

社会保険 とっとり

vol.615

2022
7

今月の記事

- 令和4年10月から短時間労働者の適用拡大が行われます
- 「わたしと年金」エッセイ募集中
- 健康保険クイズ「健康経営とは一体何？」
- 健康づくり担当者研修会をオンラインで開催します!
- 教授の「職場の健康づくり研究室」 第98回 ～砂糖と健康～
- 鳥取地区「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 倉吉地区「イキイキ健康づくりグラウンドゴルフ大会」のご案内
- 米子地区「イキイキ健康づくりゴルフ大会」のご案内



EVKUPA

米子朝日町

(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

年金事務所からのお知らせ

令和4年10月から短時間労働者の適用拡大が行われます



対象企業

企業の規模

新たに対象となる企業は段階的に拡大されます。

従業員数の数え方

従業員数は現在の厚生年金保険の適用対象者数です。

対象となる企業

現在

従業員数
501人以上の企業

2022年10月～

従業員数
101人以上の企業

2024年10月～

従業員数
51人以上の企業

従業員数は以下の **A + B** の合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」

A

フルタイムの
従業員数



B

週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数

※従業員には、パート・アルバイトを含みます。

加入対象者の把握

新たな加入対象者は、パート・アルバイトのうち、以下の全てにチェックが入った方です。



週の所定労働時間が20時間以上30時間未満（※週所定労働時間が40時間の企業の場合）

契約上の所定労働時間であり、臨時に生じた残業時間は含みません。

※契約上20時間に満たない場合でも、実労働時間が2ヶ月連続で週20時間以上となり、なお引き続くと思込まれる場合には、3ヶ月目から保険加入とします。



月額賃金が8.8万円以上

基本給及び諸手当を指します。ただし、残業代・賞与・臨時的な賃金等は含みません。

含ま
れない例

- 1月を超える期間ごとに支払われる賃金（賞与等）
- 時間外労働、休日労働及び深夜労働に対して支払われる賃金（割増賃金等）
- 最低賃金に算入しないことが定められた賃金（精皆勤手当、通勤手当及び家族手当）



2ヶ月を超える 雇用の見込みがある



学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象です。

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

「わたしと年金」

エッセイ 募集中

世代を超える。
今だからこそ、伝えたい。

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」として位置付け、公的年金制度の周知、啓発活動を展開しています。
この「ねんきん月間」における取組の一環として、公的年金との関わりを描いたエッセイ「わたしと年金」を募集します。

■ 応募締切

令和4年9月9日(金) 消印有効

■ 応募要項

- 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
- 応募作品は返却しません。

■ 発表

- 受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
- 受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
- 受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

■ 賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

■ 応募資格

中学生以上の方

■ 提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループわたしと年金担当
〒168-8505
東京都杉並区高井戸西3-5-24

■ お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループわたしと年金担当
電話番号 03-5344-1100(代表)

■ 主催

日本年金機構

■ 後援

厚生労働省、文部科学省、
全国高等学校長協会、
全国都道府県教育委員会連合会

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

健康保険クイズ

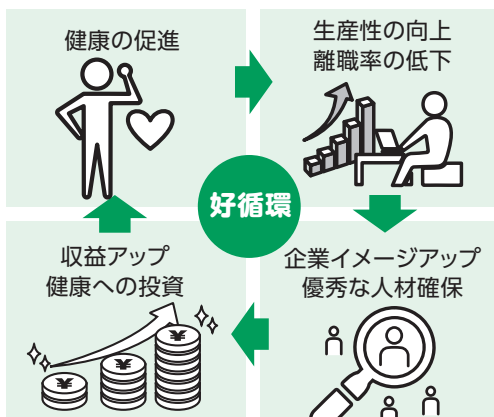
協会けんぽ鳥取支部

Q 1992年に、アメリカのロバート・H・ローゼンが著書の中で提唱した概念が基となった「健康経営」。昨今日本政府が後押ししているが、「健康経営」とは一体何？ (答えはページ下にあります)

- A** 社外の管理者によって経営を監視する仕組みを作り、企業の組織ぐるみの不祥事を防ぐこと
- B** 売れない在庫や過剰な設備など、無駄な資産を徹底してそぎ落とし、有効な資源を最大限活用すること
- C** 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること

健康経営®で会社を活性化！サポートは協会けんぽにお任せを 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

好循環をもたらす健康経営



健康経営とは“従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること”。アメリカの経営心理学者ロバート・H・ローゼン氏が提唱した「社員が健康でいることこそが収益性に優れた企業を作る」という概念がもととなっています。

