

社会保険 とっとり

vol.626

2023

6

今月の記事

- 7月は「算定基礎届」の提出月です
- 届書等のご提出は事務センターへの直接送付をお願いします
- 令和5年4月からの年金額等
- 「ねんきんネット」の初回利用登録は
スマホ&マイナンバーカードがあると便利です!
- こんなときどうする?傷病手当金について
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第109回 ~筋肉は雄弁である~
- 社会保険協会「令和4年度の事業と決算のご報告」



花の手入れ(6号水彩)
(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

7月は「算定基礎届」の提出月です

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在におけるすべての被保険者（社会保険に加入している従業員）の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」をご提出いただいています。この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則として1年間（9月から翌年8月まで）固定され、納めていただく保険料の計算や、将来受け取る年金額等の計算の基礎となるものです。

つきましては、算定基礎届およびその他必要となる届書を、提出期間内にご提出いただきますようお願いいたします。【今年度の提出期限は、7月10日（月曜日）となります。】

○ご不明な点がありましたら、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）もしくは、「ねんきん加入者ダイヤル」（0570-007-123）をご利用ください。

○決定された標準報酬月額の内容については、日本年金機構からの通知の後、速やかに被保険者本人あて通知していただくようお願いいたします。

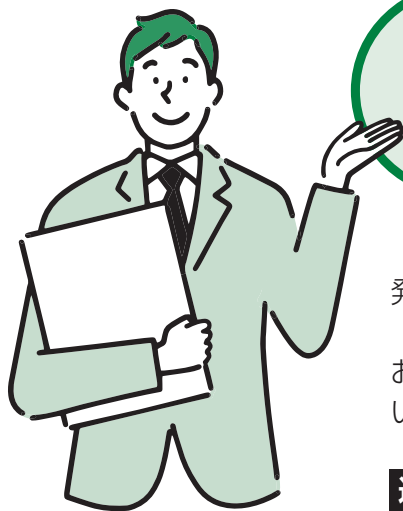


届書等のご提出は事務センターへの 直接送付をお願いします

年金事務所でお預かりした届書等は、事務センターで審査・入力処理・発送業務を行っております。

少しでも早くお客様のお手元へ健康保険被保険者証や決定通知書をお届けするために、届書等のご提出は事務センターへの直接送付をお願いします。

送付先 〒700-8501
日本年金機構 岡山広域事務センター 行
(大口事業所の個別郵便番号のため住所の記載は必要ありません。)



令和5年4月からの年金額等

令和5年4月分（6月15日支払分）からの年金額は、法律の規定に基づき、新規裁定者（67歳以下の方）は前年度から2.2%の引き上げとなり、既裁定者（68歳以上の方）は前年度から1.9%の引き上げとなります。



あなたの年金簡単便利な「ねんきんネット」で



「ねんきんネット」の初回利用登録は

スマホ & マイナンバーカードがあると便利です!

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます!



スマートフォンでの初回利用登録の流れ

マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください

マイナポータル
にログイン

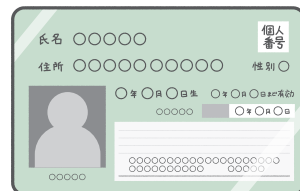


マイナポータルはこちらから→
<https://myna.go.jp>



- ①「初めての方 利用者登録」をクリック
- ②使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④「利用者登録／ログイン」を選択
- ⑤ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
- ⑥マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦マイナポータルにログインが完了!

お手元にご用意するもの



マイナンバー
カード

例 [1 | 2 | 3 | 4]

ご自身で設定した数字4桁の暗証番号
利用者証明用電子証明書パスワード

ねんきんネットの 初回利用登録

- ①マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ②「メールアドレスの登録／変更」から登録メールアドレスを入力
- ③「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ねんきんネットの初回利用登録が完了!



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます!

