

せきね 知っ得! 通信

10

October

2016

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ http://www.office-sekine.com

第 73 号 発行：2016 年 10 月

過ごしやすい季節となりました。紅葉が楽しみですね。

年に 1 度は健康診断。A、B、C...という判定だけでなく、言葉や数値の示す意味や傾向がわかるといいな～と思い、調べてみました。

「血圧」とは？

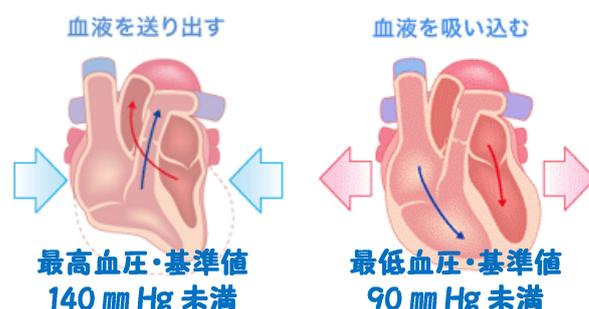
血圧とは、血液の流れで血管の内壁にかかる圧力のこと。

心臓に溜まった血液が、収縮することで勢いよく血管へ送り出すときの血圧が

「収縮期血圧（最高血圧）」、

全身から戻ってきた血液を吸い込んで心臓が拡張したときの血圧が「拡張期血圧（最低血圧）」。

基準値以上の状態が続くのが「高血圧」。最高血圧 160 mm Hg 以上、最低血圧 100 mm Hg 以上で要治療



高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなる。

また、コレステロールなどの脂質がたまり、さらに狭くなる。すると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇。高血圧→動脈硬化→高血圧...という悪循環となり、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。



「血糖」とは？

血液に含まれる糖分（ブドウ糖）のことを血糖といい、血糖の量（血糖値）は、インスリンの働きによって調節されている。

食後は誰でも血糖値が上昇するが、通常はインスリンの働きによって血糖値は下がる。しかし、何らの原因でインスリンがうまく働かなかつたりすると血糖値が高い状態が続く。この状態が「糖尿病」。



三大合併症!
動脈硬化!

糖尿病の恐さは三大合併症。糖尿病は、それ自体は直接命に関わる病気ではないが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題。

○糖尿病性網膜症・・・ものが見えにくくなり、ひどくなると失明することも。

○糖尿病性神経障害・・・足のしびれや痛みで始まることが多く、最悪の場合、壊疽を起こし足の切断を余儀なくされることもある。

○糖尿病性腎症・・・腎臓機能の障害を引き起こし、進行すると慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

次ページに続く

肝機能のさまざまな数値

G O T

基準値 35U/L 以下

G P T

基準値 35U/L 以下

GOT (AST) や GPT (ALT) は、肝細胞などに多く含まれている酵素。肝細胞などの細胞内で何かしらの障害が起こると、数値が高まる。



γ - G T P (γ - G T)

基準値 55U/L 以下

A L P

基準値 340U/L 未満

γ -GTP や ALP は、肝臓、腎臓などに含まれている酵素。お酒を飲み過ぎる人や肝機能障害、胆道の病気の人には、数値が高くなる傾向。



上記の数値を調べると、**肝機能障害などを見つける手がかり**となります。また、**骨や甲状腺に障害**が起きているときも ALP の数値が上がるため、それらの病気の指標にもなっています。

「正常レベル」の割合は 2 割未満

特定健康診査の調査結果によると、正常の割合はかなり少ない。

(2014 年度における 40 歳～74 歳 (326 万 4, 499 人) 対象、健康保険組合連合会調べ)

40 歳～74 歳では、健康診断の主要 4 項目 **血圧**、**脂質**、**血糖**、**肝機能** がすべて「基準値以内」の人は全体の**約 19% しかいなかった**ことがわかりました。



現在の特定健診 (メタボ健診) 40 歳～74 歳を対象

- ・ 腹囲が男性 85cm 以上 (女性は 90cm 以上)
- ・ BMI 25 以上を基準値に **血圧**、**脂質**、**血糖** などに異常がある人



