

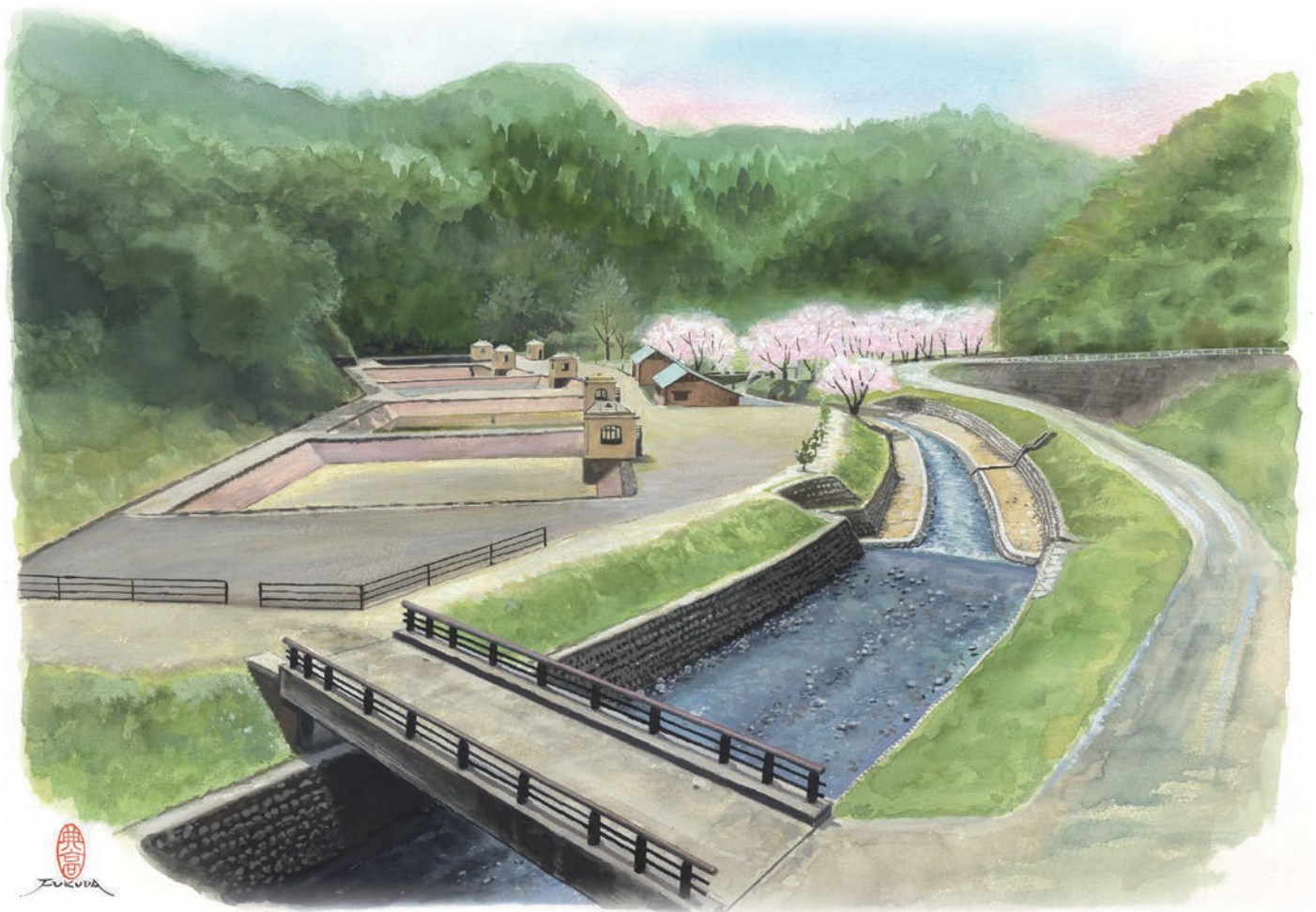
社会保険 とっとり

vol.612

2022
4

今月の記事

- 社会保険協会「令和4年度の事業と予算」のご案内
- 65歳未満の方の在職老齢年金制度が見直されました
- 令和4年4月から年金手帳は基礎年金番号通知書に変わりました
- あなたの年金 簡単便利な「ねんきんねっと」で！
- 健康保険クイズ「メタボって何？ 扶養家族（被扶養者）の方は
特定健診を受けて対策を」
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第95回 ～ひとの話をきくということ～
- 健康づくりDVD貸出のご案内



国府町美歎水源地
水彩画8号
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

(一財)鳥取県社会保険協会

令和4年度の事業と予算のご案内

令和4年度の事業計画の内容と収支予算を次のとおりご報告いたします。

令和4年度事業計画

1. 社会保険振興事業

- (1) 広報紙「社会保険とっとり」の発行(毎月)
- (2) 冊子等の配布
- (3) 社会保険に関する講習会等に協力支援
- (4) 年金委員・健康保険委員へ参考資料等の提供及び研修会等に協力支援

