

CONTENTS

年頭のごあいさつ…2 社会保険事務説明会開催のご案内…3 年金委員・健康保険委員等表彰式を開催…4・5  
厚生年金保険の標準報酬月額上限が改定されました…6 「標準報酬月額」に従業員にお知らせください…6  
新たに入社された方へ、国民年金口座振替辞退手続きの周知にご協力ください…6 年金委員のご案内について…7  
「ねんきんネット」で24時間いつでもどこでも最新厚生年金記録の確認や年金の見込額試算ができます！…7  
生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます…8・9 健康づくりDVDを貸出します！…10  
「施設利用会員証」の交付について…10 家庭常備薬等の斡旋について…10

謹賀新年

花ことば：優美・気品

梅（ウメ）／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→<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/>

# 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 赤上 信 弥

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度が健全かつ安定的に運営されることを願い、社会保険制度の普及・発展のための広報活動をはじめ、各種事務講習会やセミナーの開催、被保険者とそのご家族の健康増進と福利向上を図るための健康管理推進事業や福利厚生事業を積極的に推進しているところでございます。

昨年は、56年ぶりの東京開催となるオリンピック・パラリンピックイヤーでございましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催が今年に見送られました。コロナ禍の影響は当協会が担う事業運営にも大きな影響を与えておりますが、出来得る限りの万全な感染対策を講じることにより、例年に劣らないレベルの事業の実施に努めて参る所存でございます。会員の皆様方のなご一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方にとって本年が健やかな年でありますことをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和3年元旦

## 一般財団法人秋田県社会保険協会

副会長（秋田支部長） 那波 伊四郎

副会長（大曲支部長） 伊藤 辰郎

副会長（鷹巣支部長） 竹村 雅行

副会長（本荘支部長） 小石 和弥

理事 武藤 庄栄・田口 清洋・佐々木 宏行・渡邊 綱平

足田 牧男・泉 澤和豊・齋藤 浩英・菊地 咲男

専務理事 鎌田 一寿

明けましておめでとうございます

皆様の益々のご健勝とご繁栄を心からお祈りいたします

### 日本年金機構

秋田年金事務所 所長 茂内 勇人

鷹巣年金事務所 所長 斎藤 裕二

大曲年金事務所 所長 佐藤 進

本荘年金事務所 所長 野本 隆男

### 全国健康保険協会秋田支部

支部長 加藤 尊



※社内で回覧してください

# 社会保険事務説明会の開催

## 【健康保険と年金のしくみと事務手続き】

**参加無料**

秋田県内で社会保険の適用を受けている事業所の職員や社会保険事務を担当されている方を主な対象として、次により「社会保険事務説明会」を開催します。なお、説明会開催にあたり、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策を講じます。ご参加される皆様におかれましては、必ずマスクの着用をお願いするとともに、手指の消毒、ソーシャルディスタンスの確保等多々ご不便をおかけいたしますが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

### 日程・会場・定員

◆各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	定員
令和3年2月12日(金) 13時30分～16時	秋田市文化会館 〈秋田市山王7丁目3-1〉※駐車場が混み合う場合がございます	70名
令和3年2月16日(火) 13時30分～16時	北秋田市交流センター 〈北秋田市材木町2-2〉	20名
令和3年2月18日(木) 13時30分～16時	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	25名
令和3年2月24日(水) 13時30分～16時	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	18名
令和3年3月5日(金) 13時30分～16時	横手市ふれあいセンターかまくら館 〈横手市中央町8-12〉	20名

**主な内容** ・年金制度のしくみと事務手続き ・健康保険制度のしくみと事務手続き

**参加費用** 無料（テキストは主催者が当日配布します）

**講師** 年金事務所職員・全国健康保険協会秋田支部職員

**申込方法** 下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

申込み・  
問い合わせ先

秋田県社会保険協会 〒010-0001 秋田市中通6-7-9  
電話 018-831-6205 FAX 018-832-3681

**主催** 一般財団法人 秋田県社会保険協会

**【共催】** 日本年金機構（県内各年金事務所）・全国健康保険協会秋田支部

-----キ---リ---ト---リ---線-----

## 「説明会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋田市文化会館 ・ 北秋田市交流センター ・ 大仙市大曲交流センター</li> <li>由利本荘市市民交流学習センター ・ 横手市ふれあいセンターかまくら館</li> </ul>		
事業所名			
事業所所在地	〒		
事業所電話番号		FAX番号	
参加者名		事業所整理記号	

