

# 社会保険

# あいち

〇-----とじて保管しましょう-----〇



つぶて浦(知多郡南知多町)

## 《今月の主な内容》

### 謹賀新年 2023年頭所感

- 協会けんぽの各種申請書(届出書) 新様式をご使用ください
- コラム ~日本の健康・世界の健康~
- 勤務期間要件の取り扱い変更について
- 「労働保険事務講習会」開催のお知らせ
- 施設利用会員証発行(更新)のご案内

〔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. **555**

2023年1月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

# 2023 年頭所感

# 謹

## 年頭にあたって

一般財団法人  
愛知県社会保険協会  
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。おかげさまで各事業とも計画に沿って、概ね順調に進捗いたしております。

さて昨年は、世界情勢が近年にない極めて不安定かつ不透明な一年でありました。国内でも、経済をはじめとしてその影響をうけながら、今なお推移しております。一方、新型コロナウイルスに関しては、あらゆる面で適応力が高まってきており、感染拡大防止と社会経済活動の両立という方向性のなかで明るい兆しも見えてきています。また話を移せば、昨年末のサッカーワールドカップでは、日本が2大会連続のベスト16となるなど、大いに盛りあがりを見せました。あちらこちらで日本がもっと元気になり、まさに今年の干支「癸卯」の意味するが如く、これから好循環へとつながっていくことを信じているところです。

そのようななか、社会保障制度の中核である医療保険制度・年金制度は、わが国の国民生活の基盤として、加速する少子高齢化社会・人口減少社会においても安定的かつ持続的に制度維持できるかどうかを常に点検し、見直すことが求められています。例えばマイナンバーカードの健康保険証利用や短時間労働者の適用拡大な

どの制度改正がなされておりますが、更なる制度充実と安定性、利便性の向上が進むことを願うものであります。

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お役にたてる事業運営に努めてまいります。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、日本年金機構大曾根地域代表年金事務所及び全国健康保険協会愛知支部から最新の情報を頂戴し、広報誌「社会保険あいち」や、両制度に関する冊子等の配布による広報活動を展開します。また各種事務説明会・セミナーの開催なども日本年金機構（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進めてまいります。くわえて、被保険者のご家族の皆様のご健康保持・増進に貢献する事業として、「社会保険健歩大会」、「ボウリング大会」「各種補助券の発行」等の事業を推進してまいりますので、皆様のなご一層のご支援とご協力を賜りますようよろしく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  
なられたことを心よりお慶び申し上げます。

日頃より私ども協会けんぽの事業運営にご理解と  
ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、  
傷病手当金等の現金給付の申請が大幅に増加いたし  
ました。この大幅増加にあっても、人員の機動的対  
応等により、迅速なお支払いを実現し、加入者の皆  
様のご期待に添うことができました。

本年1月からは、さらなるサービスの向上を目指  
して、新システムが稼働し、これに伴い申請書も「よ  
り記入しやすく」等を企図した新しい様式に変更し  
ます。業務の効率化を通じた不断の業務改革を推進  
し、期せぬ出来事にも変わらぬサービスを提供でき  
る体制づくりに向けて取り組んでまいります。

また、当協会は、事業所が従業員の健康保持・増  
進に取り組むことを内外に発信する「健康宣言」の普  
及に力を入れております。当支部の宣言事業所数は  
7,300を数え、(令和4年11月現在)、47都道府県支部  
中、第1位に躍進いたしました。

当支部は『従業員の健康保持・増進に主体的に取  
り組む企業を増やし、従業員やその家族が健やかに  
生活し、働ける社会の実現に貢献しよう』というビジ  
ョンを掲げております。この実現に向かって、本年  
も健康宣言の拡大に鋭意取り組んでまいります。

新型コロナウイルス感染症を契機に加速するデジ  
タル化・オンライン化を踏まえつつ、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、前進  
していく所存です。

末筆になりますが、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ひ申し上げます。

## 新年を迎えて

日本年金機構  
中部地域部代表年金事務所  
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、本年で14  
年目を迎えます。これまでの間、当機構は、年金制  
度を実務として運営する機関として、基幹業務であ  
る、国民年金・厚生年金の適用・徴収、年金給付の  
運営をはじめ、オンラインビジネスモデル実現の推  
進、制度改正への責任ある対応といった重点取り組  
み施策について、取り組みを進めてまいりました。

当機構が扱う公的年金制度の被保険者は約6,800  
万人、年金受給権者は約4,000万人と合わせて一億  
人を超える規模であり、徴収している社会保険料の  
金額は年間約38兆円、お支払いしている年金支給額  
は年間53兆円を超え、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。

