

# 社会保険 とっとり

vol.586

2020  
2

## 今月の記事

- 令和元年分公的年金等の源泉徴収票について
- 知っておきたい適用関係届等のQ&A
- もうすぐ始まる!令和2年度の「生活習慣病予防健診」
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第69回 ～本を読むことと、本を聴くこと～
- 健康づくりDVD貸出のご案内



雪囲いの家(国府町) (水彩画8号)  
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

# 年金事務所からのお知らせ

## 令和元年分 公的年金等の源泉徴収票について

令和元年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受け取られた皆様に、令和元年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和元年分公的年金等の源泉徴収票(以下、源泉徴収票といいます)」を日本年金機構からお送りしました。

「源泉徴収票」は、所得税及び復興特別所得税の確定申告(住所地を管轄する税務署で受付)の際の確認書類等として必要となります。

### よくあるお問い合わせ(Q&A)

#### Q 源泉徴収票はいつ送られましたか?

A 令和2年1月14日(火)から21日(火)にかけて、発送しました。  
なお、郵便事情により、10日程度かかることもあります。

#### Q 源泉徴収票を紛失してしまいました。再交付はできますか?

A できます。お電話又は窓口で再交付の受付を行います。



## 「源泉徴収票の再交付を申請される皆様へ」

### ■ 「お電話」で再交付申請を受け付けます

最寄りの年金事務所でお受けします。

基礎年金番号又は、マイナンバーのわかるものをお手元に持ってご連絡ください。



### ■ 「窓口」で再交付申請をされる場合

年金事務所でお受けしますので、**事前に予約**をしていただき、ご来訪ください。



予約受付専用電話

**0570-05-4890**

なお、ご持参していただく書類がありますのでご注意ください。

持参して  
いただく  
書類等

#### 【ご本人の場合】

- 年金手帳、年金証書又は改定通知書など日本年金機構が送付した書類
- 本人確認ができる書類(運転免許証など)

#### 【ご本人以外の方(いわゆる代理人)】

- ご本人の年金手帳、年金証書又は改定通知書など日本年金機構が送付した書類
- ご本人の委任状
- ご本人の印鑑
- 代理人の本人確認ができる書類(運転免許証など)

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

知っておきたい

## 適用関係届等の



私は、パートタイマーとして勤務しています。  
社会保険に加入する義務はありますか。



パートタイマーであっても事業所と常用的使用関係にある場合は、被保険者になります。  
なお、加入する手続きは、事業主が行います。

パートタイマー・アルバイト等が被保険者の対象になるか否かの判断は、同じ事業所で同様の業務に従事する一般社員の所定労働時間及び所定労働日数を基準に判断することとなります。

### 《判断基準》

次の(ア)及び(イ)が一般社員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。

#### (ア)労働時間

1週の所定労働時間が一般社員の4分の3以上

#### (イ)労働日数

1月の所定労働日数が一般社員の4分の3以上

#### 例

一般社員の1週の所定労働時間が40時間で、1月の所定労働日数が20日である場合

- 1週の所定労働時間40時間×3/4以上=30時間以上
- 1月の所定労働日数20日×3/4以上=15日以上



1週30時間以上及び1月の所定労働日数が15日以上業務に従事する従業員は、パートタイマー、アルバイトなどの名称を問わず、被保険者となります。



また、一般社員の所定労働時間及び所定労働日数が4分の3未満であっても、下記の5要件を全て満たす方は、被保険者になります。

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 雇用期間が1年以上見込まれること
3. 賃金の月額が8.8万円以上であること
4. 学生でないこと
5. 常時501人以上の企業(特定適用事業所)に勤めていること



# 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

## もうすぐ 始まる! 令和2年度の「生活習慣病予防健診」

鳥取県の平成29年におけるがん死亡率は全国2位<sup>(\*)</sup>となっており、ここ数年、ワースト順位で低迷しています。「忙しいから…」とつい健診は後回しにしがちですが、労働力の資本となる健康な身体を維持するために、定期健診と胃・肺・大腸のがん検診がセットになった、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください!

