

CONTENTS

今年もパークゴルフ大会が開催されました …2 健康管理講座の募集 …2 11月は「ねんきん月間」です…3
各種届書は仙台広域事務センターへ郵送をお願いします …4 街角の年金相談センター秋田(オフィス)をご利用ください!…4
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます…5 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください…5
秋田県の喫煙率(男性)は全国で4番目に高いのはご存じですか…6・7
秋田県商工会連合会と健康経営の普及促進に向けた協定を締結…8



ジュビレ・デュ・プリンス・ドゥ・モナコ

花期／四季咲き

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/>

今年もパークゴルフ大会が開催されました



このような「健康づくり」のための大会は、秋田県社会保険協会会員及び社会保険委員の皆様の健康増進と親睦を図ることを目的として、当協会各支部と各地区社会保険委員会の共催で、毎年開催されています。

ここ本荘地区では、昨年に続きパークゴルフ大会が9月29日に開催されました。天候にも恵まれ、終始賑やかに好プレイ珍プレイが繰り広げられました。



本荘大会（八塩いこいの森パークゴルフ場）にて



無料 健康管理講座の募集

あなたの職場にお伺いします



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、ご希望の講師が職場又はご用意された会場へお伺いしますので、職場研修等にご利用ください。

講座の主な実施内容（1時間程度）

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・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	『自分を知ろう 健康チェック』	肩こり・腰痛の予防改善 リフレッシュ体操

「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)

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

11月は

ねんきん月間 です

年金保険料、納めていますか？

この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いいみらい
11月30日は
年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

◆日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

「ねんきん月間」の取組内容

- 市区町村役場、大学、祭事会場、商業施設など、全国各地のさまざまな場所で、年金事務所職員などによる出張年金相談を行います。
- 大学や高校などで、学生向け年金セミナーを実施します。
- 「わたしと年金」エッセイの優秀作品を発表します。
(日本年金機構ホームページ上)
- 国民年金保険料の納付案内を積極的に実施します。



●11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

年金記録や将来の年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンから、いつでもどこでもご自身の年金に関する情報を確認できます。ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください！

ねんきんネットでは・・・

- ・ 将来受け取る年金見込額が確認できます。
- ・ 自分の年金記録が確認できます。
- ・ ねんきん定期便や年金振込通知書などの通知が見られます。
- ・ 保険料の支払い漏れや届出漏れが確認できます。
- ・ 日本年金機構への届書を簡単に作成できます。



お手続きには、基礎年金番号とメールアドレスが必要です。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

！スマートフォンはこちら！

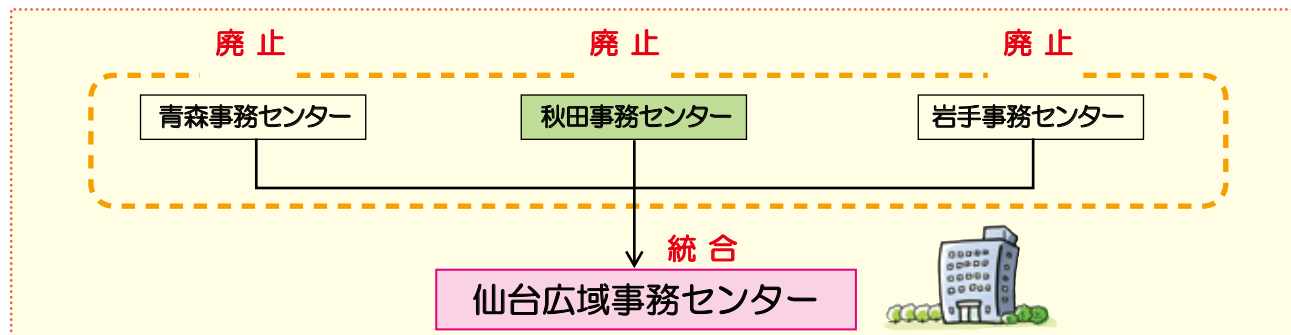


お問い合わせは 【ねんきんダイヤル】
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用番号へ
TEL 0570-058-555 (ナビダイヤル)

