

社会保険

あいち

とじて保管しましょう



大縣神社の梅園(犬山市)

《今月の主な内容》

恭賀新年 2022 年頭所感

- 社員が健康に働くために「健康宣言」を始めましょう！
- コラム～日本の健康・世界の健康～
- 資格取得届・被扶養者異動届にはマイナンバー(個人番号)の記入をお願いします
- 「労働保険事務講習会」開催のお知らせ
- 社会保険協会費の納付は、便利で確実な「口座振替」をご利用ください

事業所の名称や所在地を変更されました際には、「事業所名称・所在地等変更届」を愛知県社会保険協会へご提出くださいますようお願いいたします。

なお、届書の様式は愛知県社会保険協会のホームページに掲載しております。

No. **549**

2022年1月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

2022年頭所感



年頭にあって

一般財団法人
愛知県社会保険協会
副会長

拝郷 丈夫



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えになられたことと、謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業運営に多大なるご支援とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、去年は新型コロナウイルスの影響で1年延期となった東京オリンピック・パラリンピックが異例の無観客で開催となりましたが、日本選手たちは自国開催のメリットを生かして数々の記録を生み、史上最多のメダルを獲得しました。

コロナ禍で暗いニュースが続いていた中で明るい話題となりました。次の2024大会以降は、新型コロナウイルスが終息した状態での大会になってほしいものです。

一方、わが国の社会保障制度の中核である医療保険制度・年金制度につきましては、加速する少子高齢化社会・人口減少社会において、各制度毎に、安定的かつ持続的に制度を維持できるかどうかを常に点検し、見直しを行うことが求められています。

当協会といたしましては、健康保険制度及

び公的年金制度が健全かつ安定的に運営されますように、会員事業主の皆様の役割にたてる事業運営に引き続き努めてまいります。

また、両制度を周知するため、会員事業所から納付された会費を財源として広報誌「社会保険あいち」を県内16年金事務所ならびに全国健康保険協会愛知支部の協力のもとに発行や冊子等の配布による広報活動を始め、各種事務説明会、セミナーの開催、事業主・被保険者とそのご家族の皆様の健康と福祉の増進に寄与する「社会保険健歩大会」、「ボウリング大会」等の事業を日本年金機構（年金事務所）、全国健康保険協会（協会けんぽ）との緊密な連携を図りながら推進してまいります。皆様のなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様方の益々のご活躍とご多幸、会員事業所のご発展を心より祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。



賀 新 年

新年を迎えて

全国健康保険協会
愛知支部長

芦田 豊



新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えに
なられたことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より協会けんぽの事業運営に多大なるご理解
とご協力を賜っていることに對し、厚く御礼申し上
げます。

協会けんぽでは、医療保険者本来の目的である加
入者の皆様のさらなる健康増進を図るため、今年度
から3か年の中期計画である「保険者機能強化アク
シヨンプラン（第5期）」をスタートさせました。「基
盤的保険者機能」「戦略的保険者機能」「組織・運営
体制」を事業運営の3つの柱としてKPI達成に向け
積極的に取り組んでまいります。

「基盤的保険者機能」の取組みである業務の標準
化・効率化・簡素化については申請のあった保険給
付を正確・迅速に加入者に対して支払いをするため
に、更なる生産性の向上と職員の多能化に向けて取
り組んでいます。

「戦略的保険者機能」の取組みである関係団体や
自治体と連携した健康宣言事業の推進については、
事業主と保険者が連携して社員の健康増進等に取り
組むコラボヘルスに力を入れています。特にコラボ
ヘルスの中でも、会社が健康経営に取り組むことを
宣言した「健康宣言」事業所数は11月末時点で5,761
件であり、昨年度と比べて大幅に増加しています。

本年につきましても、新型コロナウイルス感染症
の拡大防止に努めつつ、加入者の皆様に良質なサー
ビスを提供できるよう職員一同、着実に前進してい
く所存です。

末筆になりましたが、貴会の益々のご発展と会員皆
様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、新年の挨
拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年を迎えて

日本年金機構
中部地域第一部代表年金事務所
大曾根年金事務所長

村瀬 智之



新春を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの
ことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より公的年金制度への深いご理解のもと、円
滑な事業運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

日本年金機構は平成22年1月に発足し、本年度で13
年目を迎えますが、これまでの間、基幹業務である
国民年金・厚生年金の適用、徴収、年金給付につ
きましては、皆様の公的年金事業の円滑な運営に対
するご理解のもと、一定の成果を上げてまいりました。

