

# 社会保険 とっとり

vol.609

2022  
1

## 今月の記事

- 新年のご挨拶
- 60歳以上の厚生年金保険の被保険者が退職し、  
継続して再雇用される場合の手続きについて
- その健診結果放置しないで なぜ必要? 「要治療」者の医療機関受診
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第92回 ～コロナ禍におけるフレイル～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します
- 事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を!



  
FUKUDA

扇ノ山遠望  
水彩画 (8号)  
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)



一般財団法人 鳥取県社会保険協会  
会長 宮崎 正彦

新年、あけましておめでとうございます。  
また、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。

2022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。

昨年は、全国的にも新型コロナウイルスの感染拡大(第5波)により大変な一年でしたが、秋以降、新規感染者数の増加も落ち着きを見せ、新しい年を迎えられたことを心から喜んでいる次第であります。

一方で、新たな変異株オミクロンの市中感染が確認されるなど、第6波がいつやってくるのか予断を許さない状況であり、また、半導体の不足、原油価格の高騰、原材料の供給体制の混乱など、景気回復には厳しい状況が続いておりますが、リベンジ消費など個人消費の拡大等により、落ち込んだ経済の立て直しが早期に図られることを切に希望するものです。

当協会におきましても、一昨年に引き続き、昨年は健康づくり事業(健康づくり各種スポーツ大会の開催など)等において、一部の事業を中止せざるを得ないなど、まだまだ、本来の協会活動が出来ておりませんが、会員事業所の皆様方の健康と安全に配慮しながら、日本年金機構、全国健康保険協会など関係機関と十分に連携を図り、当協会の事業推進に努めて参る所存であります。

何卒、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会員事業所の皆様方のご健勝と益々のご発展を心よりご祈念いたしまして、新年のご挨拶と致します。



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。

昨年は、6月に健康保険法が改正され、傷病手当金や任意継続被保険者制度が本年1月から変更されます。また、マイナンバーカードを使ったオンライン資格確認も本格稼働いたしました。

このような将来を見据えた改革がなされていく中において、協会けんぽにおきましても、これらの変化に柔軟に対応していくため、事務処理体制の効率化・職員の多能化を進めており、基盤的な保険者機能を着実に実施できる体制を構築してきております。

また本年も、医療機関・健診機関と連携し極力リスクを排除した安心安全な健診、オンラインを活用した研修会・保健指導の実施など、「ウィズコロナ」の状況においても皆様へのサービスの質を落とすことなく、加入者の方々の健康増進のための様々な活動を展開してまいります。また、その前提となります医療データ分析や広報活動にも注力し、皆様のご理解を深めていただくよう努力してまいります。

引き続き、当支部の事業に対しましてご支援ご協力をお願いいたしますとともに、皆様のご発展とご多幸をお祈り申し上げます。年頭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 中垣内 利

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格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

日本年金機構は、発足から今年で13年目を迎え、この間、ガバナンス改革や職員の意識改革などを進め、国民年金・厚生年金保険の適用、徴収、年金給付については、一定の成果を上げているところであります。

一方、新型コロナウイルスの感染リスクを軽減し、安心して効率的に手続きを行っていただく観点から、オンラインによるサービスの取り組みを進めています。その一環として、厚生年金保険等に係る各種届書について電子申請の推進を図っています。電子申請は365日いつでも申請が可能で、保険証や決定通知書を通常よりも早くお届けできます。届出に必要な郵送費などの経費の削減も期待できる電子申請について、是非とも導入いただきますようお願い申し上げます。

当機構の役割は「年金制度を正確かつ公正に運営し、正しく確実に年金をお支払いする」ことです、今後も「社会の安定・安心への貢献」に務めてまいります。

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、皆様方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。

# 年金事務所からのお知らせ

## 60歳以上の厚生年金保険の 被保険者が退職し、 継続して再雇用される場合の 手続きについて



事業主が該当する方の厚生年金保険等の被保険者資格喪失届および被保険者資格取得届を添付書類とともに管轄の年金事務所へ提出していただくことにより、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に決定することができます。

