

# 社会保険 とつとり

vol.657

2026  
1

今月の記事

## 新年のご挨拶

## 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」のもっと便利なサービス
- 確定申告(e-Tax)はマイナンバーカードで自宅から!
- 令和7年度年金委員の表彰を行いました

## 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 令和7年度健康保険委員の表彰を行いました
- 高額な医療費を支払ったときは
- ヘルシーとつとりレシピ ~黒豆入り豆腐だんご~
- 教授の「職場の健康づくり研究室」

## 第140回 ~プレコンセプションケアと職場~

## 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!
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します



荒神さん(大坪) (水彩画)  
(鳥取県美術家協会理事 福田典高氏)

# 謹賀 新年

令和八年元旦



## 全国健康保険協会鳥取支部 支部長 池内 徹

新年、あけましておめでとうございます。  
旧年中は、協会けんぽの運営に対し  
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。

さて、当協会ではこれまで、35歳以上の被保険者を対象とした生活習慣病予防健診、40歳以上の被扶養者を対象とした特定健診、特定保健指導を中心とした保健事業に注力してきました。そうした中、医療費の適正化及び加入者の健康の保持増進をより一層推進するうえでは、更なる健診・保健指導の実施率向上と重症化予防対策の充実を図るとともに、今後は従来の取組みに加えて、就労等により生活習慣が変化する20代から健康意識の醸成を図り、加入者の自主的な健康増進及び疾病予防の取組みを推進することが必要と考えております。

そこで、令和8年度から健診体系の見直しを行います。新たな取組みとして3つを実施する予定です。一つ目として人間ドック健診に対する補助の実施、次に若年者を対象とした健診の実施、そして生活習慣病予防健診の項目等の見直しです。

今後も当協会の事業に対しまして、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心よりご祈念申し上げまして、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。  
2026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。

さて、広報紙「社会保険とっとり」につきましては、日本年金機構年金事務所及び全国健康保険協会鳥取支部にご協力をいただき、年金制度・健康保険制度の仕組み等について、会員事業所の皆様にご周知させていただいているところですが、令和6年4月から広報紙のメール配信をスタートしており、本年4月からは「すべてメール配信へ移行」して、紙による送付を廃止いたしますので、ご理解の程、よろしくお願ひいたします。

また、新規事業といたしまして、昨年4月からスタートしております「東京ディズニーリゾート利用補助事業」につきましては、お陰をもちまして予定数の申込みをいただき、ありがとうございました。本年4月から新たな申込受付を開始いたしますので、よろしくお願ひいたします。

今年は午年です。そして、丙午(ひのえうま)の年であります。

迷信等により特別視されているところもございますが、丙午(ひのえうま)の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる年」とも言われております。

当協会も、皆様のお力添えをいただきながら、新たな事業を計画するなど活動的に事業展開していく所存でありますので、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  
日本年金機構 倉吉年金事務所長  
日本年金機構 米子年金事務所長

武安 朗  
岩崎 美樹  
山根 雄一

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。

日本年金機構に与えられたミッションは、年金制度を実務にし、確実な適用・徴収、正確な給付等の業務に安定的かつ着実に取り組み、国民生活の安心を支え続けることでございます。このミッションの実現に向け、当機構が組織をあげて取り組んでおりますのが、お客様サービスの一層の向上のため、利便性向上、正確・迅速な業務の実現に向けたオンラインサービスの提供でございます。

個人のお客様向けオンラインサービスについては、マイナポータルと「ねんきんネット」の認証連携をベースに、国民年金保険料の「免除申請手続」、源泉徴収票等の「電子データでの受取」などのサービスを提供しております。

事業所向けオンラインサービスについては、「電子申請」の利用についてのご案内を強化しております。また、「オンライン事業所年金情報サービス」につきましても利用対象者の拡大に向け機能拡充を進めていきます。

今後も、このミッションを通じ、国民生活の安心を支え、お客様から信頼される組織となるよう組織一丸となって努力する所存でございます。

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。

# 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」のもっと便利なサービス

「ねんきんネット」の便利な機能のひとつに、「通知書の確認」サービスがあります。公的年金等の源泉徴収票や社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(控)をご確認いただけます。その他、年金の支払いに関する通知書や電子版「ねんきん定期便」、電子版「被保険者記録照会回答票」もご確認いただけます。

※スマートフォンでの画面イメージ



### POINT

- ・公的年金等の源泉徴収票がお手元になくても、ダウンロードした画面を見ながら確定申告ができます。
- ・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(控)は、お客様控えになりますので、印刷して確定申告等の手続きに添付書類として利用することはできません。

