

# 社会保険 とっとり

vol.659

2026  
3

## 今月の記事

### 日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 働きながら年金を受給する皆さま 在職老齢年金制度が改正されます  
年金の減額を意識せず、より多くの収入を得られるようになります！

### 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 資格喪失したときの資格確認書の返却
- ヘルシーとっとりレシピ ～はんぺん豆腐のふわふわ焼き～
- 教授の「職場の健康づくり研究室」

第142回 ～災害に備える職場のリスクマネジメント～

### 社会保険協会からのお知らせ

- 令和8年度版「社会保険の事務手続」配布のご案内
- 新規事業を始めました！ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成のご案内
- 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！



流しびなの館 (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

2026年4月スタート

働きながら年金を受給する皆さま  
在職老齢年金制度が改正されます

**年金の減額を意識せず  
より多くの収入を得られるようになります!**



働く方の年金が減額※<sup>1</sup>になる基準額※<sup>2</sup>が変わります

2026年3月まで

**51万円/月**



2026年4月から

**65万円/月**

※1 老齢基礎年金は減額されません。

※2 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。上記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

**例** 賃金月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合のイメージ

2026年3月まで

← 基準額 51万円 →



2026年4月から

← 新基準額 65万円 →



老齢厚生年金が全額受給できるようになります

## 在職老齢年金制度とは

在職老齢年金制度とは、働きながら年金を受給する高齢者について、一定額以上の報酬のある方は年金制度を支える側に回っていただくという考え方に基づき、年金の支給額を調整する仕組みです。

- 年金のうち、調整の対象となるのは「老齢厚生年金」のみです。
- 支給停止される額の計算は、月額単位で行います。
- 基準額を超過した場合に調整（支給停止）されるのは年金です（給与には影響ありません）。



## 今回の見直しの趣旨は？

令和7年年金制度改正法に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額（賃金と老齢厚生年金の合計）が月51万円から65万円に引き上げられます。

平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとすることが、今回の見直しの趣旨です。

### ●令和8年4月以降の在職老齢年金による調整後の年金支給月額の計算式

- 基本月額と総報酬月額相当額との合計が65万円※以下の場合

#### 全額支給

- 基本月額と総報酬月額相当額との合計が65万円※を超える場合

#### 基本月額 - (基本月額 + 総報酬月額相当額 - 65万円※) ÷ 2

※令和8年度の基準額で、毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

- 基本月額**：加給年金額を除いた老齢厚生（退職共済）年金の（報酬比例部分）の月額

厚生年金基金加入期間がある人の年金は、老齢厚生年金のうち報酬比例部分の一部が代行部分として厚生年金基金から支払われます。このため、代行部分を国が支払うべき年金とみなし、基本月額を算出します。

- 総報酬月額相当額**：（その月の標準報酬月額）+（その月以前1年間の標準賞与額の合計）÷12

上記の「標準報酬月額」、「標準賞与額」は、70歳以上の方の場合には、それぞれ「標準報酬月額に相当する額」、「標準賞与額に相当する額」となります。

## 年金額試算をしたい(ねんきんネット)



ねんきんネットでは今後の働き方や、老齢年金を受け取る年齢など、詳細な試算条件を設定して試算できます。

※現時点では51万円の基準額で試算が可能であり、65万円の基準額で試算が可能となるのは、令和8年4月以降となります。



## 年金のご相談(電話・窓口)



電話（コールセンター）または、全国の年金事務所や街角の年金相談センターの窓口等で受け付けています。



お問合せ先

**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

## 資格喪失したときの資格確認書の返却



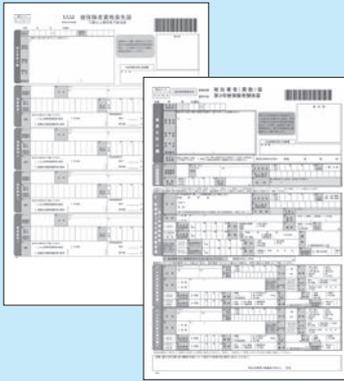
会社で健康保険事務を担当しています。「資格確認書」を持っている従業員が、3月末で退職します。「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」はどうすればよいですか？



