

社会保険 とっとり

vol.652

2025
8

今月の記事

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください!
- 算定基礎届により決定された新しい標準報酬月額は、9月1日より適用されます

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 健診結果を放置していませんか?
- ヘルシーとっとりレシピ ～もやしとピーマンのカレー醤油あえ～
- 教授の「職場の健康づくり研究室」 第135回 ～夏の庭～

社会保険協会からのお知らせ

- 鳥取支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」のご案内
- 倉吉支部「イキイキ健康づくりグラウンドゴルフ大会」のご案内
- 米子支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 脳ドック検診費用の一部を助成しています!



極楽浄水 (水彩画)

(鳥取県美術家協会理事 福田典高氏)

年金事務所からのお知らせ

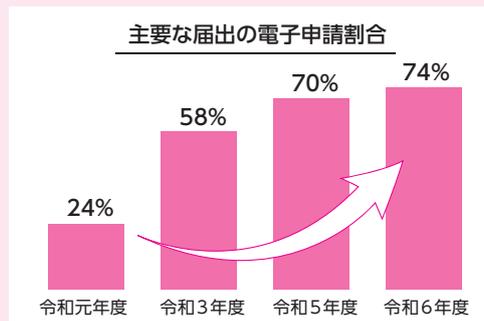
社会保険の手続きは オンラインサービスをご利用ください！

届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

電子申請

- 資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、オンラインで申請・届出できるサービスです。
- 主要な届出※の電子申請割合は、令和6年度末に約74%になり、多くの方に利用されています。

※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・健康保険被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届



オンライン事業所年金情報サービス

- 毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることができます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることができます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※届書作成プログラムは、届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

簡単にご登録いただけます！まずはアカウントの取得から

GビズID スマホで簡単、アプリ認証！

- GビズIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、申請に掛かる費用が抑えられます。

GビズID 検索



e-Govアカウントと電子証明書 スマートフォンによる認証が難しい方も！

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページをご確認ください。

e-Gov電子申請 検索



算定基礎届により決定された 新しい標準報酬月額は、 9月1日より適用されます



今年提出していただきました算定基礎届により、令和7年9月分からの標準報酬月額が決定され、これは令和7年9月分から令和8年8月分までの保険料計算の基礎となります。

ただし、月額変更届により本年7月以降に標準報酬月額が改定された場合は、その改定月から変更後の標準報酬月額を適用することになります。

また、このたび決定された標準報酬月額については、必ず被保険者のみなさまにお知らせいただきますようお願いいたします。事業主様からの通知方法は任意ですが、**明確かつ確実に通知する**ようお願いいたします。

参考までに、文書での通知様式の例を以下にお示しします。

健康保険・厚生年金保険 標準報酬月額及び標準賞与額等の通知書(被保険者用)		氏名	例示	
<input type="checkbox"/>	資格取得時の決定	令和 年 月 日	標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	定時決定	令和 年 月	従前の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
			決定後の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	随時改定	令和 年 月	従前の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
			改定後の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	賞与支払時の決定	令和 年 月 日	標準賞与額(健保)	(厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	資格喪失日	令和 年 月 日		

このたび上記チェック項目のとおり、日本年金機構より決定通知されましたのでお知らせします。

※標準報酬月額及び標準賞与額等を決定する時期は・・・
 ・資格取得時の決定・・・資格取得(入社)し被保険者となった場合
 ・定時決定・・・毎年9月(毎年4、5、6月の報酬を基に決定)
 ・随時改定・・・報酬が大幅に変動した場合(変動月以後3ヶ月の報酬の平均額が従前の標準報酬月額と比べて2等級以上の差が生じたときに改定)
 ・賞与支払時の決定・・・賞与を支払った場合(賞与支払額から1,000円未満の端数を切り捨てて決定)
 ・資格喪失日・・・退職日の翌日

