

社会保険しまね



『冬の堀川遊覧船と雪椿』 illustrated by saori notsu

CONTENTS

- 新年のごあいさつ
- 新任事務担当者説明会のご案内
- 年金相談についてのお知らせ
- 郵便局での「ねんきん定期便」等の相談会
- 共同で開催する年金相談所
- 健康づくりは歯周病の予防から！

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

全国健康保険協会島根支部ホームページ
=<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,103.html>

島根県社会保険協会ホームページ
=<http://www.shimane-shahokyo.or.jp>

※次回の発行については**3月**を予定しています

No.771

2011.1.20発行

助け合い
生きる安心
社会保険

平成二十三年



卯

明けまして

おめでとーうございませす

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。

本年もよろしくお願ひいたします。

財団法人 島根県社会保険協会 会長
島根県社会保険協会 松江支部長

古瀬 誠

島根県社会保険協会 出雲支部長

浅尾 一郎

島根県社会保険協会 浜田支部長

西川 正

初春のおよろこびを

申し上げます

日頃から社会保険事業にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

引き続き皆様からの「安心と信頼」を得られる事業の確立に邁進する所存であります。

本年もよろしくお願ひいたします。

島根県社会保険委員会連合会長
松江社会保険委員会 会長

野儀 昭弘 佐々木 良仁

日本年金機構 中国ブロック本部
島根事務センター長

出雲社会保険委員会 会長

瀬島 徹 井原 耕次

日本年金機構 松江年金事務所長

浜田社会保険委員会 会長

沖田 幸雄 小熊 栄一

日本年金機構 出雲年金事務所長

全国健康保険協会 島根支部長

高田 鉦三 山口 一成

日本年金機構 浜田年金事務所長



新人事務担当者説明会のご案内

地区	会場	開催日	時間
松江	島根県民会館(303会議室)*	2月23日(水)	13:30~16:00
出雲	出雲市民会館(305会議室)	2月22日(火)	
浜田	浜田年金事務所(2階会議室)	3月4日(金)	

*駐車料金がが必要な場合は、各自でご負担いただきますようお願いいたします。

年金相談についてのお知らせ

年金相談所の開設(2月～3月)

◆年金記録確認・年金請求手続き等、お気軽にご利用ください。



会場	相談日		時間
隠岐の島町ふれあいセンター	2月23日(水)	3月9日(水)	13:00～16:00
	2月24日(木)	3月10日(木)	9:30～12:00
海士町役場	—	3月24日(木)	9:30～12:00
西ノ島町中央公民館	—	3月23日(水)	13:00～16:00
大田市役所	2月23日(水)	3月23日(水)	10:00～15:00
益田市民学習センター	2月22日(火)	3月22日(火)	10:00～16:00

※隠岐地方につきましては、天候不順等でフェリーが欠航の場合は中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■年金記録確認・年金相談業務に限り受け付けていますのでご了承ください。

■相談には、**ご夫婦双方の年金手帳、年金証書、履歴書、印鑑**などをご持参のうえ、できるだけ**ご本人**がお出かけください。
代理の方がお出かけになる場合は、**委任状と、代理の方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)**が必要です。

年金相談の時間延長と休日開設

松江・出雲・浜田の各年金事務所では、年金相談の時間延長と休日開設を行っています。

受付時間

平日(休日明けを除く)
午前8時30分～午後5時15分

月曜日(休日明けの初日)
【時間延長】午前8時30分～午後7時

土曜相談日(第2土曜日)
【休日開設】午前9時30分～午後4時

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					

3月(予定)						
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		

4月(予定)						
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

お問い合わせ先

■松江年金事務所 TEL.0852-23-9540

■出雲年金事務所 TEL.0853-24-0045

■浜田年金事務所 TEL.0855-22-0670

郵便局での「ねんきん定期便」等の相談会

相談会場	相談日	時間
平田郵便局	2月10日(木)・17日(木)	9:00～16:00
安来郵便局	3月10日(木)・17日(木)	

