

CONTENTS

平成26年度事業計画案・予算案を承認…2 社会保険事務担当者講習会を開催しました…2
健康づくりの推進に向けた「覚書」を締結しました…3 平成26年度の健康診断が始まりました…4
健康保険被扶養者の資格を再確認させていただきます…4
各種申請書等の提出先をお間違いなく…5 年金給付に関する改正点をお知らせします…6
「ねんきんネット」で年金見込額試算をしてみませんか…7 「わたしと年金」エッセイの作品紹介…8



花ことば：変わらない愛

シラー／ユリ科

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/>

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20日に秋田市内で開催され、平成26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 年金委員及び健康保険委員設置事業所に対し、「月刊社会保険」を配付する。
- (2) 社会保険新任担当者事務説明会及び、年金制度、健康保険制度別事務説明会等を開催する。
- (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。

【制度別社会保険事務担当者講習会】

退職に備えて 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、25年度事業として2月に秋田・鷹巣・大曲・本荘の4会場において「保険・年金セミナー」を開催しました。

今回の対象は定年を間近にされた方と社会保険事務を担当されている方で、講師は社会保険労務士にお願いしました。健康保険と年金及び雇用保険も絡めて、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、今後もこのような説明会（講習会）を充実したものにするため、工夫を凝らし、少しでも多くの方に参加いただける説明会を企画していきたいと考えています。



健康づくりの推進に向けた「覚書」を締結しました

締結先 秋田県、秋田市、秋田県医師会、秋田県歯科医師会、秋田県薬剤師会

平成26年2月に、協会けんぽ秋田支部は秋田県、秋田市、秋田県医師会、秋田県歯科医師会、秋田県薬剤師会との間に、健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する覚書を締結しました。

これまで、関係団体とは協力して事業を実施してきましたが、この覚書の締結により、特定健康診査やがん検診の受診促進、定期的な歯科検診の勧奨、医薬品の適正な使用啓発等に向けて、より強固に連携しながら、事業展開してまいります。

