

社会保険 とっとり

vol.598

2021
2

今月の記事

- 社会保険の手続きは、時短・コスト削減につながる電子申請が便利!
- ご存知ですか? 協会けんぽ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81回 ～雪にまつわること～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)
- 事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を!



浜村温泉

水彩画6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

社会保険の手続きは、 時短・コスト削減につながる **電子申請が便利!**

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、**いつでも・どこでも**手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、**コストが掛からない**などのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請のメリット

- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。

令和2年4月から さらに電子申請が利用しやすくなりました!

【これまで】

電子申請するためには
電子証明書が必ず必要



【令和2年4月から】

無料で取得可能なID・パスワード (GビズID) で
電子証明書がなくても電子申請が可能に!

※e-Govでの申請にGビズIDを利用することができるようになりました。(令和2年11月24日開始)

**gBiz
ID**

ジー・ビズ・アイディー

電子申請にご利用頂ける「**GビズID**」とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

- 「GビズID」でIDとパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に!
- アカウント(ID・パスワード)の取得は、無料でできます。

※「GビズID」の詳細については、以下のホームページをご覧ください。

GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>



電子申請をご利用の中小企業の 皆様から声をいただきました！

資格取得時等の保険証の発行がすごく早くなった。
申請までもスムーズに行えるようになり、郵送代のコストも軽減できた。

(運送業)

届書の提出時間が自由になり、時間拘束されない
ので良い。
届書の郵送費用や窓口
に提出する際の交通費用が
かからなくて良い。

(設備工事業)

GビズIDの取得に費用が
かからず、手続方法も
日本年金機構HPで確認
でき、分かりやすかった。

(機械器具製造業)

届書作成が楽になった。
紙の届書だと必要事項を
手書きしなければならない
ことが負担だった。

(情報通信業)

届書作成プログラムの
入力が簡単だった。
電子申請の方が紙届書
より処理が早かった。

(化学工業)

窓口に出向く必要がなく
なり新型コロナウイルス
対策にも良いと思う。

(社会福祉業)

データで管理できるので
ペーパーレス化につな
がった。

(医療・保健衛生業)

ご相談・
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

ご存知ですか？

協会けんぽの生活習慣病予防健診

Q 従業員に定期健診を実施しようと思いますが、協会けんぽから補助は受けられますか？

A 協会けんぽに加入の35歳以上の被保険者の方は、生活習慣病予防健診をご利用いただくことで、健診の補助が受けられます。

生活習慣病予防健診では、協会けんぽから約6割の補助がでるため、本来なら18,000円程かかる健診が、約7,000円でお安く受診していただけます。

定期健診とがん検診がセットとなったお得な健診となっていますので、ぜひご利用ください。

生活習慣病予防健診とは

協会けんぽに加入の35歳以上の被保険者を対象とした健診です。労働安全衛生法で定められた定期健診項目に各種がん検診がセットになっています。

費用補助により、金額が半額以下に

通常の健診費用 約18,000円 → 自己負担額 約7,000円 で受けられます。(年度内1回限り)

充実の健診内容！

検査項目		定期健診 (法定健診)	生活習慣病 予防健診
	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(※)	×	○ 40歳以上偶数年齢
	子宮頸がん検診(※)	×	○ 20歳以上偶数年齢

協会けんぽの健診は、
リスクの高いがんをカバー！

がんになりやすい部位(鳥取県)

(がん患者全体における部位別患者数の割合)

男性	1位	胃	19.1%
	2位	大腸	16.0%
	3位	肺	14.8%
女性	1位	乳房	18.4%
	2位	大腸	15.5%
	3位	胃	12.2%

国立がん研究センターがん情報サービス
「全国がん罹患モニタリング集計
2015年罹患数・率報告」の鳥取県罹患割合より

(※)偶数年齢の女性が受診できる追加検査項目であり、別途費用がかかります。
(協会けんぽからの補助あり)

