒010-8565 秋田市保戸野鉄砲町5-20 ☎018-865-2392 ※自動音声でご案内しています。			男鹿市裔工会内 3階 男鹿市船川港船川新浜町50	要予約 秋田年金事務所 (予約章) 018-865-2379	毎週木曜日 (祝日はお休みとなります)	9:30~15:30	
大曲年金事務所 〒014-0027 大仙市大曲適町G-26		・週初の開所日 8:30~18:00 ・第2土曜日	横手市役所本庁舎 1階 横手市中央町8-2	要予約 大曲年金事務所	毎週火曜日 (祝日はお休みとなります) (開催日は今後変更する 場合があります)	9:30~15:00	
☎0187-63-2296 ※自動音声でご案内しています。	・平日(月~金) 8:30~17:15 ・週初の開所日		湯沢商工会議所 湯沢市柳町一丁目1-13	(予約 含) 0187-63-2296 自動音声案内「5番」	毎週水曜日 (祝日はお休みとなります)	10:00~15:00	
	8:30~19:00 ・第2土曜日 9:30~16:00 ※予約の申込みは、 前日の相談受付時間		能代市役所本庁舎 能代市上町1-3		毎週火曜日 (祝日はお休みとなります)		
鷹巣年金事務所 〒018-3312 北秋田市花園町18-1 ☎0186-62-1490 ※自動音声でご案内しています。	内にお願いします。		大館市役所本庁舎 大館市字中城20	要予約 鷹巣年金事務所 (予約 章) 0186-62-1490 自動音声案内「5番」	毎週木曜日 (祝日はお休みとなります)	9:30~15:30	
			鹿角市役所第1・2会議室 鹿角市花輪字荒田4番地1		毎週水曜日 (祝日はお休みとなります)		
本荘年金事務所 〒015-8505 由利本荘市表尾崎町21-2 ☎0184-24-1111 ※自動音声でご案内しています。			相談にお越しの際は・・・ ・年金証書、年金振込通知書、年金手帳、個人番号カードなど本人であることが確認できる書類が必要となります。				
街角の年金相談センター 秋田(オフィス) 〒010-8506 秋田市東通仲町4-1 秋田拠点センターALVE2階	• 平日(月~金) 8:30~17:15	•平日(月~金) 8:30~16:00	・また、 <u>本人以外の方が相談される場合には、</u> 本人からの委任状とお見 えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要と				

ます。)

年金事務所でのご相談は、ぜひ予約をご利用ください!

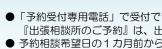
ご予約いただくと・・・

2018-893-6491

- ・お客様のご都合にあわせてスムーズに相談できます。
- 相談内容にあったスタッフが事前に準備の上、丁寧に対応します。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ! 0570-05-4890





- ●「予約受付専用電話」で受付できる予約は**年金事務所での相談のみ**となっております。 『出張相談所のご予約』は、出張相談所の住所地を管轄する年金事務所へ直接お申し込みください。
- 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、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書等をご準備ください。
- お近くの年金事務所で予約の受付をしています。
- 予約状況により、ご希望の日時でお受けできない場合がありますので、第2希望日、第3希望日もあらかじ めご用意いただきますようお願いします。

施設利用会員配を発行します

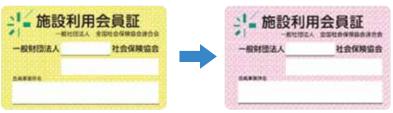
会員事業所様は契約施設を優待料金でご利用頂けます

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の従業員とそのご家族が、ホテル等の契約施設を優待料金で利用できる「**施設利用会員証**」を発行しております。

ご利用を希望されます会員事業所様は、当協会のホームページから「施設利用会員証交付申請書」をダウンロードしてお申し込みください。

現行の会員証は有効期限が2020年3月31日までとなっております

既に会員証が交付されている事業所様には、当協会から「ピンク色の新会員証」を令和2年2月下旬までに順次更新(郵送)する予定です。更新後の「黄色の旧会員証」は、返却いただく必要はございません。