## 鳥取税務署からのお知らせ

## 確定申告(e-Tax)は、マイナンバーカードで **自宅** から

### STEP1

#### e-Taxに必要なものを準備

- ・マイナンバーカード、スマートフォンなど

### STEP2

「確定申告書作成コーナー」  
へアクセス



申告書作成はこちらから！

### STEP3

#### 確定申告書を作成

- ・画面案内に従って入力
- ・マイナポータル連携で自動入力



マイナポータル連携の  
詳細はこちら

### e-Taxに必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードのパスワード2つ
- ①署名用電子証明書の  
パスワード(英数字6~16文字)
- ②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
- スマートフォン ※マイナンバーカード読み取り対応のもの



マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください！

有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続き等のご利用ができません。  
お早めに更新手続きをお願いします。

困ったときは

#### 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの操作方法  
などを動画で案内



### STEP4

#### 確定申告書を送信

- ・キャッシュレス納付利用で、  
送信後、そのまま納付手続き  
も可能！



国税の納付手続きの  
詳細はこちら

困ったときは

#### チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択  
するか、入力いただくと「税務職員ふたば」  
(AI)が回答



# 令和7年度年金委員の表彰を行いました

日本年金機構では、年金事業の推進・発展のためご尽力いただいた年金委員の方々に、その功績を讃え、表彰を行いました。

受賞者の皆さまへ心からお祝いを申し上げ、今後ますますのご健勝とご活躍を祈念申し上げます。



## 【厚生労働大臣表彰】

職域型年金委員 山根理道 【寿スピリット株式会社】

## 【日本年金機構理事表彰】

職域型年金委員 安東潔 【日ノ丸自動車株式会社】  
(写真は代理出席です)

地域型年金委員 山本和喜 【鳥取地区】

// 横川初憲 【倉吉地区】

// 野村達巳 【米子地区】



(順不同・敬称略)



## ・年金委員の設置をお願いします・

厚生年金保険及び国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

年金委員は、会社の事業主や市町村からの推薦により厚生労働大臣が委嘱します。

活動範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分され、「職域型」は主に適用事業所内、「地域型」は自治会などの地域において活動していただいております。

まだ、年金委員を設置されていない事業所におかれましては、ぜひ年金委員の推薦をお願いいたします。

お問い合わせ先

**鳥取年金事務所**  
鳥取市扇町176  
電話 0857-27-8311

**倉吉年金事務所**  
倉吉市山根619-1  
電話 0858-26-5311

**米子年金事務所**  
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

## 令和7年度健康保険委員の表彰を行いました

日ごろから健康保険事業の推進・発展のためにご尽力いただいている、健康保険委員様の長年の活動や功績等に感謝の意を表し、表彰を行いました。

### 理事長表彰



株式会社シセイ堂デザイン  
植木 美恵子 様



株式会社リンクス  
三宅 菜緒子 様

### 支部長表彰



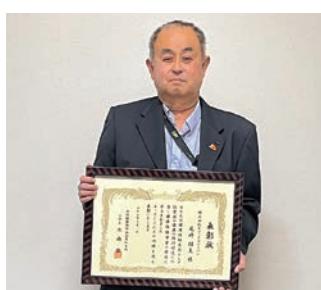
田中工業株式会社  
安部 裕子 様



ハロー保険株式会社  
今田 貴美子 様



株式会社井木組  
小川 優紀 様



株式会社モリックスジャパン  
尾崎 昭夫 様



安泰ソーリング株式会社  
黒川 さとみ 様



鳥取医療生活協同組合  
桑原 忠章 様



グッドビル株式会社  
竹森 めぐみ 様



有限会社北村きのこ園  
橋本 美子 様



株式会社吉谷機械製作所  
山下 雅史 様

# 高額な医療費を支払ったときは



協会けんぽの被保険者です。入院したときに医療機関の窓口での支払いが高額になりました。入院期間が2か月にまたがっているのですが、高額療養費の申請書は1枚で良いでしょうか？



1か月ごとに1枚の申請書が必要です。  
高額療養費とは、同一の月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が後日払い戻される制度です。  
入院期間が複数月にまたがる場合は、診療月ごとに申請書をご提出ください。

例えば…

Aさん（40歳 所得区分「工」・標準報酬月額26万円以下）の場合

入院期間は1月15日から2月15日、  
1月の総医療費は1,000,000円、2月の総医療費は300,000円でした。



1月15日～1月31日  
窓口負担（3割） 300,000円  
自己負担限度額 57,600円  
高額療養費 242,400円



1月診療分  
として申請

2月1日～2月15日  
窓口負担（3割） 90,000円  
自己負担限度額 57,600円  
高額療養費 32,400円



2月診療分  
として申請

「1月15日～1月31日」の自己負担分と「2月1日～2月15日」の自己負担分それぞれで、自己負担限度額を超えた分が後日「高額療養費」として払い戻しされます。

※保険適用分が対象となります。

高額療養費制度の詳細、自己負担限度額については、  
協会けんぽホームページをご確認ください



## ヘルシーとつくりレシピ

### 黒豆入り 豆腐だんご



材料 (1人分) 調理時間 15分  
●白玉粉 ..... 30g  
●絹ごし豆腐 ..... 35g  
●黒豆(煮豆 市販) ..... 10g  
●きな粉 ..... 5g程度