特定保健指導
の対象

基準値未満でも 油断できない

新たな基準での検診を 2018 年から実施する予定

特定保健指導を受けていない人は医療費がかかる

特定保健指導を受けた人のほうが、受けていない人に比べて医療費が低い傾向にあることがわかっています。

特に、男性の場合は**約 1.5 倍の差**があるそうです！

他にも下記のような傾向あり。

- <男性の場合> 「**血糖に異常**がある人は、ない人に比べて**医療費が 2 倍以上**かかっている」
- <女性の場合> 「**メタボリスク**がある人は、ない人に比べて**医療費が 2 倍以上**かかっている」



生活習慣の見直しを



保健指導判定値のリスク項目別割合をみると、最も高い割合を示しているのは肥満者・非肥満者とも **脂質**。

食べすぎや運動不足によりエネルギーが過剰に摂取された状態になると、内臓脂肪はすぐに溜まってしまいます。**食生活、運動、タバコなど、今一度自分の生活習慣を見直してみよう。**

参考になれば幸いです！

トピックス

「職場の全面禁煙化」を検討してみませんか？

★ タバコは「確実」に病気のもと

9月初めに厚生労働省から「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」が公表されました。この報告書によると、喫煙者本人について、がん・虚血性心疾患・脳卒中など22の病気について、タバコが原因であることが「**確実**」だと判定されるとのことです。

また、受動喫煙については、肺がん・虚血性心疾患・脳卒中など7種類の病気で影響が「**確実**」だとされました。



★ 職場の全面禁煙化のチャンス！？

職場のたばこ対策に関して禁煙と分煙を比較した研究でも、**禁煙によるメリットが分煙のそれを上回っている**とのこと。喫煙のため度々離席する社員を苦々しく思っている経営者・管理職の方も多いはず。また、サービス業全般（レストラン、バー・居酒屋、宿泊業など）

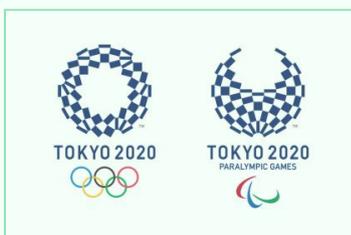
について検討した結果、**全面禁煙化によるマイナスの経済影響は認められなかった**とのこと。また、「タバコを吸えないと店の売上げが減る」という心配はなさそうです。

最近では、健康経営など、社員の健康を重視した取組みが評価される時代です。タバコは臭いだけでなく、様々な悪影響がこれだけ明らかになっているのですから、職場の喫煙でお困りの企業はこれを機に職場の全面禁煙化を検討してみてもいいかもしれません。



★ オリンピックと禁煙の関係

4年後に東京でオリンピックが開催されますが、IOC（国際オリンピック委員会）は1988年以来、オリンピック大会での禁煙方針を採択しており、これ以降オリンピック開催都市はすべて罰則付きの受動喫煙防止法または条例を制定しています。



また、2010年には、WHO（世界保健機関）との間で、オリンピックをたばこの煙のない環境で実施する合意文書に調印しているそうです。

厚生労働省では、今回の報告書を受け、2020年の東京オリンピックに向けてたばこ対策を推進したい考えです。

最新情報

新潟県の最低賃金が**753円**に改定！

「業務改善助成金」「キャリアアップ助成金」が拡充（予定）！

●H28.10.1 から 新潟県の最低賃金は **753円**！

これまでの731円からナント22円もアップ。
最低賃金を確かめる方法は・・・

- ① 時間給制 → 時間給 \geq 最低賃金額(時間額)
- ② 日給制 → 日給 \div 1日の所定労働時間 \geq 最低賃金額(時間額)
- ③ 月給制 → 月給 \div 1箇月平均所定労働時間 \geq 最低賃金額(時間額)

【例：月給制Aさんの△月の場合】

基本給	130,000円
家族手当	5,000円
通勤手当	5,000円
時間外手当	35,000円
合計	175,000円
労働時間/日	8時間
年間労働日数	260日

1. Aさんに支給された賃金から、最低賃金の対象とならない賃金を除きます。除外される賃金は家族手当、通勤手当、時間外手当。
 $175,000円 - (5,000円 + 5,000円 + 35,000円) = 130,000円$
2. この金額を時間額に換算し、最低賃金額と比較すると、
 $(130,000円 \times 12か月) \div (260日 \times 8時間) = 750円 < 753円$
となり、最低賃金額未満で**法律違反!**となります。
御社もぜひ、ご確認ください。



