

# 社労士國本の一（日）一（生）（笑～勝～翔）



## 1. 健康寿命を延ばすための「スマート・ライフ・プロジェクト」とは？

今年2月にスタート

厚生労働省は、今年2月に、「Smart Life Project（スマート・ライフ・プロジェクト）」を開始すると発表しました。

このプロジェクトは、「より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすこと」を目的としているそうです。果たしてどのようなプロジェクトなのでしょう。

### プロジェクト開始の背景

厚生労働省によれば、「世界有数の長寿国となったわが国が、今後めざすべき方向は、単なる長寿ではなく『健康寿命（＝日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）』を延ばすことにある」とのことです。

そこで、政策の重点を「予防」へと移し、国民の健康寿命を延ばすため、主に生活習慣病の予防を目的とした「すこやか生活習慣国民運動」を平成20年度から実施し、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を推進してきました。

### プロジェクトの概要

上記の「すこやか生活習慣国民運動」をさらに普及、発展させるため、幅広い企業連携を主体とした取組みとして立ち上げられたのが、この「スマート・ライフ・プロジェクト」なのです。

厚生労働省では、本プロジェクトにおいて「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」の取組みを推進するため、プロジェクトのネーミングとロゴを作成し、今後、企業・団体と連携しながら、統一したメッセージを発信していくとしています。

### 具体的な活動内容は？

具体的な活動としては、公式WEBサイト（<http://www.smartlife.go.jp>）がすでに開設され、プロジェクトの趣旨に賛同する企業・団体に、その社員や職員の健康意識向上につながる啓発活動を行ってもらい、また、企業活動を通じて、より多くの人々の健康づくりの意識を高め、行動を変えるよう働きかけてもらうそうです。

すでに、100を超える民間企業・団体（社団法人、財団法人、NPO法人、健康保険組合等）・社労士事務所などが登録を行っているようです。積極的に「社員の健康づくり」に取り組みたいという企業の方は、ぜひ登録してみたいかがでしょうか

## 2. 災害発生時に活用できる公的支援制度

生活を支え、暮らしを立て直すために

今回のような大震災・大災害が発生した場合、被災者の生活を支え、少しでも早く暮らしを立て直すために、様々な公的支援制度を活用することが考えられます。

公的支援を受けるためには申請が必要となるため、知らない活用できないままになってしまいます。被災地以外の方も、いざというときのために頭に入れておきたいものです。

「生活資金」と「住宅再建」

被災してまず困ることとして、生活資金の工面が挙げられますが、生活資金を国が無利子で貸してくれる「生活福祉資金（緊急小口資金）」を利用することができます。

本来は低所得者向けの制度ですが、今回の大震災に伴う特例で、被災者は、所得に関係なく原則として10万円以内（世帯内に死亡者や要介護者がいる場合等は20万円）まで融資が受けられるようになりました。

また、災害が起こった際に重要な問題となるのは住宅再建です。阪神・淡路大震災を契機に作られた「被災者生活再建支援制度」では、住宅の被害状況や再建方法に応じて、最大で300万円まで支給されます。

### 社会保険制度の活用も

その他、社会保険制度の活用も重要です。健康保険では、怪我などで働けない場合に最長1年6カ月間、傷病手当金として収入の3分の2が支給されます。地震に伴う怪我なども対象となり、また、要件を満たせば遺族年金や障害年金などの支給対象にもなります。

業務中・通勤中の怪我などが対象の労災保険は、原則として自己負担なしで治療が受け続けられるなど、補償が手厚い制度です。ただし、業務との因果関係が必要なため、「地震が原因であれば対象外」と思われがちですが、作中に地震による建物倒壊などで被災した場合も、仕事の環境がもともと危険だったとして労災が適用された事例が過去に多くあります。

### 労災保険に関する Q&A

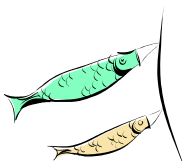
厚生労働省は、「作中に地震や津波に遭い、ケガをされた（死亡された）場合には、通常、業務災害として労災保険給付を受けることができます」などとする労災保険に関する Q&A (<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000169r3.html>) を発表し、また、労災認定を行う都道府県の労働局に対し「天変地異による災害なら業務起因性がないといった予断をもたないように」といった注意を促しています。

公的支援制度も、被災直後の当事者は考える余地がないことが多いので、周りの方が制度を理解したうえで、アドバイスしてあげることも必要です。

## 3. 健康セミナーに行ってきました！

先日のことですが、健康についての話を聴く機会に恵まれました。以下、その時いただいたレジメ「健康の心得」の文章を書きますね。

1. 少肉多菜～肉は控えめ、野菜たっぷり肥満を防止
2. 少塩多酢～塩分少なく、酢を多く、高血圧予防
3. 少糖多果～甘いものは砂糖より果物で楽しく
4. 少肉多噛～よく噛んで腹八分目にすれば健康のもと
5. 少衣多浴～薄着、風呂好き、丈夫な身体
6. 少言多行～口つつしんでよく身体を動かせ
7. 少欲多施～何事も欲張らず他人の為につくせ
8. 少憂多眠～くよくよするより、よく眠りストレス解消
9. 少車多歩～車より「歩け歩け」は全身運動
10. 少憤多笑～腹を立てず笑う門に福来たる



