

# 社会保険 とっとり

vol.633

2024  
1

## 今月の記事

- 新年のご挨拶
- 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください。
- 「要治療」・「要精密検査」の場合は、医療機関をすぐ受診!
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第116回 ~疲労の蓄積とその対応について~
- 広報紙ネット配信先ご登録のお礼とご登録のお願い



稲荷神社(6号水彩)  
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

立川4丁目  
稲荷神社  
典高



一般財団法人 鳥取県社会保険協会  
会長 平井 耕司

新年あけましておめでとうございます。

2024年の年頭にあたり、当協会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、日頃より当協会の事業運営にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

ここ数年は、新型コロナウイルスにより、皆様、本当に大変であったと思いますが、ようやく社会・経済が平時へと向かいつつあり、穏やかなお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年、当協会事業に関するアンケートを実施いたしました。会員事業所の皆様方から多くの貴重なご意見・ご要望をいただき、本当にありがとうございました。

この度、アンケートにおいてご要望が多かった「脳ドック助成事業」を昨年11月から新規事業としてスタートいたしました。

また、広報紙「社会保険とっとり」のネット配信を本年4月から開始して、令和8年4月を目途に完全ネット化(原則、広報紙の郵送廃止)を計画しております。何卒ご理解の上、ネット配信先のご登録につきまして、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

協会事業につきましては、今後も皆様方のご意見・ご要望を反映していく所存でありますので、より一層ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年は辰年です。会員事業所の皆様方のご健勝と龍が天に登るように益々のご発展を心よりご祈念いたしまして、新年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 中田 昌浩  
日本年金機構 倉吉年金事務所長 横山 正宏  
日本年金機構 米子年金事務所長 隠岐 啓示

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。

日本年金機構に与えられたミッションは、年金制度を実務にする、即ち「無年金者、低年金者の発生を防止し、公平性を維持し、正確に給付する」ことでございます。この基本的ミッションの中で、当機構が組織をあげて取り組んでおりますのが、お客様の負担の軽減、利便性向上、正確・迅速な業務の実現に向けたオンラインサービスの提供でございます。

個人のお客様向けオンラインサービスについては、マイナポータルと「ねんきんネット」の認証連携をベースに、国民年金保険料の「免除」、源泉徴収票等の「通知」、ご自身の記録等の「照会」などのサービスを提供しております。

事業所向けオンラインサービスについては、電子申請の利用についてのご案内を強化しております。また、令和5年1月からはe-Govの電子送達機能を利用した「オンライン事業所年金情報サービス」を開始しました。

今後も、このミッションを通じ、国民生活の安心を支え、お客様から信頼される組織となるよう組織一体となって努力する所存でございます。

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。



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。

旧年中は、協会けんぽに対しまして格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

現在日本では少子高齢化・人口減少が進むなか「全ての世代が安心できる社会保障制度の構築」に向け、各制度におきまして様々な見直しが行われております。

医療保険制度におきましても、高齢者世代の医療費負担の見直しや出産育児一時金の増額が行われてきました。今後も様々な制度の見直し・変更が見込まれますが、それらに対しまして適切に対応してまいります。

協会けんぽの活動といたしましては、鳥取県と協働で展開しております「健康経営マイレージ事業」で、昨年より「ステップアップ方式」を導入いたしました。これは、生活習慣等の現状の課題の改善を行うことで、将来の医療費や健康保険料率の上昇を抑制しようというものです。参加事業所様にはステップアップの登録を是非ともお願いいたします。

また、本年も地域特性を踏まえた様々な保健活動を実施し、皆様の健康の維持増進に貢献してまいりたい所存でございます。

引き続き、当協会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申し上げますとともに、皆様方のご発展とご多幸を心よりご祈念いたしまして年頭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

## 社会保険の手続きは、 電子申請をご利用ください。



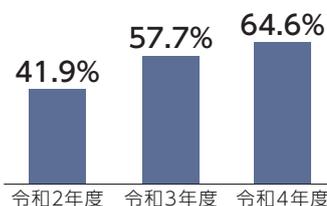
健康保険・厚生年金保険に関する社会保険手続きは、インターネットを利用して申請・届出をすることができます。

### 電子申請可能な主な届書

◆ 社会保険に関する主要な届出をオンラインで行うことができます。

- ◎ 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**資格喪失届**
- ◎ 健康保険・厚生年金保険 被保険者**報酬月額算定基礎届**
- ◎ 健康保険・厚生年金保険 被保険者**報酬月額変更届**
- ◎ 健康保険・厚生年金保険 被保険者**賞与支払届**
- ◎ 健康保険 **被扶養者(異動)届**
- ◎ **国民年金 第3号被保険者関係届** など