当機構が扱う公的年金制度の被保険者は約6,800
万人、年金受給者は約4,000万人と合わせて一億人
を超える規模であります。さらに、お支払いしてい
る年金支給額は年間約53兆円となり、これは我が国
の名目GDPの約1割に近い額となっております。

社会は今、新型コロナウイルス感染症を克服しつ
つ、力強く立ち上がろうとしております。社会が一
日も早くコロナ禍から脱却することを願い、引き続
き、当機構の業務運営の原点である「年金制度を公
正かつ適切に運営し、制度を維持・発展させ、無年
金者・低年金者の発生を防止し、高齢化社会の安定
を確保すること」に立ち返り、お客様である国民の
安定した生活と安心の実現に向けた取り組みを進め
てまいります。

また、昨今の環境変化を踏まえ、オンラインビジ
ネスモデルの推進に向け、各種手続きの電子申請の
利用促進やWeb会議サービスを活用した年金セミ
ナー、制度説明会等の取り組みも進めてまいります。

本年につきましても、皆様のご理解とご協力を賜
りますよう、お願い申し上げます。

末筆になりますが、貴会と皆様の益々のご発展と
ご多幸を祈念いたしまして、新年の挨拶とさせてい
たします。

健康宣言



を始めましょう！

愛知県では
約**6000社**が
宣言！

※健康経営® は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

組織の活性化

- ワークライフバランスの確立
- 離職率の低下
- 社内コミュニケーションの向上

心身の健康管理

- 社員とその家族の心身の健康
- 生産性損失の減少
- 事故・労災等リスクの減少

企業価値の向上

- 顕彰や取り組みの公表
- 事業所イメージアップ
- 優秀な人材の確保

何から取り組んでいいかわからない…

そんな方に！

協会けんぽ愛知支部は
「健康宣言」事業所様の
「健康づくり」を
サポートします！

中小規模の事業所も
気軽に取り組めます！



まずはできることから！



**担当者を決めて、
気軽に健康課題
について
話し合う場を
作りましょう。**

「健康宣言」で自社の健康づくりを宣言し
社内外にPRしながら取り組みましょう！

健康宣言書

★下記の項目にご記入の上、FAXにてご送付ください

下記項目に取り組むことを宣言します

参加人数が1名以上で
3人以上 集めて
チェック
してください。

健康を全生体受診 (この項目は必須です)

※生命保険 (ごの項目は必須です)

※生命保険とは、生命保険会社と契約し、生命保険金を受け取れること。生命保険金とは、生命保険会社が、被保険者が死亡した場合に、受益者に支払う金のこと。生命保険金は、生命保険会社が、被保険者が死亡した場合に、受益者に支払う金のこと。

1 受診行動の取り組み ★	2 特定保健指導の実施 ★
～健診と専任指導～ 【取り組み】 ① ご受診の健康受診を保障し1年(一生涯に1回)受診する(受診回数1回以上) ② ストレッチの実施 ★ ③ 健康増進、適量運動のほかに 向うけの身体活動 (計量) ④ 管理職及び一般社員それぞれに 対する教育指導の設定 ⑤ 適切な働き方の実現 ⑥ コミュニケーションの促進 ⑦ 病気の予防と仕事の両立支援 ★	⑧ 特定保健指導の実施 ★ ⑨ 食生活の改善 ⑩ 運動機会の促進 ⑪ 女性の健康増進・妊娠に向けた 取り組み ⑫ 社会的低減防止対策 ★ ⑬ 長時間労働への対策 ★ ⑭ メンタルヘルス不調への対応 ★ ⑮ 受動喫煙対策 (禁煙又は分煙) ★ その他 項目は

※①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮の項目に1年以上の取り組みを宣言します ※⑪⑫⑬⑭⑮の項目に1年以上の取り組みを宣言します