\*申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

## 年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式

11月13日、ホテルメトロポリタン秋田において、日本年金機構・全国健康保険協会・一般財団法人秋田県社会保険協会から、長年にわたり社会保険事業の運営に功労があった事業主及び年金委員・健康保険委員の方々に、厚生労働大臣表彰をはじめとする表彰状の伝達が行われました。

例年であれば、この表彰伝達式の後、年金委員・健康保険委員を対象とした委員研修会が開催されるのですが、今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、委員研修会は中止になりました。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

令和2年度

## 社会保険事業の功労者を表彰

### 厚生労働大臣表彰

#### 年金委員功労者

小石和弥 由利本荘市：光タクシー株式会社

### 日本年金機構年金委員表彰

#### 日本年金機構理事長表彰

谷春美	秋田市：株式会社北都建設工業	菅卓司	湯沢市：医療法人せいとく会
高橋好晴	小坂町：株式会社タナックス	蒲田則夫	由利本荘市：山科建設株式会社

#### 日本年金機構理事表彰

舘岡睦彦	秋田市：協同組合秋田県中小企業労務協会	佐々木明子	湯沢市：株式会社ささき
石井豊子	秋田市：太平化成工業株式会社	太田茂	大仙市：有限会社大曲測量設計事務所
牧野初子	三種町：ハイテクウッド秋田株式会社	小松賞	由利本荘市：地域型年金委員
藤島京子	大館市：有限会社大瀧運輸	佐々木範文	由利本荘市：株式会社秋田新電元
吉田健	横手市：創和建设株式会社		



## 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

門 間 真 弓	八郎潟町：横浜電子工業株式会社	阿 部 収	横手市：秋田県雄物川筋土地改良区
太 田 たかね	八峰町：株式会社嶋田建設	須 藤 由 美	にかほ市：株式会社キサカタ製作所

### 全国健康保険協会秋田支部長表彰

加 藤 統 義	秋田市：山ニシステムサービス株式会社	岩 井 陽 子	湯沢市：北日本索道株式会社
佐 藤 義 博	男鹿市：株式会社沢木組	相 馬 喜代美	仙北市：株式会社相馬組
杉 本 裕 美	男鹿市：株式会社杉貞石材	佐々木 壮 美	由利本荘市：社会医療法人青嵐会
齋 藤 修	大館市：株式会社伊藤羽州建設	山 田 豊 実	由利本荘市：株式会社山田塗料店
高 本 和 浩	横手市：横手建設株式会社		

## (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

社会福祉法人愛染会	秋田市	株式会社松田	湯沢市
株式会社太平陸送運輸	秋田市	大曲土建株式会社	大仙市
株式会社伊徳	大館市	秋北道路サービス株式会社	由利本荘市
能代山本医師会病院	能代市		

## 厚生年金保険の標準報酬月額の上限が改定されました

○令和2年9月1日より、厚生年金保険の標準報酬月額の最高等級（第31級・62万円）に新たな等級（65万円）が追加されました。今回の上限改定にともない、新たな等級（65万円）に該当する方には、日本年金機構から事業主さま宛てに「標準報酬月額改定通知書」を送付しております。

### 【改定前】

月額等級	標準報酬月額	報酬月額	一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入者を除く)	
			金額	被保険者負担分(折半額)
			18.300%	9.150%
第31級	620,000円	605,000円以上	113,460円	56,730円

### 【改定後】

月額等級	標準報酬月額	報酬月額	一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入者を除く)	
			金額	被保険者負担分(折半額)
			18.300%	9.150%
第31級	620,000円	605,000円以上 635,000円未満	113,460円	56,730円
第32級	650,000円	635,000円以上	118,950円	59,475円

