

社会保険 とっとり

vol.585

2020
1

今月の記事

- 新年のご挨拶
- 社会保険手続きには、便利な電子申請をご利用ください!
- 傷病手当金申請で記入不備による返戻が多いポイントをお伝えします
- 教授の「職場の健康づくり研究室」 第68回 ~高齢者の低栄養対策~
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)
- 「施設利用会員証」更新手続きのご案内



因幡万葉歴史館 (水彩画6号)
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)



HAPPY NEW YEAR

2020



一般財団法人 鳥取県社会保険協会
会長 宮崎 正彦

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方には、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、当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、社会保険制度の周知のための広報事業をはじめとした各種事業が、円滑に実施することができました。厚くお礼申し上げます。

さて、消費税引き上げにより、「全世代型社会保障」の実現に向け、少子高齢化と同時にライフスタイルが多様化する中、誰もが安心できる社会保障制度の在り方について、検討が始まり、高齢者の就業環境の整備に向けての制度改正、在職高齢年金の見直し、短時間労働者に対する社会保険の適用範囲の在り方等、本格的に議論が始まっております。

このような状況の中で、日本年金機構、全国健康保険協会等関係機関と緊密に連携を図りながら、「社会保険とっとり」を毎月発行しタイムリーな情報を提供し、また、健康づくり講習会、各種スポーツ大会を開催し、被保険者とその家族の皆様方の健康づくりに努めてまいります。

本年も、引き続き会員の皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い致します。

会員事業所の皆様方のご多幸とご発展を祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。



全国健康保険協会鳥取支部
支部長 吉田 和徳

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、協会けんぽの諸事業に対しましてご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

現在の医療保険制度に対しまして、高齢化の進展や人口減少を踏まえさまざまな見直しが議論されておりますが、協会けんぽにおきましては、その前提となります皆様の健康の維持増進のための諸施策を実施してまいりました。鳥取支部に於きましては、昨年は、より効果のある施策を行っていくため、協会けんぽ加入者の方を対象に健康づくりの基礎となります食生活に関するアンケート調査を実施いたしました。

その実施に当たりましては多くの事業所・被保険者・被扶養者の方々にご協力をいただき、18,000通余りの回答をいただくことができました。現在分析を行っておりますが、今後はその分析結果を踏まえ、皆様の健康増進につながる具体的な諸施策を行っていく所存でございます。

引き続き当支部の事業に対しましてご支援ご協力を賜りますようお願いいたしますとともに、皆様方のご発展とご多幸を祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構 鳥取年金事務所長 中井 稔
日本年金機構 倉吉年金事務所長 中原 浩
日本年金機構 米子年金事務所長 豊田 和稔

新年あけましておめでとうございます。

被保険者の皆様、事業主の皆様には、日頃より公的年金制度の円滑な事業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。

日本年金機構では、第3期中期計画として平成31年4月から5年間をお客様の期待する未来を追求・実現するための「未来づくり計画」に取り組むことを基本方針として掲げ、進めているところです。

昨年は消費税率の引き上げ分を活用し、年金受給者の生活を支援する福祉的な給付措置として、年金生活者支援給付金が10月に施行されました。

令和2年度は、一定の基準を満たしている法人について、主要な届書は電子申請が義務化されることを鑑み、電子申請の普及に向けて、より一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、お客様がお待ちいただく時間の短縮や必要書類を事前準備させていただくことでよりスムーズなご相談が可能となる年金相談の事前予約制を充実させ、お客様サービスの向上に繋げてまいります。

本年も引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方のご発展とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

年金事務所からのお知らせ

社会保険手続きには、

便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを利用して行うことです。現在、電子媒体申請に利用しているCSVファイルは電子申請の際にも活用することができます!



電子申請のメリット

- いつでも!** 電子申請なら、夜間休日とわず24時間365日申請が可能です。
- どこでも!** 自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。
- 時間・コストの削減!** 申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

令和2年4月から、さらに電子申請が利用しやすくなります!

- **電子証明書がなくても電子申請ができます!**
- 「GビズID[®]」から無料で取得できるID・パスワードにより電子申請が可能になります!
 ※「GビズID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
アカウントの取得に手数料はかかりません!
- 「GビズID」に対応した「届書作成プログラム[®]」をご利用ください。
 ※「届書作成プログラム」は、申請データを簡単に作成・申請できるプログラムです。
日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

電子申請ご利用開始方法

Step1 「GビズID」のアカウント取得

- GビズIDのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード
※「GビズID」の詳細な内容、手続きについては、ホームページを参照ください。
- 作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID運用センター」に送付
- 申請が承認されるとメールが到着(審査に2週間程度必要となります。)
- メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定
- 手続き完了!