2. 健康保持増進事業

- (1) 職場の健康づくりの支援
 - ① 事業所内健康づくり講習会への講師派遣
 - ② 健康づくりカレンダーの作成、配布
 - ③ 健康づくりDVDの貸出
 - ④ 生活習慣病予防及び健康づくり等の広報
 - ⑤ 健康づくりのための各種スポーツ大会の開催
 - ⑥ 家庭常備薬の斡旋
- (2) 契約保養施設を設け利用料の一部補助・優待利用

令和4年度予算

(単位:千円)	
経常収益	
受取会費	25,304
特定資産運用益	2
受取寄付金	1
雑収益	2
計	25,309
経常費用	
社会保険振興事業費	12,926
健康保持増進事業費	7,050
管理費	6,490
計	26,466
当期経常増減額	△1,157

年金事務所からのお知らせ

65歳未満の方の 在職老齢年金制度が見直されました



令和4年3月までの65歳未満の方の在職老齢年金制度は、総報酬月額相当額と老齢厚生年金の基本月額の合計が「28万円」を超えない場合、年金額の支給停止は行われず、「28万円」を上回る場合は年金額の全部または一部について支給停止されていました。

令和4年4月からは、この在職老齢年金制度が見直され、65歳以上の方と同じように総報酬月額相当額と老齢厚生年金の基本月額の合計が「47万円」を超えない場合は、年金額の支給停止は行わず、「47万円」を上回る場合は年金額の全部または一部について支給停止される計算方法に緩和されました。

例えば、年金の基本月額が10万円で総報酬月額相当額が26万円、合計額が36万円の場合、令和4年3月までは、合計額が28万円を超えるため年金の一部が停止されていましたが、令和4年4月からは、合計額が47万円を超えないため年金の全額が支給されます。

令和4年4月から年金手帳は 基礎年金番号通知書 に変わりました



基礎年金番号通知書
基礎年金番号
××××-××××××
フリガナ ネンキン タロウ
氏名 年金 太郎
生年月日 平成×年×月×日
令和×年×月×日 交付
厚生労働大臣



令和4年4月以降、

- 新たに年金制度に加入する方
- 年金手帳の紛失等により再発行を希望する方

には、基礎年金番号通知書を発行いたします。

※既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

※年金に関する照会や申請は、マイナンバーもご利用いただけます。

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです

<ご利用登録はカンタン!>

日本年金機構のホームページから「ねんきんネット」のご利用登録ができます。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。



<https://www.nenkin.go.jp/>

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

健康保険クイズ

協会けんぽ鳥取支部

Q よく耳にするメタボ(メタボリックシンドローム)という言葉。メタボとはどういう状態のことを指す? (答えはページの右下にあります)

- A** 体重や体脂肪が過重に蓄積した状態のこと
- B** 内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖の異常が複数見られる状態のこと
- C** 食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が要因となって病気が発症している状態のこと

メタボって何? 扶養家族(被扶養者)の方は特定健診を受けて対策を

メタボとは



内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上



脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上該当

メタボとは“単なる肥満のこと”ではなく、“内臓脂肪型肥満(腹囲が大きい)に加え、「脂質異常」「高血圧」「高血糖」のうち2つ以上の異常が同時に起きている状態のこと”をいいます。生活習慣病の温床となり、放っておくと動脈硬化が進み、メタボではない人と比べ何倍も心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を発症しやすくなります。

協会けんぽの特定健診(40歳以上の被扶養者対象)はメタボの該当者とその予備群の発見および生活習慣病の予防を目的としています。健診結果からメタボのリスクを判定し、リスクが高い方には専門家による健康サポート(特定保健指導)を行います。

40代から生活習慣病にかかるリスクが増加するため、**健康の維持・管理のために、年に一度は必ず特定健診を受けるようにしましょう。**

協会けんぽの特定健診:協会けんぽに加入の40歳以上の被扶養者が対象

検査項目

- 診察等 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査
- 血中脂質検査 ●血糖検査 ●肝機能検査

健診費用*

0円~1,450円

*鳥取県内の健診機関で受診した場合。金額は健診機関によって異なります。

メタボリスクを判定し、リスクに応じた健康サポート(特定保健指導)を実施!

特定健診でメタボ発見! 受診から健康サポートまで

Step 1 4月下旬に受診券が届く

Step 2 健診機関に予約する

※特定健診が受けられる健診機関は協会けんぽのHPでご確認いただけます。

※お住いの市町村が行う「集団健診」の会場でも受診できます(米子市を除く)。

Step 3 健診を受診する(受診券と保険証を忘れずに)

※マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症の予防について各健診機関の指示に従ってください。

健診結果が届く

Step 4 健康サポート(特定保健指導)を利用する

医療機関を受診する

健診は受けた後が大切!