秋田県との締結（平成26年2月14日）



（左） 畠山支部長 （右） 佐竹知事

秋田市との締結（平成26年2月14日）



（左） 畠山支部長 （右） 穂積秋田市長

秋田県医師会、秋田県歯科医師会、秋田県薬剤師会との締結（平成26年2月28日）



（左から） 畠山支部長、小山田秋田県医師会会長、藤原秋田県歯科医師会会長、松田秋田県薬剤師会会長

平成26年7月より申請書様式が変更になります



サービス向上にむけたシステム変更を行うため、7月より申請書が変更となります。現在お持ちの申請書は7月以降も使用できますが、早期切り替えにご協力をお願いします。

※申請書配布所の用紙は、順次切り替えを行います。

変更予定の申請書

「任意継続被保険者資格取得申出書」や「限度額適用認定申請書」等の適用関係届
「傷病手当金支給申請書」や「出産育児一時金支給申請書」等の健康保険給付関係届 等

平成26年10月に 協会けんぽ秋田支部の事務室が移転となります

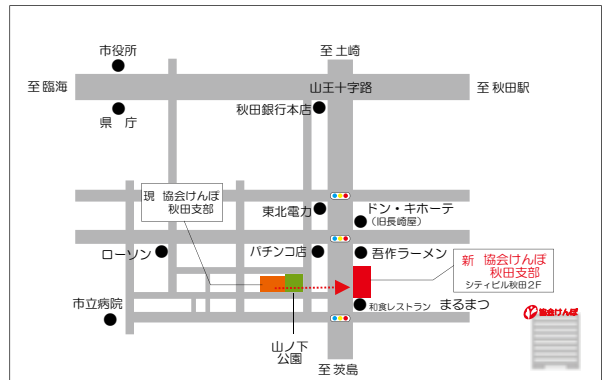


平成26年10月に協会けんぽ秋田支部の事務室が、建物の老朽化等に伴い、移転することとなりました。

移転日時は10月を予定していますが、詳細が決まり次第、お知らせします。

 **協会けんぽ**
全国健康保険協会 秋田支部

移転先： ☎010-8507
秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2F



お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎ 018-883-1841

財政基盤強化に向けた支部大会を開催します

協会けんぽ秋田支部では、財政基盤強化に向けた支部大会を開催します。詳細については、決まり次第ホームページや各種広報誌等でお知らせします。

地域からの厳しい声を国や政府に届けるため、多くの方々の参加をお願いします。

開催日時・会場

日時：平成26年6月27日（金） 15：30 から（予定）

会場：秋田ビューホテル（秋田県秋田市中通2-6-1）



平成26年度の健康診断が始まりました

協会けんぽでは、事業所にお勤めの方に受けていただく生活習慣病予防健診とご家族に受けていただく特定健康診査を実施しています。健診の申込書等は3月末から順次お送りしております。

また、それぞれ協会けんぽから補助があるため、『お得』な健康診断となっています。



35～74歳の
事業所にお勤めの方は

生活習慣病
予防健診

費用が安い！

18,522円 → 最高7,038円

協会けんぽ補助
11,484円

さらに

充実した検査内容です！

血液検査や心電図に加え、
胃がん・大腸がん検査が含まれるほか、
オプションで子宮頸がん・乳がん検査等も
付けられます



40～74歳の
ご家族の方は

特定健康診査

費用が安い！

約7,500円 → 約1,000円

協会けんぽ補助
6,520円

さらに

ご近所で受診できます！

県内約400の健診実施機関や、
市町村で実施している集団健診で
受診できます

※費用は医療機関によって異なります。

※ご家族の方は、市町村で実施している集団健診で同時にかん検診を受けることができます。

お問い合わせ先：協会けんぽ 保健グループ ☎ 018-883-1893

健康保険被扶養者資格の再確認を行います

5月末から「被扶養者状況リスト」を順次お送りしますので、被扶養者に該当するかを確認いただき、7月末までに提出をお願いします。

平成25年度の再確認では、協会けんぽ全体で約7万人の被扶養者の資格が解除となり、高齢者医療費支援金など約32億円が削減できました。保険料負担の軽減につながる大変重要な事務ですので、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

送付時期・提出期限

送付時期：本年5月末日から6月下旬（順次送付します）

提出期限：本年7月末日

詳しくは、被扶養者状況リストと一緒に送付する文書をご確認ください。



国民健康保険加入等により、被扶養者（異動）届の控えが早急に必要の場合は、被扶養者（異動）届を「管轄の年金事務所」へ直接ご提出ください。


お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

各種申請書等の提出先をお間違いなく

健康保険関係の届書や申請書は書類によって提出先が異なります。事業所にお勤めの方の資格取得届や資格喪失届などは日本年金機構へ、各種給付金の申請書などは協会けんぽへご提出ください。

事故防止と早期の事務処理のため、提出書類と提出先を今一度ご確認くださいませようお願いします。

〒010-8555

 **日本年金機構** 秋田事務センター
Japan Pension Service

※ 郵送の際は、郵便番号と事務センター名で届きます

〒010-8507 秋田市川元山下町5-21

 **協会けんぽ**
全国健康保険協会 秋田支部

健康保険 厚生年金保険 の加入等に 関する手続き

【事業所関係】

- 適用事業所所在地・名称変更届 等

【被保険者資格関係】

- 被保険者資格取得届
- 被保険者資格喪失届
- 被保険者氏名変更（訂正）届
- 被保険者住所変更届
- 被保険者生年月日訂正届
- 被扶養者（異動）届
- 被保険者報酬月額算定基礎届（総括表含む）
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届（総括表含む）
- 70歳以上被用者該当・不該当届
- 70歳以上被用者算定基礎・月額変更・賞与支払届
- 年金手帳再交付申請書 等

● 保険料の納付関係 ●

保険料の納付に関する手続きは、管轄の年金事務所になります。
※任意継続保険料の納付関係を除く

※ 申請書等の事業所記号は、**従来通り漢字・かな**をご記入ください

健康保険の給付や任意継続等 に関する手続き

【健康保険給付関係】

- 限度額適用認定申請書
- 給付（療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・高額療養費・埋葬料（費）等）の申請書
- 高額医療費貸付・出産費貸付の申込書 等