- ・ 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) へ。
- ・ 受付時間：【月曜日】 午前8時30分～午後7時まで
【火～金】 午前8時30分～午後5時15分
【第2土曜】 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時まで相談を受付します。
- ・ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

各種届書は仙台広域事務センターへ郵送をお願いします

青森県・秋田県・岩手県の届書については、日本年金機構における各種届書の審査・入力・決定事務等の効率化及び標準化を進めるため、平成30年1月より仙台広域事務センターで行っています。
届書は下記の仙台広域事務センターあて郵送で提出をお願いします。



【所在地】 〒980-8461
 (送付先) 宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 17階

● 仙台広域事務センターへの集約に伴う届書の送付について ●

各種届書については、郵送のみの受付となります。

※ 電子申請(e-Gov)を利用した届出については、提出先に変更はありません。(現行と同様に“〇〇”年金事務所(秋田事務センター)を選択してください。)

なお、届書の作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所へ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)1490 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1111
 ※自動音声案内でご案内しております。

街角の年金相談センター秋田(オフィス)をご利用ください!

全国社会保険労務士会連合会が運営する「街角の年金相談センター秋田(オフィス)」では、対面による年金相談を行っています。年金のお手続き、ご相談にぜひご利用ください!

所在地 〒010-8506 秋田市東通仲町4番1号
 秋田拠点センター「アルヴェ」2F
 受付 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分
 ※土・日・祝日及び年末年始(12/29～1/3)はおやすみです。

ご相談にお越しの際は、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、年金振込通知書、個人番号通知カードなどの他、相談者本人であることが確認できるものをご持参下さい。
 また、代理の方がご相談に来られた際には、委任状及び委任を受けたご本人であることが確認できる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



※専用駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。お車でのご来の際は、アルヴェ有料駐車場をご利用ください。(1時間分の無料駐車券をお渡ししています。)

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

- ▶ 国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。
- ▶ この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。このため、平成30年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」をお送りします。年末調整や確定申告の際にご活用いただきますよう、従業員の皆さまにご周知願います。
- ▶ また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

お問い合わせは・・・

ねんきん加入者ダイヤル

(ナビダイヤル) 0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6630-2525

受付期間 平成30年11月1日（木）～平成31年3月15日（金）

受付時間

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：00～午後5：00

※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。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。
- 「03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の電話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、お掛け間違いにはご注意ください。

社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

社会保険料は口座振替による納付が便利です！この機会にぜひ、口座振替手続きをご検討ください。

● 毎月、金融機関等に出向く必要がありません。

- ・口座振替を開始した以後は、毎月の手続きが不要です。
- ・口座振替手数料のご負担もありません。

● 全国の金融機関がご利用できます。

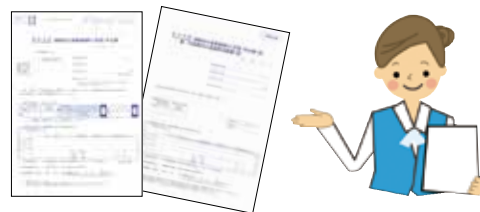
- ・銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
- ※ただし、ゆうちょ銀行やインターネット専業銀行等、一部お取扱できない金融機関があります。

● 毎月月末に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ・末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としします。

● 今月の振替予定額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ・毎月20日頃に、当月末日に引き落としする金額及び前月末日に引き落としした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
- ・振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送しますので、金融機関等の窓口で納付していただくこととなります。



口座振替を希望される場合や、ご不明な点等ございましたら、管轄の年金事務所へ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)1490 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1111
※自動音声案内でご案内しております。

秋田県の喫煙率（男性）は全国で4番目に高いのはご存じですか

日本人の2人に1人はがんにかかり、とくに男性の4割は喫煙を原因としたがんにかかっています。世界的には、受動喫煙を含めると喫煙が原因で年間約13.6万人が死亡しており、喫煙は成人死亡の最大の危険因子です。