健診の結果

「メタボ」のリスクがある方は…

保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)を受けてください。生活習慣の改善に取り組み、「メタボ」を予防・解消しましょう!



健診の結果

「要治療」と判定された方は…

早期に医療機関を受診してください。放置しておくとう重篤な病気を引き起こす可能性があります!



クイズの答えは**B**

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95回 ひとの話をきくということ

▼話のきけない人

私は人の話をきくのが苦手である。医師をしていながら、それはおかしいんじゃないかといわれそう。病気の診断や治療をすすめていくときに、患者さんの話を聞いておかないと、さまざまなトラブルがおこる。患者さんは、こちらが想像する以上に、語られた言葉や表情などを読み取って思い悩んでしまうものらしい。「良性のポリープで問題ありません、大丈夫ですよ」と伝えても、「ポリープって癌なの?」「本当に大丈夫なのか」など、いろいろな不安が浮かんでくる。忙しそうに医師の姿を見ると、患者からはよけいに聞けなくなってしまう。

▼話のきける人

仕事から離れて、プライベートで話をするとき、何となく話しやすい人というのがいる。その人を観察していると、あまり自分からはしゃべらない、話をさえぎらない、こちらの話をちゃんと聞いてくれる雰囲気(目線、うなずき、微笑み)が漂っている。自分はどうかと振り返ってみると、相手の話をきくときは、何が問題なのか、どう対処すればよいのか、をつねに考えてしまう。井戸端会議のように、話題があちこちにとんで、つかみどころのない話には、だんだんイライラしてくる。聞き上手な人は、しゃべるのを促すように楽しむように自然にそこに居る、そんなことがどうしてできるんだろう。『「聴く」ことの力』(鷲田清一)に、“ケアとはその相手に「時間をあげる」こと”、という一節があったのを思い出した。たしかに、聴くことは自分の時間を相手にあげること、かもしれない。

▼話のやりとりを楽しむ人

聞き上手な人に尋ねてみると、「話の内容にそんなに興味があるわけじゃない」「でも、どうすれば相手が嬉しいのか」がわかるらしい。相手の感情に焦点を当ててい

るのだ。まるで、話題に波乗りしながら、たゆたゆと海に浮かんでいるようなイメージである。私の場合、興味のない話題だとすぐに別のことを考えてしまう。結局、話をきくという行為は、相手への共感や思いやりということに尽きるのだろうか。聞き上手というのは、人間そのものに関心の深い人なのだと思う。自慢する、卑下する、愚痴をいう、怒る、よろこぶ、そういう姿に人間らしさを感じ、おもわず聞き入ってしまう人が「聴き」上手だ。人間への限りない興味が、その底流にはあるらしい。じつは、きくのが苦手な私も、相手の人間性、とくに標準からずれている部分につよく魅かれるようになった。なんだかこの人変わってる、面白いぞと感じると、思わず聞き入ってしまう。それは相手にも伝わるものらしい。自分を解きほぐして肩の力をぬく、その手がかりになりそうな予感がする。私のひそかな夢は、井戸端会議でたわいもない話をして笑っている自分、そういうものに私はなりたい。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにぐち しんいち)



(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DVD貸出

のご案内



会員事業所用

- 1 はじめてのウォーキング&ジョギング
- 2 若々しい体をキープ!
エクササイズ&ダイエット
- 3 Good-bye ストレス
- 4 正しく知れば怖くない がんのお話
- 5 メタボリックシンドローム
あなたは大丈夫?
- 6 夏の熱中症・
冬のヒートショックに気をつけよう!
- 7 ちょちょいのちょいトレ 毎日筋活部
筋肉を育ててメタボを予防しよう!
- 8 トータルヘルスプロモーション
のための健康サポート体操
- 9 自分でできる
ストレスコントロール
～セルフケアのための10の方法～
- 10 ストレス・コーピングによるセルフケア
～ストレスに上手に対処する方法～
- 11 ストレスチェックを活用したセルフケア
- 12 部下が休職する前にできること
～ラインケアに活かそう! ストレスチェック制度～

会員事業所の 被保険者・家族用

- 1 ためしてガッテン がん
- 2 ためしてガッテン
糖尿病・脳卒中
- 3 ためしてガッテン
メタボリック
- 4 ためしてガッテン
ギックリ腰・ひざ痛



- 貸出期間:10日間以内
- 貸出本数:1回2本まで
- 貸出対象:協会会員事業所の被保険者と被扶養者

(注)このDVDは、個人が家庭内で視聴することを目的としています。

- 貸出期間:10日間以内
- 貸出本数:1回5本まで
- 貸出対象:協会会員事業所

※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。