

社会保険 とっとり

vol.621

2023
1

今月の記事

- 新年のご挨拶
- オンラインでの確定申告に必要な年金の通知書がマイナポータルで受け取れます！
- 健康保険クイズ
「任意継続制度の手続きを行う際には、『任意継続被保険者資格取得申出書』を退職日の翌日からいつまでに提出しないといけない？」
- 米子年金事務所内の協会けんぽ出張窓口 閉鎖のお知らせ
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第104回 ～スマートミールとは何か～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します
- 事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を！



旧宇倍神社

(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

2023

謹賀新年



全国健康保険協会鳥取支部
支部長 吉田 和徳

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、協会けんぽに対しまして格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

皆様にご協力をいただきながら保健事業を展開し、加入者の方の健康の保持増進が図られたことにより医療費も抑制され、令和4年度の鳥取支部の健康保険料率は中四国九州の中で一番低くなりました。

本年も、重症化予防対策の充実、支部における地域・職域特性を踏まえた保健事業の実施、健診・保健指導の充実強化などの事業を行うことで、更なる保健事業の充実を図り、皆さまの健康の保持増進を一層進めてまいります。

具体的な活動といたしましては、新年度受診分からがん検診が3項目入っている生活習慣病予防健診の自己負担割合を38%から28%へ引き下げ、一般健診を5千円程度で受診可能といたします。これにより受診者を増やし、鳥取県の課題でありますがんの早期発見などに役立てていただきます。

また、血圧リスクをお持ちの方や運動習慣要改善者の方への対策実施など、地域特性を踏まえた事業も展開してまいります。

引き続き、当支部の事業に対しましてご支援ご協力をお願いいたしますとともに、皆様のご発展とご多幸をお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人鳥取県社会保険協会
会長 平井 耕司

新年あけましておめでとうございます。

2023年の年頭にあたり、当協会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、日頃より当協会の事業運営にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年は卯年です。うさぎは、古来より月の使いとも言われ、「ツキを呼ぶ」縁起の良い動物として信じられています。

令和2年4月に鳥取県で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されてから、3回目の新年を迎えることとなり長く苦しい時期が続いておりますが、コロナに負けずうさぎの如く前向きに大きく飛び跳ね、「飛躍」する年にしたいものです。

さて、当協会におきましても、新型コロナウイルスの感染状況により、まだまだ、本来の協会活動が出来ておりませんが、当協会の「社会保険振興事業」及び「健康保持増進事業」について、会員事業所の皆様方の健康と安全に配慮しつつ、日本年金機構、全国健康保険協会など関係機関と十分に連携を図りながら事業推進に努めてまいります。

何卒、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会員事業所の皆様方のご健勝と益々のご発展を心よりご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構 鳥取年金事務所長	中田 昌浩
日本年金機構 倉吉年金事務所長	横山 正宏
日本年金機構 米子年金事務所長	中垣内 利

新年あけましておめでとうございます。

被保険者の皆様、事業主の皆様には、日頃より公的年金制度の円滑な事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

日本年金機構は、平成22年1月に発足し、ガバナンス改革や職員の意識改革などを進め、適用・徴収・年金給付の基幹業務については、一定の成果を上げてきております。

一方、新型コロナウイルスの感染拡大を契機として、オンラインビジネスモデルの実現に向けた取組みを進めています。我が国におけるデジタル化促進の方向を踏まえ、オンラインサービスの拡充・環境整備が必要であると考えています。事業所様向けオンラインサービスに関しましては、令和5年1月からe-Govの電子送達機能を利用し、保険料額等の情報を電子送付する「オンライン事業所年金情報サービス」を開始します。また、電子申請の利用促進にも取り組んでおります。電子申請は、24時間いつでも申請が可能で、保険証や決定通知書を通常より早くお届けできます。届出に必要な経費の削減も期待できる電子申請の導入を、ご検討いただきますようお願い申し上げます。

本年も引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方のご発展とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

年金事務所からのお知らせ

オンラインでの**確定申告**に必要な**年金の通知書**が **マイナポータル**で受け取れます！

国民年金保険料を納めている方は、控除証明書※1を令和4年10月から
老齢年金を受け取っている方は、源泉徴収票※2を令和5年1月から
ご利用いただけます。

※1 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

※2 公的年金等の源泉徴収票

これまで書面により交付していた控除証明書等を、e-Tax※3での確定申告等で利用できるように、
マイナポータルで電子データの受け取りが可能となりました。

※3 国税に関する各種手続きを、インターネット等を利用して電子的に行えるシステム。
e-Taxとの連携については、令和5年1月から開始予定。

1. 年金の通知書を電子データで受け取れます

ねんきんネットで電子送付希望の登録をすると、毎年送付される確定申告等に必要な年金の
通知書を電子データで受け取れます。

- 令和4年度は、マイナポータルからねんきんネットを令和4年9月までにご利用いただ
いているすべての方に控除証明書を電子送付します。また、源泉徴収票は、マイナポータ
ルからねんきんネットを令和4年12月までにご利用いただいているすべての方に電子
送付します。
- 令和5年度からは、電子送付希望の登録をされた方に対して、毎年電子送付します。