### 主要な届出の電子申請割合



### 賞与支払届等の作成、提出は電子申請が簡単で便利です

◆ ぜひご利用ください。

#### 電子申請 の メリット



**いつでもどこでも申請可能**  
オンラインで24時間365日申請できます。



**処理が早い**  
例えば健康保険証は、紙で申請するより3~4日早く届きます。



**コスト削減**  
郵送料・交通費の削減ができます。



**安全なネットワーク**  
セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています。

### ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

**1 市販の労務管理ソフトや自社システム**  
(電子申請に対応しているもの)  
※電子申請はe-Gov、マイナポータルを経由して行います。

GビズID\*<sup>1</sup> または **電子証明書**\*<sup>2</sup>  
で電子申請

**2 届書作成プログラム**  
○届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成し、  
電子申請できるソフトウェアです。  
○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。

GビズID\*<sup>1</sup> で電子申請  
GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムのご利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。この機会にぜひ電子申請をご利用ください。

※1 GビズIDとは、デジタル庁が運営している認証システムです。  
1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。GビズIDには、2種類のアカウントがありますが、電子申請をご利用いただく場合、GビズIDプライムの取得が必要になります。  
なお、GビズIDプライムの発行には2週間程度を要します。  
詳しい内容、手続きはGビズIDのホームページをご覧ください。

※2 電子証明書とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのもので実印に相当するものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局(官公庁または民間)のホームページをご確認ください。



GビズID 検索

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

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

放っておくと大変なことに!

**「要治療」・「要精密検査」の場合は、医療機関をすぐ受診!**



先日、「医療機関へ受診するよう協会けんぽから案内があった」と従業員から相談を受けました。この案内はなんのために送られているのですか？事業所からも何かしないといけないのでしょうか？



協会けんぽでは、早期治療を促すため、健診結果から重症化の恐れがあり緊急性が高い方（「要治療」・「要精密検査」で医療機関への受診がない方）へ、お手紙やお電話で医療機関の受診をお願いしています。周囲の方のお声かけが受診の大きなきっかけになります。また、忙しいとなかなか受診しづらいものです。健診受診後の治療をご本人任せにせず「要治療」・「要精密検査」の従業員の方へお声かけをお願いします。



## どんな基準で案内が送られているの？

協会けんぽでは、健診において血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDL（悪玉）コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定された方で、受診が確認できなかった方に対して、ご案内を直接ご自宅へお送りしております。

受診勧奨基準値	血圧	血糖	脂質
	収縮期血圧値 160mmHg 以上 拡張期血圧値 100mmHg以上	空腹時血糖値 126mg/dL以上 HbA1c 6.5%以上	LDLコレステロール値 180mg/dL以上

## 高血圧・高血糖・脂質異常を放っておくと…



### 高血圧

正常値と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。

### 高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

### 脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいことがわかっています。

## 声掛けをする際には、「配布セット」をご活用ください!

血圧値や血糖値等に関わらず、健診の結果、各種項目において医療機関への受診が必要と判定された従業員の方には、受診を促すお声掛けや従業員様が受診できるように配慮していただくようお願いいたします。「どうやって声掛けをすれば…」とお悩みの方のために、協会けんぽ鳥取支部ホームページに「配布セット」を掲載しています。医療機関の受診を促すのに役立つツールです。ぜひ、ご活用ください!

※「配布セット」の報告書については協会けんぽへの提出は必要ございません。



「配布セット」はこちらから!



## 事業主様・ご担当者様へご協力をお願いいたします

協会けんぽ鳥取支部より、血圧値や血糖値等に関わらず、各種項目で健診の結果、重症化の恐れがあり緊急性が高い方へ、お手紙やお電話で、医療機関の受診をお願いすることがございます。委託先（株式会社エス・エム・エス）より事業所へご連絡させていただくこともございますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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116回 疲労の蓄積とその対応について

### ▼疲労の蓄積による健康障害

疲労の蓄積による健康障害の最たるものは過労死です。過労死をもたらす主因は、循環器疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血といった脳血管疾患・急性心不全や心筋梗塞等の心臓疾患)と精神障害発生前に続く自死(鳥取県では自殺を自死と呼んでいます)です。近年の「過労死等の労災補償状況(厚生労働省)」をみると、脳・心臓疾患の労災申請件数は年800件前後で支給決定件数は200弱と横ばいです。一方、精神障害の労災請求件数は増加傾向にあり、令和4年度は2,683件に上っており、支給決定件数も同年710件にまでなりました。精神障害のうち自死は、令和4年で請求183件、支給決定67件で、請求は令和2年に前年より減少し、その後増加傾向、支給は減少傾向にあります。

