

月刊 社会保険 7

2025 VOL.900

一般社団法人
全国社会保険協会連合会

職場における熱中症対策の強化について

「公的年金制度」を学べるアニメーション動画のご案内

感染症対策 百日せきにご注意ください／伝染性紅斑^{でんせんせいこうはん}

【事業主の皆さまへ】

賃金引き上げの支援策

厚生労働省は事業主の皆さまの賃上げを支援しています

【中小企業の労働環境に悩む事業協同組合等の皆さま】

助成金を使って労働環境向上のための事業を実施しませんか？

【労働者数50人以上の事業場の皆さまへ】

産業医による労働者の健康管理等を徹底しましょう



社内回覧
などにも
便利!

7月号Web版



今月号はこちらよりご覧になれます▶

<https://www.zensharen.jp/ebook/2507/>
パスワード: qazw3



職場における熱中症対策の強化について	4
「公的年金制度」を学べるアニメーション動画のご案内	6
感染症対策 百日せきにご注意ください／ でんせん せいこうはん 伝染性紅斑	8
【事業主の皆さまへ】 賃金引き上げの支援策 厚生労働省は事業主の皆さまの賃上げを支援しています	10
【中小企業の労働環境に悩む事業協同組合等の皆さま】 助成金を使って労働環境向上のための事業を実施しませんか?	12
【労働者数50人以上の事業場の皆さまへ】 産業医による労働者の健康管理等を徹底しましょう	14
年金・健康保険委員活動報告 健康寿命の延伸を目指す かじたに さとし イズテック株式会社 総務部 次長 梶谷 怜史	16
労働法のポイント 第39回 最低賃金制度 監修／社会保険労務士法人SKMオフィス	18
新たな時代の働き方改革 生産性を高めるための正しい休み方 第3回 能動的な休日が“自己効力感”を上げる こしかわ しんじ 株式会社クロスリバー代表取締役CEO 越川 慎司	20
栄養が拓く未来 第3回 「栄養のあるまち®」が持続可能な社会を築く〈3〉 ——地域の栄養士ネットワークによる実践—— 株式会社 朝日エル 編	23
食べて元気! 楽しい食事の秘訣 第20回 夏野菜でアンチエイジング せきうち まゆこ 管理栄養士 健康運動指導士 NR・サプリメントアドバイザー 菊池 真由子	26
心と体を守る“セルフケア”最前線 今からできる、最新エビデンス実践法 第3回 暑さに負けない毎日を目指して! ~暑さ指数は「身体ストレス」のパロメーター~ 特定健診・特定保健指導認定支援機関 けんこう総研代表 産業ストレス管理専門家 くみこ タニカワ久美子	28
社会保険Q&Aシリーズ 健康保険編 30／年金保険編 32／労働保険編 34 特定社会保険労務士 やなぎだ けいいち 柳田 恵一 介護編 36 介護支援専門員・社会福祉士 いとう なおみ 伊藤 直美	

健康寿命の延伸を目指す



イズテック株式会社 総務部 次長

梶谷 怜史

地域紹介
私たちが活動している島根県は東西約230キロにわたる細長い形の本土と隠岐諸島からなり、数多くの観光地があります。

毎年多くの観光客が訪れる「出雲大社（島根県出雲市）」。「えんむすび」の神様としても有名な「大國主神」がまつられており、全国の神様が集まる「神在月（神無月）」や神楽殿の大注連縄、「因幡の白兔」の神話が有名です。2000年に「平成の大遷宮」でも大きな話題となりました。

2007年に世界遺産に登録された「石見銀山（島根県大田市）」は、16世紀から良質の銀が大量に採掘されており、日本だけでなく、世界規模で石見の銀が流通していました。佐渡金山などと並ぶ日本最大の鉱山であった石見銀山は、当時の遺跡やその地域の建造物が数多く残されています。