【任意継続被保険者関係】

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者住所変更届 等

【被保険者証等再交付】

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書 等

【保健事業関係】

- 生活習慣病予防健診・特定健康診査の申込書
- 特定保健指導・健診後の健康相談 等

【その他】

- 第三者行為による傷病届（交通事故等）

● 被保険者証等の発行 ●

日本年金機構秋田事務センターに手続きいただいた被保険者資格取得届や被扶養者（異動）届は、事務センターで審査・入力を完了した後、協会けんぽで被保険者証を発行し、事業所様へお届けしております。

※ 申請書等の事業所記号は、**保険証に記載されている数字**をご記入ください

協会けんぽの各種申請は便利でスムーズな郵送でのお手続きをおすすめします



申請書・届書は郵送で行うことができます。季節・時間帯によっては窓口がたいへん混み合い、お待たせしてしまうことがあります。郵送でのお手続きをぜひご利用ください。

申請書・届書、記入例はホームページからダウンロードできます
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita/>

協会けんぽ 秋田

検索

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

平成26年4月から「年金機能強化法」が施行されました

年金給付に関する改正点をお知らせします

子のある夫にも遺族基礎年金が支給されるようになりました

これまで、夫が亡くなった場合に、子のある妻または子に遺族基礎年金が支給されていましたが、4月からは子のある夫にも支給されることになりました。



未支給年金を受け取れる遺族の範囲が拡大されました

これまで、未支給年金(亡くなった方が受け取れるはずであった未払いの年金)を受け取れる遺族の範囲は、「配偶者、子、父母、孫、祖父母または兄弟姉妹」でしたが、4月からは「上記以外の3親等内の親族」(甥・姪、おじ・おば、子の配偶者など)まで拡大されました。

障害年金の額改定請求が1年を待たずに請求できるようになりました

これまで、障害基礎年金または障害厚生年金を受けている方の障害の程度が増進した場合、その前の障害状態の確認等から1年の待機期間を経た後でなければ年金額の改定請求ができませんでしたが、4月からは省令に定められた障害の程度が増進したことが明らかである場合には1年を待たずに請求することができるようになりました。

このほかにも年金給付に関する改正点がございます。詳しくは厚生労働省ホームページなどをご覧ください。

詳細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

バス運賃改定に伴う現物給与の価額の変更について

「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、その価格を「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1か月の通勤定期代を「時価」として計上することができます。

この度、平成26年4月の消費税率変更に伴い、秋田県内の主なバス会社においても運賃の見直しが行われました。そのため、上記通勤定期代を現物給与の価額として計上している場合は、**資格取得届**や**算定基礎届**に計上する現物給与の価額も変更となります。

また、**現物給与の価額の変更は随時改定の契機となりますので、月額変更届**の提出もれのないようご注意ください。



秋田県内における主なバス会社の1区間1か月の通勤定期代(平成26年4月～)

秋田中央交通 6,910円 秋北バス 6,720円 羽後交通 6,480円

※ 通勤に使用する定期券を現物給与として交付している場合も、公共交通機関等の通勤定期代の改定に伴い、現物給与の価額が変更となりますので、ご注意ください。

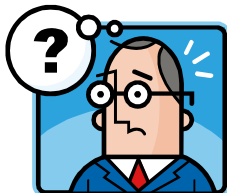
※ 現物給与の価額のうち、食事、住宅で支払われる報酬については、各都道府県ごとに価額が定められていますが、秋田県においては平成26年度も変更はありません。

詳細につきましては管轄の年金事務所(厚生年金適用担当)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2392 鷹巣年金事務所 0186(62)1491 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1112

