

社会保険 とっとり

vol.627

2023
7

今月の記事

- 「わたしと年金」エッセイの募集
- 知っておきたい適用関係届等のQ&A
- 会社を元気に! 健康経営のススメ
- 健康づくり担当者研修会をオンラインで開催!
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第110回 ~COPDとは~
- 鳥取支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 倉吉支部「イキイキ健康づくりグラウンドゴルフ大会」のご案内
- 米子支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」のご案内




FUKUDA

アユ(色紙画)
(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

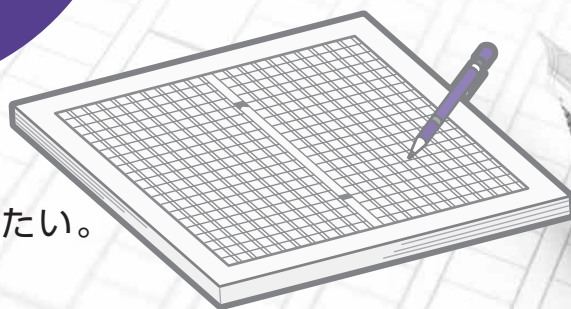
「わたしと年金」 エッセイの募集



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5年9月8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文字程度。
- 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
情報提供推進グループ 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
情報提供推進グループ 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 ←



知っておきたい 適用関係届等のQ&A



Q 標準報酬月額、いつどのように決まるのですか？

A 事業所に勤める方が会社から受ける基本給に、役付手当、通勤手当、残業手当などの各種手当を加えた1カ月の総支給額(臨時に支払われるものや3カ月を超える期間ごとに受ける賞与等を除いたもの)を「報酬月額」といいます。

報酬月額を保険料額表の1等級(8万8千円)から32等級(65万円)までの32等級に分け、その等級に該当する金額のことを「標準報酬月額」といいます。

標準報酬月額の決定(改定)のタイミングは、大別して、3つあります。

①資格取得時決定

被保険者が資格取得した際の報酬に基づいて、一定の方法によって報酬月額を決定します。これを資格取得時決定といい、資格取得月からその年の8月(6月1日から12月31日までに資格取得した人は、翌年の8月)までの各月の標準報酬月額とします。

②定時決定

毎年、7月1日現在で使用される事業所において、同日前3カ月間(4月、5月、6月、いずれも支払基礎日数17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)以上)に受けた報酬の総額をその期間の総月数で除して得た額を報酬月額として標準報酬月額を決定します。これを定時決定といい、その年の9月から翌年の8月まで使用します。

③随時改定

被保険者の報酬が昇給・降給等で固定的賃金に変動があり、継続した3カ月間(いずれも支払基礎日数17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)以上)に受けた報酬総額を3で除して得た額が従前の標準報酬の基礎となった報酬月額と比べて「著しく高低を生じた場合」において、定時決定を待たずに標準報酬月額を改定します。これを随時改定といい、その年の8月まで使用します(ただし、その年の7月以降に改定された場合は、翌年の8月まで使用します)。

Q 算定基礎届と月額変更届(7月・8月・9月改定分)では、 どちらの標準報酬月額が優先されますか？

A 7月、8月または9月の随時改定に該当する場合は、随時改定により決定された標準報酬月額が優先されます。このため、算定基礎届の提出後であっても、7月、8月または9月の随時改定に該当した場合は、月額変更届を提出してください。なお、7月、8月または9月の随時改定の要件に該当することが予定されている被保険者について、事業主が申出を行った場合は、算定基礎届の届出を省略することが可能です。



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

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

会社を元気に！健康経営のススメ

「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



最近、「健康経営」という言葉をよく聞くけれども、わが社にも取り入れたほうがいいのでしょうか。「健康経営」のメリットを具体的に教えてほしいです。



「健康経営」とは、企業が従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康増進に積極的に取り組む企業経営」のことです。事業所全体で健康づくりに取り組むことで、以下のようなメリットがあります。

健康経営のメリット

従業員の健康保持や増進に対して中長期的に投資することによって、経営面で大きなメリットを得ることができます。

生産性の向上

従業員のモチベーション向上・欠労率の低下により生産性がUP!

リスクマネジメント

健康状態を良好に保つことで労災や事故発生を予防し、病気休職者による欠員のリスクを回避!

企業のイメージアップ

職場に対するイメージが向上し、対外的にも働きやすい会社であることをアピール!

国も「健康経営」の推進を後押ししており、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を対象にした「健康経営優良法人認定制度」を実施しています。
また、協会けんぽ鳥取支部では鳥取県と協働で「健康経営マイレージ事業」を展開しています。



健康経営のサポートは協会けんぽにお任せを！「健康づくり宣言」の始め方

「どうやって健康経営を始めれば…」とお悩みでしたら、まず、健康経営マイレージ事業の「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。

宣言書はこちら



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などが届きます。自社の健康課題を見つけ、目標を考えましょう!



取り組みを開始!

届いた「社員の健康づくりスタートガイド」を参考に取り組み開始!