添付書類として、「就業規則や退職辞令の写し等の退職したことのわかる書類および継続して再雇用されたことが客観的に判断できる書類(雇用契約書、労働条件通知書等)」または「事業主の証明」が必要になります。

「事業主の証明」は、特に様式は指定しませんが、退職された日、再雇用された日が記載されているものが便利です。

なお、この扱いは、正社員の方に限定されるものではなく、厚生年金保険等の被保険者に対する取り扱いとなるため、パートタイマーやアルバイトなどで厚生年金保険等の被保険者になっている方も対象となります。

また、法人の役員等が対象の場合の添付書類は、「役員規定、取締役会の議事録などの役員を退任したことがわかる書類および退任後継続して嘱託職員として再雇用されたことがわかる雇用契約書」または「事業主の証明」になります。

※厚生年金基金および健康保険組合に加入している事業所の場合は、当該基金、健康保険組合へも併せて手続きが必要となりますので、それぞれへお問い合わせください。

詳しくは管轄の  
年金事務所へ  
お問い合わせ  
ください。



ご相談・  
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

その健診結果  
放置しないで

## なぜ必要? 「要治療」者の医療機関受診

**Q** 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。この案内は何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?

**A** 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」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。周囲の方のお声がけが受診の大きなきっかけになります。また、事業者による健診実施後の措置は労働安全衛生法などにも規定されています。**健診受診後の治療をご本人任せにせず「要治療」の従業員の方へお声がけをお願いします。**

### 「要治療」を放置すると危険! サイレントキラー(静かなる殺し屋)の恐怖

このような方に勧奨を行っています!

#### 「要治療」の基準

##### 〈糖尿病の場合〉

- ◆空腹時血糖が126mg/dl以上  
または
- ◆HbA1c(NGSP値)が6.5%以上

##### 〈高血圧の場合〉

- ◆収縮期血圧が160mmHg以上  
または
- ◆拡張期血圧が100mmHg以上

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、初期には**自覚症状がほとんどなく静かに進行し、気が付いたときには深刻な合併症(神経障害、網膜症、腎障害、心筋梗塞や脳梗塞など)を引き起こしてしまう**、といった点に恐ろしさがあります。自覚症状がなく進行することから、これらの病気は“サイレントキラー(静かなる殺し屋)”とも呼ばれています。“症状がないから大丈夫”と思って放っておくと「ある日突然…」なんてことになりかねません。体の危険信号を見逃さず、医療機関を受診することが大切です!



糖尿病の合併症は  
足の切断、失明や  
人工透析の原因になるよ



自覚症状がないから恐いのね。  
ちゃんと受診するよう  
言っておかなきゃ

事業主様宛に受診勧奨のお手紙をお送りさせていただく場合や、協会けんぽの委託先(株式会社アイネットサポート)より「医療機関への受診のお願い」について事業所様へご連絡させていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 行っていますか? 健診実施後の措置 ~健診実施後、事業所がやるべきこと~

「労働安全衛生法」や「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」では、事業者が労働者の健康状態を把握し、労働者の健康管理を適切に行うための、次の事項を規定しています。

#### 1 医師等からの意見聴取 及び健診実施後の措置

どんな働き方を  
している?  
作業内容や作業時間は



まずは異常所見ありと診断された労働者について、医師等から意見聴取を。医師等の意見を踏まえ、必要があると認める時は労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等の対策を講じます。

#### 2 保健指導等

協会けんぽの  
保健指導を活用!



特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対しては、保健指導を受けさせるよう努めます。**(特定保健指導に該当する方には、協会けんぽが無料で実施しています。ぜひご利用ください。)**

#### 3 二次健康診断の 受診勧奨等

この健診結果は  
再検査が必要ね



健康診断の結果に基づき、再検査または精密検査、治療のための受診の勧奨等を行います。受診後の結果を提出させ、必要であれば就業制限などの対策を講じます。

**健診実施後の異常所見を放置せず、働く方の健康管理を適切に行いましょう!**

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/>





## 第92回 コロナ禍におけるフレイル

### ▼フレイルとは

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、従来「虚弱」と言われていた状態のことです。フレイルは、要介護状態の手前の状態で、早く見つけて、対策を施せば、元の健常な状態に戻る可能性がありますと言われています。厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」と説明されています。