2013年に世界ジオパークに認定された隠岐諸島は、4島（西ノ島町、海士町、知夫村、隠岐の島町）によ

り構成されています。国賀海岸やローソク島など、多くの自然が楽しめる。共に、古くから伝わる「牛突き」などの文化や隠岐独自の生態系に触れることができます。

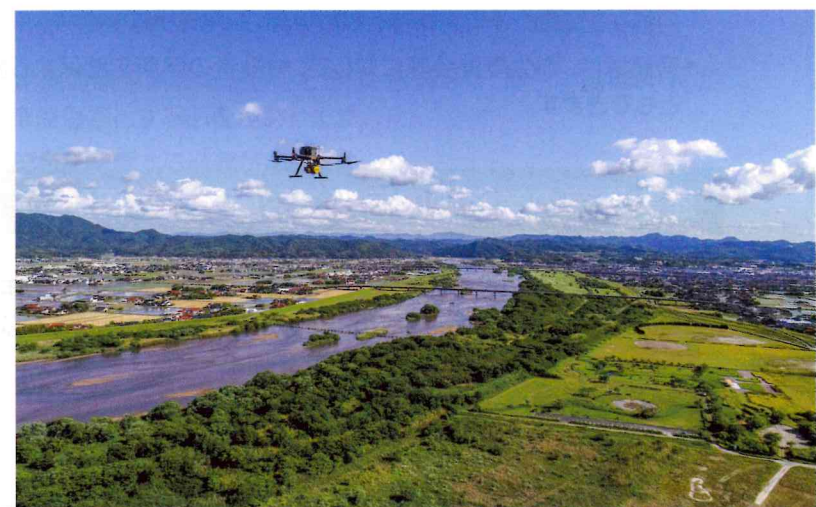
2015年に国宝に指定された「松江城（島根県松江市）」は全国に12城しかない天守が現存する城の1つに数えられています。城下町である松江市のシンボルで、最上階の天狗の間からは松江の町を一望することができます。

その他にも「足立美術館」がある島根県安来市、「A級グルメ」という食と農を通じた町づくりに取り組み島根県邑南町、シロイルカで有名な「海洋館アクアス」がある島根県浜田市など、数多くの観光スポットがあります。

このような多様な魅力を持つ島根県にぜひ一度お越しいただき、豊かな文化や美しい自然、美味しい食などを楽しんでいただけたらと思います。

会社の紹介

「創造性の高い建設技術を提供し、



UAVレーザースキャナによる測量作業

安全安心で豊かな地域社会づくりに貢献する」という経営理念のもと、1969年に「出雲の地で創業してから55年が経ちました。

弊社の仕事は「建設コンサルタント」といわれ、工事現場で行われるような重機を使った仕事ではなく、測量や設計、地質調査や補償調査、環境調査や維持管理を通し、道路や河川、上下水道や橋梁関係等の社会インフラサービスの発展に携わる仕事で

す。主に国や県、市町村などの行政機関から発注を受け、様々な専門知識を活かし解決策の提案を行うことで、安全安心で豊かな地域社会づくりに貢献しています。

また令和の時代に入り、温暖化等の影響で、自然災害の脅威はますます大きなものになってきています。そういった災害業務にも迅速に対応できるよう、日々技術の研鑽に励んでいます。

現在島根県には創業100年を超える会社が400社以上もあり、有数の老舗企業輩出県です。われわれもその仲間に加われるよう、創業100年に向け「永続」する会社を目指しています。

年金委員・健康保険委員として

私は2013年の春から年金委員・健康保険委員の活動を始め、今年で13年目になります。当時委員を務めていた上司の退職に伴い、私が引き継いだことが活動を始めたきっかけです。

委員になった当初は、何をすべきかが全くわからない状態でしたが、

年金事務所や社会保険協会の職員の皆様、同じ地区の委員の皆様からご指導やアドバイスをいただき、少しずつ理解し成長することができました。また全国から委員が集まる東京での研修にも2度参加させていただき、様々な地域の皆様と交流や意見を交わし、知識を深める機会をいただきました。

今では社内からの社会保険や健康、年金に関する相談はもちろん、社外の方からもお問い合わせをいただく機会が増えてきました。

社内での健康増進に関する取り組みも増えており、禁煙対策や健康診断後の二次健診の受診勧奨、スポーツジムの法人契約、従業員のコミュニケーション促進を目的とした懇親会やイベント等の実施など、様々な取り組みを行っています。

近年特に力を入れて行ったのが禁煙対策で、社内の喫煙率がどうすれば下がるのかを検討し、計画を立て取り組みを行いました。週に一度の禁煙デーを設けることから始まり、禁煙外来の費用助成や禁煙補助剤の費用助成、禁煙のための研修も数回行いました。その他にも様々な取り組みを行った結果、少しずつ喫煙率

は下がり、今では社員に納得してもらった上で就業時間内は禁煙とし、喫煙所も撤去致しました。

社員の健康寿命の延伸を目指し、様々な取り組みを行ってきました。が、今後はメタボリックシンドロームやメンタルヘルスに関する取り組みを行う予定にしています。『会社を退職する時に、健康な状態で退職してもらう』ことを目標に今後も取り組みを進めて参ります。

終わりに

終わりに、私はたくさんの方々に支えられて、年金委員・健康保険委員の活動を続けることができます。『自分にはできない活動』というのはいらないと思いますが、『自分にできる活動』を地道に継続し、少しでも誰かのお役に立ちたいと思っています。また私



イズテック株式会社正面玄関

がしていただいたように、今後は新しい委員や若い委員の方々のサポート、一助になればと思っています。最後に、全国の年金委員・健康保険委員の皆様の今後ますますのご活躍とご健康を心から祈念申し上げます。

（出雲社会保険委員会会長