島根県社会保険協会
島根県社会保険労務士会

共同で開催する年金相談所

相談会場	相談日	時間
安来中央交流センター 第6会議室 雲南市勤労青少年ホーム 出雲市平田支所 会議室 大田市仁摩まちづくりセンター 吉賀町柿木庁舎	3月1日(火)	10:00～16:00
邑南町矢上公民館	3月3日(木)	

■相談には、**ご夫婦双方の年金手帳、年金証書、履歴書、印鑑**などをご持参のうえ、できるだけ**ご本人**がお出かけください。

代理の方がお出かけになる場合は、**委任状と、代理の方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)**が必要です。



お知らせ

ホームページを開設しました

〈島根県社会保険協会〉

<http://www.shimane-shahokyo.or.jp>



全国健康保険協会島根支部からのお知らせ

健康づくりは歯周病の予防から！

🦷歯周病と全身の病気の意外な関係

近年、様々な研究から、歯周病にかかると、糖尿病や心臓血管系疾患、早産や低体重児出産などを引き起こしやすくなることがわかってきています。

また、歯周病は、メタボリックシンドロームの要件のひとつである肥満(内臓脂肪の蓄積)とも深い関連があると言われています。

🦷歯周病とは？

歯垢(プラーク:歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり)に棲みついた歯周病菌が原因となって、歯の根のまわりに炎症を起こし、最後には歯が抜け落ちてしまう病気で、40～60歳代では8割以上の人がかかっているという報告もあります。

🦷歯周病の実態

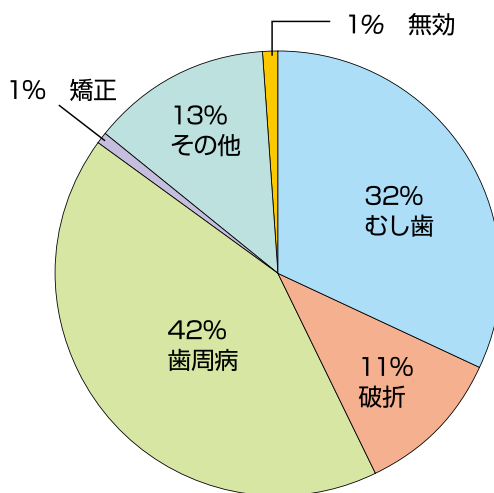
歯周病は、むし歯と並んで歯を失う理由の2大原因にあげられています。

🦷適切な手入れで歯周病の予防を！

今や、国民病ともいわれる歯周病は、かかってしまうと完治しにくいといわれていますが、適切な手入れによって予防できるのもまた事実です。

歯周病の予防は毎日の歯みがきから！

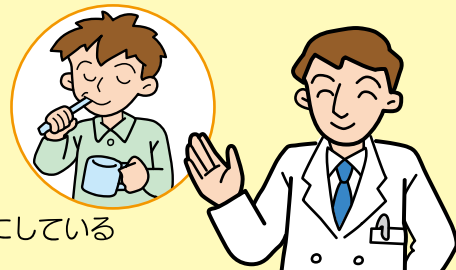
《歯を失う原因》(歯科医師を対象とした調査結果)



(出典：8020 推進財団・全国抜歯原因調査(2005))

正しい歯みがきのチェックポイント

- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ・歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ・磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている



(出典:厚生労働省保険局「学習教材集」)

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防の基本はバランスのとれた適切な食生活です。そのためにも、それを支える入り口・土台ともいえる「歯の健康」を保つことが重要です。

協会けんぽでは、40～74歳までの被扶養者の方(ご家族)を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導を実施しています。

詳しくは、**協会けんぽ島根支部保健グループ TEL0852-59-5204** までお問い合わせください。

[協会けんぽ島根支部ホームページ](#)

協会けんぽ島根

検索

◆社会保険しまね 通巻771号◆

発行者／(財)島根県社会保険協会 文書提供／松江・出雲・浜田年金事務所、全国健康保険協会島根支部