※厚生年金基金加入員の方は保険料率が異なりますのでご注意ください。

○また、この改定により、令和2年9月に適用される標準報酬月額と実際に被保険者が受けている報酬との間に大きな乖離が生じるケースにおいては、事業主さまからの届出により、標準報酬月額の特例的な改定を行うことができる場合があります。

※詳しい取扱いと新しい厚生年金保険料額表は、日本年金機構のホームページの「大切なお知らせ」から「厚生年金保険の標準報酬月額の上限の改定」をご確認ください。

## 「標準報酬月額」を従業員にお知らせください

日本年金機構では、事業主の皆さまから提出された「資格取得届」、「算定基礎届」や「標準報酬月額変更届」等により、被保険者(従業員)の皆さまの「標準報酬月額」を決定します。

決定(または改定)した「標準報酬月額」は、「標準報酬月額決定(改定)通知書」等により、事業主の皆さまへ通知しています。

**「標準報酬月額」は、毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要なものですので、通知を受けた事業主の皆さまは、被保険者(従業員)に必ずお知らせください。**

また、給与から標準報酬月額にかかる保険料を、賞与から標準賞与額にかかる保険料を控除するときは、その控除額を被保険者(従業員)にお知らせください。

## 新たに入社された方へ、国民年金口座振替辞退手続きの周知にご協力ください

就職したことにより、国民年金第1号被保険者が厚生年金保険に加入となった場合、国民年金保険料の口座振替は停止となりますが、厚生年金保険の加入手続きの時期によっては、就職した月以降の国民年金保険料が引き落とされる場合があります。

なお、「国民年金保険料口座振替辞退申出書」を速やかにご提出いただくことで、口座引き落としを停止できる場合があります。新たに入社・厚生年金保険に加入される方に対し、お手続きの周知をお願いします。

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>



## 年金委員のご案内について

●年金委員とは、厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において年金制度の啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。年金委員には、会社の事業主や市町村等からの推薦により委嘱されます。

●活動範囲により、「職域型」と「地域型」の2つに区分されます。

**【職域型年金委員】** 新入社員への年金制度の概要説明や社内での年金制度の周知、定年退職予定者に対する年金受給手続きの相談、助言等を行っています。

**【地域型年金委員】** 自治会や町内会などの地域において、年金相談や地域が開催する研修会等で年金制度について広く国民のみなさまに知っていただくとともに、制度への理解と信頼を深めるため普及啓発活動を行っています。

●「年金委員」の方は制度改正等の研修会に無料で参加できます。

●年金委員の表彰制度

活動の功績に対して、厚生労働大臣や日本年金機構理事長からの表彰制度があります。

●年金委員コミュニティー

研修会や活動を通じて、コミュニティーの幅が広がります。

詳しくは管轄の年金事務所までご相談ください。

または、日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) 『年金委員通信』をご参照ください。

**「ねんきんネット」で 24時間いつでもどこでも  
最新の厚生年金記録の確認や年金の見込額試算ができます！**

「ねんきんネット」はご自身の年金記録やこれから受け取る年金見込額など、年金に関する情報をパソコンやスマートフォンで簡単に確認できるサービスです。

### ◇厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きが漏れていないか、納め忘れがないか確認できます！

#### 確認できるもの

- ◆厚生年金加入記録
- 厚生年金の加入月数 ○資格取得・喪失年月日 ○お勤め先の名称 ○標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆国民年金加入記録

### ◇様々な条件に応じた年金の見込み額

#### 試算方法

- ◇現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「**かんたん試算**」
- ◇今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「**詳細な条件で試算**」

### ◇他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります！

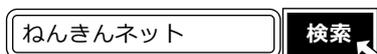
- ◇電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の確認・ダウンロード
- ◇持ち主のわからない年金記録の検索もできます。

「ねんきんネット」を利用するには、ご利用登録（ユーザIDの取得）が必要となります。

「ねんきん定期便」等に記載のアクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、即時にユーザIDを取得できます。