宣言日

昭和 年 月 日

事業主名 科 所 長 氏 名

電話番号

健康増進にご担当者をとおし

ご担当者の健康保証証の記号・番号

メールマガジン登録用メールアドレス

健康増進にご担当者をとおし

健康増進にご担当者をとおし

健康増進にご担当者をとおし

協会けんぽ支那本部ホームページでの掲載を希望しない

健康増進にご担当者をとおし

健康増進にご担当者をとおし

健康増進にご担当者をとおし

FAXにて協会けんぽへ送付ください

FAX 052-856-1491

一、宣言書をご提出いただいた日から、宣言書に記載の取り組みが完了するまで、1年間継続して取り組みをお願いします。

日本健康保険協会 健康宣言書

健康宣言の エントリー方法

1 健康宣言書をダウンロード



協会けんぽ 愛知支部 健康宣言

Q 検索

2 16項目の取り組みの中から
3項目以上を選んで
FAXするだけ！

簡單

「健康経営」に取り組む事業所様へのサポート

「協会けんぽ愛知支部のサポート(一例)」

● 事業所カルテ

健診結果データを基に事業所が抱えている健康課題を見える化したものです。

● 健康づくり講座

健診結果の見方や、健康経営優良法人に活用できる講座など各種ご用意しています。

● 健康サポート(特定保健指導)

生活習慣病発症リスクが高い方に対して、面談やメールなど、健康サポートのプロがマンツーマンでサポートします。

● 健康宣言好事例集

優良な取り組みを行っている事業所様の取り組み好事例を掲載しています。



「連携団体のサポート 県・自治体」

● あいち健康経営ネット

愛知県に所在する事業所の取り組み好事例を閲覧・登録できるサイトです。

● あいち健康プラス

事業所単位又は、個人単位で参加できるウォーキングアプリ。

● Wチャレンジ自治体

協会けんぽと自治体が連携して、健康経営に取り組む事業所様をサポートする仕組みです。

Wチャレンジ自治体に所在する事業所様が利用できます。

詳しいサポート内容は、自治体ごとに協会けんぽHPに掲載しています。

「連携団体のサポート 民間企業」

協会けんぽ愛知支部では、保険会社や金融機関などの民間企業と連携し、セミナーや金利優遇等で健康経営に取り組む事業所様をサポートしています。



表彰制度について

優良な取り組みを行った事業所様の公表により、企業のイメージアップを図り、好事例の発表を行うことで、取り組みのヒントを展開しています。



記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのものです。
健康保険組合の加入者様は内容が異なる場合があります。

協会けんぽの紙面(4,5ページ)についてのお問い合わせはこちら



全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL:052-856-1490(代表)

●受付時間 午前8:30~午後5:15(土日祝日・年末年始を除く)

手続きは
郵送でお願い
します



メールマガジンに是非ご登録ください。

健康保険、健康づくりに関する最新情報をお届けします。

3ステップで簡単登録!

- 1 ご登録画面へアクセス
- 2 新規登録をクリック
- 3 アドレスなど入力、確認ボタンをクリック

協会けんぽ愛知 メールマガジン 検索





～日本の健康・世界の健康～

腸内フローラを整えて、コロナに負けないからだを心をつくろう

名古屋大学大学院医学系研究科国際保健医療学・公衆衛生学 上村 真由

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、感染拡大の第一波が起きた2020年3月から長きにわたり外出や移動の自粛が余儀なくされてきました。テレワークやステイホームで運動不足になり、自粛や感染対策の疲れなどストレスや不安から食べる量やお酒を飲む量が増えて「コロナ太り」に悩まされている人は少なくないようです。そして興味深いことに、コロナ太りをした方の中には、「お通じ」にも変化がみられた方が多くいらっしゃるようです。具体的には、便が固くなった、便秘になった、便が臭うようになったという変化なのですが、このような便の変化は腸内細菌叢の負の変化を反映している可能性があります。

「腸内フローラ」という愛称で呼ばれる腸内細菌叢は、健康に対する新たなキーワードとして注目されてきました。人の腸管には100兆個以上の多種多様な腸内微生物が棲みついでいて、その様子は植物が群集しているお花畑（flora）の様子に似ているということから腸内フローラと呼ばれるようになりました。腸内フローラは、肥満、生活習慣病、腸疾患、自己免疫疾患など様々な健康問題に対して重要な役割を担っていると言われています。メディアでも多数取り上げられ、腸内フローラを整える活動は腸活、菌活とも呼ばれています。あまり知られていないことですが、実は腸内フローラを整えることは私たちの「こころ」にも影響すると言われています。腸は脳の次に多くの神経細胞を備える臓器で、「第二の脳」とも呼ばれています。そして、腸は脳からの命令に従うだけでなく、自律神経やホルモンなどを通じて腸からも脳の働きに大きな影響を与えているのです。このことを「腸脳相関」と言いますが、例えば、お腹の調子が悪いとそのことが神経系を通じて脳に伝わり、腹痛や腹部不快感を自覚するようになります。そして同時に私たちのこころの部分、やる気が無くなったり、不安な気持ちを強める働きがある神経も活性化します。すると今度はそのような不安な気持ちになることが、自律神経やホルモンを介して消化管の動きを悪くするように働いて、よりお腹の調子を悪くすることになります¹⁾。

