

# 社会保険 とつとり

2025  
12  
vol.656

今月の記事

## 日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。  
～利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単！～

## 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 「医療費のお知らせ」で医療費をチェック
- これからはマイナ保険証
- 教授の「職場の健康づくり研究室」第139回～秋の味覚の記憶～

## 社会保険協会からのお知らせ

- 広報紙「社会保険とつとり」は、令和8年4月から完全ネット化に移行します！



ゆず (水彩画)  
(鳥取県美術家協会理事 福田典高 氏)

# 日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

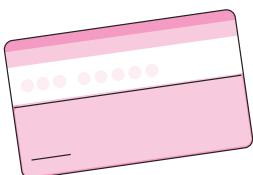


マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」はもっと便利に！

「ねんきんネット」を使って以下のことができます

## 1 国民年金保険料口座振替の申出

年金事務所や金融機関等の窓口に出向くことなく、どこからでも国民年金保険料口座振替の申請ができます。



詳しくはこちら



## 2 扶養親族等申告書の電子申請

年金を受け取っている扶養親族等申告書が、オンラインで簡単に提出できます。

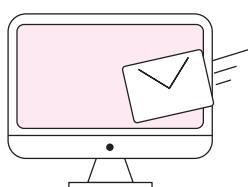


詳しくはこちら



## 3 確定申告・年末調整に必要な書類の電子送付

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書・公的年金等の源泉徴収票の電子データをマイナポータルの「お知らせ」で受け取れます。



詳しくはこちら



## 4 ねんきん定期便情報の確認

ねんきんネットからねんきん定期便情報を取得することで、マイナポータルでねんきん定期便情報として以下の情報を確認できます。

- ・年金納付月数
- ・年金納付額
- ・これまでの加入実績に応じた年金額(50歳以上の方は老齢年金の種類と見込額)

詳しくはこちら



ほかにもさまざまな便利な機能があります！

### 持ち主不明記録の検索

持ち主不明記録とは、基礎年金番号に統合されていない国民年金、厚生年金保険、船員保険等の記録のことです。

氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明記録を検索できます。(ご遺族の方が、亡くなっている方の年金記録を検索することもできます。)

詳しくはこちら



### 納付書によらない納付

前月分以前の国民年金保険料は納付書がなくても、「ねんきんネット」で納付できます。

詳しくはこちら



# 利用登録は、 マイナポータルからが とっても簡単!

## STEP1 マイナポータルの利用者登録

- ①マイナポータルアプリをダウンロード
- ②マイナポータルアプリを起動し、  
トップページの「**登録・ログイン**」を選択する
- ③数字4桁のパスワードを入力する
- ④スマートフォンにマイナンバーカードをかざして  
**読み取り開始**
- ⑤読み取りが完了したら**ログインが完了**

**マイナポータルの利用者登録が完了!**

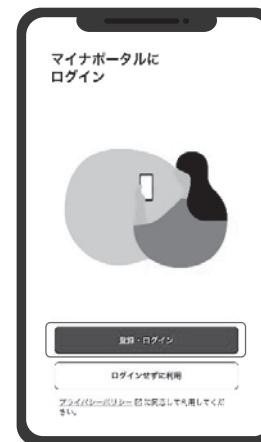
ご用意ください!

マイナンバーカード

数字4桁のパスワード

(マイナンバーカード受け取り時に設定した  
利用者証明用電子証明書パスワード)

マイナポータルはこちらから  
<https://myna.go.jp>



## STEP2 ねんきんネットとの連携

- ①マイナポータルのホーム画面から**「年金」**を選択
- ②「ねんきんネットとの連携」から  
**「連携をはじめる」**を選択する
- ③**「同意して次へ」**を選択する

**ねんきんネットとの連携が完了!**



### ご注意

マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回の利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。  
時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。利用登録後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます。

**詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ**

詳しくは

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



その他ご不明点は  
相談チャットへ

お客様からの一般的なお問い合わせに答える「相談チャット総合窓口」が、24時間いつでも利用できます。  
日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください。

「ねんきんネット」に関するお問い合わせは専用番号へ  
**0570-058-555**  
ナビダイヤル®  
050から始まるお電話でおかけになる場合は 03-6700-1144

受付時間

- ・月曜日 午前8時30分～午後7時
- ・火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- ・第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。  
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

# 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

## 「医療費のお知らせ」で医療費をチェック

Q

協会けんぽの加入者です。昨年受診した病院を知りたいのですが、なにか方法はありますか？

A

協会けんぽでは健康保険で診療を受けた方に、年に一度「医療費のお知らせ」という一覧表を送付しています。再発行や、今年度の掲載対象期間外の医療費のお知らせが必要な場合は申請書のご提出が必要になります。

申請書はこちら



○ 送付時期

令和8年1月中旬～下旬

○ 対象期間

主に**令和6年9月～令和7年8月**診療分

事業所宛にお送りします。  
お手数ですが、**開封せず**  
**対象の被保険者の方へ**  
お渡しください



### 「医療費のお知らせ」の定期送付は令和8年1月を最後に終了します

次年度以降「医療費のお知らせ」が必要な方は、「医療費のお知らせ依頼書」でご依頼いただくことになります。

### 医療情報の確認はマイナポータルをぜひご利用ください

マイナポータルで  
「医療費のお知らせ」を  
確認できます



マイナポータル連携を利用して  
取得した医療費の情報で医療費  
控除が申告できます



医療費控除のお手続きについては国税庁のホームページまたは税務署にてご確認ください。

### これからはマイナ保険証

令和6年12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。  
医療機関等を受診する場合はマイナ保険証をお忘れなく！