### ▼過労による健康障害の要因

脳・心臓疾患の請求の多い業種は、運輸・郵便業、卸売・小売業、その他のサービス業、建設業、医療・福祉業の順となります。職種別にみると、輸送・機械運転従事者、サービス職業従事者、販売従事者、専門的・技術的職業従事者の順となります。運送業の働き方改革が叫ばれる理由も理解できます。年齢別にみると、50歳代、60歳代、40歳代の順に多く、生活習慣病を発生する時期に合致するので、生活習慣病の適切な管理も重要だと言えます。

精神障害の請求件数が多いのは、医療・福祉、製造業、卸売・小売業、運輸・郵便業の順であり、職種でみると専門・技術的職業従事者、事務従事者、サービス職業従事者、販売従事者の順であり、やはり精神的緊張が高そうなものが多いです。年齢別にみると、40歳代、30歳代、50歳代、20歳代の順に多く、脳・心臓疾患より若いのが特徴です。健康診断では異常のない世代にもメンタルヘルス対策は大切です。

### ▼最大の背景は、長時間労働

脳・心臓疾患での認定件数(令和4年では194件)のうち、月間時間外労働が45時間以上の者の割合は、87%にも及び、60時間以上でも86%、80時間以上で61%、100時間以上で36%と長時間労働との強い関連がうかがえます。精神障害710件のうちでは、31%でした。精神障害には、メンタル不調を来し既に労働時間制限がかかっている者もあるので、比較的安く見えるだけかもしれません。

### ▼疲労蓄積度チェックリスト

疲労の蓄積を測るにはチェックリストがあります。2023年に改訂版が公開されています(労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト2023年改訂版で検索)。これはメンタルヘルス、身体の疲労・体調、勤

務の状況を調べるものです。勤務の状況には、労働時間、不規則勤務、出張、深夜労働等の勤務の特徴や勤務中の休息、仕事の心理面への負担感、対人関係、量的負担、仕事の裁量度、休日への影響、平日睡眠時間、勤務間インターバル等を評価しており、従ってそれらの要因が心身の疲労につながることを物語っています。勤務日の間に空けるべき時間(勤務間のインターバル)は、11時間以上の確保が望ましいといわれています。

チェックリストには家族用もあり、家族が心配に思ったときに家族から見た労働者の状況を判定するときに使ってみることができます。特に在宅勤務や副業をされる方には役に立つツールと言えます。

### ▼疲労の蓄積への対応

チェックリストで疲労蓄積度が高いと判定されたら適切な働き方をするような対応が必要となります。

長時間労働を行っている者は本人の希望を確認し、産業保健スタッフの面談と個別対応が必要となります。産業医の指示に従い、事業者は長時間労働の改善に取り組まなければなりません。人を増やすことはもとより、特定の人への業務集中の改善、業務の効率化も求められます。ストレスチェックの集計結果もふまえ、安全衛生委員会やその他の機会を用いて、長時間労働の改善の必要性を訴えることも重要でしょう。労働者側からは、残業が先にありきの仕事の仕方を見直し、時間内にやりきる段取りを整理し、それでも無理な場合は人の手当てを要求することが重要でしょう。

職場や産業保健スタッフに相談しづらい場合は、労働条件相談ほっとライン、働く人のこころの耳相談等の相談先(電話、SNS、メール)へ連絡してみる方法もあります。



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](#)

「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。

## 広報紙ネット配信先ご登録のお礼とご登録のお願い

本年4月からスタート(令和8年4月を目途に、完全ネット化「原則、広報紙の郵送廃止」を計画)する、広報紙『社会保険とっとり』のネット配信先の登録にご協力いただきありがとうございます。

登録が御済みでない会員事業所の方につきましては、ご協力の程よろしくお願いたします。

なお、ご登録いただく場合は、広報紙11月号に同封している事前登録募集に記載しています「登録番号」をご記入ください。



### 登録方法

FAX又は  
リンク先から

FAX : 0857-30-7133

又は

<https://forms.gle/srdcSgCd56GQMsgm7>

\*どちらも登録番号を必ずご記入(入力)ください。

### ネット配信登録先

メールアドレス (必須)		<input type="text" value="登録番号"/> <input type="text"/>
事業所名称		
事業所所在地		
電話番号		
ご担当者名		