有効期限内の「資格確認書」は、「資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」と併せて日本年金機構へご返却ください。有効期限が切れた「資格確認書」は返却不要です。「資格情報のお知らせ」は返却不要です。

### 届書と併せて日本年金機構へ返却

資格喪失届・被扶養者異動届



資格確認書 (お持ちの方のみ)



(黄色のプラスチックカード)

※有効期限が切れた資格確認書は  
ご自身で廃棄してください。

### 返却不要 (ご自身で廃棄してください)

資格情報のお知らせ



従来の保険証 (お持ちの方のみ)



(水色のプラスチックカード)

## ヘルシーとっとりレシピ

### はんぺん豆腐の ふわふわ焼き



三つ葉はキッチンバサミでカット✕  
袋を使ってこねるので洗い物が少なくなります。  
お好みでポン酢やしょうゆをかけても!

材料 (1人分) 調理時間 15分

- はんぺん…………… 1/2 枚 (50g)
- 絹ごし豆腐(水を軽く切る)…………… 1/4 丁
- 三つ葉…………… 6g
- ピザ用ミックスチーズ ……10g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 小さじ1

#### 作り方

- ①はんぺんをポリエチレン袋に入れ、袋の上からもんでつぶす。
- ②①に豆腐を入れもみこむ。三つ葉、チーズ、片栗粉を入れて均一になるまで混ぜる。
- ③フライパンに油をしき、②を1人分2個くらいになるように丸くして中火で焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、5分くらい焼く。
- ④皿に盛る。

#### アレンジ

三つ葉以外にも、冷凍ほうれん草、カットネギ、小松菜 (さつとゆでて3cmくらいに切ったもの)、コーンなどいろいろな野菜が楽しめます。

#### 栄養情報 (1人分)

エネルギー: 188kcal  
食塩相当量: 1.0g

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  
マガジンを配信  
中登録はこちら▶



メールマガジン



公式LINE



## 第142回 災害に備える職場のリスクマネジメント

2026年1月6日、島根県安来市を震源とする最大震度5強の地震が発生し、鳥取県・島根県の広い地域で強い揺れが観測されました。多くの職場で業務を始めた直後に地震を体感した方も多かったのではないのでしょうか。「震災はいつ、どこで起こるか分からない」ことを改めて実感させられ、企業における災害対応の在り方を見直す契機となりました。

### ▼あの瞬間に何ができたか？

災害直後には、職場では大きな揺れ等に起因する労働災害、設備や機材の破損・不具合、材料や工業用燃料・液体・ガスの漏出が発生する恐れがあり、その確認に気を取られがちですが、まずは人命優先ですので、迅速に従業員の安否を確認し、必要に応じて救護、避難誘導、帰宅判断等を行うことが求められます。

今回の地震でも、「安否確認の手段が不十分だった」「被害確認に手間取った」「マニュアルはあったが活用できなかった」「避難ルートを把握していなかった」といった振り返りがあったかもしれません。特に中小企業や小規模事業所では、災害対応マニュアル、防災訓練、事業継続計画(BCP)等の不備に気づかれた職場も少なくないでしょう。従業員の命と健康を守ることは、すべての企業にとって最優先の責務であり、安全配慮義務の一環です。あらかじめ災害や被害を想定し、自社にできる範囲で備えを進めておくことは、企業規模の大小にかかわらず必要不可欠です。

### ▼鳥取県によるBCP支援策も継続中

鳥取県では、中小企業を対象にしたBCP策定支援事業を継続しています。県が実施する「BCP普及啓発セミナー」や「策定ワークショップ」では、BCPの基本的な考え方から、実際にどのような備えをすべきか、専門家が丁寧にサポートします。また、「BCP訓練セミナー」「点検ワークショップ」など、策定後の見直しや実効性向上を図る機会も提供されています。「とっとりBCPサポートセンター」では、個別相談や訪問支援も実施されており、初めて取り組む企業にも利用しやすい体制が整っています。災害時の備えに不安がある場合は、まずこうした制度を活用し、小さな一歩から取り組みを始めてみるのもよいでしょう。