さらに、喫煙はがんだけでなく、循環器疾患（脳卒中、心疾患等）、糖尿病、慢性呼吸器疾患（COPD等）の疾患においても危険因子であり、禁煙することで生活習慣病の大きな予防となります。

1日370人、**1時間で15人**の命が
たばこで奪われている計算になります！



秋田の男性は
全国で4番目に
高い喫煙率です

北海道・東北の喫煙率（男女別）

	男性		女性	
	(%)	順位	(%)	順位
北海道	47.9	3	28.1	1
青森	50.0	1	23.1	2
岩手	48.9	2	17.6	15
宮城	47.8	6	19.0	6
秋田	47.8	4	17.2	18
山形	45.6	14	15.5	24
福島	47.8	5	18.5	8
全国平均	43.3	-	16.8	-

※平成28年度協会けんぽ生活習慣病予防健診結果データより

● 受動喫煙防止に取り組む施設・事業所を募集しています

協会けんぽ秋田支部では秋田県と共同で、敷地内禁煙や建物内禁煙に取り組む施設・事業所様を「**受動喫煙防止施設**」として**募集**し、宣言された施設には登録書を交付するほか、施設・事業所名をホームページ等でご紹介します。

これから新たにに取り組む施設・事業所様だけでなく、すでに**健康経営宣言**のなかで受動喫煙防止に取り組んでいる施設・事業所様も、この機会にぜひ登録をお願いします。登録可能な施設・事業所や、登録要件は次のとおりです。

登録可能な施設・事業所

秋田県内に所在する民間施設・事業所

※官公庁施設、学校、児童福祉施設、医療機関、公共交通機関は除かれます。

登録の要件

①または②の要件をすべて満たしていること

① 敷地内禁煙施設の要件

- ☐ 敷地内を終日禁煙にしていること
- ☐ 敷地内禁煙である旨を利用者にわかりやすく表示していること
- ☐ 敷地内に灰皿を設置していないこと

② 建物内禁煙施設の要件

※テナント入居の場合は、建物は「管理区分」となります。管理区分内が3つの要件すべてを満たせば申請できます。

- ☐ 建物内を終日禁煙にしていること
- ☐ 建物内禁煙である旨を利用者にわかりやすく表示していること
- ☐ 建物内及び出入口付近に灰皿を設置していないこと

お手続き方法

登録申請書による申請をお願いします ※申請書は秋田県ホームページからダウンロードできます。

お問い合わせ先・申請先

協会けんぽ保健グループ ☎018-883-1893

11/18（日）「受動喫煙防止秋田フォーラム2018」開催！

お気軽にお立ち寄りください

場所：イオンモール秋田 1F セントラルコート 主催：秋田県、秋田県医師会、協会けんぽ、秋田・たばこ問題を考える会

● 健康保険等を使って医療機関で禁煙治療を受けられます

「禁煙は自分の力で解決しなければならない」「禁煙はつらく苦しい」と思っていないですか。一定の条件を満たした場合、健康保険等を使って医療機関で禁煙治療を受けることができます。今は禁煙に関心のない方であっても、今後の禁煙のために覚えておきましょう。禁煙治療ができる医療機関は、日本禁煙学会等のホームページで確認できます。

禁煙治療の内容

健康保険を使った禁煙治療は、通常3か月（12週間）で5回程度の診察を受けます。はじめに喫煙状況※などから健康保険で治療が受けられるかをチェックします。

※ニコチンの依存症度、禁煙の意思、1日の喫煙本数や喫煙年数 等

<毎回の診療内容>

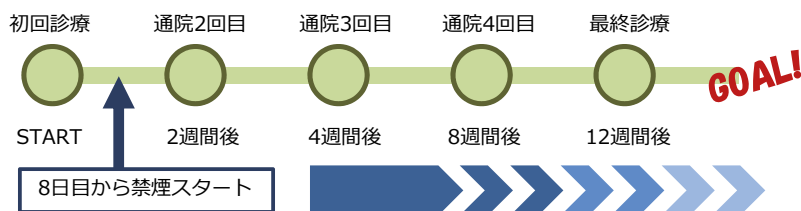
- 禁煙補助薬の処方
- 一酸化炭素（たばこに含まれる有害物質）濃度測定
- 医師のアドバイス

