

社会保険 とっとり

vol.617

2022
9

今月の記事

- 年金相談・お手続きの際は「年金相談の予約」をご利用ください。
- 令和4年4月から在職定時改定制度が導入されました。
- 健康保険クイズ
「生活習慣病に関連する言葉である『死の四重奏』とは何のこと？」
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第100回 ～労働災害の防止について～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)



鳥取市用瀬町
(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

年金相談・お手続きの際はご利用ください。

年金相談の予約

お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！



年金相談予約のながれ

ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳など)をご準備ください。

①事前に相談日をご予約

電話



または

インターネット



※インターネット予約は 老齢年金の相談・請求手続きのみご利用いただけます。

②相談日に年金事務所へ

相談が可能な時間は以下のとおりです。

月曜日*	8:30～18:00
火～金曜日	8:30～16:00
第2土曜日	9:30～15:00

*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日

予約受付専用電話番号

ゴ ヨヤクワ
☎0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は
(東京) **03-6631-7521**

※翌日以降の相談日から予約できます。



電話予約の受付時間

月～金(平日)

8:30～17:15

(土日祝日、年末年始を除く)

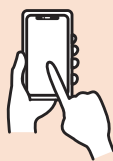


老齢年金の相談・請求手続きは

インターネット予約 もご利用いただけます。

■ 翌々日以降の相談日から予約できます。

スマートフォン
携帯電話



https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/RA01_SP/W_RA0101_SPSCR.do

パソコン



日本年金機構 予約相談

検索

https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W_RA0101SCR.do

インターネット予約の
受付時間

土日祝日を含め毎日

8:00～23:30

※システムメンテナンスによる
停止を行うことがあります。



令和4年4月から 在職定時改定制度が 導入されました。

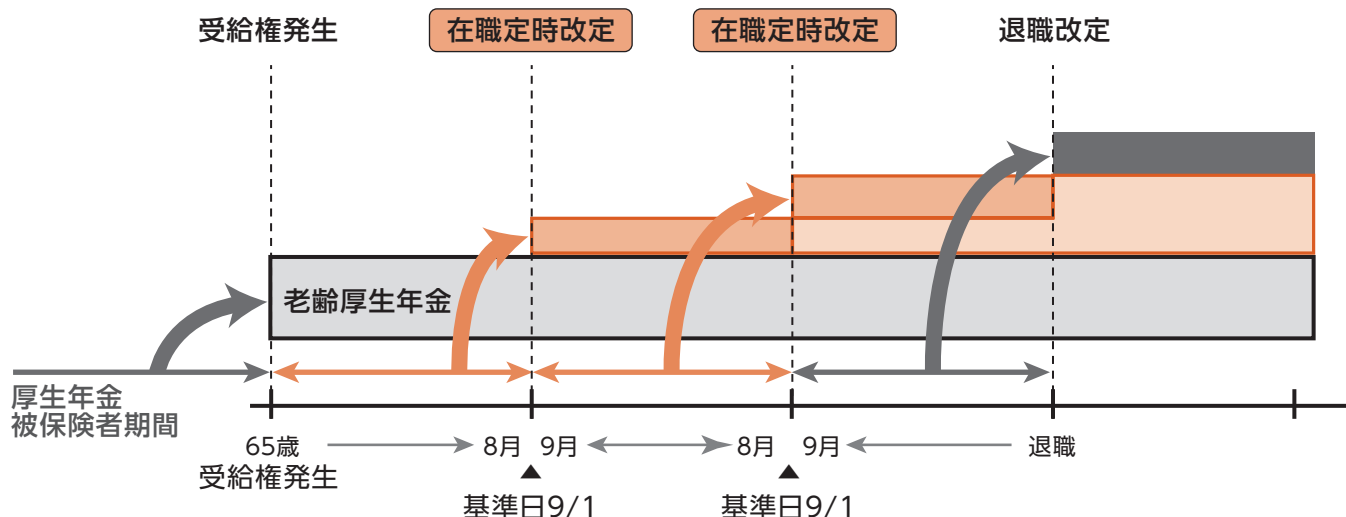
令和4年3月までは、老齢厚生年金の受給権者が厚生年金保険の被保険者となった場合、65歳以降の被保険者期間は資格喪失時(退職時・70歳到達時)にのみ年金額が改定されていました。