### ▼非常時の脆弱性は誰にでもある

災害時に特にリスクが高まるのは、以下のような方々です。持病があり、服薬や通院を継続している方、外国人労働者(避難情報の理解に課題が

ある場合)、精神的に不安を抱えやすい方(パニック発作など)、一人暮らしや家族と離れて暮らしている方などです。こうした災害時要配慮者は、職場でも適切に把握し、支援方法を平時から検討しておく必要があります。たとえば、交通機関が停止して帰宅困難者が発生する可能性に備えて、水・食料・毛布などの備蓄や、一時的な滞在スペースの確保が求められます。地域によっては、近隣住民が職場に避難してくる可能性もあります。事業所のBCPには、業務の継続や早期再開だけでなく、人道的支援の視点を盛り込むことで、地域との信頼構築にもつながります。

### ▼産業保健スタッフの役割とは？

災害時の安全衛生活動を支えることは、産業保健スタッフの重要な役割の一つです。防災訓練への参加と助言、災害時の感染対策(水不足時の手指衛生など)、安否確認体制の整備と健康情報の把握、被災後のメンタルヘルス対応(不安、不眠、喪失体験など)、通院・服薬中断のリスクのある従業員への配慮、復旧・復職支援、通勤困難者への対応等の活動が考えられます。被災直後は身体的症状よりも心理的ストレスが強くなる場合もあり、産業保健職による初期の声かけや見守り、復職支援が不可欠となります。平時からのもしもの場合のシミュレーションが、実際の場面での対応力を高めます。

### ▼想定外を「想定内」にしておく

自然災害は予測が難しく、突発的に起こります。しかし、被害を抑えるための備えは可能です。震災、豪雨、豪雪等、私たちはさまざまな災害を経験し、そのたびに新たな課題と気づきを得てきました。過去の経験に学びながら、起こりうる事態を想定内にし、できることから準備を始めることが重要です。小さな取り組みの積み重ねが、大きな被害の抑止につながります。今回の地震を一つの契機として、職場で命を守る備えと事業をつなぐ備えを今一度見直してみませんか。



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。

事務担当者向け

## 令和8年度版「社会保険の事務手続」 配布のご案内

社会保険の事務を担当される皆さまに参考にしていただくため、社会保険の基礎的な内容を掲載した冊子「社会保険の事務手続」を当協会の会員でご希望の事業所(令和7年度の協会費を納付されている事業所に限ります。)へ無償で配布いたします。部数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。



**配布部数** 一事業所1部

**申込期限** 4月15日(水)

**配布時期** 5月中旬頃

**申込方法** このページをコピーしていただき、下記の申込書にご記入のうえ、FAXで(一財)鳥取県社会保険協会へお申し込みください。 **FAX 0857-30-7133**

### 「社会保険の事務手続」申込書

【事業所整理記号】	
【事業所所在地】	〒
【事業所名称】	
【担当者氏名】	
【電話番号】	

## 新規事業を始めました!

## ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成のご案内

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの入場チケット購入費用の一部を助成いたします。

4月入場チケットの  
購入分から受付



**対象者** 会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります。)の被保険者及び被扶養者

**対象期間** 4月1日から翌年2月末日までの入場チケット購入分

**助成金額** 1名当たり1,000円(1人一年度1回のみ)

**助成人員** 300名(1事業所10名・1家族3名まで)  
※助成人員に達しましたら締め切らせていただきます。

**申込方法** 当協会のホームページから申込書を印刷し、ご記入のうえFAX又は郵送でお申し込みください。

※詳細は、当協会のホームページをご覧ください。

「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。  
今月号をもって郵送を廃止