栄養情報 (1人分)  
エネルギー: 183kcal  
食塩相当量: 0.1g

好みで砂糖を入れたり、  
市販の甘さを加えたきな粉でも。  
黒蜜をかけてもよいかも 😊

#### 作り方

- 豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまでゴムべらなどでつぶす。
- ①に白玉粉を入れ、へらで混ぜる。なめらかになるまで手でこねる（水分が足りなければ少量水を入れる）。
- ピンポン玉くらいの大きさに分け、黒豆を3～4粒くらい中に入れて口を閉じ丸める。
- 鍋に湯を沸かし、③を入れて、浮かび上がってから1分くらいさらによでて、冷水にとる。
- 水を切って器に盛り、きな粉をかける。

#### お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 業務グループ

☎ 0857-25-0050 音声案内①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



#### ▼プレコンセプションケアとは何か

最近、プレコンセプションケア (preconception care) ということばが注目されています。これは妊娠を希望するか否かにかかわらず、妊娠前から男女双方が、将来の妊娠や出産を見据えて健康管理を行うという考え方です。少子化が進む中、働く世代の健康を支える産業保健の分野でも注目されるようになっています。これは、将来の妊娠性 (にんようせい) を守ることにもつながります。妊娠性とは、「妊娠するための力」「妊娠するために必要な能力」という意味です。男女の生殖器の機能や、内分泌系の働きの総称と言えます。

日本でもこども家庭庁が「プレコンセプションケア推進5か年計画(2022年)」を掲げ、性別を問わず、思春期から成人期に至るまでの全ての人々が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアの概念を理解し、正しい知識を身につけることを目的として、まずは情報提供をし、認知を広め、相談活動を広めようとしています。

#### ▼プレコンセプションケアの中身とは

プレコンセプションケアの内容は特別なものではありません。適正体重の維持、禁煙・節酒、栄養バランスの改善、貧血対策、性感染症等の予防、慢性疾患のコントロールなど、産業保健が日常的に扱ってきたテーマと重なります。喫煙は、男女ともに生殖機能へ悪影響を及ぼすことが明らかになっています。女性では排卵障害、卵巣予備能の低下、流産・早産・低出生体重児のリスク上昇が報告されていますし、男性では精子数・運動率・形態の低下が認められるとされています。飲酒も過量摂取により男女の性腺機能を障害し、妊娠成立率の低下や胎児発育障害、胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD) との関連が示されています。また、妊娠中の飲酒は安全量が存在しない(すなわちゼロがよい)とされています。

#### ▼センシティブな問題でもある

一方で、職場でこのテーマを扱う際には慎重さも求められます。妊娠や出産はきわめて個人的な領域であり、「妊娠を前提とした支援」は、「女性は子どもを産むべきである」という価値観の押し付けや就業差別と受け取られる危険があります。特に女性にのみ注意喚起を行うことは、キャリア形成への不利益を助長しかねません。このため、プレコンセプションケアは、若年労働者に圧力をかけるも

のであってはならず、「男女共通の健康づくり」「将来の選択肢を広げるための健康意識の向上」として位置付けることが重要です。現在、若年成人を対象としたプレコンセプションケア健診の実施や費用補助の動きもあるようで、今後若年成人を対象にした取り組みが少子化対策の一環として推進される可能性がありますので、企業もチェックしておいた方がよさそうです。

#### ▼企業で取り組むには

企業が取り組みやすい支援としては、過度に踏み込む啓発ではなく、正確な情報へのアクセス方法の周知が挙げられます。例えば、健康診断結果の活用、禁煙支援・節酒支援、女性だけでなく男性も含めた健康相談の場の確保、外部相談窓口の紹介などです。健康管理スタッフが、若年労働者に妊娠の有無を問うのではなく、将来の健康不安や体調管理の困りごとを入口に対話をを行い、様々な健康管理に話を広げて、相談に乗ることです。誤った情報が流布され、若年労働者に不要な圧力にならないように、企業の立ち位置を整理し、先手を打つ情報提供をしておいた方が良いかもしれません。

少子化対策として語られるがちなプレコンセプションケアですが、国や企業が率先して、産めよ・増やせよ、というメッセージを送るのではなく、若年期から健康管理に关心を持ってもらうことを目指すべきです。それが労働者の将来の生活習慣病予防や就労継続にもつながり、会社としても離職防止や生涯にわたる労働生産性の維持にもつながるのです。産業保健の視点からみれば、プレコンセプションケアは特別な新施策ではなく、働く世代のウェルビーイングを高める既存施策の延長線上にあるといえます。



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

「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！

登録の方法等がご不明の場合は、当協会へお問合せください。



## 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。

研修会や  
講習会に  
ご利用  
ください

派遣費用  
無料



※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。