アクセスキーの発行申し込みは随時受付しておりますので、最寄りの年金事務所までお問い合わせください。

詳しくは、WEBで「ねんきんネット」と検索してください。



▼スマートフォンはこちらから！▼



従業員の皆さまへぜひご周知くださいますようお願いいたします。

# 生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます

健診実施機関へ生活習慣病予防健診（35歳以上の被保険者を対象）を申込みする際、健診実施機関から健診対象者をデータで求められることがあります。協会けんぽではインターネットの情報提供サービスを利用して、健診対象者一覧データ（CSVファイル）をダウンロードすることが可能です。本サービスをご利用いただく際の流れは次のとおりです。

## ステップ1 ユーザIDを申請します

① 協会けんぽホームページのトップ画面にある「インターネットサービス」のボタン（下図）をクリックすると、「情報提供サービスの概要」に遷移しますので、更にもっと詳しく利用する⇒「情報提供サービスストップ画面」をクリックします。



② 「情報提供サービスストップ画面」に遷移したら、「情報提供利用申請メニュー」の「利用申請（事業主）」ボタン（下図）をクリックします。



③ 「利用申請入力画面（事業主）」（下図）から事業所記号や保険者番号等の必要事項を入力し、申請します。

※入力についてご不明な場合は、企画総務グループ018-883-1841へお問い合わせください。



④ 協会けんぽよりユーザIDと協会発行パスワードを郵送します。お届けまでの目安は約1週間です。

-  パスワードの有効期限は3か月です。定期的にパスワードを変更してください。
-  ユーザID・パスワードは2年間使用していない場合、無効となります。その場合は再度利用申請を行ってください。
-  申請時に「お客様パスワード」を設定していただけますが、協会けんぽでは「お客様パスワード」は確認できません。「お客様設定パスワード」を忘れてしまい、ログインできなくなった場合は、再度利用申請を行っていただくことになりますのでご注意ください。

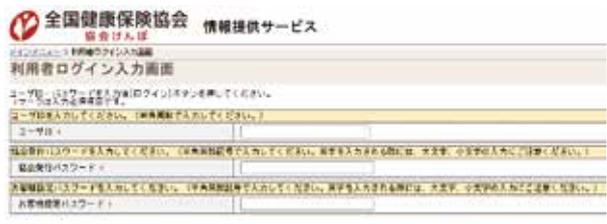
## ステップ2 情報提供サービスへログインします

① 協会けんぽからユーザID等が届いたら、「ステップ1の①」と同様の手順を行います。『情報提供サービスストップ画面』に遷移したら、事業主メニューの「生活習慣病予防健診関連（事業主）」ボタン（下図）をクリックします。



