

Sample

2018. 3. 5 (月) 発行

特定保健指導

特定保健指導は、生活習慣病予防健診（特定健診）を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

■メタボリックシンドロームとは■

内臓脂肪の蓄積を基盤に、動脈硬化リスク（高血圧・高血糖・脂質異常）を複数あわせもった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。検査数値が「高血圧症」「糖尿病」と診断されない軽度の異常であっても、複数あわせもつと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険が高まることが分かっています。



■メタボリックシンドロームの該当者判定■

特定保健指導では、メタボリックシンドロームのリスク数に応じた保健指導を行います。
必須項目：おへその位置での腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上、A：（血中脂肪）中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方、B：（血圧）収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上、拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上のいずれかまたは両方、C：（血糖）空腹時血糖値 110mg/dl 以上→該当者判定は、必須項目に加えて、ABCのうち2つ以上に該当した場合は、メタボリックシンドロームと判定されます。

■2つのタイプの特定保健指導■

メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2つのタイプの特定保健指導があります。

（動機づけ支援）内臓脂肪型肥満 A でリスクが1つ、内臓脂肪型肥満 B で追加リスクが1つ~2つ

（積極的支援）内臓脂肪型肥満 A でリスクが2つ以上、内臓脂肪型肥満 B で追加リスクが3つ以上

内臓脂肪型肥満 A：腹囲男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、内臓脂肪型肥満 B：腹囲男性 85cm 未満、女性 90cm 未満かつ BMI：25 以上、追加リスクとして、血糖、脂質、血圧、喫煙歴（それぞれ数値は省略）があります。

保健指導方法は、保健指導員が「20分以上の面談で生活習慣の改善について一緒に考える」などです。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 事務所
代表 〇〇 〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 〒〇〇〇-〇〇〇〇
TEL: 〇〇〇-〇〇〇〇 FAX: 〇〇〇-〇〇〇〇
E-mail: 〇〇〇@〇〇〇.co.jp

労務管理 実務Q&A

月額変更届

当社では、3月に給与改定を予定しています、「月額変更届」の提出が必要と聞きました。どのような場合に提出が必要なのかを教えてください。

A 月額変更届による標準報酬月額の時給改定は、次の3つ条件のすべてに該当した場合に行うこととなっています。

- ①昇給または降給により固定的賃金に変動があったとき
- ②変動のあった月から継続した3ヶ月間に支給した報酬の平均月額と従来の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
- ③報酬の支払基礎日数が3ヶ月とも 17 日以上あったとき

この①から③の条件にすべて該当した場合は、随時改定に該当しますので、変動のあった月から3ヶ月目の給与を支給した後に「月額変更届」を年金事務所に提出します。保険料は、その翌月（3月に給与改定した場合は6月）から改定されます。

なお、固定的賃金には、基本給・歩合給の単価のほか家族手当、通勤手当など金額が固定されている手当も含まれます。

ただし、固定的賃金は増額したが、非固定的賃金が減少したため2等級以上低くなった場合、あるいはこの逆のケースにより固定的賃金は減少したが、非固定的賃金が増額したため2等級以上高くなった場合は、月額変更に応じないの注意して下さい。

NEWS ダイジェスト

- 厚生労働省が転職情報サイトを運営へ
厚生労働省は経産省と連携し、2019年度にも無料職業情報サイトを立ち上げることを明らかにした。転職市場の活性化を目的とするもので、米国政府が運営する職業情報サイト「オーネット」を参考に、AIを活用して最新情報を収集・更新する。
- フリーランス契約の問題事例を公表
公取委員会の有識者会議は、いわゆる「フリーランス」など個人の働き手を保護するため、問題事例を公表した。企業側が過剰な秘密保持義務を課すケースや、一方的に報酬を減額するケースなどを、優越的地位の乱用などに抵触するおそれあり。