

# 社会保険 とっとり

vol.641

2024  
9

## 今月の記事

- 年金委員制度のご案内
- 国民年金保険料の追納をおすすめします
- 受けてソンはない! 協会けんぽの健康サポート
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第124回 ～職場の腰痛について～
- 脳ドック検診費用の助成のご案内
- 米子支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 広報紙のネット配信先のご登録をお願いします



赤波溪谷 (油彩画100号)  
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

典高  
FUKUDA

# 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6年3月末時点で、全国で約13万人の方が『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けます。

### 推薦の方法

職域型年金委員の推薦方法は、厚生年金保険の適用事業所の事業主様が、「年金委員推薦書(職域型)」を管轄の年金事務所へご提出いただくこととなります。

※様式は、日本年金機構ホームページ「年金委員通信」からダウンロードできます。



制度の趣旨をご理解いただき、  
ぜひ年金委員の推薦をお願いします。

※お問い合わせは、管轄の年金事務所までご連絡をお願いします。



# 国民年金保険料の追納をおすすめします!

## ～ 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

### ▶ 従業員の皆様・ご家族様へお知らせください

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除\*)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

### 【令和7年3月31日までに追納する場合の保険料額】

(月額)

期 間	全 額 免 除 法 定 免 除 納 付 猶 予 学 生 納 付 特 例	一 部 免 除		
		3/4免除	半額免除	1/4免除
平成26年 4月 ～ 平成27年 3月分	15,460円	11,600円	7,730円	3,860円
平成27年 4月 ～ 平成28年 3月分	15,790円	11,840円	7,890円	3,950円
平成28年 4月 ～ 平成29年 3月分	16,460円	12,340円	8,230円	4,110円
平成29年 4月 ～ 平成30年 3月分	16,670円	12,510円	8,330円	4,170円
平成30年 4月 ～ 平成31年 3月分	16,500円	12,370円	8,250円	4,120円
平成31年 4月 ～ 令和 2年 3月分	16,560円	12,420円	8,270円	4,140円
令和 2年 4月 ～ 令和 3年 3月分	16,670円	12,500円	8,340円	4,160円
令和 3年 4月 ～ 令和 4年 3月分	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和 4年 4月 ～ 令和 5年 3月分	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円
令和 5年 4月 ～ 令和 6年 3月分	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円

※免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。  
なお、上記 ■■■■ 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

### ▶ 追納に関する注意事項

- ①一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。  
(例えば、3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4の保険料を納めている必要があります)
- ②老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。
- ③追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることとなります。
- ④追納するためには、申し込みが必要です。

「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。

※郵送による提出も可能です

「国民年金保険料追納申込書」は、日本年金機構ホームページ  
(<https://www.nenkin.go.jp/>)からダウンロードすることができます。



追納のご相談は、  
お近くの年金事務所へ  
お問い合わせください。

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

## 受けてソンはない! 協会けんぽの健康サポート



以前に1度、特定保健指導を受けたことがあるから今回案内がきた特定保健指導は受けなくてもいい。〇か×か。



答えは **×!**

生活習慣病の発症リスクが潜んでいる可能性がありますので、今回もぜひ受けてください。無料でプロのサポートが受けられる特定保健指導は、鳥取支部では年間2000人以上の多くの方に受けていただいています。