コロナ太りの原因として、運動不足による筋力の低下や消費エネルギーの低下、食生活の乱れによるエネルギー摂取量の増加に加え、食事内容の変化や自粛や感染対策の疲れなどのストレスや不安状態による腸内細菌叢の悪化も関わっている可能性があります。

腸内細菌叢と肥満の関連については、腸内細菌叢の組成が肥満者と非肥満者の間で異なることや^{2,3)}、腸内細菌の多様性（さまざまな種類の細菌がバランスよく暮らしていること）が長期的な体重増加と負の相関があることが報告されています⁴⁾。また心理的な健康状態との関係については、Bifidobacteriumなどの細菌レベルが低いとうつ症状が増加するリスクがあることが報告されています⁵⁾。

そこで、腸内細菌叢を変化させて、身体的、心理的健康状態を改善させるのに有効なアプローチとして、食生活への介入が期待されています。例えば、プロバイオティクス（十分量を摂取したときに有益な作用をもたらす生きた微生物）の摂取が腹部肥満や体重

を調節し⁶⁾、うつ症状や不安症状を改善させたという報告があります⁷⁾。ガラクトオリゴ糖の摂取は糞便bifidobacteriaを増加させ、不安症状を改善させています⁸⁾。比較的最近では、食物繊維の摂取と体重の間の負の相関関係に、腸内細菌の多様性が関与していることが明らかになりました⁴⁾。また、私たちが行った研究では、肥満の女性を対象に腸内フローラを改善させるための栄養教育プログラムを実施しました。2ヵ月間プログラムに参加された方々は参加されなかった方々に比べて、野菜をよく食べるようになり、同時に食物繊維の摂取量が増加して、腸内細菌の多様性指数が改善されました⁹⁾。そして、平均して体重が1.66kg、腹囲が2.09cm減少しました。また、多様性が増加した人は、多様性が増加しなかった人と比較して、体重が大幅に改善すること、そして、抑うつ尺度の低下（改善）も認められました。

腸内細菌叢の改善の鍵となるのが上記の研究結果で示されている「食物繊維」です。食物繊維は大きく「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」に分けられます。不溶性食物繊維は腸で水分を吸収して膨らみ、便量を増やすとともに蠕動運動を活発にして便通を促進します。水溶性食物繊維は腸内細菌によって発酵・分解されて短鎖脂肪酸になり、腸内のpHを低下させて腸内環境を整えます。また、腸内の善玉菌のエサとなり善玉菌を増やします。このように各々役割が異なるため、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方を取り入れる必要があるのですが、腸内フローラを整えるために特に注目したいのが水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は不溶性食物繊維に比べると摂りにくいのですが、ゴボウ、ブロッコリー、ホウレン草、ニンジンなどの野菜、他には納豆、海藻、キウイフルーツなどスーパーマーケットで手に入る食品にしっかりと含まれています。

読者の皆様の中にも、生活が大きく変化したことで疲れを感じるようになった、太ってしまった、お通じの悩みができたという方がいらっしゃるかもしれません。ぜひ、野菜をたっぷり使ってお料理をしていただきたい。そして多忙な生活の中、自炊は難しいと感じる方もいらっしゃると思います。そのような時はテイクアウトやデリバリー、総菜を選ぶ際に腸活、菌活を意識してみたいかがでしょうか。腸内フローラを整えて、コロナに負けないからだを心をつくりましょう。

- 【文献】 1) 公益財団法人 腸内細菌学会ホームページ
2) Kasai C, et al. BMC Gastroenterol. 2015; 15: 100. 3) Turnbaugh PJ, et al. Nature. 2009; 457: 480-484. 4) Menni C, et al. Int J Obes (Lond). 2017; 41: 1099-1105. 5) Aizawa E, et al. J Affect Disord. 2016; 15: 254-257. 6) Kadooka Y, et al. Eur J Clin Nutr. 2010; 64: 636-643. 7) Mohammadi AA, et al. Nutr Neurosci. 2015; 19: 387-395. 8) Silk DB, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009; 29: 508-518. 9) Uemura M, et al. Eur J Nutr. 2019; 58:3291-3302.