「複雑化した年金制度を実務として正確かつ公正  
に運営し、年金受給者に正しく確実に年金をお支払  
いすることにより、国民生活の安定に寄与する」と  
いう当機構の役割・使命を改めて認識し、制度を実  
務として正確かつ公正に運営してまいります。

また、本年も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、お願ひ申し上げます。

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  
ただきます。

協会けんぽの各種申請書（届出書）

# 新様式をご使用ください

協会けんぽでは、「より分かりやすくする」「より記入しやすくする」「より迅速に給付金をお支払いする」こと等を目的として、令和5年1月より各種申請書（届出書）の様式を変更しました。

**スムーズなお支払いのために新様式のご使用をお願いします。**

新様式の申請書と記載方法は協会けんぽのホームページに掲載しています

協会けんぽ 様式変更

●新様式目印  
(各種申請書の右上に表示)



1 2 3 4 ページ **傷**

合申請書 被保険者記入用

られない場合の生活保障として、給付金を受ける場合にご使用ください。  
この申請書は、令和5年1月以降にご使用ください。

## 新様式の 傷病手当金支給申請書の記入のポイント

申請書1ページ目 **振込先指定口座は、  
申請者氏名と同じ名義の口座をご指定ください**

健康保険 傷病手当金 支給申請書 1 2 3 4 ページ 被保険者記入用 傷

被保険者が病気やケガのため仕事に就くことができず、給与が受けられない場合の生活保障として、給付金を受ける場合にご使用ください。なお、記入方法および添付書類等については「記入の手引き」をご確認ください。 **この申請書は、令和5年1月以降にご使用ください。**

記号(左づめ)	番号(左づめ)	生年月日
被保険者証		1.年 2.月 3.日
氏名(カタカナ)	姓と名の順は1マスずつご記入ください。漢字(1)は1字としてご記入ください。	
氏名	※申請書はお認めされている(いた)被保険者です。被保険者がおなくなりになっている場合は、相続人よりご申請ください。	
郵便番号(ハイフン除く)	電話番号(左づめハイフン除く)	
住所	郵便 府 県	

振込先指定口座は、上記申請書氏名と同じ名義の口座をご指定ください。

銀行 金融 信組 本店 支店

被保険者の氏名（カタカナ）が振込手続き時の口座名義になるんだね。



申請書3ページ目

事業主証明欄の記入方法を簡素化しました

「勤務状況」欄

■「出勤」のみ「○」で表記してください。

「報酬(賃金)」欄

■出勤していない日に対して報酬等を支給した日がある場合のみ、支給の対象となった日と金額をご記入ください。

申請期間が1/1～1/31の場合の記入例

パターン① 全欠勤で賃金の支給がない場合

→「報酬(賃金)」欄の記入は不要です。

パターン② 3日間出勤(1/5, 1/6, 1/24)し、有給手当(10,000円/日)を2日分(1/9, 1/10)支給し、通勤手当(30,000円/月)を満額支給した場合

↑有給休暇は「勤務状況」に表記不要です。

記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのもので、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 メルマガ





～日本の健康・世界の健康～

疲 労

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 講師 江 啓発

季節の変わり目は疲れを感じやすい。そもそも、疲れはどこからやってくるのだろうか。日頃の不摂生が、運動不足が、睡眠不足が、それともこれら全てだろうか。

NHK放送文化研究所も参加した世界32ヵ国の職業意識国際共同調査(2005 International Social Science Programme)によると、「ぐったりと疲れて仕事から帰ること」が「いつもある」と「よくある」と答えた人の割合は、日本の37%に対し、韓国は46%、台湾は32%だった。ハンガリーや南アフリカなどは50%を超えており、それと比べると、日本は決して高いわけではない。しかし、このアジアの3ヵ国は、長時間労働(週50時間以上)の割合が高いということが有職者のデータで示されており、まるで疲労に耐えているかのようにも見える。また、民間法人が実施した全国10万人男女を対象としたインターネット調査(ココロの体力測定)では、疲れが「しばしば」および「ほとんどいつもあった」と回答した人は、2019年は37%、2020年には43%まで増加し、2021年には42%と同レベルで推移した。コロナ禍で国民の疲労度が例年より高まったように思える。

ご存知の方もいるかもしれないが、日本疲労学会が2010年に発表した「疲労」の定義は、「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態」というものであり、疲労は「疲労」と「疲労感」に区別されることがある。前者の「疲労」は、心身への過負荷によって生じた活動能力の低下、後者の「疲労感」とは、疲労の存在を自覚する感覚であり、不快感と活動意欲が低下することが認められる場合が多い。なお、疾病の時の全身倦怠感、脱力感、だるさは「疲労感」とほぼ同じ意味で使われている。