日本では2009年頃、ブラック企業や長時間残業などの労働環境の悪化をきっかけに従業員への健康管理が見直されるようになり、健康経営が注目されるようになりました。

昨今、少子高齢化による労働人口の減少から、労働力の確保や定着が企業の課題となっており、ますますその重要性を増しています。

健康経営はこんな事業所におすすめ

- 健康上の問題などで長期休業中の従業員がいる
- 従業員の平均年齢が高い
- 残業や休日出勤が多い
- ケアレスミスやヒューマンエラーが多い
- 離職率が高い など

社員の健康が会社の業績に。さあ、健康経営を始めよう！

健康経営を始めるには？



まずは「社員の健康づくり宣言」を行ってください。協会けんぽが会社の健康づくりをサポートします。

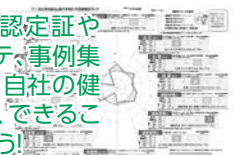
健康づくり宣言をするには

↓ 手続きは簡単！ / 宣言書はこちら
宣言書を記入して、協会けんぽへ FAX(0857-25-0060) すれば手続き完了です。



健康づくり宣言をすると…

協会けんぽから認定証や企業健康度カルテ、事例集などが届きます。自社の健康課題を見つけ、できることから始めましょう！



職場の健康づくりに興味がある方 まずは研修会に参加してみませんか？

健康づくり担当者研修会をオンラインで開催します！

共催 全国健康保険協会鳥取支部、鳥取県
後援 鳥取労働局、鳥取産業保健総合支援センター

2022年
8月3日 水
13:30~15:30



申込みはこちら

参加費無料！
どなたでも参加できます

基調講演

「健康長寿につながる
歯周病の予防」

講師

小田 浩一 氏

小田歯科医院 院長 鳥取県歯科医師会 常務理事
鳥取県西部歯科医師会 専務理事
日本歯科医療管理学会 代議員 認定医



クイズの答えは **C** Aは「コーポレートガバナンス(企業統治)」、Bは「筋肉質経営」の考え方です。

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 企画総務グループ

☎ 0857-25-0051

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

すべての申請書は郵送で提出してください。

↓ 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98回 砂糖と健康

▼砂糖は避けるべきか

最近の健康志向に伴い、「糖質制限」「糖質ゼロ」「砂糖不使用」といった食品が増えています。世界保健機関(WHO)も天然の糖類の摂取を減らすように求めています。WHOは、「フリーシュガー」を減らすように言っており、それはブドウ糖、果糖などの単糖類、ショ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース等の二糖類およびはちみつ、シロップ、果汁等に含まれる天然の糖類の総称です。この根拠は、糖類と肥満及び虫歯との関係についての医学的文献を検討したものです。WHOのガイドラインによると肥満や虫歯の予防のためには1日の糖類の摂取量を総エネルギー摂取量の10%未満に減らすことが推奨されています。日本では、どのくらい糖類を摂取すると健康に悪影響がでるのが明らかになっていないので、目標量が設定されていません。欧米や中国、韓国では、WHOの推奨に近い値を推奨をしているようです。

▼肥満と糖類

糖類摂取量が多いと肥満になりやすいのですが、それは総エネルギー摂取量が多くなりやすいからのようです。摂取カロリーが同じならその内訳に糖類が多くなっても太りやすくなるわけではないそうです。糖類を多く含む食品はエネルギー密度が高いものが多く、特に飲料形態のものは飲食した時の満足度が低く、必要以上に摂取してしまい結果的に総摂取エネルギーが過多になってしまうからです。肥満は糖尿病、循環器疾患、一部のがん等のリスク要因になることはわかっていますので、糖類と生活習慣病との関係は類推することができます。砂糖入りの飲料の摂取量と糖尿病や心疾患の発症との関係を示す報告が増えてきていますが、まだ結果に一貫性が見られず、糖類の健康影響は、意外にまだはっきりとわかっていないのが実情です。

▼虫歯と糖類

はっきりしていることは、糖類の摂取が多いと虫歯が増えます。摂取量が増えるほど、虫歯が増える関係もあります。世界的には近年12歳の虫歯の保有者割合が増加傾向にありますが、日本では逆に減少傾向がはっきりしています。日本における糖類の摂取量が子ども達の間でも減ってきたのではないかと推察できます。