受け取った電子データは、e-Taxで利用できます。

STEP1

マイナポータルで電子データの受け取り



STEP2

確定申告書に自動入力
(通知書の内容が簡単に取り込めます)

2. 必要になったときに申請により電子データを受け取れます

「1」で電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付の申請により電子データを受け取れます。

※ 令和3年以前分の電子データは確定申告で使うことはできません。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



マイナポータルで電子データを受け取るには、
ねんきんネットとマイナポータルをつなげておく必要があります。
まだ設定されていない方は併せて**ホームページ**でご確認ください。

Q

会社などを退職して被保険者の資格を喪失したときに、一定の条件のもとに任意で被保険者となることができる任意継続制度。では、任意継続制度の手続きを行う際には、「任意継続被保険者資格取得申出書」を退職日の翌日からいつまでに提出しないといけない？

- ① 退職日の翌日から**7日**以内
- ② 退職日の翌日から**20日**以内
- ③ 退職日の翌日から**1か月**以内

(答えはページ下にあります)



退職後の健康保険は3種類!お手続きはお早めに

会社を退職すると健康保険の切り替えが必要です。退職後の健康保険については、毎月納める保険料の額などを比較のうえ、退職者ご本人で選択し手続きすることになります。任意継続のように手続きが遅れると加入ができなくなる場合がありますので、速やかにお手続きをするよう案内をしてください。

また、保険証を使用できるのは退職日までですので退職者の保険証はご家族分も含め速やかに回収してください。

≫退職後の健康保険について

退職後の健康保険は **3種類** あります。保険料の額などを比較したうえで、ご加入先を決めていただきます。

保険の種類	協会けんぽの任意継続 (最長2年間)	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの市町村の 国民健康保険担当課	ご家族のお勤め先を 通じて手続き
加入要件	●退職日(資格喪失日の前日)までに被保険者期間が継続して2か月以上あること ●退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること	お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族の勤務先にお問い合わせください(扶養の認定基準を満たす必要があります)
保険料	在職時の約2倍(上限あり) ●退職時点の標準報酬月額(上限30万円)×保険料率で計算されます ●上限額は見直されることがあります ●原則2年間変わりません	前年度所得や家族構成で決定 ●「特例対象被保険者」に対して保険料軽減制度があります ●毎年変動します	被扶養者の保険料負担はありません

※保険料率の改定により変更となる場合があります

! 手続きの際は、新様式の申出書をご使用ください。

協会けんぽでは、令和5年1月より各種申請書(届出書)の様式を変更しました。

※旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございます。

新様式での申請にご協力をお願いいたします

新様式の
ダウンロードは
こちら



◎電話での申請書(申出書)の送付依頼も受け付けています。

クイズの答えは②! 郵送で提出される場合も、**20日以内**に必着するようお送りください。

米子年金事務所内の協会けんぽ出張窓口は

令和5年3月10日(金)をもちまして、**閉鎖**いたします。

米子年金事務所内出張窓口への来訪者の減少、郵送によるお手続きの増加などから閉鎖することといたしました。ご利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

※米子年金事務所の閉鎖ではありません。また、米子年金事務所へ協会けんぽ出張窓口の閉鎖についてのお問い合わせはご遠慮ください。

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 業務グループ

☎ 0857-25-0052

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

すべての申請書は郵送で提出してください。

↓ 各種申請書はこちらからダウンロードできます!

協会けんぽ 鳥取 検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>





▼最近のわが国の食生活

日本の食料支出の約75%が外食および持ち帰り弁当や惣菜を含む加工食品になっており、今後も増加するとされています。国民健康・栄養調査の結果を見ても、外食や持ち帰り弁当の利用が多い人は、主食・主菜・副菜を合わせた栄養バランスの良い食事の頻度が低いです。食生活は、生活習慣予防や介護・フレイル予防にはとても重要な要素です。食生活を改善するには、栄養バランスの良い食事を選びやすい環境整備が必要だといえます。野菜が多く、食塩が控えめで栄養バランスが良く、美味しい食事を提供する事業者(料理人や組織)が増えることが重要です。その事業者をアピールし、少々値段が高くて、健康のためにそのような食事を選択してもらえるように、スマートミールの認証制度が2018年に発足しました。