健康づくり担当者研修会をオンラインで開催!

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?

開催日 2023年 **8月10日(木)**
13:30 ~ 15:30

参加費 無料!

どなたでも参加できます!

申込みや詳細はこちらから!



基調講演

女性のヘルスサポートセミナー
～健康でいきいきと働き続けるために～

講師：戸田 稔子氏 総合病院松江生協病院 女性診療科部長

その他、協会けんぽ鳥取支部、鳥取県、鳥取労働局より職場の健康づくりについてお話しします。



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110回 COPDとは

▼COPDとは、何か

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患であり、その英語表記の頭文字をとったものです。いままでは、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。中高年に発生する病気で、男性に多いです。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の慢性炎症を母体とする病気ですので、生活習慣病の1つと言えます。厚生労働省の統計によると2021年のCOPDによる死亡者数は16,384人でした。男性では、9番目の死因です。ここ数十年で増加傾向にありましたが、最近はやや横ばいになっています。男性を中心として、日本の喫煙率が過去高かったこと、近年減少傾向にあることが影響しています。ある調査によると40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されていますが、2017年の厚生労働省患者調査によると、病院でCOPDと診断され治療を受けている患者数は22万人にすぎないので、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられています。

また国際的視点では、COPDは、将来の世界的健康問題になると指摘されています。発展途上国における喫煙者数の増加、感染症による死亡の減少、およびバイオマス燃料(木材、牧草、または他の有機資材)の広範囲の利用により、世界的に増加しつつあるとされます。2015年には、世界のCOPDの患者数は6,400万人、死亡者数は320万人を超えており、2030年までに世界の死因の第3位になると予測されています。

▼どんな症状があるか、どのように診断されるか

症状は、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる呼吸困難(労作時呼吸困難)やずっと続くせきやたんが特徴的です。一部の患者では、ぜんそくの様な症状を合併する場合があります。数十年の喫煙歴があり慢性にせき、たん、労作時呼吸困難があればCOPDが疑われます。診断には呼吸機能検査が必要です。空気の通り道が狭くなっているため、一気に息をはくことができません。これが、閉塞性障害というものです。COPDは全身の炎症、骨格筋の機能障害、栄養障害、骨粗鬆症などの併存症をともなう全身性の疾患です。これらの肺以外の症状が重症度にも影響を及ぼすことから、併存症も含めた病状の評価や治療が必要になります。

▼原因は何か

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。大気汚染や職業性の粉塵曝露も原因になりえますが、圧倒的に喫煙の影響が大きいです。つまり、長年喫煙しており肺がんなどのがんに運よくならなくても、かなりの割合の者がCOPDになってし

まうと言えます。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に慢性の炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。空気中の酸素を取り込む場である肺胞は、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋ですが、これが、破壊され酸素の取り込みや二酸化炭素の排出ができなくなるので息苦しくなるのです。こうなってしまうと、治療しても元にもどりません。しかし、症状をそれ以上悪化させないために、何歳でもCOPDと診断されたら、必ず禁煙を指導されます。

▼治療方法はあるか

治療の基本は、病気の進行を遅らせ、生活の質をなるべく維持することになります。禁煙に加え、最近では薬物療法がおこなわれます。肺の感染症になると一気に増悪するので、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種が勧められます。薬物療法の中心は気管支を拡げる薬になります。効果や副作用の面から吸入薬が推奨されており、主として長時間気管支を拡張する薬が使用されています。気流閉塞が重症で増悪を繰り返す場合は、吸入ステロイド薬を使用します。呼吸リハビリテーションでは、口すぼめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸訓練・運動療法・栄養療法などが行われます。それでも血液中の酸素濃度が上がらない場合は、在宅酸素療法が導入されます。酸素ボンベを持って外出している人は、最近ではほぼCOPDの患者さんです。このように見てくると、COPDの問題の解決には、喫煙者になるべく早く禁煙に取り組むことにつきます。働き盛りの世代において、禁煙の最大の動機は職場の敷地内禁煙です。長時間滞在する職場内で吸えなくなったら多くの人が禁煙を思い立ちます。ぜひ、検討をお願いします。



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](#)

健康づくりスポーツ大会 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、各種のスポーツ大会を開催します。

なお、当協会の会員事業所の被保険者及び被扶養者の方であれば、管轄区域に関わらずどの大会でもご参加できます。多数のご参加をお待ちしております。

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24回
鳥取支部



健康づくりボウリング大会



日時 9月13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 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25日(金)

主催 (一財)鳥取県社会保険協会 鳥取支部

第6回
倉吉支部



健康づくりグラウンドゴルフ大会

日時 9月10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)

種目 ①個人 ②団体(1チーム3名)

参加資格 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 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 8月22日(火)

主催 (一財)鳥取県社会保険協会 倉吉支部



第38回
米子支部



健康づくりゴルフ大会



日時 9月24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 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5日(火)

主催 (一財)鳥取県社会保険協会 米子支部



令和5年7月20日 一般財団法人 鳥取県社会保険協会