※マイナ保険証をお持ちでない方でも資格確認書があれば  
これまでどおりの医療が受けられます。  
詳しくは協会けんぽのホームページをご確認ください。

マイナ保険証に関するお問い合わせは  
協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル **0570-015-369**



お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 レセプトグループ

☎ 0857-25-0050 音声案内③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139回 秋の味覚の記憶

秋も深まり立冬を迎える、朝夕に冷え込む日々が続いている。秋という季節は「赤」を思い出させる。彼岸花、夕日、紅葉と赤もいろいろだが、とにかく柿の実の赤である。私の田舎には柿の木があつて、秋になるとたくさんの赤い実をつける。私が最も好きなのは、渋柿が木になったまま熟した熟柿（じゅくし）と呼ばれる状態の柿である。木守（きもり）柿とも呼ばれ、渋柿が実ったまま熟して果肉はゼリー状になり、濃厚な甘みがある。種のまわりにツルンとした柔らかな食感の被膜があり、これがまたおいしい。熟柿をもぐには慎重にやらないといけない。長めの竹竿の先端を二股に裂いて根本を針金でしばる。熟柿の根本をねらって二股を差し込んで固定し、ゆっくりと枝をねじ切って、実を落とさぬように慎重に回収する。勢い余って柿を落としてしまうと、実がはじけて一貫の終わりである。ピンと皮のはった熟柿をほおばると、芳醇な甘みとわずかなアルコール臭が口いっぱいにひろがる。ああなんておいしいのだろう。都市部で育った人は、この熟柿を食べた経験がないのではなかろうか。以前、医学生たちに熟柿をふるまつたことがあるが、学生たちは本当に食べられるものか、かなりいぶかしんでいた。熟柿を楽しめるのは、田舎で育ったものの特権と言ってもいいだろう。

## ▼あわせ柿

柿の思い出といえば、おばあちゃんのあわせ柿も懐かしい。渋柿はそのままでは食べられないが、いくつか渋を抜く方法がある。今はドライアイスで渋を抜くのが一般的だが、昔は湯抜きといって風呂の残り湯につけおきして渋を抜いていた。湯で渋をぬいたあわせ柿は少し生温かくて柔らかで甘い、あの独特な味を忘ることはできない。

湯抜きは、渋みの原因である水溶性タンニンを舌で感じられない不溶性タンニンにする化学反応を利用する。湯抜き処理（アルコール、炭酸ガス、湯抜きなど）を行うと、柿の果肉内でアセトアルデヒドが生成されタンニンと結合し、不溶性タンニ

ンに変化する。

不溶性タンニンは渋くないので、元々あった果糖などの甘味成分だけを感じるようになるという理屈である。湯抜きは簡単な渋抜きの方法で、昔から受け継いできた生活の知恵といえる。熟柿の場合、この渋抜き過程が自然の中で進行する。反応途中のアルコール分が少し残るので、独特的のフルーティーなアルコールの香りがするらしい。

健康の面からいえば、渋みのもととなるタンニンは食べると腸管に影響し便秘しやすくなる。だから、腸閉塞（ちょうへいそく）の経験のある人は要注意である。便秘が悪化すると腸閉塞が再発しやすくなるので、柿の食べすぎには注意しないといけない。

## ▼身近にあった季節の果物

考えてみれば、実家の庭には食べられる果樹がたくさん育ててあった。柿、茱萸（ぐみ）、無花果（いちじく）、夏ミカン、柚子（ゆず）など。昔の人は、季節を楽しむ果物を自前の庭で育てていたのだ。ただ、そういう果樹は害虫もつきやすく、今ではそのほとんどを伐採してしまった。私が現在暮らしている家の庭には、柿もいちじくもない。都市での暮らしは大変便利だ、スーパーに行けば果物は簡単に手に入る。だが私の大好きな熟柿はスーパーでは売っていない。熟柿は摘果したらすぐに傷み始めるので流通にのらないのだと思う。

秋の夕暮れを背景に鮮やかな赤い実をつけた柿の木を見るたびに、子どもの頃の懐かしい味覚の記憶が、つよく思い起こされるのである。



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。

**広報紙「社会保険とっとり」は、  
令和8年4月から完全ネット化に移行します。**

## 令和8年3月をもって郵送を廃止します

広報紙「社会保険とっとり」は、令和8年4月から完全ネット化に移行します。

ネット配信先を登録されていない事業所様は、**早期にネット配信先のご登録をお願いいたします。**

なお、ネット配信を希望されない事業所様は、当協会のホームページに過去1年分を掲載しておりますのでご覧くださいますようお願いいたします。



**ネット配信先はホームページから簡単に登録できます!**



当協会ホームページのトップ画面右上に掲載しております「**広報紙のネット配信先登録のお願い**」から、「メールで登録」または「FAXで登録」をクリックしていただくと、メール登録画面またはFAX登録用紙に移行しますので、是非ご利用ください。  
なお、登録番号がご不明の場合はお問い合わせください。

**ご登録の方法** (どちらかの登録方法をクリック)

**メールで登録**

入力フォームに必要事項を入力 → 送信ボタン (完了)

**FAXで登録**

様式を印刷して必要事項を記入 → FAXで送付 (完了)

\*アドレス間違いを防ぐため、なるべくメールでの登録をお願いします。