

★「VDT症候群」対策について

“VDT (Visual Display Terminals) 症候群”とはスマートフォンやタブレット、パソコンなどのデジタルデバイスに接する時間が増えることで起こる症状です。・目が疲れる、ぼやける・肩や首のこりがひどい・イライラや倦怠感を感じる。こうした症状を感じるが増えています。これは“VDT症候群”と呼ばれる健康障害の症状の可能性があります。

症状の改善や予防にもっとも大切なのは、「ディスプレイを見る時間を減らすこと」ですが、難しい場合はディスプレイの連続作業時間は60分以内を1サイクルとし、サイクルごとに10～15分の休憩を入れること、1、2回の小休止を入れることを推奨しています。加えて休憩時には、瞬きを増やす、眼球を上下左右に動かす「目の運動」や席から離れて首や肩、腰のストレッチを行うと効果的です。

この「作業時間」の見直しに加えて、「作業環境」と「作業姿勢」を適正化することでVDT症候群の症状改善および予防につながります。

ただ、目や首、背中、腰などの不調は別の病気が原因になっていることもあり、精神面の不調にも注意が必要です。こうした工夫をしても不調が改善されない場合は、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。

★健康保険料の新しい標準報酬月額について

9月分保険料（10月告知分）から、新しい標準報酬月額に決定されました。

この新しい標準報酬月額は、さきに当組合から送付しました「被保険者標準報酬決定通知書」（算定）に記載されておりますので、ご確認のうえ各被保険者負担分の保険料を控除していただくことになります。

今回決定された標準報酬月額は、本年9月1日から来年8月31日までの間、保険料計算や保険給付の基礎として使用することになります。

ただし、改定月が7月、8月、9月の随時改定（月額変更）に該当する方は、月額変更届により改定された標準報酬月額を使用します。

今後昇給等により、従前報酬が大幅に変動する場合には、月額変更届を提出して下さい。

保険料の控除は当月支払われる給与から前月分の保険料を控除することになっております。

例）9月分の保険料 → 10月支払分給与から控除

なお、厚生年金保険料の料率につきましては、日本年金機構のホームページもしくは最寄りの年金事務所にお問い合わせ下さい。

★インフルエンザ（新型コロナワクチン）予防接種について

インフルエンザを予防する健康管理事業の一環として予防接種補助を実施するとともに、新型コロナワクチン接種についても利用補助いたします。インフルエンザ予防接種と新型コロナワクチン接種の両方を接種希望する際は医療機関にご相談のうえ実施して下さい。ただし、両方の利用補助はできませんので、いずれか一方を選択申請して下さい。

今年度も補助金交付対象者を全被保険者及び全被扶養者といたします。補助金申請書受付期間は、令和8年10月1日から令和9年3月5日までとし、補助金額は年度内一人1回2,000円（2,000円未満は実費の範囲）です。申請の際当該予防接種を受けたことのわかる領収書の原本が必要になります。

※今年度につきましては、インフルエンザが8月中から全国的な流行期に突入しており、ワクチンの接種時期よりも先に感染が広がっているため、9月中に予防接種を実施しても補助金対象として対応いたします。また、インフルエンザ（新型コロナワクチン）の補助金申請時は、領収書はノリ付けせずにクリップ留で束にして申請書と併せてご提出ください。

先日のご案内文書において、各申請書の下段の追記に一部誤りがありましたので、訂正しお詫び申し上げます。組合ホームページ上で申請書の差替えを行いましたので、ご確認をお願いします。

★資格確認書の一括職権交付について

今現在、資格確認書をお持ちの方（短期間を除く）につきましては、令和8年12月1日付で有効期限が切れることとなります。新しい資格確認書（有効期限令和8年12月2日～令和9年12月1日）を11月中旬以降に事業所あてに送る予定になっております。対象者の方にお渡しくださるようお願いいたします。届くタイミングでマイナ保険証の利用手続きをされた場合は、お手数ですが返戻をお願いいたします。