(\*) データ出所: 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」 都道府県別75歳未満年齢調整死亡率

### 生活習慣病予防健診のココがポイント!

内容充実

費用補助あり

無料の健康づくりのサポート(特定保健指導)あり

	定期健診(法定健診)	協会けんぽの 生活習慣病予防健診
検査項目	労働安全衛生法上の定期健診項目(肺がん検診含む)	○
	胃がん検診	×
	大腸がん検診	×
	乳がん検診	×
自己負担額	鳥取県内の平均価格 約8,500円 <small>※健診機関により異なります</small>	約18,000円相当 →7,169円 <small>※40歳以上、偶数年齢の女性 ※乳がん検診は別途費用がかかります。(補助あり)</small>

協会けんぽの健診は、リスクの高いがんをカバーします

生涯でがんに罹患するリスクは男女とも約2人に1人

**男性 62%**  
部位別 1位 胃 11%  
2位 肺 10%  
2位 大腸 10%

**女性 47%**  
部位別 1位 乳房 9%  
2位 大腸 8%  
3位 胃・肺 5%

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」 2014年全国推計値データに基づく累積罹患リスク

### お申し込み方法

手続きは簡単2ステップ!

#### ステップ① 健診機関へ予約 【令和2年度分の予約受付は3月1日から始まります】<sup>(\*)</sup>

健診機関へ下記の内容をお伝えください。

- ①健康保険証の記号・番号 ②保険者番号  
③生年月日 ④受診する健診項目 ⑤健診日

(\*) ●一部の健診機関では予約受付の開始時期が異なります。詳しくは、直接、健診機関へお問い合わせください。  
●令和2年度受診分から、協会けんぽへの「生活習慣病予防健診申込書」のご提出は不要となります。  
なお、令和2年3月31日までに受診される場合は、健診機関へ予約した後、協会けんぽへ申込書をご提出ください。



#### ステップ② 健診を受診 【4月1日以降】

事業所様へ「生活習慣病予防健診対象者一覧」をお送りします【3月下旬】  
毎年3月に事業所様へ送付しておりました生活習慣病予防健診申込書に代えて、健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧を送付します。当該一覧の協会けんぽへの提出は不要です。



健康保険委員にご登録いただければ健康保険の手続きを詳しく解説した冊子をお送りしています。登録方法については企画総務グループ0857-25-0051まで!

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部  
保健グループ  
〒680-8560 鳥取市扇町58 ナカヤビル  
☎ 0857-25-0054

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



## 第69回 本を読むことと、本を聴くこと

### ▼読書は清涼剤だけれど

もともと本を読むのが好きで、毎日、気に入った小説やエッセイなど必ず読む。これは義務でなく習慣のようなもので、移動中、昼休み、寝る前など、場所や時間は問わない。本の世界に飛びだけで、一種の気分転換となる。最近では、スマホで読める電子図書ができて、さらに便利になった。アプリを使えば、重い本を携帯しなくても、いつでも読める。ただ問題は、紙の本を読むより目が疲れやすいと感じる点だ。長い時間、じっとスマホ画面を見つめていると、かなり目が疲れてくる。さてどうしたものかと考えていたら、オーディオブック（聴く読書）というのがあるのではないか。これだ、と思い、さっそくアプリ登録してみた。