② 「利用者ログイン入力画面」（下図）に遷移したら、ユーザID・パスワードを入力後、ログインボタンを押下すると、情報提供サービス（事業主）へ遷移します。

 ユーザID・パスワードの入力を複数回間違えるとアカウントがロックされます。その場合の解除依頼は、企画総務グループ018-883-1841へご連絡ください。



## ステップ3 情報提供サービスを利用します

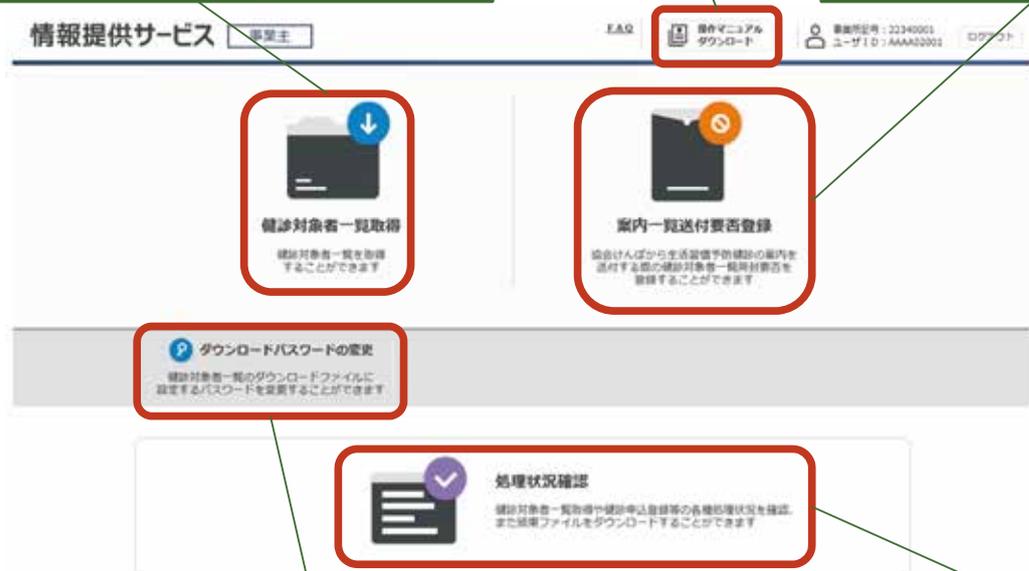
### サービス利用の流れ



**④ 健診対象者一覧をダウンロード**  
**健診対象者一覧（CSVファイル）をダウンロードできます。** 健診対象者一覧には健診機関への予約申込みに必要な保険証の保険者番号、記号・番号や受診される方の氏名、生年月日、受診可能な健診項目が記載されているため、健診機関への予約申込みにもご利用いただけるほか、従業員の健診予約状況の管理にもご利用いただけます。

**① 操作マニュアル**  
 まず初めに操作マニュアルをダウンロードします。

**③ 案内一覧送付可否登録**  
 協会けんぽから送付される生活習慣病予防健診の案内（健診対象者一覧を含む）を送付するか否かを登録できます。初期設定は「要」となっていますが、**「否」に変更すると、次年度以降健診のご案内が送付されなくなります。**



**② ダウンロードパスワードの変更**  
 本サービスでは、ダウンロードファイルを解凍する際に使用するダウンロードパスワードをあらかじめ設定していただけます。  
 パスワードの有効期限は更新した日から1年間です。設定したパスワードを忘れたり、ロックがかかってしまった場合は初期化を行いますので、保健グループ018-883-1893へご連絡ください。

・**処理状況確認（必要に応じて）**  
 健診対象者一覧（CSVファイル）のダウンロードや案内一覧送付可否登録など、本サービスで実施した処理の状況を確認できます。

## パスワード等を間違えてロックがかかった場合の解除依頼先は？

### お問い合わせ先

- ☀

**ユーザIDのアカウントがロックした場合の解除依頼やユーザID申請に関するお問い合わせ**

**企画総務グループ018-883-1841**
- ☀

**健診対象者一覧のダウンロードファイルがロックした場合の解除依頼や健診関係の情報提供サービスに関するお問い合わせ**

**保健グループ018-883-1893**

# 健康づくりDVDを貸出しします！



No.1～No.4

秋田県社会保険協会では、会員事業所様を対象に「健康づくりDVD」を無償で貸し出しています。

今年度、全国社会保険協会連合会から新たなDVDの追加提供をいただきました。職場の健康管理事業や各種職場集会・職員研修等に是非ご活用ください。

※貸出期間は概ね一週間程度です。

	「健康づくりDVD」タイトル一覧		出演・監修	時間
No.1	前回紹介	初めてのウォーキング&ジョギング	君塚正道先生	31分
No.2	〃	若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット	中村格子医師	32分
No.3	〃	Good-bye ストレス	福西勇夫医師	28分
No.4	〃	正しく知れば怖くない がんのお話	土田知宏医師	26分
No.5	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「自分でできるストレスコントロール」	山本晴義医学博士	25分
No.6	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「ストレス・コーピングによるセルフケア」	山本晴義医学博士	26分
No.7	[NEW]	トータル・ヘルスプロモーションのための 「健康サポート体操」10代目体操のお兄さん指導	梅田孝教授 佐藤弘道兄さん	60分
No.8	[NEW]	ちょよいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！	都竹茂樹教授	60分
No.9	[NEW]	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！	和田耕治教授	42分



No.5～No.9

※ほかに高血圧・健診・ダイエット・禁煙・アンチエイジング等に関するDVDもございます。

## 申込み・問い合わせ先

一般財団法人秋田県社会保険協会  
〒010-0001 秋田市中通6-7-9  
☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