資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバー(個人番号)の記入をお願いします

医療機関・薬局がマイナンバーカードや健康保険証で、患者が加入する健康保険の資格情報を確認する「オンライン資格確認」を令和3年3月より順次導入しています。

オンライン資格確認には、医療費の支払いが一時的に高額になる場合に、手続きを行うことなく、医療機関の窓口で一部負担金限度額以上の支払いが不要になる等のメリットがあります。

そのため、資格取得届及び被扶養者異動届には、個人番号又は基礎年金番号（健康保険組合に届け出る場合は必ず個人番号）を、漏れなく正確に記入していただくようお願いいたします。

制度の詳細や医療機関・薬局のオンライン資格確認の導入状況については下記ホームページをご覧ください。

厚生労働省特設ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08544.html



マイナンバー総合フリーダイヤル

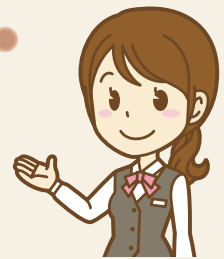
0120-95-0178

※平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

音声ガイダンスに従って、「4→2」の順にお進みください。

●● 年金委員 を募集しています ●●

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ります。



※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役割を担っている者で、令和2年度末現在、全国で約11万7千人の方々にご活躍いただいています。

年金委員は、定期的にお知らせを受け取ったり、委員限定の研修会に参加することができます。

この機会にぜひ年金委員への登録をご検討いただき、必要な手続きは、日本年金機構ホームページやお近くの年金事務所にてご確認ください。

受講者募集！「労働保険事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の講習内容で事務講習会を開催いたします。
受講をご希望の皆様のお申し込みをお待ちしております。

◎開催日時・会場 3日間とも午後2時開始、午後4時15分終了予定（受付：午後1時30分から）

開催日	会場	所在地	定員(名)
2月17日(木)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1203	名古屋市市中村区名駅4-4-38	33
2月21日(月)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1203	名古屋市市中村区名駅4-4-38	33
2月24日(木)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	40

講習会は3日間とも同じ内容で行いますので、ご都合のよい日をお選びのうえお申し込みください。

- ◆講習内容 ・労働保険の概要 ・労働保険の主な事務手続きについて
- ◆講師 社会保険労務士
- ◆申込資格 2021年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の方
お申し込みは1事業所1名様とします。
(ただし、被保険者200名以上の事業所は2名様までとします。)
- ◆受講料 無料
- ◆申込期限 2月2日(水) 申込者多数の場合は、**抽選**とさせていただきます。

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX(052-678-7334)にてご連絡いただければ、申込書をFAXでお送りいたします。
(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

社会保険協会費 の納付は

便利で確実な 「口座振替」をご利用ください

社会保険協会の年会費につきまして、会員事業所様の利便性を図るために、口座振替による納入方法を導入いたします。

お引き落としの金額や引き落とし日(原則、毎年5月末)等は、ご案内文書を5月中旬にお送りいたします。

メリット

- ①自動振替で納め忘れがなく、金融機関に向く必要もなく、安全・確実・便利
- ②申し込み手続きは簡単・振替手数料は無料

お手続き方法

- ①愛知県社会保険協会のホームページ(入会のご案内、会費・変更届)より「口座振替依頼書」(PDF)をプリントアウトする。または、当協会に「口座振替を希望」の旨ご連絡をいただければ用紙を送付いたします。
- ②口座情報等の所定事項を記入し、金融機関お届出印を押印する。
- ③愛知県社会保険協会へ送付する。(事業所様で控が必要な場合は、送付前にコピーをして控えとしてください。)

申込期限 2022年2月10日(木)

※締め切り後に届いた「口座振替依頼書」は令和4年度に反映されない場合がありますのでご注意ください。

※ご提出先 〒456-0022 名古屋市熱田区横田1-11-6 フジ神宮ビル8F

一般財団法人愛知県社会保険協会「口座振替」係

お問合せ TEL 052-678-7330

社会保険 **あいち** No.549

— 令和4年1月発行 —

記事提供：日本年金機構大曾根地域代表年金事務所
全国健康保険協会愛知支部

発行：一般財団法人愛知県社会保険協会

〒456-0022

名古屋市熱田区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階

☎ 052-678-7330 URL <https://www.shaho-aichi.jp/>