

埼玉県最低賃金の改正のお知らせ

埼玉県の最低賃金は、賃金の最低限度を定めるもので、年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金額が1時間当たり最低賃金額以上かどうか必ず確認しましょう。（※一部の産業には、特定（産業別）最低賃金も適用されます）

業種	最低賃金額（時間額・円）	改正発行日
埼玉県	928	令和2年10月1日
非鉄金属製造業	948	令和2年12月1日
電子部品等製造業	954	令和2年12月1日
輸送用機械器具製造業	966	令和2年12月1日
光学器械器具等製造業	963	令和2年12月1日
各種商品小売業	928	平成28年12月1日
自動車小売業	962	令和2年12月1日

詳しくは、埼玉労働局労働基準部賃金室（☎048・600・6205）又は最寄りの労働基準監督署へお尋ねください。

問合せ 産業観光課産業観光担当 ☎66・3111 内線234

お肌を健やかに保ちましょう！ 肌にも免疫力があり！

これからの季節、花粉や乾燥など多くの外的刺激が多くなります。そして新型コロナウイルス感染症の流行でマスクも手放せない時代になっています。そこでお肌にトラブルを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

この予防法として、今までもお伝えしてきましたが、「免疫力を高めること」が有効だと言われており、お肌においてもトラブルを未然に防ぎ、肌本来のきれいになろうとする力を発揮させることが大切です。

◆◆◆ 肌の免疫力とは ◆◆◆

だれにでも備わっている、免疫系と神経系を鍛えることができれば、肌の健康はおのずと叶うといわれており、花粉やちり、ほこりといった微粒子汚れやアレルギー物質などの異物から肌を守る機能を高めることが大切です。肌において、その免疫システムの指令塔として働くランゲルハンス細胞と呼ばれる細胞の動きを強化してその数を常に最適な数に保つことで健康な美しい状態でいられます。

紫外線や乾燥、精神的なストレス、さらに栄養失調などによって減ってしまうので生活習慣やスキンケアを見直すことが最適な数をキープすることにつながります。

そして、「がさがさ」や「熱い」「冷たい」「硬い」などの情報を正しく感覚神経に情報として伝わり、回復に向けての修復を始められることが必要で、健康な肌のために感覚神経も最適化されていることが必要です。

身体の機能と肌は密接につながっているので、心身の状態が良好に保たれていれば、肌も健康な状態を維持することが出来ます。

◆◆◆ 健やかな肌のための生活習慣やスキンケア ◆◆◆

肌を摩擦しない、肌の潤いをのがさないことが基本です。洗顔料をたっぷり泡立て、泡をクッションにしてやさしく洗いましょう。

食生活について

内側からのケアも欠かせません。肌の材料となるタンパク質や、便秘を防ぐ食物繊維、そしてビタミン・ミネラルを補給できる食事を心がけましょう。

ビタミンB2（肌の粘膜の保護、皮脂分泌の調節など）：レバー、うなぎ、卵、アーモンドなど

ビタミンB6（肌の細胞が新しく生まれ変わるリズムを改善）：レバー、かつお、まぐろなど

ビタミンC（酸化ストレスから肌を守り、コラーゲンを生成）：赤ピーマン、ブロッコリー、レモン

ビタミンA（肌の粘膜を正常に保つ）：レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃなど

ビタミンE（ストレスから肌を守り、血行を促進）：アーモンド、ツナ缶など

鉄分（血液の材料となり、全身に酸素を運ぶ）：レバー、あさり、ひじき、大豆など

質のよい睡眠

睡眠中に肌をつくる細胞は作られます。特に、眠りに落ちてから最初の3時間の間に訪れる「ノンレム睡眠（深い眠り）」のときに、成長ホルモンが十分に分泌されることで、新しく細胞が生まれ変わります。

以上のようなことに気をつけて、お肌も健やかに免疫力を高めて、元気に良い年を迎えましょう。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124