## 申込方法

申し込みは任意の様式で結構ですが、次の事項をもれなく記入しFAXしてください。

- ①事業所名 ②事業所所在地 ③事業所電話番号・FAX番号
- ④希望DVDNo ⑤貸出希望日(期間)

## 「施設利用会員証」の交付について



会員事業所さま向けの優待事業として、全国社会保険協会連合会の契約施設を利用する場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を希望事業所さまに交付しております。(今年4月更新/有効期限2023年3月31日)詳細については、当協会のHPをご覧ください。また会員証の交付を希望する事業所さまは、同HPから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送してください。

※84円切手を貼り送付先を記載した返信用封筒を必ず同封してください。

## 家庭常備薬等の 斡旋について

秋田県社会保険協会では、当協会会員事業所さまの被保険者とご家族の病気やけが等の初期症状の緩和・応急手当などのために、今年度も家庭常備薬等の斡旋を行っております。

案内・申込書を同封しましたので、どうぞご利用ください。申込方法は、申込書に数量・金額・商品の送付先等必要事項をご記入のうえ、**直接斡旋委託業者へお申し込みください。**

(申込書のコピー使用可)





## 障害厚生年金の支給について



大曲年金事務所  
お客様相談室  
上野 渉

**Q** 私は現在41歳で、平成20年4月から厚生年金に加入しています。令和元年8月に医療機関を受診し「糖尿病」と診断されました。その後、治療のため、人工透析を令和2年10月から受けていますが、障害年金を受けることができるのでしょうか。

**A** 障害年金を受けるためには、次の3つの要件を満たすことが必要です。

- ①「初診日」に被保険者であること。又は国民年金の被保険者であった人で60歳以上65歳未満の国内居住者であること。  
この場合の「初診日」とは、障害の原因となった病気やけがで初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことをいいます。
- ②保険料の納付要件を満たしていること。
- ③一定の障害状態にあること。  
「初診日」から1年6か月を経過した日（この日を「障害認定日」といいます。）に障害年金の等級に該当した場合、又は1年6か月を経過する前にその病気やけがが治った場合や症状が固定した場合は、その日に障害年金の等級に該当した場合。

あなたの場合、「初診日」において、厚生年金に加入し、保険料の納付もされていますので、障害厚生年金を請求

できます。  
また、障害年金に該当する状態にあるかは、前記③でご説明したように、令和元年6月の「初診日」から1年6か月を経過した日令和3年2月で判断しますが、「人工透析療法」を受けている場合は、1年6か月経過を待たずに「人工透析療法」を受け始めてから3か月を経過した令和3年1月で障害年金の等級に該当するかを判断します。その結果、障害年金の等級に該当した場合は、障害厚生年金を受給できます。  
なお、障害の程度には、程度が重い1級から3級までがあります。障害の等級が1級または2級に該当した場合には「障害基礎年金」も併せて受給できます。

詳しくは、お近くの年金事務所や街角の年金相談センターでご相談ください。



### 随想 ふきのとう



#### 「消えるふるわた」

鳥海ダム建設に伴い湖底に沈む由利本荘市鳥海町の百宅集落を歩くイベントのお知らせを目にし、興味を引かれた。というのも百宅地区には母の実家があり、小学生の頃までお盆、年末年始と祖父母や親族に会うのを楽しみに出かけていたからだ。鳥海山の麓に位置し、観光名所の法体の滝が近くにある。

私の百宅の印象は豪雪である。四十年くらい前、電信柱より高く積もった雪の壁が当時の道幅をより狭くさせ、父が運転する車の後部座席に座っていても夜道は怖さを感じた。本荘から百宅に向かう時は、必ずと言っていいほど、途中どこかで車を

押すことになる。滑って進まなくなるからである。嫌々、弟とアノラックのフアスナーを首まで上げ、毛糸の手袋を指先までしっかり通して吹雪の外に出て、車の後部から力一杯押した。どうにか車を移動すると、お腹やズボンの辺りは汚れた雪でびしょ濡れになってしまふ。こういった出来事と共に今も百宅地区の景色は忘れられない。