### ▼聴く読書

聴く読書というのは、要するに朗読のことである。配信する側も考えたもので、月当たり数百円を払えばメンバー登録ができて、「聴き放題本」が自由に視聴できる。とくに著作権の切れた昔の小説など、好きなだけ聴くことができる。出張へいく運転中に聴いているとなかなか楽しい。そこで気づいたのだが、運転中はけっこう騒音のなかにいるということ。トンネル内の騒音はひどくて、朗読がほとんど聞き取れないが、運転中のスマホ操作は危険なので、そのまま聞き流している。それでも何とかつじつまがあうところが面白い。そして、朗読の場合、話し手の技量が大きく影響する。本を目で読むときは、黙読しつつ頭の中で情景が作られ、非人称が脳内で語っているような印象がある。しかし、朗読の場合、読み手の声のトーンやリズムが、登場人物のイメージに強く影響する。読み手が下手くそだと、小説の雰囲気がち壊しである。そう考えると、本を聴くことは、本の書き手と読み手の間に「話し手」という介在が入った、3人で作り上げる一種のコミュニケーションなのかもしれない。

### ▼目でよむことと耳で聴くこと

もうひとつ、本を読むことと聴くことで、どうも違うなと感じる点は、セリフと擬音だろうか。風の又三郎の冒頭、「どっどど、どどどど、どどどど、どどど。青いくるみも吹きとばせ、すっぱいかりんも吹きとばせ」という下り、目で読むのと音で聴くのとはずいぶん違う。斎藤孝の「声に出して読みたい日本語」で、言葉というものは音やリズムなど、身体性を伴うものであり、音読する体験が大切と語っていた。本は目で読むことが多いけれど、聴く読書にも、言葉の身体性のリアルを体感できる面もあるのだと感心した。同じ本でも、黙読したほうがよい本、音読で聴いたほうがよい本があるのかもしれない。たぶん、哲学や思想は黙読、詩や物語には音読が向いているような気がする。いずれにせよ、よい物語は、どちらでもここに沁み入ってくることは間違いない。目が疲れている人は、いちど「聴く読書」を試してみられてはいかがだろうか。



鳥取大学医学部  
地域医療学講座  
教授

谷口 晋一  
(たにくち しんいち)



## 健康づくりDVD貸出のご案内



### 会員事業所の被保険者・家族用

#### ①ためしてガッテン がん

- ・最新がん徹底予防術! 胃がん大研究
- ・激増中! 大腸がん緊急対策術

#### ②ためしてガッテン 糖尿病・脳卒中

- ・糖尿病!衝撃の新事実
- ・突然死!くも膜下出血徹底予防術

#### ③ためしてガッテン メタボリック

- ・心臓病は防げる!最新動脈硬化チェック法
- ・メタボリック症候群の真実!

#### ④ためしてガッテン ギックリ腰・ひざ痛

- ・不意打ち!ギックリ腰徹底撃退術
- ・ラクラク改善!ひざ痛最新対策

- 貸出期間:10日間以内
- 貸出本数:1回2本まで
- 貸出対象:協会会員事業所の被保険者と被扶養者

(注)このDVDは、個人が家庭内で視聴することを目的としています。

### 会員事業所用



#### ①はじめてのウォーキング&ジョギング

1. 正しい歩き方とは?
2. 正しい姿勢を知ろう
3. 正しい歩き方のためのエクササイズ
4. スピードウォークにチャレンジ
5. ジョギングにチャレンジ
6. ウォーキング&ジョギングの注意点

#### ②若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット

1. 若々しい体とは?
2. 良い姿勢になるためには?
3. 体幹エクササイズ(基礎編)
4. 体幹エクササイズ(応用編)
5. ダイエットの基本
6. ダイエットと食習慣



#### ③Good-bye ストレス

1. ストレスとは何か?
2. 職場でストレスの生まれる原因は?
3. ストレスの初期症状
4. 慢性ストレスの症状
5. ストレスが体に及ぼす影響
6. ストレス対処法
7. 心のSOS早期発見・早期対処



#### ④正しく知れば怖くないがんのお話

1. がんはどこにできるのか?
2. がんはなぜできるのか?
3. がん発生のメカニズム
4. がんと生活習慣
5. がんを早期発見するためにがん検診
6. がんの治療法

#### ⑤メタボリックシンドローム

あなたは大丈夫?

- 貸出期間:10日間以内
- 貸出本数:1回5本まで
- 貸出対象:協会会員事業所