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。

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



こんなときどうする？ 傷病手当金について

従業員(被保険者)が病気で、1か月ほど休職し、自宅療養をしていますが、収入がない状態です。健康保険から何か給付はありますか？



傷病手当金といって、被保険者が病気やけがで仕事を休み、その間に給与を受けられないときに支給される給付金があります。以下の条件をすべて満たしたときに支給対象となります。

傷病手当金の支給条件

傷病手当金は次の①～④をすべて満たした時に、労務不能の日に対し、**最長**で通算1年6カ月間支給されます。

- ① **業務上・通勤途上以外の病気やケガで療養中であること**
 - 業務上・通勤途上による病気やケガは労災保険へご請求ください。
- ② **それまでに就いていた仕事に就くことができないこと**
 - 医師等の意見をもとに判断されます。
- ③ **連続する3日間を含み4日以上仕事を休んでいること**
 - 病気やケガの療養のため休み始めた日から連続して休んだ3日間を“待期間”とし、待期間が完成した後の休職日(4日目)から傷病手当金が支給されます。
- ④ **給与の支給がないまたは傷病手当金の額より少ないこと**
 - 給与の支払い額が傷病手当金の額よりも少ない場合は、差額分が支給されます。



check!

「待期3日間」の考え方

■待期が完成するイメージ図



■待期が完成しないイメージ図



- 待期間には有給休暇、土日祝等の公休日を含みます。
- 就業時間中に急病となり、受診するために早退した場合は、その日を待期間の1日目とすることができます。

傷病手当金の計算方法

$$\text{支給金額} = \text{直近1年間の標準}^{(*)} \div 30 \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数}$$

(※)被保険者期間が1年に満たない場合は、資格取得後の平均額か、協会けんぽ全被保険者の平均額のいずれか低い額が基礎となります。

支給額は
こうやって
計算するの
か!



申請の流れ

病気やケガで
4日以上仕事を
休んだ

傷病手当金支給申請書を
記入し、事業主と
担当医師の証明を受ける

「傷病手当金支給
申請書」※1を
協会けんぽへ提出

内容を審査し、
約2週間程度※2
で支給

※1：必要に応じて添付書類が必要になることがあります。

※2：不備等があるとお支払いまでお時間をいただくことがあります。



申請はすべて郵送でお手続きできます。

申請書の入手については、協会けんぽのホームページからダウンロードいただくか、協会けんぽ都道府県支部へ郵送をご依頼ください。

新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金

新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金について、詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。

詳しくはこちらをチェック!



お問合せ先

全国健康保険協会 鳥取支部 業務グループ

☎ 0857-25-0052

〒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で提出してください。

↓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>





3年前にアキレス腱を切った。久しぶりのテニスの試合で、猛ダッシュをしたら「バツンッ」という音(身体で感じただけかも)とともに、立てなくなった。一瞬なにが起こったのかわからなかった。左のアキレス腱がへこんでおり、ようやく「ああ、アキレス腱が切れたんだ」と思った。すぐに大学病院で手術を受け、左足首をギブス固定して松葉杖での生活がはじまった。1ヶ月後にギブスを外してみても、たいへん驚いたことがある。左足のふくらはぎの筋肉がごっそり落ちていたのだ。同じ一人の人間の足に見えない、左だけ別人の足をくっつけたようだった。それからリハビリが始まった。最初は足首が伸ばせない、左足に体重をかけてふんばることができない。少しずつ少しずつ、歩く距離を伸ばし爪先立ちの訓練をして、いつのまにか普通に歩けるようになっていた。でも、3年たった今でも左足のふくらはぎは右足に比べすこし細いままである。