禁煙治療のスケジュール

保険診療の例

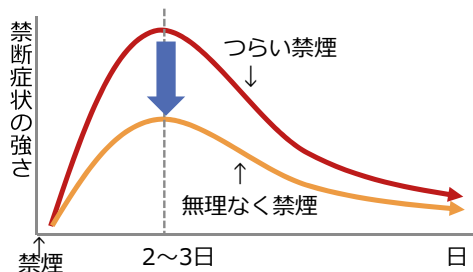
注1）ニコチンパッチの場合は治療開始日から禁煙スタートします。

注2）医療機関によっては、専任の看護師が問診や禁煙に関するアドバイスを担当する場合があります。



禁煙治療のメリット

メリット1 比較的楽にやめられる

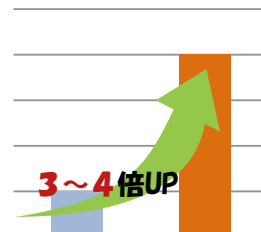


メリット2 より確実にやめられる

禁煙の可能性が自力に比べて3～4倍アップ



(Kasza KA, et al: Addiction.108: 198-202, 2013)



メリット3 あまりお金をかけずにやめられる

禁煙治療にかかる費用は、保険適用の場合、8～12週間の計5回で13,000～20,000円程度です。1日1箱（480円換算）喫煙する場合の12週間分のたばこ代よりも、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。

禁煙治療費（8～12週間）

- ニコチンパッチ（貼り薬）※8週間
- バレニクリン（飲み薬）※12週間

13,080円

19,660円

たばこ代（12週間）

- 1箱480円、1日1箱

40,320円

20年で
約350万円節約

（注1）健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

（注2）ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

（注3）「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額（3割負担として13,080円～19,660円）に基づいています。

出典：日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014
厚生労働省健康局がん対策・健康推進課編：禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版

目指せ！
健康寿命日本一

秋田県は「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定し、たばこ（受動喫煙ゼロ、そして禁煙）に対する取組みを推進しています。

秋田県商工会連合会と健康経営の普及促進に向けた協定を締結

平成30年9月6日に協会けんぽと秋田県商工会連合会との間で、健康経営普及に向けた協定を締結いたしました。同時に、秋田県商工会連合会と県内21商工会を健康経営宣言事業所として認定いたしました。

今後は、県内事業所の健全な運営並びに経営者及び従業員の健康的な生活を実現するため、幅広く連携・協力していく予定です。

協定締結の様子

(写真右)
秋田県商工会連合会 村岡 会長

(写真左)
協会けんぽ秋田支部 中田支部長



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

平成30年3月以降、「健康経営宣言事業所」に認定された事業所様をご紹介します。平成30年9月末現在、672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」エントリー事業所を募集しております。**

健康経営宣言事業所（敬称略）

県央	県北	県南
■秋田市 (有) アキタエージェンシー (株) 秋田加藤 秋田空港ターミナルビル (株) 秋田製材協同組合 秋田舗道 (株) (株) 秋田トー屋 (株) 国際パトロール (株) さきがけプラスA (有) 城東薬局 (有) 鈴和商店 (株) ドジャース商事 山ニシステムサービス (株) (有) まるよし工業 ■男鹿市 (医) 社団柔心会 ■由利本荘市 (株) 池田 (株) 池田薬局 池田ライフサポート&システム (株) (有) 健生 (有) ホンマ保険事務所 ■にかほ市 丸大機工 (株)	■大館市 戸田鉄工 (株) ■能代市 (株) 北日本冷暖 能代運輸 (株) (株) 増田保険サービス ■北秋田市 あきた北観光バス (株) 小林自動車工業 (株) ■大仙市 秋田県南生コン (株) (株) 大曲仙北介護支援事業所 (株) グランドパレス川端 飛沢総建 (株) (株) 挽野板金 (資) よつやタクシー ■横手市 (株) アートピアササキ (有) 秋田かまくらミート 農事組合法人 アグリピース 朝日綜合 (株) アスカフーズ (株) (株) アドバンス環境 (株) 伊藤組造園 飼田一之税理士事務所	■横手市 (株) 兆 (医) 興生会 (有) 佐々木保温工業所 (有) ハーモニーフーズ (有) 平鹿清掃興業 (有) ファーマシステム (株) リスク・コンサルティング ■湯沢市 (有) あんしん工房 (有) 折原建設 片桐産業 (株) 北日本索道 (株) (株) 菅組 (有) 根元泰蔵商店 (株) ハウスサポートAKITA (株) みらい ■美郷町 (株) 小田島工務店 (株) 佐藤土工 (有) 鷹鷲建築 (株) ビルハウス ■羽後町 (株) 秋田サンフォーム (有) エッグライフ農場