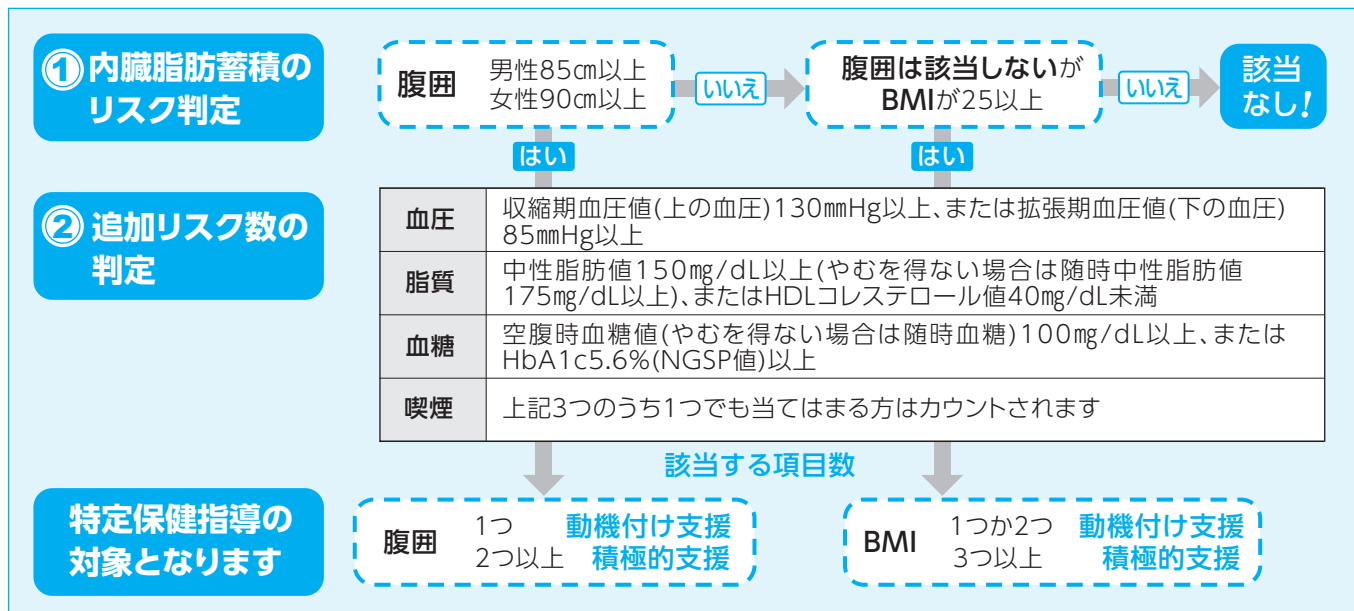
### ●協会けんぽの特定保健指導

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。

一人で生活習慣を改善するのは難しいですが、協会けんぽの保健指導であれば**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。



### ●特定保健指導の対象者フローチャート



### ●事業所ご担当者様へお願い

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。



**お問合せ先** 全国健康保険協会鳥取支部 保健グループ ☎ 0857-25-0050 **音声案内②** を選択 〒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124回 職場の腰痛について

### ▼多い職場における腰痛症

働く人の疾病やケガの統計で業務上疾病に関するものがあります。業務上疾病とは、特定の業務に従事していることによってかかる、またはかかる確率が高くなる病気のことです。従来は職業病と呼ばれていたものです。労働者が業務上疾病にかかった場合、使用者は必要な療養を行い、その費用を負担しなければなりません。令和4年度の統計をみると、新型コロナウイルス感染症を除く業務上疾病発生数のうち、74%が負傷に起因する疾病で、その多くが災害性腰痛で全発生数のうち63% (5,959件)を占める最多のカテゴリーとなっています。これは職業性腰痛の全発生数の氷山の一角だと思われます。

業務上疾病には災害性疾病と非災害性疾病の2種類があります。災害性は、業務中の事故や災害によって直接引き起こされる疾病です。ある物を持った瞬間に発生した急性腰痛症であれば、災害性と言えます。非災害性疾病は、特定の職業に内在する要因や長期間の影響によって徐々に発生する疾病です。長年の反復作業の繰り返しによる腰痛などが該当します。

### ▼難しい職業性の判定

職業病はその業務に従事している人だけがなる特別な疾病というイメージがありましたが、そのような疾病は減少し、誰でも罹る可能性がある一般的な疾病が業務に従事することにより発生・悪化する作業関連疾患が重要になってきました。

作業関連疾患とは、職場の環境、労働時間、作業による負荷などの影響によって、発生や悪化の可能性が高くなる疾病のことです。労働に伴うストレスや過労が原因になるため、発症時および発症前の作業の状況によっては、労災補償の対象として認定されることもあります。循環器疾患やストレス関連疾患(うつ病・不安障害等)が該当します。職場での腰痛症もその可能性はありますが、業務上疾病や作業関連疾患と認定されることは稀です。しかし、一般労働者で疲労性、慢性腰痛を抱えている人は多く、職業性腰痛による労働損失日数はきわめて多く、生産性の低下につながり、多大な医療費を要するため、腰痛予防対策はとても重要となります。

