

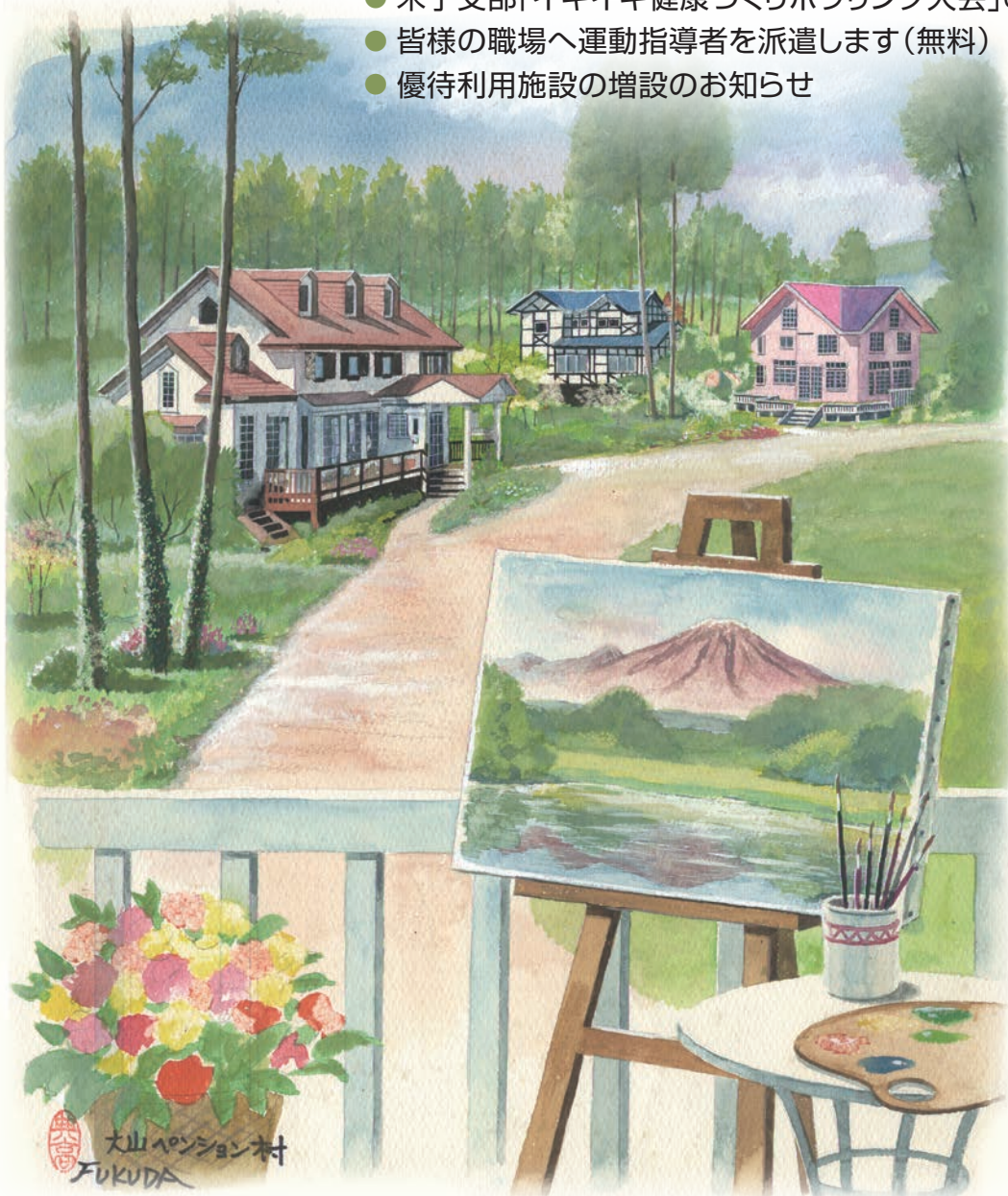
社会保険 とっとり

vol.629

2023
9

今月の記事

- 年金委員制度のご案内
- マイナンバーの利用について
- 利用しないともったいない? 協会けんぽの特定保健指導
- 申請書(届出書)は新様式で提出を!
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第112回 ~更年期障害について~
- 米子支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)
- 優待利用施設の増設のお知らせ



大山ペンション村
FUKUDA

大山ペンション村(8号水彩)
(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

年金委員制度のご案内

年金委員は、公的年金制度について、広く国民の皆さまに周知するとともに、制度への理解と信頼を深めていただくよう普及・啓発活動を行うために設置されました。



年金委員とは

年金委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けて政府が管掌する厚生年金保険及び国民年金の事業について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う方々です。

年金委員は、活動する区域によって『職域型』と『地域型』の2種類に区分されています。

『職域型』は主に厚生年金保険の適用事業所内で、『地域型』は自治会など地域において活動していただきます。

令和5年3月末時点で、全国で約12万7千人の方が『職域型』年金委員として委嘱されています。

事業主の皆さまへ

公的年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、他の従業員が知りたいと思う年金の情報や知識を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。