健康経営宣言商工会（敬称略）

秋田県商工会連合会 かづの商工会 北秋田市商工会 大館北秋商工会 上小阿仁村商工会 ニツ井町商工会
三種町商工会 藤里町商工会 白神八峰商工会 男鹿市商工会 湖東3町商工会 湯上市商工会 河辺雄和商工会 由利本荘市商工会
にかほ市商工会 仙北市商工会 大仙市商工会 美郷町商工会 よこて市商工会 ゆざわ小町商工会 羽後町商工会 東成瀬村商工会

健康経営宣言をすると、企業の業績向上や
イメージアップのほか、こんなメリットが



**秋田銀行から借入の際に金利
優遇サービス等が受けられます**

協会けんぽ秋田支部と秋田銀行は、地域社会の健康増進や県内事業所の発展への貢献を目的とする連携協定を締結していることから、健康経営宣言事業所にお勤めの方や事業主の方は、借入の際に金利優遇サービス等が受けられます。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



遺族年金受給中の氏名変更について

Q

現在、わたしは遺族年金を受給しております。婚姻前の旧姓に戻しましたが、何か手続きは必要でしょうか。また、今後手続きが必要となる場合はありますか。



鷹巣年金事務所
お客様相談室 武田 貴樹

A

平成30年3月5日以降、個人番号が登録されている年金受給権者の氏名に変更があった場合には、原則として氏名変更届の提出が不要となりました。

氏名変更を行った後で、「氏名変更のお知らせ」等を送付して、年金証書の差替えや年金口座の変更が必要となる場合があることお知らせいたします。

なお、遺族年金の受給者については、氏名変更の理由によっては遺族年金を受給できなくなる場合があります。遺族年金失権届、遺族年金受給権者氏名変更理由届を送付いたしますので、どちらか一方を提出していただく必要があります。

あなたの場合、婚姻前の旧姓に戻したとのことですので、遺族年金の失権には該当しませんが、戸籍謄本等、氏名変更の理由を明らかにする書類を添付いただき、「遺族年金受給権者氏名変更理由届」を提出してください。

また、以下の事由に該当した場合（※）、遺族年金を

受け取る権利がなくなります。

この場合、該当した日から10日以内（遺族基礎年金のみ及び寡婦年金の受給者は14日以内）に「遺族年金失権届」のお手続きが必要です。

- ① 亡くなった
- ② 婚姻した（事実上の婚姻関係を含む）
- ③ 養子縁組をした（直系血族又は直系姻族の養子となったときは除く）
- ④ 離縁（養子縁組の解消）した
- ⑤ 障害の状態が回復した
- ⑥ 胎児が出生した

※該当の事由は、受給者の続柄により異なります。

（妻①～③ 夫①～③および⑤ 子①～⑤
父母・孫・祖父母①～⑥）

※妻および夫が受給する遺族基礎年金は、生計を同じくしているすべての子が①～⑤いずれかに該当した場合も、受給権がなくなります。

・共済組合等や企業年金の氏名は自動的に変更されないため、共済組合等や企業年金への氏名変更届の手続きが必要です。

随想 ふきのとう



「第100回甲子園大会に想う」

今年は例年以上に暑い夏となりました。

秋田市では7月1日から早くも30度越えを記録し、連日のニュースでも、全国各地の猛暑を伝えていました。そんな中で最も熱い旋風が吹いたのは今年の甲子園球場だったのではないのでしょうか。