人の体には、生体機能を守る重要なアラームシステムがあり、体内で危険が生じると、それを脳に知らせようになっている。この3大生体アラームは痛み、発熱、そして「疲れ(疲労感)」だとされている。しかし、疲労および疲労感が起こるメカニズムは、長年はっきりと解明されていなかった。そんな中、東京慈恵会医科大学の近藤一博教授率いる研究チームが、世界で初めて疲労の原因物質(疲労因子)である「リン酸化eIF2 $\alpha$ 」の同定に成功した。この疲労因子は、心臓、肺、消化器などの材料となるタンパク質の合成制御を担う「タンパク質合成因子(eIF2 $\alpha$ )」が「リン酸」と結びつき(リン酸化)産生された物質である。労働や運動による負荷、感染症といった肉体的負担や精神的な負担があると、体内のeIF2 $\alpha$ がリン酸化して、リン酸化eIF2 $\alpha$ (疲労因子)となる。この因子が増殖すると、生体維持に必須なタンパク質の生成量が減り、さらに強いリン酸化が続けば、「アポトーシス」という「細胞の死」が誘導され、臓器の働きの低下や機能障害につながる。これが疲労の正体である。リン酸化eIF2 $\alpha$ は、「炎症性サイトカイン」という物質を産生する働きもあり、この物質が脳に伝達されると、人間は「疲労感」、つまり「疲れ」を感知する。風邪をひいた時などに熱が出て疲れを感じるのも「炎症性サイトカイン」が脳に伝わったものと考えられる。また、疲労は生理的疲労と病的疲労(慢性疲労症候群など)に分けられ、この二つのメカニズムはまったく異なるとされている。上記の「リン酸化eIF2 $\alpha$ 」は生理的疲労に関する原因物質である。

疲労回復に効く定番の食べ物といえば、ウナギ、ニンニク、牡蠣、緑黄色野菜などがある。その関連栄養素・物質は、ビタミンA・C・E、ポリフェノール、アスタキサンチン、リコピンなどの殆どはいわゆる「抗酸化物質」を指すものだと思われる。抗酸化物質は、体中の余分な活性酸素(酸化ストレス)を減らし、一時的に「疲労感」は取れるが、根本的な疲労回復にはならない。前述の近藤チームの研究成果によると、疲労の負荷をかけたマウスに抗酸化物質を投与したところ、肝臓の疲労因子だけが消え、心臓、腎臓、肺など他の臓器の疲労因子は全て残っていた。「疲労感」として脳に伝える「炎症性サイトカイン」の殆どは肝臓で作られるため、一般的に抗酸化物質が疲労回復に効くと思われがちである。つまり、抗酸化物質によって抑えることができるのは疲労感だけで、体中の「疲労」はそのまま残る。市販の栄養ドリンクやサプリメントに配合され、これまで疲労回復に効くとされていた物質の殆どは「疲労感」を抑える「抗酸化物質」である。これらを摂取し、体中の余分な活性酸素を減らそうとすること自体は、新血管疾患、がん、うつなどの予防にはつながるといわれていることから考えると、悪くはない。ただし、疲労のメカニズムからすると、体を休めずに栄養ドリンクなどで「疲労感」だけを抑え、働き続けると、体中の「疲労」が貯まる一方になってしまう。

では、根本的な疲労回復、つまり、リン酸化eIF2 $\alpha$ (疲労因子)を元に戻す、すなわち脱リン酸化に効果がある「疲労回復物質」はあるのだろうか。実は、既に発見されていた栄養素・物質の中にも含まれるものが分かってきた。豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに多く含まれる「ビタミンB1」、米ぬかに多い成分である「ガンマーオリザノール」、納豆とチーズに含まれている「ポリアミン」、サケ、マス、カツオに多く含まれる「アンセリン」などがある。ただ、これらをできるだけたくさん摂れば疲労が回復するという単純な話ではない。「疲労感のマスクング」には用心が必要だ。人間の脳の前頭葉は動物と比べて非常に発達していて、疲労のシグナルが届く際、快感物質や興奮物質が分泌されているとその警告をかき消す、いわゆるマスクングができる。自分の健康に自信があり、意欲や達成感が高まっているような興奮状態、幸福感、高揚感があったり、常に活動的でやる気にあふれている人が「疲労感なき疲労」に気づかないまま頑張り続け、ある日バツバツ倒れることもありうる。

疲労回復にともかく欠かせないのは睡眠である。疲労因子の脱リン酸化酵素という「疲労回復因子」は休息中に働く。また、この酵素は軽度な運動により増えることも分かっている。疲労および疲労感への正しい認識は真の疲労回復への第一歩であろう。