どれも私にできていないことばかりですが(^\_^;)・・・、100歳まで開業社労士を続けるためにもできることから少しずつ取り組んでいきます！

#### 4. 4月からの社会保険関係の制度改正

「協会けんぽの保険料率」の改定

協会けんぽにおける保険料率が、平成23年3月分（徴収は翌月の4月です）から、全国平均で9.50（従来は9.34%）に引き上げられています。

山口県の保険料率は、9.54%で上から11番目の料率でした。給与計算の際は、お気を付け下さいね

「出産育児一時金制度」の見直し

出産育児一時金の支給額は、引き続き「原則42万円」となっていますが、直接支払制度を継続したうえで、小規模施設などでは「受取代理」（妊婦などが、加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う際、出産する医療機関等にその受け取りを委任することにより、医療機関等へ直接出産育児一時金が支給される）が制度化され、窓口での負担軽減が図られています。

#### 5. 行ってきました！広島カープ由宇練習場

去る、4月17日のことですが、広島カープ由宇練習場に、カープ対タイガースの2軍戦を見に行きました。

何を隠そう実は、由宇に試合を見に行くのは初めてで、すごく期待して出掛けたのですが、天候にも恵まれ、思う存分観戦を楽しむことができました。

2軍とはいいいながらも、皆アマチュア時代は素晴らしい球歴を持っている方ばかりです。球場に行く前にコンビニで買ったパンと、以前“雑誌くるとん”で紹介されていたタコス（球場の1塁側のスタンド奥で販売していました）を美味しくいただきながら、未来のスター達のプレイを堪能しました。



\* 球場に掛けてあった堂林選手のユニフォーム



\* 伊陸のコンビニには、本日の対戦のボードが！

#### 5. 私の本棚より ~日経トップリーダープラチナ会員になりました！~

以前この欄で、「日経トップリーダー」という雑誌を紹介したことがあります。その頃は、“雑誌の1年間定期購読”というスタイルだったのですが、4月より**プラチナ会員**に変更いたしました。

さて、プラチナ会員とはどのような会員かという点、以下のものが3年間送られて来ます。

毎月送られてくるもの~ 日経トップリーダー 会報誌マンスリー（地方の元気な企業の紹介等）  
トップの情報CD（オリジナル連載のコンテンツや好評の講演を収録）

年3回送られてくるもの~ セミナーDVD（経営セミナー、実務セミナーの映像）

年1回送られてくるもの~ 経営ハンドブック

上記の物をしっかりと読んで聴いて、仕事に役立てたいと思います。

こういったものが付いてきます



## ～所長のひとこと～事務所のCMを作りました！

少し前に、ホームページ上やブログで発表していたのですが、ついに、**國本社労士事務所のCMを作っていました**。それにあたって、

- ・プロデューサーと念入りに打ち合わせをして、
- ・撮影に数時間かけて

というのは冗談で、**コマーシャライザ** というインターネットサイトを使って作ったのです。

やり方は、案外簡単です。「コマーシャライザー」のホームページを開いて、「CM動画を作る」をクリックすると、無料版かプロ版か選択するページが出てきます。そして、どちらかを選んで、あとは手順に従って写真等取り込んで行けば良いだけです。

私は当然(?)無料版を選択しましたが、案外簡単にできて面白かったです。皆様もよろしければお試しください。

\*私のCMは、國本社労士事務所ホームページで見ることができますよ。

社労士(企業労務よろず相談所・就業規則コンサルタント・助成金受給サポーター・年金アドバイザー)  
國本豊は、以下の業務を行うことで、地域の事業主様をサポートいたします！

(以下は顧問契約先へのフルサポートですが、単発の相談も喜んでお受けいたします)

### ・就業規則の作成

(プロが作る就業規則です。会社の発展、社員の安心感につながる規則を作成します。法改正にも随時対応します)

### ・労働保険、社会保険手続き

労働保険年度更新(7月) 社会保険算定基礎届(7月) 36協定作成届出(定時) 労災事故手続き  
1年単位変形労働時間届(定時) 介護保険料変更、控除額お知らせ(3月) 雇用保険料率変更お知らせ(4月)

健康保険料、厚生年金保険料変更、控除額お知らせ(9月) 入社・退職社員様に関わる保険関係届  
一括有期事業開始届提出(翌月10日まで) 年金相談 等

### ・情報発信、相談業務

労働基準監督署の調査対応 御社に役立つ助成金情報があれば、ご提案します  
土日朝夜問わず雇用に関するお困り事の電話、メール相談をします。もちろん、訪問相談もいたします  
給与改定時ご連絡いただければ給与台帳を拝見し、社会保険料算出、月額変更等の確認をします  
御社に役立つ有効情報をタイムリーに発信、ご提案します 毎月1回人事労務ニュースを持参(又は発送)します

お客様の喜び=私の喜び くにもとゆたか 國本豊 社会保険労務士事務所

〒742-0034 柳井市余田1310

TEL 0820 24 6886 (外出中も転送をかけておりますので、ご遠慮なくお問い合わせ下さい)

FAX 0820 24 6886 ホームページ <http://k-sr.jp>

公的活動(山口商工会議所エキスパート登録。財団法人やまぐち産業振興財団専門家登録。

柳井商工会議所青年部所属。柳井商工会議所中小企業支援センターコーディネーター。柳井市倫理法人会会員)

講演、メディア出演等～KRYラジオ「おはようKRY」電話出演(平成20年3月) FM山口「ザ・ムーブマン」に出演(平成21年11月) 柳井ライオンズクラブにて講演(平成22年11月) 柳井市倫理法人会モーニングセミナー講師(2回)

御相談、お待ちしております！