「ねんきんネット」で年金見込額試算をしてみませんか

ご自分の年金について、以下のような疑問をお持ちになったことはありませんか？

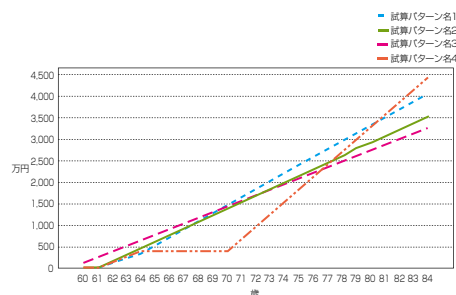


- このまま働いた場合、何歳から、どの程度の年金が受け取れるの？
- 年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額はいくらになるの？
- 年金の受給開始年齢を変更した場合、年金額はどう変わるの？
- 国民年金の未納保険料などを納付した場合、年金額はどう変わるの？

「ねんきんネット」の年金見込額試算では、今後の働き方や受給開始年齢などに関するいくつかの質問に回答することにより、試算結果を提示いたします。

回答内容を変えることで様々な条件での年金見込額を比較することができるので、今後の人生設計を考える上での参考にしていただけます。

- ※ 本サービスではお客様の年金記録情報を使用して試算を行います。
- ※ 本サービスの全部または一部がご利用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。



試算結果の年金累計額を表示したグラフ(例)

アクセスキーを使って、さっそく「ねんきんネット」を利用してみましょう！

「ねんきんネット」へのログインには**アクセスキー**が必要です。平成23年4月以降にお送りした「ねんきん定期便」などには17桁のアクセスキーが記載されています。ただしアクセスキーの有効期限は3か月ですので、最近日本年金機構から届いた「ねんきん定期便」などの郵便物がお手元にある方はすぐにご確認ください。

【アクセスキーをお持ちの場合】

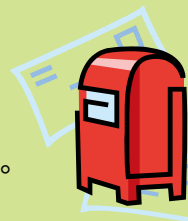
日本年金機構のホームページからご利用申し込みが可能です。手順に従ってお手続きいただければ、即時にユーザIDが発行されますので、**すぐに「ねんきんネット」をご利用できます。**

- ① 日本年金機構ホームページから、ご利用申し込みをします。
(アクセスキー、基礎年金番号等の個人情報、パスワード、メールアドレスなどの入力)
- ② 日本年金機構から電子メールでURLを送信されます。
- ③ 指定URLに接続してパスワードを入力します。
- ④ ユーザIDが表示されます。
- ⑤ ユーザIDとパスワードにより、すぐに「ねんきんネット」がご利用できます。

【アクセスキーをお持ちでない場合、または有効期限が切れている場合】

ホームページのご利用登録からユーザIDのお申込みができますが、ユーザIDが郵送されるまで5日程度かかります。

- ① 日本年金機構ホームページから、ご利用申し込みをします。
(基礎年金番号等の情報、パスワードなどの入力)
- ② 日本年金機構からユーザIDが郵送されます(通常、5日程度かかります)。
- ③ ユーザIDとパスワードにより、「ねんきんネット」がご利用できます。



また、**年金事務所の窓口ではアクセスキーの即時発行が可能です**ので、基礎年金番号が分かる年金手帳などと、ご本人確認のできる運転免許証などをお持ちの上、ご来所ください。

詳しくは「ねんきんネット」で検索！

ねんきんネット

検索

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

「わたしと年金」エッセイの優秀賞の作品を紹介します

平成25年度「わたしと年金」エッセイの作品を紹介いたします。
今回は優秀賞に選ばれた神奈川県の本間様(40代・男性)の作品です。

「国民年金だけは払わないとダメよ！」

母が当たり前のようによく言う。

「そんなこと分かっているけど、今はお金がないんだよ！」

リストラされたばかりだった私は、金銭的な不安もあり、思わずきつい口調で言い返してしまっただけ。

妻が働いてくれているとは言え、マンションのローン、今後の生活費のことなどを考えると、将来の見通しはまったく立たない。四十六歳という年齢では再就職先さえいつ決まるかわからない。ましてや、会社を辞めると、国民健康保険や国民年金の保険料を、自分で支払うことになると思ってもいかなかった。