疲労回復にともかく欠かせないのは睡眠である。疲労因子の脱リン酸化酵素という「疲労回復因子」は休息中に働く。また、この酵素は軽度な運動により増えることも分かっている。疲労および疲労感への正しい認識は真の疲労回復への第一歩であろう。

## 勤務期間要件の取り扱い変更について

### (1) 雇用期間が2カ月以内の場合における取り扱いが変更になります

これまでは、2カ月以内の期間を定めて雇用される方は健康保険・厚生年金保険の適用除外とされていましたが、令和4年10月以降は、当初の雇用期間が2カ月以内であっても、以下（ア）または（イ）に該当する方は、雇用期間の当初から健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。

（ア）就業規則、雇用契約書等において、その契約が「更新される旨」、または「更新される場合がある旨」が明示されている場合

（イ）同一事業所において、同様の雇用契約に基づき雇用されている者が、更新等により最初の雇用契約の期間を超えて雇用された実績がある場合

※ただし、上記（ア）または（イ）に該当する場合であっても、2カ月以内で定められた最初の雇用契約の期間を超えて使用しないことについて、労使双方が書面による合意をしているときは被保険者に該当しないことと取り扱います。

### (2) 短時間労働者の勤務期間要件が一般の被保険者と同様になります

令和4年10月から、短時間労働者の適用要件の1つである「勤務期間1年以上」の要件が撤廃され、短時間労働者の勤務期間要件は一般の被保険者と同様になりました。

令和4年9月まで「勤務期間1年以上」の要件を満たさないことのみにより健康保険・厚生年金保険の被保険者となっていない従業員のうち、上記（1）に該当する場合は、令和4年10月1日から被保険者になりますので、事務センター等へ「被保険者資格取得届」等をご提出ください。

## 短時間労働者の適用拡大について

### 〈資格取得届提出のお願い〉

令和4年10月からの短時間労働者の適用拡大にともない、同一事業主の適用事業所の被保険者数が100人を超える月が直近12カ月のうち6カ月以上である場合は、日本年金機構において当該適用事業所を特定適用事業所に該当したものとして扱い、「特定適用事業所該当通知書」を送付しています。

「特定適用事業所該当通知書」が送付された事業所で、新たに被保険者資格を取得する短時間労働者がいる場合は、事務センター等へ「被保険者資格取得届」等をご提出ください。

なお、届出には電子申請をぜひご利用ください。

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22日(水)	愛知県産業労働センター（ウインクあいち）中会議室 1103	名古屋市中村区名駅4-4-38	50
2月24日(金)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	60
2月27日(月)	愛知県産業労働センター（ウインクあいち）中会議室 1103	名古屋市中村区名駅4-4-38	50

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

- ◆申込期限 2月3日(金)  
申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

- ◆講師 社会保険労務士
- ◆申込資格 2022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。

※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、申込書等を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。）

- ◆受講料 無料

施設利用会員証発行(更新)のご案内

全国の宿泊施設等が優待料金でご利用できます

愛知県社会保険協会では、ホテル等の契約施設を優待料金でご利用できる「施設利用会員証」を発行しています。会員証は、会員事業所の従業員とご家族の方がご利用いただけます。

「会員証」の発行を希望される会員事業所の方は、愛知県社会保険協会のホームページから『施設利用会員証交付申込書』をダウンロードのうえ郵送にてお申込ください。

現在、有効期限が2023年3月31日の「会員証」をお持ちの方で、引き続き利用される場合は、改めて「会員証」の発行が必要となります。  
（新しい会員証の有効期限は、2026年3月31日です）



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

2022年10月の時点で口座振替のご登録がない事業所様を対象に、2022年11月号の「社会保険あいち」に「預金口座振替依頼書」等を同封させていただきました。

2023年5月末納付期限の協会費納入から口座振替をご希望される事業所様で、まだ「預金口座振替依頼書」の提出がお済みでない場合は、2月15日（水）までに「預金口座振替依頼書」を同封の返信用封筒にて愛知県社会保険協会までご返送をお願いいたします。

提出先 〒456-0022 名古屋市中村区横田1-11-6 フジ神宮ビル8階  
一般財団法人 愛知県社会保険協会「口座振替」係

お問い合わせ先 TEL052-678-7330

日帰り入浴施設の営業再開について

【稲武温泉 どんぐりの湯】（豊田市武節町針原22-1）につきましては、設備更新工事により、休館しておりましたが、1月6日より営業再開となりました。  
「日帰り入浴利用補助券」を是非ご利用ください。

社会保険 あいち No.555

— 令和5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  
名古屋市中村区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階  
☎ 052-678-7330 URL <https://www.shaho-aichi.jp/>