就労を継続したことの効果を退職を待たずに早期に年金額に反映することで、年金を受給しながら働く方の経済基盤の充実を図る観点から、令和4年4月から、在職中であっても年金額を毎年10月分から改定する制度が導入されました。

在職定時改定の仕組み

- 基準日(毎年9月1日)において被保険者である老齢厚生年金の受給者の年金額について、前年9月から当年8月までの被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月(毎年10月)分の年金から改定されます。令和4年10月分については、65歳到達月から令和4年8月までの厚生年金保険に加入していた期間も含めて、年金額が改定されることとなります。
- 対象者となるのは65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給者です。

※65歳未満の方は繰上げ受給をされている方であっても在職定時改定の対象となりません。



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

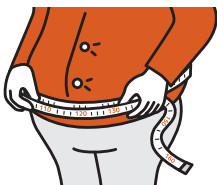
「健診結果」放置していませんか？ 特定保健指導で生活習慣改善！

「元気だし、まだまだ大丈夫!」とつい放置しがちな健診結果ですが、自覚症状がなくても命に関わる重大な病気や生活習慣病になってしまうなんてことも…。健診結果の異常値を放置しないことが重要です。そこで、今回は生活習慣病にまつわるクイズです。

Q 生活習慣病に関連する言葉である『死の四重奏』(1989年に提唱)とは何のこと？

- 1 厚生労働省が重点的に取組むべきと指定している「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」を表した言葉
- 2 4種類以上の薬を同時に服用すると副作用等の有害事象発生リスクが急速に高まることを表した言葉
- 3 「内臓脂肪型肥満」「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」が同時に発症している状態を表した言葉

(答えはページ下にあります)



生活習慣病は気づかないうちに…

生活習慣病とは生活習慣が発症の原因となる疾患の総称です。偏った食生活・運動不足・飲酒・喫煙など、好ましくない習慣が長年続くことで、「がん(悪性新生物)」「心疾患」「脳血管疾患」などへと進行し、気づいた時には元の健康な身体に戻ることが困難になります。だからこそ、早い段階から生活習慣を見直すことが大切です。

特定保健指導の対象者フローチャート

1. 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスク判定

腹囲 男性85cm以上、
女性90cm以上

腹囲は該当しないが
BMIが25以上

2. 追加リスク数の判定

血圧	収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上
脂質	中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満
血糖	空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dL以上、またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上
喫煙	上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

該当する項目数

腹囲 1つ 動機付け支援
2つ以上 積極的支援

BMI 3つ以上 動機付け支援
1つか2つ 積極的支援

利用しないともったいない？

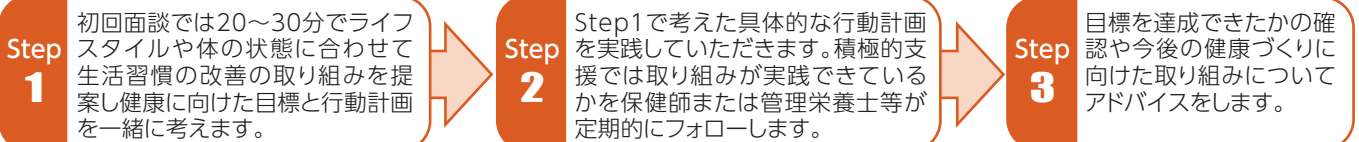
協会けんぽの特定保健指導

協会けんぽでは健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあることが分かった40歳～74歳までの方に生活習慣を見直すためのサポート「特定保健指導」をご案内しています。また、特定保健指導にはメタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

指導は無料で専門家のサポートを受けられるので、生活習慣を改善するためのいい機会です。ご自身の健診結果を理解して、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための目標を設定、そして、実践し健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士等が寄り添ったサポートを行います。



どんな健康サポートが受けられる？ 特定保健指導の3Step!



