

ドライスキン(乾燥肌)のケアは大丈夫?

「ドライスキン」とは、皮膚が乾いた状態のことをいいます。特に、これから春先にかけては空気が乾燥していること、暖房器具の使用などで皮膚の水分や脂(皮脂)が減少して、「ドライスキン」を起こしやすくなります。

デリケートな肌

健康でうるおいのある肌は、皮膚表面の角質層に水分がしっかりと保たれている状態で、外からの刺激を防御し、体内の水分が失われないようにするバリア機能があります。

また、皮膚に含まれる水分を逃さないように、皮脂膜(※1)が皮膚表面を覆っています。でも、様々な原因で皮膚の角質層の水分が失われると、皮膚本来のバリア機能が低下して、肌荒れや皮膚のかゆみ、湿疹などの症状が起こります。ドライスキンになると、ちょっとした刺激にも、かゆみを感じやすくなり「皮膚をかく」皮膚が傷つく「水分がさらに蒸発する」と悪循環をまねきます。

皮膚の乾燥は、体の部分によっても違いがあり、手や腕、太もも、すねなどが乾燥しやすい部分です。

守りたい5つのポイント

①肌によさしい衣類を着る
下着は肌にとりつきすぎた長めの綿100%で肌触りの良いものを選びましょう。また、肌への刺激を防ぐため、チクチクするセーター類は避けるか、下着で力バーして直接肌に触れないようにします。

②暖房器具を使う時は加湿も忘れずに
暖房器具の中でもエアコン、電気毛布、ホットカーペットなどの電気器具は、室内を乾燥させるので使いすぎに注意し、加湿器やぬれタオルなどで加湿を心がけましょう。

③入浴後にはスキンケアを欠かさず
お風呂上がりの皮膚が乾ききつていない状態(5分以内)で保湿剤を塗布すると効果的です。
・白色ワセリン
皮膚の表面に皮膜を作り、水分の蒸散を防ぐ。
・尿素製剤
角質の保湿能力を高め、皮膚に粘着性を与えるが、時に尿素の刺激作用のためヒリヒリ感がある。

健康だより

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25) 1111

④お風呂でコンコンは禁物
石けん類の使い過ぎやこすりすぎは、汚れと一緒に皮脂膜を取り除いてしまったため、ナイロンタオルの使用は控えましょう。石けんを泡立てて体を静かに洗ってからお湯で洗い流すのがいいでしょう。
また、最近普及している液体石けんには、合成界面活性剤(※2)が多く含まれており、必要以上の油分を取ったり、すぎも不十分になりやすいため、毎日の入浴には低刺激性の石けんの使用をお勧めします。

⑤アルコールや香辛料の強い料理は控える
アルコールや香辛料は血液循環が良くなるのでかゆみが起こりやすいため、冬を迎えることができればよいですね。

※1 皮脂膜とは、毛孔と呼ばれる毛穴から分泌される皮脂と汗腺から出る汗が混じり合ってできる薄い膜で、「天然のクリーム」とも呼ばれ、皮膚を保護しています。
※2 界面活性剤とは、水と油の境界面に作用して、両者が交じり合うように働きかけるもので、自然界に存在するものと人工的に作られるものの2種類があります。その中の合成(石油系)「界面活性剤」が含まれているものが、肌のバリア機能を弱めたり、蛋白質を変質させるため、ドライスキンなど皮膚のトラブルを引き起こしやすいと言われています。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



10月13日(木)に旭志会場で、10月28日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

10月13日(木) 旭志会場
清水優斗(☎川下)
尾島 晋(☎高永)
高宗ひかり(☎妻越)

10月28日(金) 菊池会場
新郷友基(☎中町)
石光 光(☎西正観寺)
境 夏希(☎西迫間)
内田瑠南(☎上古閑)
倉原 将(☎下赤星)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。
これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

国民年金保険料控除証明書について

国民年金情報

問い合わせ先
菊池市役所市民課
☎(25) 1111

年末調整や確定申告の際に社会保険料控除として申告する場合には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または領収証書の添付や提示が義務付けられました。

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。

平成16年度分までの年末調整や確定申告の手続きでは、納付した保険料を証明する書類の添付などは必要ありませんでしたが、所得税法等の一部が改正され、平成17年度分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、一年間に納付した国民年金保険料の納付を証明する書類の添付などが義務付けられました。

このため、生命保険会社などから送付される控除証明書と同様に、国民年金保険料の納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(ハガキ)」が、社会保険庁から毎年11月上旬に送付されることとなりました。

証明内容は、その年の1月から9月末日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。年の途中から国民年金に加入した場合など、その年の10月以降に初めて保険料を納付した人については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。

年末調整または確定申告などの手続きの際は必ずこの証明書や領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお、問い合わせは、社会保険庁から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載される問い合わせ先をご覧ください。

国民年金保険料は口座振替が便利でお得

※平成17年度の納付期日が終了したのもありますが、参考までに照会します。

お得意なランキング

(※割引額は平成17年度額)

- 1位 □座振替で1年分を前納する
3,420円お得。
 - 2位 年度末(3月)までの保険料を納付書で前納すると、前納開始月により2,890円(4月分から前納した場合)400円(2月分から前納した場合)お得。
 - 3位 半年分を口座振替で前納する
1,660円、納付書で前納する
1,660円お得。
 - 4位 気軽に始められる「口座振替早割制度」
通常は翌月末引き落としとなっている口座振替を、当月末引き落としにするだけで月々40円が割引になり、年間4,800円お得。
- 座振替のお申し込み
ご利用の金融機関・社会保険事務所・菊池市役所(各総合支所)へご一考。
○年金手帳、納付書など基礎年金番号の分かるもの
○預・貯金通帳
○通帳の登録印

「第16回こくみんねんきんイメージはがきコンテスト」審査結果

年金教育の一環として毎年行われている「こくみんねんきんイメージはがきコンテスト」に県内の小・中学校から1,355名の応募がありました。10月3日に熊本社会保険事務局で審査があり、小学生と中学生の部それぞれ24作品が入賞作品として選ばれました。

- 最優秀賞 田辺尚貴(当尾小・宇城市)
 - 最優秀賞 山口 彩(牛深東中・牛深市)
 - 入選 岩根雄飛(旭志中)
 - 入選 高宗沙紀(旭志中)
 - 佳作 田中千穂(旭志中)
 - 佳作 坂本佳菜子(旭志中)
 - 佳作 陶山智佳子(旭志中)
- 入賞作品は、12月6日(火)まで鶴屋百貨店東館8階「ふれあいギャラリー」に展示されています。

問い合わせ先

熊本社会保険事務局年金課
☎096(211)1122