旧証/有効期限2020.3.31

新証/有効期限2023.3.31

専用Webサイトをご覧いただくためのパスワード等について

「プリンスホテル優待プラン」および「ダイワロイヤルホテルズ」「HMIホテルグループ」をご利用の方は専用Webサイト内での予約になり、専用のログインパスワードが必要となりますが、「施設利用会員証」をお送りするときに、専用Webサイトのパスワード等も併せてお知らせいたします。

会員事業主の皆さまへ

事業所の名称・住所等の変更の際は

社会保険協会にもご連絡をよろしくお願いします

「社会保険あきた」や各種ご案内をお送りした際に、事業所名称の変更や転居などにより、ご案内ができなくなってしまう場合がございます。

大変お手数をおかけしますが、変更の際は**管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当協会にも**下記によりご連絡くださいますようお願いいたします。**FAX 018-832-3681**

会員事業所変更届								
事業所名称	(必ずご記入ください)		事業所記号					
変更後(該当する欄	をご記入願います)							
フリガナ								
事業所名称			電話番号					
事業所所在地	T –							

大病院受診時の特別料金について

紹介状を持たずに大病院を受診すると、特別料金がか かると聞きました。詳しく教えてください。



協会けんぽ秋田支部 業務グループ 充

紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診 料に特別料金がかかる場合があります。この特 別料金は現在、ベッド数が400床以上の病院に対して義 務付けられ、200床以上400床未満の病院は任意となっ ていますが、2020年4月からは200床以上の病院に義 務化が拡大される見込みです。その場合、初診料に5千 円以上の特別料金が上乗せされることになります。

これは、質が高く効率的な医療の実現のため、大病院 と中小病院・診療所が相互に連携しながらそれぞれの特 徴を生かして異なる機能を担う「医療機関の機能分化」 という仕組みを、国が推し進めているからです。

地域医療の窓口としての機能を担う診療所や中小病院 は、風邪などの身近な病気やけがに対応するとともに、 専門性や高度な医療の必要性に応じて、他の適切な医療 機関へ患者を紹介します。

大病院は、診療所や中小病院からの紹介に応じて、よ り高度かつ専門的な医療を必要とする患者を受け入れま す。治療後、回復期に入った患者には、身近な診療所や 中小病院を紹介し、患者は回復支援・リハビリなどを受 けます。

私たち患者が診療所や病院を適切に使い分けることで、 診療所や病院はそれぞれの機能を十分に発揮でき、それ によって私たちは必要な医療をスムーズに受けやすくな ります。

救急患者は特別料金の対象外などの例外がありますが、 普段健康な人が風邪などの軽症で受診するときは、まず は近所の「かかりつけ医」を受診しましょう。

また、子どもの症状に応じて適切な対処の仕方や受診 する病院等のアドバイスを受けられる小児救急電話相談 「#8000」も活用してみましょう。

は

が

ŋ 0)

が強い

田舎暮らし

が自

1分に合

ま

た自分の

経

験上

で言えることは

子は大きくなるにつれ自立心が芽生

いきますが、

孫は大き

都会暮ら

L

0) て

憧

れ

ŧ

あり

っました

て働くことに精

いっぱい

で、気持ち

んび

りとしながらも地

域

 \mathcal{O}

 \sim

余裕

があまりなかった気がします。

者として地

に

残

ŋ,

会社勤 いだ農

かをし

が

. 先に

県

外に

出 一男で

たことで、

後

は

3男三兄

したが

兄

が

ら先祖

カ 元

5

受け

継

現在に至

0

おります。

若 地 を管

11

頃



一人が 子達 夫婦、 石と妻 なくなりまし は いると思っています は結婚 齢の域に入ったことで、 娘を持たない寂しさをあまり 4 は息子三人を育て W な 一人の五人暮らしです。 よくしてくれ それぞれの 現在は私と妻 るの まし 奥さん で