クイズの答えは③

「死の四重奏」とはアメリカの医師、カプランにより提唱されました。生活習慣病の中でも、「内臓脂肪型肥満」「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」が同時に発症している状態を表し、この4つの生活習慣病はお互いに合併しやすく心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こす可能性が大きくなります。

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 保健グループ

☎ 0857-25-0054

〒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

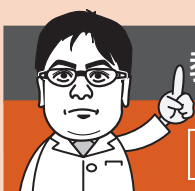
すべての申請書は郵送で提出してください。

↓ 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>





▼労働災害は減ったのか？

2021年に発生した労働災害の統計をみると、死亡者数は867人で近年減少傾向にあったが、前年より増加しました。これは新型コロナウイルス感染症の流行の影響が2020年にはより強く出たせいかもしれません。業種別にみると建設業、第三次産業、製造業の順に多く、事故の類型別にみると墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ、交通事故の順に多いのです。建設業では墜落・転落が多く、第三次産業では交通事故が多く、製造業でははさまれ・巻き込まれが多く、それぞれの業態の特徴を反映しています。いわゆる休業災害(死亡災害及び休業4日以上死傷災害)をみると、2021年は149,918人発生し、近年増加傾向になりました。これは、1998年以降最多となったと報告されています。この理由の1つには新型コロナウイルス感染症そのものによる死傷災害があります。新型コロナウイルス感染症へのり患による労働災害による死亡者数は89人(前年比71人・394.4%増)、死傷者数は19,332人(前年比13,291人・220.0%増)となっており大きな影響を与えています。死傷者数が多いのは、業種別では第三次産業、製造業、陸上貨物運送事業、建設業の順です。第三次産業の内訳をみると、保健衛生業、商業、接客・娯楽の順になります。保健衛生業では社会福祉施設、商業では小売業が最大の業種となります。類型別では転倒、墜落・転落、動作の反動・無理な動作、はさまれ・巻き込まれの順になり、業種により特徴が異なります。動作の反動・無理な動作による典型例が腰痛などの整形外科的疾患です。

近年の傾向をみると死亡者は減っても労働災害の死傷者は減っておらず、また休業6か月以上の重篤な労働災害は増加傾向にあります。高齢労働者の増加も一因であり、業種に合った、より一層の労働災害防止対策が求められています。

▼減少目標達成が困難に

労働災害を減少させるために国や事業者、労働者等が重点的に取り組む事項を定めた中期計画である「第13次労働災害防止計画」(13次防)(2018-22年度)では、2017年と比べて「死亡者数を15%以上」、「死傷者数を5%以上」減少させることを目標にしていますが、死亡者数の減少幅も足りなく、死傷者数については、陸上貨物運送事業、小売業、社会福祉施設及び飲食店を中心に増加しており、目標の達成が困難な状況となっています。

特に重点的に防止したいのが、建設現場等における足場等の高所からの墜落・転落災害、陸上貨物運送事業において多発している荷役作業中の災害、小売業及び社会福祉施設で多発している転倒や腰痛などです。

▼労働災害防止の基本

安全衛生委員会等でも挨拶の枕詞に「安全と健康はすべてに優先される」と言われますが、それを皆が真摯に受け止め、現場で自分事として実践する必要があります。会社側も生産を急ぐあまり従業員の命と健康を結果的にないがしろにしてはなりません。将来は、環境に配慮した生産活動の重視だけではなく、労働災害を出すような会社とは取引しないという世界標準になるかもしれません。

労働災害防止の基本は、多くの労働災害事例の分析から作り上げられています。労働災害の可能性のある作業をなくしていく、重大災害の前触れであるヒヤリ・ハット事例(未遂事例)の拾い上げと防止対策実施、現場での危険予知活動(KY活動)、自主的な職場巡視活動、4S活動(整理、整頓、清潔、清掃)、各職場での安全ミーティングなどが重要とされています。労働災害につながる可能性のある職場の潜在的な危険性・有害性(リスク)を事前に見つけ出し、その対策を施すことをリスクアセスメントといいます。リスクに気づく一つの方法として関連業種での災害事例に学び、自社にも同じようなリスクがないか洗い出し、その対策を講じる水平展開があります。いくら対策を講じて、人間に関わる作業にはどうしてもヒューマンエラーが発生します。ヒューマンエラーが発生しにくい対策を施すことは重要ですが、一方で発生はどうしてもおこるものとして、発生しても重大事故につながらない二重三重のハード面・ソフト面両面からの対策が必要です。



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



皆様の職場へ 運動指導者を派遣します

研修会や講習会に
ご利用ください

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。

※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。