受付開始 令和3年3月1日～

受診期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

受診の流れ 健診機関に予約 ▶ 健診を受診



3月下旬頃に、
健診のご案内を
事業所様にお送りいたします

一部の健診機関では予約受付の開始時期が異なります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、健診の予約等を一時的に制限している健診機関・健診会場もございます。ご予約の際は、健診機関にお問い合わせください。

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 保健グループ

☎ 0857-25-0054

〒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

すべての申請書は郵送可能です。

↓ 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 検索

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



第81回 雪にまつわること

▼雪にまつわること

先月から例年になく雪がよく降る。年末年始は大雪で、いまも外は雪景色である。外勤で日野郡方面に行くことも多いのだが、さすがに標高が上がると圧雪になる。一晩で一気に積もる場合もあり、なかなか予測できないのが正直なところだ。一昔前は積雪が半端なくて雪のため休校というのが時々あった。テレビで大雪のときは軒下を通らないようにと注意がでていたが、そんなのは当たり前。屋根の雪落ちを確認して、屋根から落ちた雪を集めてかまくらを作って遊んでいたくらいだ。少し雪が溶けて再寒波で冷え込むと、道路が凍結してしまう。こちらのほうがもっと危ない。凍結した路面を歩くときは足裏全体に体重をかけ小股で歩くのがコツだ。そう考えると、雪の降り積もる地方で育ったことで、いろいろ生活の知恵が身に付いたともいえる。

▼コロナと雪

コロナ禍で外出できない日々が続いている。リモートで仕事して自宅で過ごす時間が増えストレスのたまることもある。そんなとき、子供のころ大雪のため家で過ごした時間を思い出す。その頃の1日は、まず朝起きて外の雪を確認、大雪なら学校が休みでラッキー、居間の掘ごたつを持ちあげて、ばあちゃんがおこした練炭を入れ、家族全員でしっかりぬくもる、そして朝ごはんを食べる。おもむろに外に出て、雪こぎしてみて雪の深さを実感し、おおいに満足する(唐突に新雪に倒れてみたりする)。こたつにもどって冷えた足を入れると、先に暖をとっていたネコにひっかかれる。ぼんやり天井の模様を見ながらまどろみ、いつのまにか眠っている。思い返してみると、夢のような時間だった。大雪の日はなぜあんなに楽しかったのだろう。

▼静かな時間を持つということ

大人になると一日の仕事やスケジュールが決まっており、それをこなすので精一杯である。コロナ禍や大雪で自宅にいと、あれもできないこれもできないとイライラする。でもよく考えてみると、本当にやるべきことがそんなにあるわけじゃない。メールやリモートで対応できるものはそれでよし。余った時間は、のんびりすればよいのだ。さすがに、今は雪の中で遊ぶことはないけれど、子供のころ「ぼんやり雪を見ていたこと、こたつに寝そべって天井の模様をながめていた時間」を思い出す。時間がもったいないと考えるのは現代人の病いである。ミヒャエル・エンデの「モモ」に時間泥棒の話が出てくるが、私たちは知らないうちに時間泥棒に「自分の時間」を売り渡しているのではないだろうか。雪の日には、静かに時を過ごすというぜいたくを、味わいたいものだと思うのである。



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

研修会や講習会にご利用ください

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。

派遣費用
無料



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。

※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。

事業主の皆様へ

事業所の名称・所在地等の変更は、社会保険協会にもご連絡を!

事業所の名称・所在地等を変更された際には、社会保険協会にもご連絡をお願いします。

広報紙「社会保険とっとり」や各種ご案内をお送りする際に、事業所の名称や所在地の変更などにより、お送り出来ない場合がございます。

お手数をおかけしますが、変更の際は管轄の年金事務所への手続きとともに、当協会にもご連絡くださいますようお願い致します。

FAX 0857-30-7133

事業所変更届

	変 更 前	変 更 後 (該当欄を記入)
事業所名称		
所 在 地	〒	〒
電 話 番 号		