ない存在だと思っています。

一の中心

はあくまで

ズ軽に声

掛

け

してくれる、

カン

いた祖父母の健康を気



随

想

とが 日この 少し くなっ え親離 孫が心身 も親です け がえの 子を育てる責任 しでも 老 ・役に徹した 頃です。 れして 後 ても老 気

か

袓

父の立場としては

一共に

健や

かに育つようサ

1

と考えております。

田 精密工業株式会社

和

の楽し 孫のこ

みに

成

長に関わり合えるこ

(鹿角 藤 市 桂

斉

かなり うになったことで 代 がことのほ ろな見聞を広 りに ごせ 時 私には現 交代を少 6 (男○歳) 孫 間 は にたらい を出 を持って初めて思うの 私 いと思う反 分析 \mathcal{O} ノしずつ 在、 か、 来るだけ 後 すると、 令和 1 継 計三人の孫が なと考えております。 か 外孫が二人 わい 進 こであ 妻とともに 元年に誕生した内 作って、 子育ての 親の責任とし その原因を私 る次男 ながら、 いと感じるよ かおりま は、 V 自 頃 ろ \mathcal{O} 自 は 孫

健康トピックス

第187回 睡眠と健康について

「ぐっすり眠りたいのになかなか寝つけない」「寒くて朝、起きるのがつらい」「寝ているつもりなのにす っきりせず疲れが取れない」「いつも眠い」など睡眠に関して困っている人は多いようです。睡眠は健康と深 い関りがあります。今回は良質な眠りにつくための方法をお伝えします。

睡眠不足・睡眠障害と健康について

睡眠不足(シフトワークなどによる体内時計の不調など) 睡眠障害(睡眠時無呼吸や不眠症など)

肥満(体内のホルモンの亢進による食欲増大)

高血圧・糖尿病(リスク1.5~2倍)・脂質異常症

心血管疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)・認知症(リスク1.5倍)

生命予後の悪化

体内時計をリセット

- ◆朝、目覚めたらカーテンを開け光を浴びる
- ●朝食を食べる(和食:焼き魚・具たくさん味噌 汁・納豆) (洋食:ハムエッグ・ヨーグルト)
- 毎日同じ入眠儀式を!=『眠る準備』ができる
- ◈休日も平日と同じ時刻に起床

ずれ、夜遅くまで寝られなくなる

◆休日は平日よりも早く寝る



《質の良い睡眠は、身体の深部体温を上手に下げることがポイント!》

快眠のための暖房の使い方

- ・湿度は50~60%
- エアコンの設定は15~20℃
- 湯たんぽを上手に使う
- ・電気毛布や電気あんかは1時間後 に切れるタイマーに設定

室温は体温リズムに合わ せて調節するとスムーズ な入眠、目覚めができる。 眠りについた後は少し室 温は下げ、目覚めの時は やや暖かく。



寝具の選び方

- 吸湿性の良い素材のパジャマ (綿・ネル・ガーゼ素材など)
- ・布団は軽くて保湿性、放湿性の あるもの
- ・羽毛布団や綿毛布が適している

寝ている間には コップ1杯分の汗 をかくといわれる。 吸湿性の良い上下 のパジャマを着て、 綿毛布がおすすめ。



生活のポイント

- 日中:仕事や家事など活動的に動く
- 夕食前:適度な運動を行う 寝る前の運動はNG
- 夕食:寝る3~4時間前に食べる
- 入浴:寝る1時間くらい前に38~ 40℃くらいのぬるめのお湯に入浴
- スマホ・PC・蛍光灯はさける
- 厚手のカーテンで光をシャットアウト
- 外の雑音が気になるなら 耳栓を
- 心地よい音楽や香りを!



|昼間の眠気が強く、目覚めていられない状態(過眠症)が週3回3か月以上続く場合は、睡眠時無呼吸症候 群・ナルコレプシーなど治療が必要な場合があります。必要な検査や治療を受けましょう。

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 日です。(開所時間は、午後7時まで) 休日の年金相談はカレンダー 日です。(開所時間は、午前9時30分から午後4時まで) 年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和 2 年 3 月						
日	月	火	水	木	金	±
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				

令和2年4月

15-1H = - 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1							
日	月	火	水	木	金	±	
			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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-058-555 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1144(一般電話)

★ねんきんダイヤル (一般的な年金相談)

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1165(一般電話)

(受付時間)月曜日:午前8時30分~午後7時まで

火~金曜日:午前8時30分~午後5時15分まで 第2土曜日:午前9時30分~午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。 ※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日にはご利用いただけません。

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。



-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

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