<https://gbiz-id.go.jp>

GビズID 検索



Step2 申請データ(CSV)の作成

現在ご利用の「届書作成プログラム」または、自社システム、労務管理ソフトで申請データを作成いただけます。

《届書作成プログラムはこちら》

- ※現時点では「GビズID」に対応していません。
- ※「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」は、令和2年4月1日に日本年金機構のホームページに公開予定です。

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

日本年金機構 電子申請 検索

Step3 電子申請ができます!

「GビズID」に対応した届書作成プログラムから電子申請を行います。

お問合せ先

鳥取年金事務所
鳥取市扇町176
電話 0857-27-8311

倉吉年金事務所
倉吉市山根619-1
電話 0858-26-5311

米子年金事務所
米子市西福原2-1-34
電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

傷病手当金申請で記入不備による返戻が多いポイントをお伝えします

申請書に不備があると、いったんお返すことになり、お支払いまでお時間をいただくこととなります。迅速にお支払いするため、傷病手当金を申請される前に次のポイントを再確認のうえ、ご申請ください。

例 1月10日～1月25日まで申請（給与締日:20日の場合）

被保険者が記入するところ

4 療養のため休んだ期間(申請期間)

2 1.平成 2.令和 020110 日数 16

2 1.平成 2.令和 020125

5 あなたの仕事の内容(具体的に)
(退職後の申請の場合は退職前の仕事の内容) **2 経理担当事務**

1 記入もれ注意

日数(暦日)を記入してください。※公休日も申請できます。

2 記入もれ注意

具体的な仕事内容を必ず記入してください。

不備返戻理由
ワースト1

事業主が証明するところ

! 実際に休んだ期間だけではなく、賃金計算の期間ごとにご記入ください。

3 記入もれ注意
被保険者氏名を必ず記入してください。

4 記入期間注意
労務に服することができなかった期間を含む賃金計算期間(賃金計算の締日の翌日から締日の期間)における勤務状況について記入してください。(例では12月21日～2月20日)

5 記入方法注意
労務に服することができなかった期間を含む賃金計算期間(賃金計算の締日の翌日から締日の期間)における賃金支給状況について記入してください。単価・賃金計算方法も必ずご記入ください。

6 記入もれ注意
賃金締日以降の日付を必ず記入してください。(例では2月20日以降)

申請書の記入をお助け!
ホームページからの申請書ダウンロードが便利です
協会けんぽのホームページでは、申請書のダウンロードだけでなく、画面上で入力もできます。
画面上で入力すれば、あとは印刷して押印し、協会けんぽへ郵送すればOK!(一部手書きが必要な項目や押印が必要な箇所がございます)
各種申請書ダウンロードページよりぜひご利用ください。

健康保険委員会にご登録いただければ健康保険の手続きを詳しく解説した冊子をお送りしています。登録方法については企画総務グループ0857-25-0051まで!

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部
業務グループ
☎ 0857-25-0052

〒680-8560
鳥取市扇町58
ナカヤビル

各種申請書はこちらからダウンロードできます!

協会けんぽ 鳥取 検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



第68回 高齢者の低栄養対策

▼低栄養とは

わが国の健康づくりの目標である、健康寿命の延伸の方法のひとつに、要介護状態開始の先送りがある。最近では、要介護状態と健康状態の間にフレイル（虚弱）という状態を設定し、フレイル予防やフレイルから要介護状態への移行を予防するフレイル対策が取り組まれている。フレイルには、筋肉量が減る身体的フレイル、うつや認知機能低下による心理・認知的フレイル、閉じこもりや孤独による社会的フレイルがあるとされている。要介護状態発生には、筋肉量の減少が重要で、フレイルサイクルといって、不活発（動けない、動かない）⇒食欲低下⇒低栄養⇒筋肉量の低下（サルコペニア）⇒不活発、の悪循環があるとされている。最近では、口腔の健康であるオーラルフレイルの問題も言われている。歯の喪失、噛む力の低下、飲み込む力の低下で低栄養になりやすい。すなわち、高齢者で大事なものは、中高年で重視されているメタボ対策としてやせるのではなく、フレイル対策として、低栄養防止を介してやせないことである。