私はそんな苛立ちを押さえきれず、心配して様子を見に来る母と、よく言い争いをしていた。特に、年金保険料については、「払いなさい」、「今は払えないで大騒ぎとなった。ただ、母が年金にこだわる理由は分かっていた。

私の父は、働き盛りの四十代の頃に自転車で転んでしまい視力が弱くなってしまった。以来、父は勤務時間を制限して働かざるを得なくなり収入は激減したのだが、障害年金をもらえたおかげで、私たち家族は路頭に迷わなくて済んだのだ。

また、母の弟は若い頃、肝臓の病気を発症してしまい、週三回の透析が欠かせなくなってしまう。やはり父同様、勤務時間を制限して働いていたのだが、障害年金をもらいながら立派に家族を養っていた。

父も叔父も、まじめに年金保険料を払ってきたから、このような恩恵を受けられたのだから、私だって年金の大切さは十分に分かっている。

そんな時、妻が私と母をとりなすように言った。

「あなた、この前、区役所に行つて聞いてきたんだけど、失業した人に対しては、国民年金の保険料を免除してくれる制度があるんだって。今度、一緒に聞きに行きましょう」

忙しい勤務の合間を縫って区役所に聞きに行つてくれたみたいだ。

「分かったよ。そうしよう」

私は素直に頷くしかなかった。

「お待たせいたしました。どうぞおかけください」

番号が呼ばれ、妻と二人で国民年金の担当窓口に行くと思いのほか丁寧にあいさつをされた。失礼ながら、お役所にはあまり良いイメージを持っていなかったので意外であった。担当してくれたのは若い女性だった。「今日はどういったご用件でしょうか？」

私は、現在失業中で、国民年金の保険料の支払いが難しいことを、窓口の女性に説明した。すると、彼女は、国民年金の保険料の納付に関するパンフレットを取り出して、保険料の免除制度について分かりやすく説明してくれた。

保険料免除の申請が認められると、保険料が全額免除、四分の三免除、半額免除、四分の一免除になること。また、実際に年金をもらう時には、その間に支払った金額より多く反映されて(例:全部免除→二分の一が反映)もらえること、後日就職した際には免除してもらった金額を追納できることなどを丁寧に説明してくれた。

私はその場で申請書類を書いて提出した。窓口の女性は書類を受け取ると、

「はつきりとは言えませんが、おそらく免除になると思いますので、正式な決定が出るまで少しお待ちください。それから、免除した金額でも支払いが難しいようであれば遠慮を

しないで窓口にご相談にきてくださいね」

「分かりました」

私は、ほっとした。これで多少なりとも金銭的に余裕ができるということもあつたが、それよりも、年金の支払いで困った時には安心して区役所に相談できることが分かったからだ。

しばらくのちに、私の手元には、国民年金保険料の免除が認められた通知書が届いた。いくら免除になったのかは、ここでは控えるが、失業中の私にとってはとてもうれしい出来事だった。

リストラされてからもうすぐ一年。いまだにアルバイトなどをしながら再就職先を探す日々が続いている。

でも、国民年金の保険料はきちんと支払っている。恥ずかしながら、年金をもらっている父と母から援助をもらう時もある(感謝!)。保険料の免除をもらったおかげでもある(感謝!)。それに、支払いが本当に厳しくなったら、区役所に相談に行けるという気持ちの余裕もある(感謝!)。

働いている時は、給料から天引きされるので気にも留めなかったが、年金の保険料を支払うのは本当に大変なことだ。だからこそ、保険料をきちんと支払うことによって、父や叔父のように、いざとなった時には年金が助けてくれるのだと改めて感じている。それに、きつといつかは、私と家族の役に立つてくれる時がくるはずだ。