フレイルの診断基準には、さまざまなものがありますがよく用いられる簡便な基準では、以下の5つのうち3つ以上該当する場合だと言われています。①体重減少:意図しない年間4-5kgまたは5%以上の体重減少、②疲れやすい:何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる、③歩行速度の低下、④握力の低下、⑤身体活動量の低下の5つです。

### ▼フレイルの成因と頻度

先程のフレイルの基準をみると身体的な状態、筋肉量が落ちて、弱弱しくなった状態のように思えますが、フレイルは身体的な問題だけにとどまらず、精神心理や社会的な問題を含みます。フレイルは3つの要素から成り立っていると言われています。身体的な問題としては、筋肉量が減り活動量が低下するなどの状態を指します。心理的な問題では、記憶力の低下、気分的なうつ状態などを来し、活気がなくなる状態を指します。社会的な問題としては、周囲からのサポートがない孤立状態、人との交流がなくなった状態、経済力不足などを指します。これら3つは相互に関係し合っ、フレイル状態を形成しています。

ある研究によれば、地域在住高齢者におけるフレイルの頻度は7~10%と報告されています。別の研究では、75歳以上の高齢者におけるフレイルの頻度は20~30%が該当すると報告されており、高齢者の中でも後期高齢者、特に80歳以降で頻度が急増すると言われています。2020年からのコロナ禍の中で、高齢者の外出頻度が減り、フレイルの頻度が増えたとする報告がいくつかあります。

### ▼フレイル・サイクル

フレイルを起こしやすい悪循環があります。筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下し、食欲がわかなくなり、食事の摂取量が減り、タンパク質等の筋肉の材料不足となり、低栄養の状態になります。低栄養が続くと体重が減少し、筋肉量が減るといった悪循環になります。このようなサイクルをフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。口腔の状態が悪くなく、好きなものが食べ

られないとフレイル・サイクルに陥る可能性が増えるので、それをオーラル・フレイルと呼びます。フレイルの状態を抜け出すには、このフレイル・サイクルのどこかを断ち切ることが重要です。

### ▼フレイル対策について

まずは持病をコントロールして、以下の取り組みができる状態にしておかなければなりません。筋肉量が減少するサルコペニアという状態は運動と栄養の改善で回復すると言われています。高齢者に危険の少ない運動は正しい姿勢でのウォーキングです。慣れてくれば坂道や階段を上げるのも効果的です。家で行う運動では、安全を確保したスクワット、かかと上げなども有効です。

特に後期高齢者(75歳以上)になって体重が減るのはよくないです。食が細いときは、栄養価の高いものを、何回かに分けて食べてもよいです。体をつくる栄養素(たんぱく質やカルシウムなど)が必要です。栄養をとらずに運動ばかりするのは逆効果です。

口腔からの感染を防ぐために衛生状態を良くすること、低栄養にならないように食べたいものを噛める状態に保つことも大切になってきます。むせやすいひとは誤嚥性肺炎にも気を付けるべきです。最後に、社会とのつながり、人とのつながりを維持することが重要です。交流が外出の動機になります。交流する気も起らないほど気分の落ち込みがひどい場合は精神科で治療を受けたほうが良いでしょう。身体機能が良くても、気持ちが沈み閉じこもりになれば、フレイルになる可能性があります。



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

検索

研修会や講習会にご利用ください

## 皆様の職場へ 運動指導者を 派遣します



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。

事業主の皆様へ

### 事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を!

事業所の名称・所在地等を変更された際には、社会保険協会にもご連絡をお願いします。

広報紙「社会保険とっとり」や各種ご案内をお送りする際に、事業所の名称や所在地の変更などにより、お送り出来ない場合がございます。

お手数をおかけしますが、変更の際は**管轄の年金事務所への手続きとともに、当協会にもご連絡**くださいますようお願い致します。

#### 事業所変更届

FAX 0857-30-7133

	変更前	変更後(該当欄を記入)
事業所名称		
所在地	〒	〒
電話番号		
FAX番号		