▼低栄養の判定

低栄養の簡便な判定方法は、体重の減少である。半年で、2～3kg以上体重が減少すること、体格指数（BMI）が18.5未満になることである（この体格を「やせ」という）。体格指数はキログラムで表した体重をメートルで表した身長で2回割ることで計算できる。150cm、50kgでは $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ であり「やせ」ではない。この身長なら、41.6kg以下なら「やせ」になる。腰が曲がってくると身長が低めに測定されやすいので、体重減少の方がわかりやすい。そのほか、握力の低下、歩行速度の低下、身体活動量の低下、疲れやすさなども起こる。また、低栄養になると健診結果にも異常が現れる。血清アルブミン3.8g/dl以下（血液中のたんぱく質）、総コレステロール150mg/dl以下（コレステロールが低すぎるのが低栄養）、ヘモグロビン11g/dl以下（貧血の指標、高齢者では、成人と基準が異なる）等である。いずれも高齢者では、症状が出にくいので、検査してみないとわからないことが多い。



▼低栄養の防止方法

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギーを十分にとることが大切である。70歳以上の1日の目標は、エネルギーが男性2,200kcal、女性が1,750kcalで、たんぱく質は、男性60g、女性50gである。一例では、ごはん（軽く3杯）、じゃが芋1個、卵1個、牛乳1～2杯、魚切り身1切（50～70g）、肉薄切り2～3枚（50～70g）、豆腐1/4丁と納豆1パック（80g）、野菜300～400g、みかん1個とリンゴ1/4くらいが一日量である。これに油大さじ1杯、砂糖大さじ1～2杯も加わる。高齢者でもしっかり食べないといけないのである。これでも日常生活では、わかりづらいので、①肉、②魚介類、③卵、④大豆製品、⑤牛乳・乳製品、⑥緑黄色野菜、⑦海藻類、⑧いも、⑨果物、⑩油を使った料理のうち1日7点は、摂るように、という目安もある。食べるときの工夫としては、噛みやすくする工夫（やわらかい食材、加熱調理、一口サイズ）、飲み込みやすい工夫（柔らかさ、とろみ）、調理の工夫（パン粥、介護食に栄養トッピング、多くの食材をいれたお粥、炊き込みご飯、マヨネーズ利用等）等がある。高齢者は欠食しないことが重要で、一度に多く食べられなければ食事回数の多いことや間食もよい。栄養補助食品利用もよい。食欲のわかない人には、エネルギーを増やすため、高エネルギー食材、食事回数の増加、間食、調理の仕上げにごま油やオリーブ油、はちみつ、ごま、マヨネーズの利用、栄養補助食品の使用等がある。たんぱく質を増やすには、高たんぱく質の食材（肉・魚・卵・大豆製品）、栄養補助食品の使用等がある。調理や環境の工夫では、味の変化（ソースなどで味の変化をつける）、食卓に変化（ゆったりと食べられるように）などの工夫方法がある。便秘の人は、水分不足も多いのでこまめな水分補給、水溶性食物繊維を含む食品（野菜、芋、果物等）、発酵・乳製品を摂ることが重要である。認知機能低下の人には、摂食時の声かけと観察、食事に集中するような環境づくり、視覚・嗅覚・聴覚に訴え、食事をする意欲を高める等が重要である。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)



(一財)鳥取県社会保険協会からのお知らせ

電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133

ホームページ

鳥取県社会保険協会

検索

研修会や講習会にご利用ください

皆様の職場へ 運動指導者を 派遣します！



会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、職場で行う健康づくり講習会等に健康運動指導者を派遣します。

- 講師の派遣費用は無料です。
- 対象人数は5人以上です。
- 講習会は1時間程度です。
- 健康づくり講習会の内容例
健康づくりに関する講演、ストレッチング、健康体操、肥満の解消法などの実技指導
- 講習会の曜日・時間の設定は自由です。

派遣費用
無料

就業後や休日の開催も可能です

※講習会の内容及び曜日・時間帯につきましては、なるべく事業所のご要望に応じさせていただきます。

※派遣申込書は当協会ホームページから印刷してご利用ください。



「施設利用会員証」更新手続きのご案内

契約保養施設優待利用の際に交付しております「施設利用会員証」は、2020年3月末が有効期限となっております。

新しい「施設利用会員証(有効期限2023年3月末)」への更新を希望される事業所は、お手数ですが改めて「施設利用会員証交付申請書」を提出してお申し込みください。