私はそのことを肝に銘じて、今後も年金保険料を払い続ける。



国民年金保険料の改正点について



本荘年金事務所
国民年金課
佐藤 功美



Q 私は現在、国民年金に加入しています。今年の4月から国民年金保険料の取扱いが変わると聞きましたが、どのように変わるか教えてください。

A 平成26年4月から「年金機能強化法」の施行により、国民年金保険料等の取扱いが、次のとおり変わりました。

1. さかのぼって免除申請ができるようになりました。

これまで、さかのぼって免除申請ができる期間は、申請時点の直前の7月（学生納付特例は4月）までの1年以内でした。

平成26年4月からは、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請ができるようになりました。

（手続き）

お住まいの市役所・町村役場または年金事務所に「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」または「国民年金保険料学生納付特例申請書」を提出してください。

（ご注意ください）

・免除申請が遅れると、万が一の際に障害年金などを受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。

・免除等（※）申請期間に対応する前年所得や失業などの状況に基づき審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。なお、全額免除と一部免除は配偶者及び世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。

学生納付特例については、本人についてのみ所得審査を行います。

（※）「免除等」とは全額免除、一部免除（3/4、半額、1/4）、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。

2. 法定免除期間の保険料が通常納付できるようになりました。

これまで、法定免除を受けている方が保険料の納付を希望するときは、保険料の後払い（追納制度）をご利用いただいていた。

平成26年4月より、法定免除期間のうちご本人が申出した期間は、国民年金保険料を通常どおり納付できる制度が始まりました。これにより、付加年金を納付することや、国民年金基金に加入することができるようになりました。

（手続き）

お住まいの市役所・町村役場または年金事務所に「国民年金保険料免除期間納付申出書」を提出してください。

（ご注意ください）

・納付申出することができる期間は、平成26年4月以降の期間です。

3. 付加保険料も過去2年分まで納付できるようになりました。

これまで付加保険料は、納期限（翌月末）までに納める必要がありました。

平成26年4月からは、納期限から2年間納めることができるようになりました。

（ご注意ください）

・納期限から2年間納めることができるのは、平成26年3月分以降の付加保険料です。平成26年2月分以前の付加保険料が納期限後に納付された場合は、付加保険料をお返し（還付）することになります。

・国民年金保険料を納めていない月は付加保険料を納めることができません。



数えてみると毎週一〜二回、年間三十数回、鳳凰山に登っていた。こんなにも登ったのは昨年（平成二十五年）が初めてだ。鳳凰山は大館市のシンボル、標高五二〇・四m、市街地が一望でき、山腹には日本一大きな「大」の文字（総画全長四五〇m）があり、毎年八月十六日には大文字焼が行われる。登山道はよく整備されて長根山総合運動公園や少年自然の家などの施設があり、多くの市民に活用されている山だ。

この始まりは、五、六年前、娘が近くの高校に入学し吹奏楽部に入った。土、日曜日の部活動終了にあわせ迎いの時刻までの間、長根山運動公園の駐車場で車を止め、新聞や小説を読みながら携帯のベルを待ち続ける。これがまた、ストレスを発生させ、イライラが始まる。さて、

鳳凰山山頂へ



随想 ふきのとう

車外に出て、野球場やら陸上競技場の周辺を歩いたことからの始まりである。ん、なかなか気が爽やかな風、何より新緑の匂いがいい。と、携帯のベルが鳴る。すぐに迎えに行くからと伝えるが、何か中途半端だ。

次の日の迎え、トレーニングウェアとウォーキングシューズを用意し少し早目に家を出、三十分くらい長根山運動公園、岩神貯水池を歩いた。上り下りの散策路、結構きつい。汗を流した後、娘を迎えに行く。その繰り返しは何回か続いた。そのうち体も楽になりこの道を行けばどこに続くの？反対の方向はどこに？と好奇心が湧いてきた。しばらくすると、鳳凰山登山口の標識、まあ行ってみるかという気持ちで登り始めた。今日は三合目まで、次回は五合目までとだんだん距離を伸ばし、ついに山頂へ。やった、樹海ドームが眼下に小さく見え長木川がくねくねと市街地を流れ米代川に続いていくのを眺めながら、自分で握ったおにぎりとお茶を口に含み汗を拭く。気持ちが良い。の自然の豊かさに感謝したい。今では週に一回以上登らないと気が済まない。挨拶を交わす人たちも増え、たまには意外な珍客（カモシカ）にも遭遇することもある。