九月に行われた百宅地区の散策イベントに妻と娘と二人で参加した。天候にも恵まれ、普段の運動不足の解消にもなり、娘と語らないながらビデオを片手に気持ち良く歩いた。実家の跡は空き地となり、近くの墓地にあったお墓も移動していた。廃校になった小学校のグラウンドやプールで遊んだこと、裏の小川でスイカを冷やしたことがよみがえってきた。案内役のガイドさんからは、本海獅子舞番楽（国重要無形民俗文化財）の伝承、マタギ文化、幕末の動乱期に一带が戦火にさらされたことなどの説明があり、歴史や文化を学ぶこともできた。歩く途中にはホップの原生が生い茂り、カマキリの泡状の大きな卵、ヘビにも出くわした。自然がまだまだ豊富で今さらながらこの景色を見れなくなることが残念である。

その夜、百宅地区を撮影したビデオを父と母に見せた。懐かしいふるさとの情景を思い出しながら、嬉しそうに往時の出来事を孫たちに説明する表情が印象的であった。

社会医療法人 青嵐会

本荘第一病院（由利本荘市）

佐々木 壮美

# 健康トピックス

## 第192回 ヒートショックをご存じですか？

昨季は暖冬で過ごしやすかったですが、今季はどんな冬になるでしょうか。寒い季節にお風呂で起きやすい「ヒートショック」をご存じですか？死亡するケースもあるため、十分な対策をして安全に冬を過ごしましょう。

### ヒートショックとは

暖かい場所から寒い場所へ移動すると急激な温度変化が起こります。その影響により血圧が大きく変化することで起きる健康障害を「ヒートショック」といいます。ヒートショックにより、失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈などが引き起こされ、浴室で起こると転倒の危険や、湯船で溺れるなど命に関わる場合もあります。死亡者数は交通事故死者数3,904人（2016年度調べ）に対し、ヒートショックが原因での死亡者数は1万7千人（2011年調べ）とはるかに上回っています。

### 《ヒートショックが起こる過程》

1. 暖かいリビングから気温の低い脱衣所へ（寒さで血管が収縮→血圧上昇）
  2. 裸になった状態で寒い浴室に入る（血管収縮が加速→さらに血圧上昇）
  3. 暖かい湯船にしばらくつかる（血管拡張し、次第に血圧低下）
  4. 風呂から上り、再び気温の低い脱衣所へ（寒さで血管収縮し→血圧上昇）
- ※急激な寒さと暑さが繰り返されることで血圧が乱高下して引き起こされます。

### 地域的に起こりにくいのは？

高齢者人口当たりの発生件数は47都道府県の中では北海道と沖縄が低頻度。住宅内の環境温度条件が整っていることが大切です。



### いくつ当てはまりますか？10項目チェックリスト

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある
  - 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませるほうだ
  - 自宅の浴室には暖房設備がない
  - 自宅の脱衣所には暖房設備がない
  - 1番風呂に入ることが多い
  - 42度以上の熱い風呂が大好きだ
  - 飲酒後に入浴することがある
  - シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
  - 入浴前に水やお茶など水分をとらない
  - 65歳以上である
- ※チェック項目が多く当てはまった方は、特にご注意ください。



### 6つの防止対策

- ①シャワーを活用したお湯はり  
高い位置に設置したシャワーで浴室全体を温めることができる
- ②日没前に入浴  
外気温が比較的高く、脱衣所や浴室が冷え込まない時間帯
- ③食事直後・飲酒時の入浴を控える  
食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるためさけたほうがよい
- ④湯温度設定41度以下
- ⑤脱衣所や浴室・トイレには暖房器具設置
- ⑥入浴前後に水分を摂取する  
コップ1杯の水分で血液ドロドロを防ぐ



### Point!!

ご両親や祖父母が高齢の場合は一層の配慮が必要です。可能な場合は、ご家族での見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用して一人での入浴を控えましょう。

— 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3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 31	25	26	27	28	29	30

令和3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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ  
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。

社会保険

あきた

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

令和2年12月・令和3年1月号