●「業務改善助成金」の拡充内容

業務改善助成金は、中小企業・小規模事業者が生産性向上のための設備投資などを行い、事業場内で最も低い賃金（事業場内最低賃金）を一定額以上引き上げた場合に、その設備投資などにかかった費用の一部を助成するというものです。

これまでは事業場内最低賃金が800円未満の事業場を対象としていましたが、1,000円未満の事業場にも対象が拡充されました。また、大幅な事業場内最低賃金の引上げ（90円以上）を行う事業場に対する助成措置が新たに新設されます。

なお、拡充後の本助成金の支給は、第二次補正予算の成立が条件となりますが、申請自体は予算成立前でも可能となっています。



● キャリアアップ助成金の拡充内容

キャリアアップ助成金のうちの「賃金規定等改定（処遇改善コース）」は、有期契約労働者、短時間労働者といったいわゆる非正規雇用労働者の基本給の賃金規定等を2%以上増額改定し、昇給した場合に助成する制度です。

今回、中小企業が基本給の賃金規定等を3%以上増額改定し、昇給した場合、助成額が加算されることになりました。

なお、本助成金の加算措置は第二次補正予算の成立と厚生労働省令の改正等が必要となるため、現時点ではあくまでも**予定**となっています。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

コンビニ人間

村田 沙耶香

芥川賞の授賞式で、著者が現在もコンビニ店員であることが話題になりましたね。この本の主人公の女性もコンビニ店員です。

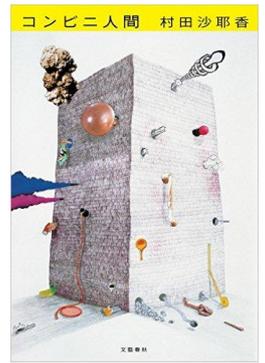
子どもの頃から変っていて、空気が読めない。「普通はこうする」とか、「こう考え、そうはしない」ということがわからない。家族も「普通でない」ことに頭を悩ませ、本人も生き辛さを感じていた。

高校卒業後に始めたコンビニのバイトは彼女に最適だった。すべてにマニュアルがあり、どういう順番で何をすべきか、どんな場面でどう言えばいいか、すべて決まっている。「変わっている」と言われる心配がいらぬ生きやすい場所なのだった。

ところが、36歳独身、18年間もひたすらコンビニバイトを続ける主人公に対して、世間はまた「変わっている」と指摘を始める。そんなとき、社会的不適合者の1人の男と出会う。

世の中は、「普通」という共通のイメージがあり、そこから外れると「理由」や「言い訳」をお節介に求めてきます。主人公でなくても、それを感じることはあります。多様化といいながらそれを許さないのが世間かもしれませんね。

著者の村田さんは新感覚の作家さんだな～と思いました。私は好きです。



書籍

海に見える理髪店

荻原 浩

こちらは直木賞。6つの短編集なのですぐ読めます。

ある若者が、海に見える理髪店に予約してやってくる。遠くから芸能人も足を運ぶ店らしい。店主は髪を切ったり、髭そりをしながら、若者に自分の波乱万丈の人生についてつらつらと語り続ける…。

店主の理髪の様子が映像を見るように浮かんできます。予想外のラストに驚きますが、じーんと来る感じです。

表題以外の収録作も、心に癒えない傷を持つ人たちがテーマ。直木賞などと気構えずに気軽に読んでほしい作品です。



映画

君の名は。

公開中

私の中での「君の名は」は、菊田一夫の小説です。昔、鈴木京香さん主演で朝ドラをやっていましたね（古い？もっと前のドラマもあるらしい）

今回、長男が2回も見たというので足を運びました。メディアでも度々取り上げられ、特に若者を中心に大ヒットですね。

目覚めると男女が入れ替わる話から始まります。「『転校生』かっ?!」と、また古い映画ネタでツッコミたくなかったのは、歳をとった証拠でしょうか？

映画の後半、私は何度も東日本大震災のことを思い出しました。そのせいなのか、ストーリーは切ない気持ちにさせられます。また、日本古来の「組み紐」のシーンは幻想的。映像は綺麗で、挿入歌も印象的。…でも、「大ヒットするほど?!」という感想を持ったのは、やはり歳をとった証拠でしょうか？