第100回の記念大会となった今年の甲子園大会、秋田県代表の金足

農業高校が公立高校ながら、全国の名だたる強豪校を相手に勝ち進み、惜しくも真紅の大優勝旗は東北勢初の白河の開越えとはなりませんでしたが、金足旋風を日本全国に巻き起こしました。

金足農業の名物ともなった、体をのけぞらせ全力で校歌を歌う姿は私としても高校球児だった頃の熱い気持ちを思い出させてもらいました。また、準決勝の始球式で桑田真澄さんが登場した姿は、昭和59年の甲子園準決勝で金足農業が桑田、清原選手を擁するPL学園との激闘の末、涙をのんだ当時の場面が蘇ってくる運命的な場面でした。さらに、第一回甲子園大会から一世紀以上を経て、秋田県勢として決勝戦に進んだことは、秋田県の高校野球史に大きな1ページを加えたものだと思います。

「スポーツには人を変える力がある。」そんな言葉を聞いたことがあります。このところ何かとワースト記録の目立っている秋田県において、今大会の金足農業高校の活躍は、明るい話題として言葉では言い表せないほどの大きな力をもらいました。ありふれたフリーズとなりますが、感動をありがとうございます。

秋田県厚生農業協同組合連合会

（秋田市）

小玉 義幸

健康トピックス

第179回 炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病）について

いまだ原因がはっきりとわかっておらず、一般的に完治は難しいといわれている消化管の病気はご存じですか？症状が出ていても重い病気と気づかず治療が遅れるケースもあります。

今回は炎症性腸疾患のなかでも、主に潰瘍性大腸炎とクローン病についてお伝えします。

炎症性腸疾患とは？

大腸及び小腸の粘膜に慢性的な炎症または潰瘍を引き起こす**原因不明の疾患の総称**をいいます。「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」は炎症性腸疾患の中でも代表的な疾患であり、厚生労働省の特定疾患（難病）に指定されています。

繰り返す疾患

一時症状が治まってもまた再発するケースが多く、症状が治まることを**緩解（かんかい）**、症状が再発することを**再燃（さいねん）**といえます。

疾患名	潰瘍性大腸炎	クローン病
特 徴	大腸の粘膜がびらん（ただれる）したり潰瘍ができる 大腸 の疾患。 	口腔から肛門までの消化管のあらゆる部位 に起こりうる疾患。消化管以外、皮膚にもおこることがあり、小腸が好発部位。 
発症年齢	ピーク：男性20～24歳 女性25～29歳 中高年の発症も比較的多い 男女比 1：1 性差なし	ピーク：男性20～24歳 女性15～19歳 10歳代後半から20歳代の若年者 男女比 約2：1 男性に多い
症 状 病変範囲と重症度により異なる	発症当初は頻回の 下痢 が生じる。→炎症が進むと便に濃く赤黒い色の出血（ 下血 ）や白っぽく濁った色の 粘液 が付着する。 腹痛 、口内炎、発熱、食欲不振、体重減少、貧血、関節炎、尿路結石、痔炎などの症状が発現する。	腹痛と下痢 は半数以上の患者さんで見られる。 発熱、下血、腹部腫瘍、体重減少、全身倦怠感、貧血、腸管の合併症（瘻孔・狭窄・膿瘍など）、関節炎などの症状が発現する。
原 因	遺伝的になりやすい方が、過労や寝不足、食事抗原、感染症などの免疫に負担がかかる状態が重くなると発症するといわれていますが、明確な原因は不明です。	

Point

下痢や血便が続いたら、もしかして潰瘍性大腸炎やクローン病かも・・・適切な治療を受けることにより、通常と変わらない生活をしている人もたくさんいます。そのためにも早めの医療機関受診を！

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

平成30年11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	

平成30年12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					

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。