▼グリセミックインデックスとは

炭水化物は様々な食品に含まれますが、消化酵素によりブドウ糖に変換されて吸収され、血糖値を上げる効果は食品ごとに異なります。グリセミックインデックス(GI)とは、血糖値を上げる能力を示す数値であり、基準食であるブドウ糖に対する比率(%)で表現したものです。したがって、高い値ほど、血糖値を上げる作用

が強いと言えます。グリセミックインデックスの国際規格では、低GIは55以下、中GIは55-70、高GIは、70を超える値とされており、砂糖は中GIから高GIの値をとり、白米や食パンといった主食よりも同程度かやや低めになります。糖尿病患者が意識的に低GIの食品を食べるようにしても血糖管理状態が良くなるかについては、はっきりした結果がでておらず今後の研究を待つ必要があるようです。GIにこだわって食品を選ぶほどの強い根拠があるわけではないと言えます。

▼夏場に注意、糖類の摂りすぎ

夏場は、糖類が豊富な飲料を多く摂取する季節ですので、糖類の摂りすぎに注意が必要です。最近では、職場で熱中症予防として勤務中の水分摂取を推奨するところが増えており、スポーツ飲料等が常備されている所が増えました。タダで飲めるからと、飲みすぎれば多量摂取に簡単になってしまいます。例えば500ml単位で測定するとポカリスエットには、約31g、アクエリアスには約24g、コカ・コーラには約57g、午後の紅茶ストレートティーには約20gもの糖分が含まれています。スポーツドリンクなどの清涼飲料水の多飲(1日数リットル)により、そこに含まれる吸収の早い単糖類が高血糖の状態を引き起こし、急性糖尿病になることを一般にペットボトル症候群と呼んでいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲みたくなるという悪循環に陥ります。血糖が急に高くなりすぎると意識不明、ひいては命を失う恐れがあります。急激な高血糖の後の低血糖が起こることもあります(倦怠感やイライラ)。簡単な1日の糖分の目安があります。グラムに換算した体重の0.05%(60kgの人なら30g)です。これからすれば、上記のペットボトルの飲料の糖分はとても多いことがわかります。ぜひ飲みすぎに注意してください。水分補給には、水やお茶が適しています。



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

健康づくり大会のご案内

社会保険協会の会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります。)の被保険者及び被扶養者の皆様の健康づくりと相互の親睦を図るため、各地区において各種の大会を開催します。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合がありますのでご了承ください。



申込先 (一財)鳥取県社会保険協会へご連絡ください。申込用紙を送付させていただきます。

第23回
鳥取地区

イキイキ

健康づくりボウリング大会

日時 9月14日(水)
18時集合 18時30分スタート

場所 鳥取スターボウル(鳥取市松並町)

募集人員 50名(先着順締切)

参加資格 鳥取年金事務所管内の社会保険協会の
会員事業所の被保険者及び被扶養者

競技方法 2ゲームの合計得点
(男子の部・女子の部)

参加費 無 料

表彰 優勝、準優勝、第3位、とび賞等

申込期限 8月23日(火)



第6回
倉吉地区

イキイキ

健康づくりグラウンドゴルフ大会

日時 9月25日(日)
9時集合 9時30分スタート

場所 潮風の丘とまり(湯梨浜町泊)

募集人員 30名(先着順締切)

参加資格 倉吉年金事務所管内の社会保険協会の
会員事業所の被保険者及び被扶養者

種 目 ①個人 ②団体(1チーム3名)

競技方法 ①3コース(24ホール)の合計打数
②同打数の場合は年長者上位
③団体戦参加者は個人戦にも参加

参加費 無 料

表彰 優勝、準優勝、第3位 等

その他 クラブ・ボールは無料で貸出

申込期限 9月6日(火)



第37回
米子地区

イキイキ

健康づくりゴルフ大会

日時 9月25日(日)
8時30分集合 9時03分スタート

場所 大山平原ゴルフクラブ(伯耆町丸山)

募集人員 40名(先着順締切)

参加資格 米子年金事務所管内の社会保険協会の
会員事業所の被保険者及び被扶養者

競技方法 ①18ホール ストロークプレイ
②ハンディキャップはダブルペリア方式
③同ネットの場合は年長者上位

参加費 プレー料金等は個人負担となります。

表彰 優勝、準優勝、第3位、ベストスコア賞 等

申込期限 9月6日(火)



主 催：(一財)鳥取県社会保険協会 鳥取支部・倉吉支部・米子支部
協 賛：鳥取社会保険委員会・倉吉社会保険委員会・米子社会保険委員会