### ▼重要な心理的側面

現代医学をもってしても当人が感じる痛みの大きさを客観的に測定することができません。

「腰が痛いからその業務はできない」と言われ、復職が見通せなかったり、配置転換先を探すのを苦労することはよくみられます。

MRIが発達し腰の詳細な画像は得られるように

なりましたが、当人の腰痛の原因を特定できることは稀なのです。高齢労働者が増えると加齢変化も加わり、手術により完治を目指すことが困難なのが実情です。したがって、腰痛治療は、痛み止めの服用と運動療法が主となります。腰痛が発生したら、安静にするよりは、早くから運動療法、リハビリテーションをして、動かすようにした方が回復が早いこともわかってきました。

近年、急性腰痛、慢性腰痛に対する心理社会的要因が重視されています。すなわち、職場での人間関係等の強いストレス、長時間労働、周囲からのサポート体制の弱さ等により、不安、抑うつなどが起こり、脳の機能に不具合が生じ、痛みを感じやすくなり、腰痛も長引き、さらに様々な身体症状(首・肩痛、頭痛、めまい、耳鳴り、動悸、胃腸の不調等)を起こすようになります。またぎっくり腰等の痛みを経験することにより、痛みに対する不安や恐れが生まれ、活動を制限してしまうことも腰痛を発生しやすく、慢性化しやすくなると言われていています。このタイプの腰痛には、心理的な支援やメンタル疾患への治療のほうが効果があると言われていています。

### ▼腰痛症の予防

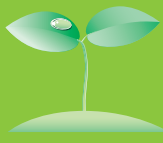
厚生労働省でも「職場における腰痛予防対策指針及び解説」に基づき予防対策を進めています。例えば、製造業では、以下の点が重要だと言われています。

1. 重量物の取り扱い  
重量物を持ち上げる際は、膝を曲げて腰を下ろし、腰に負担をかけないようにする。リフターや台車などの補助機器を使用することも効果的。
2. 作業姿勢の改善  
長時間の立ち作業や座り作業を避け、適宜休憩を取る。立ち作業の場合は、片足を台に乗せるなどして腰の負担を軽減する。
3. 作業環境の整備  
作業場所の照明や床面の状態を適切に保ち、滑りにくい靴を使用することが重要。
4. 健康管理と教育  
腰痛予防のためのストレッチや体操を定期的に行い、腰痛のリスクや予防方法についての教育を行う。



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。



## 脳ドック検診費用の助成のご案内

当協会では、会員事業所(協会費を納付されている事業所に限る。)の被保険者を対象に、脳ドック検診費用の一部を助成いたします。

なお、助成する人員に限りがありますので、申込される場合は、医療機関等で脳ドック検診を受検された後に、必ず事前に当協会へご連絡をお願いいたします。



**助成対象者** 当協会会員事業所の健康保険又は厚生年金保険の被保険者  
※健康保険が適用される診療・検査は対象外です。

**対象受検期間** 4月1日から翌年1月31日まで

**申込書締切日** 翌年2月末日必着

**助成金額** 受検者1名(1年度1回のみ)につき、3,000円を助成

**助成対象人員** 1年度100名(1事業所5名までとさせていただきます。)  
※対象人員(100名)に達しましたら、助成は締め切らせていただきます。

申込方法・注意事項等の詳細は、当協会のホームページをご覧ください。

### 第34回 米子地区

## いき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17日(日)  
9時30分集合 10時開始

**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** クイーンボウル(米子市東福原)

**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)

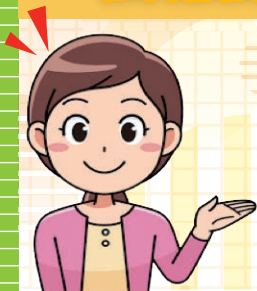
**参加費** 無 料

**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** 10月29日(火)

**主 催** (一財)鳥取県社会保険協会 米子支部

## 広報紙のネット配信先のご登録をお願いします。



令和6年度から広報紙「社会保険とっとり」のネット配信をスタートしております。

令和8年4月から完全ネット化(広報紙の郵送廃止)を計画しておりますが、10月からは郵便料金も84円から110円に値上げされますので、早期にネット配信のメールアドレスのご登録をお願いいたします。

なお、広報紙のネット配信は、毎月20日頃に配信いたしますので、よろしくお願いいたします。