できる限り時間を見つけ、この山を登り続けていきたいと思

乳安商事株式会社（大館市）

佐々木 一 英

健康トピックス

第152回 CKD (慢性腎臓病)

CKD (慢性腎臓病) という病気をご存知ですか? 日本で推定患者数は約1,330万人。20歳以上の成人8人に1人はいる新たな国民病ともいわれ、慢性に経過する全ての腎臓病のことを示します。重症化すると人工透析になるともいわれており、日本の透析患者は約30万人、国民の約400人に1人です。今回はCKD(慢性腎臓病)についてお知らせします。

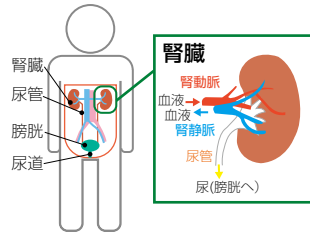
腎臓って何?

腎臓はソラマメの形をした臓器。縦12cm、横5~6cm、重さ150g。

お腹の中の背中側で腰の上部に左右1個ずつ。大量の血液が絶え間なく送りこまれています。

腎臓の主な働き

- 老廃物を体から追い出す
- 血圧を調整する
- 血液を作る
- 体液量、イオンバランスを調節する
- 強い骨を作る



メタボリックシンドロームはCKDの危険因子

メタボリックシンドロームとは過食と運動不足によって内臓に脂肪が蓄積した結果、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のような症状が現れる状態であり、腎臓の働きを低下させる要因ともなっています。さらにCKDにもなりやすいといわれています。

■内臓脂肪型肥満+腎臓

内臓脂肪型肥満になると、糖尿病性腎症の指標であるアルブミン尿(蛋白尿の一種)が出やすくなることが知られています。

■高血糖+腎臓

高血糖状態が続く糖尿病は透析療法にいたる原因となる病気の第1位です。糖尿病になると腎臓の尿をつくる働きが低下し、体内に余分な老廃物や水分がたまります。腎臓に負担をかけます。

■高血圧+腎臓

高血圧になると腎臓の働きが悪くなり、腎臓の働きが悪くなると高血圧が悪化するという悪循環の関係にあります。

■脂質異常+腎臓

脂質異常症はCKDの発症と進行の危険因子です。また、動脈硬化など心血管病の危険因子でもあります。

腎臓の検査…

■たんぱく尿 (尿検査)

腎臓に障害があると血液中の蛋白質が尿に漏れ出します

■血清クレアチニン (血液検査)

血液中のある老廃物の一種で、本来であれば尿中に排出されますが腎臓の働きが悪くなると、血液中に溜まっていきます。血清クレアチニン値が高いと過や排泄がうまくいってないと判断できます。

※所見が3カ月以上持続しているとCKDの可能性がありま
す。心当たりの方は早めに腎臓の専門医を受診しましょう。

こんな症状はありませんか

■初期症状

初期には自覚症状がほとんどありません。これが患者を増加させている原因の一つです。そして腎臓はある一定のレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

■進行するにつれ現れる症状

夜間尿：夜間に何度もトイレへ

むくみ：靴や指輪がきつくなる

貧血：立ちくらみや貧血がたびたび起こる

倦怠感：疲れやすく、常にだるい感じがする

息切れ：少し早歩きしただけで息が切れる

※これらの症状が自覚されるときはすでにCKDがかなり進行している場合が多いと言われています。

↓さらに進行すると

脳卒中や心筋梗塞など心血管病の発症リスクが高くなることが分かってきました。また、さらに進行し、腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になります。

大切なお知らせ

腎臓は病気がある程度まで悪くなってしまうと、もとの正常な状態には回復しませんが、生活習慣の改善や薬物治療により病気の進行を遅らせることができます。

定期的に健康診断を受けることで早期発見と予防に努める事が重要です。

— 職場内で回覧しましょう —

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 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26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26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。