令和 年 月 日 事業所所在地 _____
 事業所名称 _____
 事業主氏名 _____



9月分の社会保険料額等は、算定基礎届により決定された新しい標準報酬月額に基づき計算されます。

10月に通知される納入告知額をご確認いただきますようお願いいたします。

お問合せ先	鳥取年金事務所	倉吉年金事務所	米子年金事務所
	鳥取市扇町176 電話 0857-27-8311	倉吉市山根619-1 電話 0858-26-5311	米子市西福原2-1-34 電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

健診結果を放置していませんか？



今年の健診結果を見ていると「要精密検査」という項目がありました。自覚症状もないし、体調が悪いわけでもありません。医療機関の受診は必要なのでしょうか？



生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行していきます。

治療せず放置すると動脈硬化などが急速に進み、心疾患等を発症するリスクが高まります。

健診の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

「要治療」「要精密検査」があった方

速やかに医療機関を受診しましょう。



メタボリックシンドロームのリスクがある方

特定保健指導を利用して、生活習慣の改善に取り組みましょう。



異常なしの方

適度な運動やバランスのよい食事などを意識して健康状態を保ちましょう！



ヘルシーとっとりレシピ



もやしとピーマンの カレー醤油あえ

材料 (4人分)

🕒 調理時間 10分

- ささみ…………… 1本分
- もやし…………… 200g
- ピーマン…………… 2個
- にんじん…………… 1/10本
- 醤油…………… 小さじ2
- カレー粉…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 塩少々を入れた熱湯を用意し、筋を取り除いたささみを湯がき、火が通ったら粗熱をとり、ささみを手でほぐす
- ② もやしはきれいに洗い、塩少々を入れた熱湯で1分茹で、すぐにざるにあげて冷ましておく
- ③ ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、千切りにして10秒ほど熱湯にくぐらせ、水にとる
- ④ にんじんは千切りにし、塩少々入れた熱湯で茹で、ざるにあげて冷ましておく
- ⑤ 鍋に醤油、カレー粉を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ましておく
- ⑥ ささみ、もやし、ピーマン、にんじんをよく混ぜ⑤の調味料を加えてあえる

栄養情報 (1人分)

エネルギー：26kcal
食塩相当量：0.4g



お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 保健グループ

☎ 0857-25-0050

📞 音声案内② を選択

〒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



最新の情報は
公式LINEやメール
マガジンで配信中
ご登録はこちら▶



メールマガジン



公式LINE



第135回 夏の庭

夏が近づくとちょっとうんざりする。実家の雑草退治が本格化するからだ。私が小さい頃、美しく掃き清められていた庭は、いまでは雑草と雑木の天下である。雑草といってもいろいろだ。カラスノエンドウ、つた性植物のヤブガラシ、藤（フジ）、葛（クズ）はいちど根付くと根絶できない。チガヤはもっとやっかいだ、何度切っても生えてくる。ドクダミやシダもどんどんはびこってくる。そうか、庭というのはきわめて人工的な環境なのだ、いろいろな植物が混成する状態が本来の自然なのだ、とあらためて感心する。

▼草刈り、また草刈り

とはいっても、放置すれば外来植物がどんどん拡大するので、まずは草刈りと除草剤でストップをかける。数年間取り組んでわかったことは、どの植物も根が残っていれば翌年には必ず再生するということだ。地下茎や地上のランナーで広がるものは、ほとんど根絶はできないのではないかと思う。

裏手の竹やぶも同様だ。子どもの頃は、タケノコの季節が楽しみだった。祖父と鎌をかついで竹やぶに入り、孟宗竹のタケノコを掘る。夜になれば、タケノコの醤油煮をおいしくいただいた。ガリツとした歯ごたえと甘い醤油の香りが好きだった。竹は稲を干すための竿や垣根の補修など、いろいろな用途があった。でも、いまは使い道がなくなり、油断すれば屋敷のほうへ進出する地下茎をもった厄介者である。家族が多かった半世紀前は、米、野菜（なす、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、とうがらし）、果物（すいか、ぶどう、うり）、そして農作業に使う竹、藁、縄など、すべて自前で作っていた。正月はもち米を炊いて木臼で餅をついたし、味噌も漬物も自家製だった。生ごみも裏に穴を掘って埋めていた時代で、ゴミ回収車なんて存在しなかった。そういう意味では、すごくエコな暮らしをしていたわけだ。