▼スマートミールとは何か？

どこでも、誰でも、栄養バランスの良い食事を選べる社会をめざして開始された、「健康な食事・食環境」認証制度です。外食・中食(持ち帰り弁当)・事業所給食で、スマートミールを、継続的に、健康的な環境で提供する飲食店や事業所を認証する新制度です。外食店では、受動喫煙対策も認証基準の1つとなっています。健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事は、厚生労働省が推進する国民の健康づくり運動である健康日本21(第二次)の目標の1つである主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。この審査・認証は、栄養や健康に関係のある日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、等の12学会から構成される「健康な食事・食環境」コンソーシアムが担当しています。認証を受けると「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「スマートミール」を提供している店舗であることをアピールできます。

▼どのような項目が審査されるか？

審査項目は、スマートミールを勧める、スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供、スマートミールを説明できる人が店内にいる、管理栄養士・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与、店内禁煙である等が必須です。その他、オプション(あればさらに良い)には、スマートミールの主食として、週3日以上、精製度の低い穀類の提供、主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる、主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供、主菜の主材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供、栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、飽和脂肪酸の量)、スマートミールが1日2種以上、ソースやマヨネーズなどの調味料

を別添えて提供、野菜70g以上のメニューを提供(サラダバーを含む)、牛乳・乳製品を提供、果物を提供、減塩の調味料を提供、卓上に調味料を置いていない等です。

▼提供される食事はどのようなものか？

料理の組み合わせの目安は、①「主食+主菜+副菜」パターン②「主食+副食(主菜、副菜)」パターンの2パターンを基本としています。それぞれの具体的な内容を以下に示します。「ちゃんと」は女性向け、「しっかり」は、しっかり食べたい男女向けです。

①「主食 + 主菜 + 副菜」パターン

項目	「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」 650~850kcal未満
主食	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり150~180g(目安)	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり170~220g(目安)
主菜	・魚、肉、卵、大豆製品 :60~120g(目安)	・魚、肉、卵、大豆製品 :90~150g(目安)
副菜1 (付け合せ等)	・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上	・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上
副菜2 (小鉢、汁)		
食塩	・食塩相当量:3.0g未満	・食塩相当量:3.5g未満

②「主食 + 副食(主菜・副菜)」パターン

項目	「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」650~850kcal (八訂の場合、620~850kcal)
主食	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり150~180g(目安)	・飯、めん類、パン 飯の場合は、 1食あたり170~220g(目安)
副食 (主菜、 副菜(汁))	・魚、肉、卵、大豆製品 :70~130g(目安) ・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上	・魚、肉、卵、大豆製品 :100~160g(目安) ・野菜、きのこ、いも、海藻 :140g以上
食塩	・食塩相当量:3.0g未満	・食塩相当量:3.5g未満

まだまだ認知度は低いですが、徐々に認定事業者も増えています。2022年夏の時点では、鳥取県には1つも認定事業者がありません(中国四国地方で鳥取県のみ)。今後、認知度が高まり、認証を取得する事業者が増えて、県民が提供される食事を食べるようになることが期待されます。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)



(一財)鳥取県社会保険協会からのお知らせ

電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133

ホームページ

鳥取県社会保険協会

検索



皆様の職場へ 運動指導者を派遣します

会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、職場で行う健康づくり講習会等に健康運動指導者を派遣します。

- 講師の派遣費用は無料です。
- 対象人数は5人以上です。
- 講習会は1時間程度です。
- 健康づくり講習会の内容例
健康づくりに関する講演、ストレッチング、
健康体操、肥満の解消法などの実技指導
- 講習会の曜日・時間の設定は自由です。

就業後や休日の開催も可能です

※講習会の内容及び曜日・時間帯につきましては、
なるべく事業所のご要望に応じてさせていただきます。

※派遣申込書は当協会ホームページ
から印刷してご利用ください。

※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。



派遣費用
無料

事業主の
皆様へ

事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を！

事業所の名称・所在地等を変更された際には、社会保険協会にもご連絡をお願いします。

広報紙「社会保険とっとり」や各種ご案内をお送りする際に、事業所の名称や所在地の変更などにより、お送り出来ない場合がございます。

お手数をおかけしますが、変更の際は管轄の年金事務所への手続きとともに、当協会にもご連絡くださいますようお願い致します。

事業所変更届

FAX 0857-30-7133

	変 更 前	変 更 後 (該当欄を記入)
事業所整理記号		
事業所名称		
所在地	〒	〒
電話番号		