『職域型』年金委員は、こうした期待に応えるための職場と年金事務所を結ぶパイプ役となっていただきます。

制度の趣旨をご理解いただき、まだ年金委員を設置されていない事業所様におかれましては、是非、『職域型』年金委員の推薦をお願いします。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。



Q 年金委員の研修はありますか？

A 全国の年金事務所で定期的に研修会を実施しており、公的年金制度や新たな制度改正事項といった情報を直接日本年金機構から得ることができます。

また、研修会を通じ、他の事業所との交流が持てるといった意見もありました。

さらに、長年にわたる活動の功績は、厚生労働大臣からの表彰の対象となります。

事業主の皆さまへ

マイナンバーの利用について

マイナンバーを利用した手続きや留意点などをお知らせします。

①届書へのマイナンバーの記入

「健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届」など、マイナンバー記入欄がある届書は、原則としてマイナンバーを記入して提出してください。

②従業員のマイナンバーを記入する際の留意点

健康保険・厚生年金保険関係の各種届書等において、従業員のマイナンバーを記入する際は、「利用目的の明示」と「本人確認」を行う必要があります。

【利用目的の明示】

個人情報保護法の規定に基づき、従業員のマイナンバーを取得するときは、利用目的（年金関係事務において利用すること）をご本人に通知または公表しなければなりません。

【本人確認】

本人確認では、次の2点を確認します。

- **番号確認**：マイナンバーが正しい番号であることの確認
- **身元(実存)確認**：マイナンバーを提出する者がマイナンバーの正しい持ち主であることの確認

③記載内容の省略(健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届)

「健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届」にマイナンバーを記入して提出する場合、日本年金機構が**住基ネット**※から住民票上の住所を取得することが可能であるため、被保険者住所の記入を省略できます。

なお、住民票上の住所とは異なる場所(いわゆる「居所」)を郵送先とする場合は、資格取得届とは別に住所変更届(居所届)を提出する必要があります。

※住基ネットとは、住民基本台帳の情報(氏名・住所・生年月日・マイナンバー等)をネットワーク化し、全国共通で電子的な本人確認を可能としているもので、地方公共団体情報システム機構が管理しています。

④届出を省略できる手続き(住所変更届、氏名変更届等)

年金に加入している方・年金を受け取っている方の「住所変更届」及び「氏名変更届」は、日本年金機構でマイナンバーを収録済みの方の場合、日本年金機構への届出を原則として省略できます。

また、「死亡届」も、国民年金第3号被保険者のうち、日本年金機構でマイナンバーを収録済みの方は届出を省略できます。なお、厚生年金保険被保険者が亡くなった場合には、「資格喪失届」の提出が必要です。



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

利用しないともったいない? 協会けんぽの特定保健指導



協会けんぽに加入している被保険者本人です。特定保健指導の案内が会社に届きました。健診の数値は少し悪かったけれど、お腹は出ていないし、体調もいいので、特定保健指導は受けなくてもよいでしょうか?



特定保健指導は、健診の結果メタボリックシンドロームのリスクがある40歳以上の方を対象にご案内をしています。

今、見た目や体調に変化がなくとも、気づかぬうちに進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気になることもあります。ご案内が届きましたら、ぜひ特定保健指導を利用してください。一緒に生活習慣を改善しましょう!

協会けんぽの特定保健指導とは・・・

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。

なかなか一人では、生活習慣を改善するのは難しいですが、**健康づくりのプロである保健師または管理栄養士**が、**無料**で生活習慣の見直しに向けたお手伝いをいたしますので、ぜひ、ご利用ください。

事業所ご担当者様はスケジュールの調整と面談場所の提供にご協力をお願いいたします。

ご案内には面談の予定日時を記載していますので、面談の可否をご確認ください。ご案内到着から3～4日後に当支部の担当より、面談日時の調整についてのお電話をいたします。



どんな健康サポートが受けられる? 特定保健指導の3Step!

Step 1

初回面談では20～30分でライフスタイルや体の状態に合わせて生活習慣改善の取り組みを提案し、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。



Step 2

Step1で考えた行動計画を実践していただけます。取り組みが実践できているかを保健師または管理栄養士が電話や手紙でフォローします。



Step 3

3～6か月後に、目標を達成できたかの確認や今後の健康づくりに向けた取り組みについてアドバイスをします。



申請書(届出書)は新様式で提出を!

令和5年1月に申請書(届出書)の様式が新しくなっていますので、新様式の申請書(届出書)をご使用ください。旧様式で申請された場合は、事務処理に時間を要します。新様式での申請にご協力いただけますようお願い申し上げます。

新様式の申請書(届出書)が手元にない場合は?

協会けんぽホームページよりダウンロードしていただくことができます。また、ダウンロードが困難な場合は協会けんぽ鳥取支部へ郵送をご依頼ください。

こちらからダウンロード!