▼庭を維持する意味

荒れた庭を見るにつけ、美しい庭を維持するには目に見えない手入れがどれほど大切だったのか、身に染みてわかる。日々の落ち葉や雑草の始末、年2回の庭木の剪定、トイレや用水路の掃除、屋根の補修など、どれひとつもないがしろにできない。庭を大切にした祖父には、苦勞して作り上げた美しい庭と手入れの行き届いた家への強い愛着があったのだろう。長く実家を離れた私には、実家への郷愁はあっても庭への愛着はあまりない。なぜなら、自分で苦勞して作り上げたという実感が無いのだから。私にはむしろ、鳥取県西部で自分の家族と一緒に暮らした家、大学で苦勞して育て上げた地域医療の人材の方がずっと大切である。自分の人生で苦心して成し遂げたものにしか、真の愛着はもてないのではなからうか。死して美田を残さず、まさに至言である。

ただ、子どもたちや後輩たちには、私の想いを引き継いでほしいと祈るばかりである。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにぐち しんいち)



(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](#)

「社会保険とっとり」は、ホームページに過去1年分を掲載しております。

健康づくりスポーツ大会のご案内

当協会の会員事業所の被保険者及び被扶養者の方であれば、どの大会でもご参加できます。

申込先 (一財)鳥取県社会保険協会へご連絡ください。申込用紙を送付させていただきます。

第40回
鳥取支部

イキキ 健康づくり

ゴルフ大会



- 日時** 10月26日(日)
8時00分 受付開始 9時04分 スタート
- 場所** 旭国際浜村温泉ゴルフ倶楽部白兔コース
(鳥取市御熊)
- 募集人員** 40名(先着順締切)
- 参加資格** 会員事業所の被保険者及び被扶養者
- 競技方法** ①18ホール ストロークプレイ
②ハンディキャップはダブルペリア方式
③同ネットの場合は年長者上位
- 参加費** プレー料金等は個人負担となります。
- 表彰** 優勝、準優勝、第3位、ベストロ賞 等
- 申込期限** 10月7日(火)

第7回
倉吉支部

イキキ 健康づくり

グラウンドゴルフ大会



- 日時** 10月19日(日)
8時45分 受付開始 9時30分 スタート
- 場所** 潮風の丘とまり(湯梨浜町泊)
- 募集人員** 30名(先着順締切)
- 種目** 個人戦
- 参加資格** 会員事業所の被保険者及び被扶養者
- 競技方法** ①3コース(24ホール)の合計打数
②同打数の場合は年長者上位
- 参加費** 無料
- 表彰** 優勝、準優勝、第3位 等
- その他** クラブ・ボールは無料で貸出
- 申込期限** 9月30日(火)

第35回
米子支部

イキキ 健康づくり

ボウリング大会



- 日時** 10月26日(日)
9時15分 受付開始
10時 スタート
- 場所** YSPボウル(米子市博労町)
- 募集人員** 40名(先着順締切)
- 参加資格** 会員事業所の被保険者及び被扶養者
※小学生以上に限ります。
- 競技方法** 2ゲームトータル戦(女子及び小学生には、
1ゲーム10ピンのハンディキャップ)
- 参加費** 無料
- 表彰** 優勝、準優勝、第3位、とび賞 等
- 申込期限** 10月7日(火)

脳ドック検診費用の一部を 助成しています!



助成対象人員に
余裕があります。
この機会に
「脳ドック検診」を
受けてみませんか。

- 助成対象者** 当協会会員事業所の健康保険又は
厚生年金保険の被保険者
- 助成金額** 受検者1名(一年度1回のみ)につき、
3,000円を助成
- 助成対象人員** 一年度100名(1事業所5名まで
とさせていただきます。)

※詳細は、当協会のホームページをご覧ください。