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

申請書の提出など
お手続きはすべて郵送で!

協会けんぽ 鳥取 検索

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

メールマガジン
会員登録中!





第112回 更年期障害について

▼更年期障害について

男女雇用機会均等法に伴い働く女性が増加傾向にあり、特に近年では結婚・出産後も女性が働くことは当然の如く浸透しています。働く女性が増えたことで、女性の健康がより重要視されていき、健康経営の取り組みとして女性の健康を重視する項目も増加傾向にあります。

月経痛や妊娠・出産、更年期障害や女性の疾病など、女性特有の健康課題は様々ですが、女性の健康課題による労働損失も懸念されています。休職・退職に伴う従業員の欠員や、プレゼンティーズム(出勤しているが労働生産性が低い状態)やアブセンティーズム(欠勤や休業による労働損失)の発生は、企業にとっても大きな影響を発生しかねません。女性特有の健康課題を重視し、対策を実施することで労働損失を軽減することが可能となると考えられています。

結婚や妊娠・出産は女性のライフイベントといわれていますが、特に妊娠・出産は離職に繋がりがやすいのです。妊娠・出産に伴い働きにくくなることや、スムーズに復帰することが困難となることがあり、その配慮をすることが重要です。高齢になっても働く人が増えるにつれ、このライフイベントに更年期が入るようになりました。

▼更年期の症状とは

閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的には45～55歳頃となります。なお、最後の月経から1年以上月経がない状態を閉経といいます。症状は人さまざまです。卵巣機能の低下による女性ホルモンの減少が主な原因ですが、性格や体質、環境的な要因などが更年期症状の現れ方に関係していると言われています。更年期症状も「疲れやすい」「肩こり・腰痛・手足の痛みがある」「汗をかきやすい」「腰や手足が冷えやすい」「怒りやすく、すぐイライラする」「寝付きが悪い、眠りが浅い」など様々で、症状の程度も個人差が大きいのが特徴です。40～50代の更年期世代の女性は、キャリアも長く知識も経験も豊富な貴重な人材です。以前は女性の早期退職が多かったため、あまりこの問題に直面することがありませんでしたが、70歳まで働く時代になりつつあるので、更年期症状の健康課題は職場にとっても重要なテーマとなってきました。

最近では、男性にも更年期障害があると言われるようになりました。「疲れがとれない」「意欲がわかない」などの症状があらわれる男性の更年期障害は、男性ホルモンのテストステロンの低下が原因です。更年期障害が起こる時期は個人差が大き

いように、更年期障害による体と心の不調が起こっても、「年のせい」「ただの疲れ」と見逃されがちです。うつ病と間違われることもあります。しかし、更年期障害は、男性ホルモンの分泌の低下が始まる40歳代以降では、どの年代でも起こる可能性があります。

▼どのように対応するのか

更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。更年期障害になると、QOL(生活の質)が低下して、働く女性の場合は仕事の能率が落ちたり、体調が悪いため仕事を継続できなくなって離職する場合があります。治療によって症状が改善されることがほとんどなので、辛い場合はがまんせず女性診療科や婦人科を受診して治療を受けるとよいです。更年期障害の治療は、ホルモン補充療法(HRT)と漢方治療が中心ですが、精神的な症状が強い場合などは抗うつ剤や、睡眠剤などの薬を使うこともあります。また環境の要因が強い場合などはカウンセリングも有効です。すぐには良くならないので、主治医を転々と変えるドクターショッピングをしないことも大切です。主治医を転々とすると治療が長引きます。

職場としてはまずは、更年期について基本的な情報を共有することが重要です。男性職員の理解も必要なので、全職員を対象とした講習会、講演会の開催も良いでしょう。女性従業員には、自身のヘルスリテラシー(健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力)を高めることで、症状が重い場合は治療を受けるという行動につながります。また周囲はこの世代に体調不良があること、しかも症状には個人差が大きいことを理解することが大切です。更年期症状による離職を防ぐために、体調の悪いときに活用できる職場の制度を検討することも大切です。



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](#)

「社会保険とっとり」は、ホームページに過去1年分を掲載しております。

第33回
米子支部



健康づくりボウリング大会のご案内

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、次のとおりボウリング大会を開催します。

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。

日時 11月26日(日)
10時集合 10時30分開始

競技方法 2ゲームトータル戦(女子及び小学生には、1ゲーム10ピンのハンディキャップ)

場所 YSPボウル(米子市博労町)

表彰 優勝、準優勝、第3位、とび賞等

募集人員 40名(先着順締切)

参加費 無料

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
※小学生以上に限ります。

申込期限 11月7日(火)

主催 (一財)鳥取県社会保険協会 米子支部

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



派遣費用
無料

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。

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。

優待利用施設の増設のお知らせ

右記の施設が「契約保養施設優待利用」の契約施設として利用できるようになりました。詳しくは、当協会のホームページの「契約保養施設優待利用」をご覧ください。

ダイワロイネット
ホテルズ
76施設