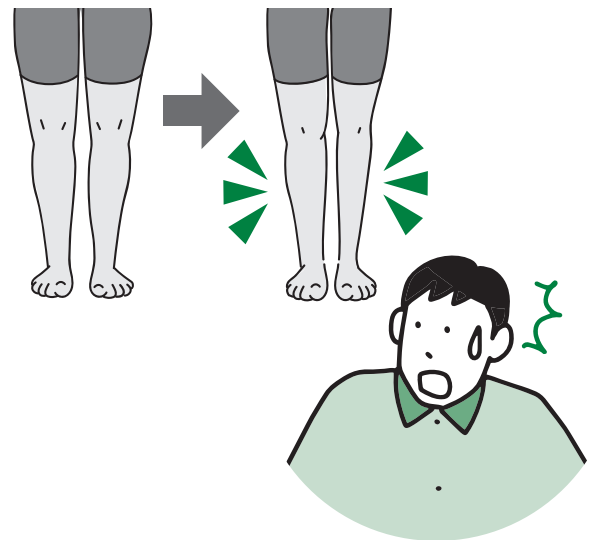
▼筋肉はそれだけで存在するわけじゃない

この経験からいえるのは、筋肉はそれ自体が単独で存在するのではなく、負荷を受け続けるという条件ではじめて「筋肉らしくなる」ということだ。宇宙飛行士が数ヶ月間、宇宙ステーションに滞在すると、地球に帰還したとき自力で立つことができない。無重力では筋肉の萎縮(サルコペニア)がすすんで、筋力不足になるのだ。もちろん栄養も大切で、カロリー不足があっても筋肉は萎縮してしまう。私たちは日常生活の中で知らず知らずのうちに、立派な筋肉を育て続けているともいえるだろう。

▼高齢者のフレイルと筋肉

高齢者のフレイル(虚弱)が問題になっている。フレイルは簡単にいえば、全身の筋肉がやせて衰える状態のことだ。フレイルは転倒や骨折などの怪我につながりやすい。

高齢になれば、あまり動かないし、味覚も鈍くなり食欲も落ちる、タンパク質摂取量も減る、他人と接するのも面倒くさい、こういう老年期特有の変化がさらにフレイルを悪化させる。私の場合、アキレス腱切断でギブス固定することで、左足の負荷がなくなり結果として左足フレイルになったわけだ。筋肉というのは雄弁である。使わなければやせ衰える。80代半ばの母が、「畳から立てなくなった!？」と助けを求めてきたことを思い出す。畳から自力で立てない、バスタブから立ち上がれない、これもフレイルのひとつの現れである。アキレス腱切断は、「筋肉を守り育てることの意味」を考え直すよい機会となった。奇妙な表現になるけれど、筋肉を育てるという感覚が、高齢者には必要なかもしれない。



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](#)

(一財)鳥取県社会保険協会

令和4年度の事業と決算のご報告

令和4年度の事業内容と決算を次のとおりご報告いたします。

令和4年度事業報告

1. 社会保険振興事業

- (1) 広報紙「社会保険とっとり」の発行(毎月)
- (2) 冊子「社会保険の事務手続」の配布
- (3) 社会保険委員会連合会並びに各地区の社会保険委員会の諸活動に協力支援

2. 健康保持増進事業

- (1) 職場の健康づくりの支援
 - ① 事業所内健康づくり講習会への講師派遣
 - ② 健康づくりDVDの貸出
 - ③ 健康づくりのための各種スポーツ大会の開催
 - ④ 健康づくりカレンダーの配布
 - ⑤ 家庭常備薬の斡旋
- (2) 契約保養施設を設け利用料の一部補助・優待利用

令和4年度決算

		(単位:円)
経常収益		
受取会費		25,260,400
特定資産運用益		194
雑収益		249
計		25,260,843
経常費用		
事業費		
社会保険振興事業費	12,565,883	
健康保持増進事業費	6,326,174	
管理費	6,096,626	
計		24,988,683
当期経常増減額		272,160

(一財)鳥取県社会保険協会 役員・評議員

(令和5年6月1日現在)

■会長

平井耕司【(株)鳥取銀行】

■副会長

坂口吉平【(株)山陰放送】

前田和雄【(株)東郷電機製作所】

■常務理事

松田雅彦

■理事

安東 潔【日ノ丸自動車(株)】

衣川 伸一【日ノ丸産業(株)】

岩田 謙二郎【(株)福栄】

■監事

坂本 顕【大和建设(株)】

馬野 慎一郎【馬野建設(株)】

前田 佳彦【(株)ウミライ】

■評議員

田中 慶多【鳥取信用金庫】

山下 雅史【(株)吉谷機械製作所】

西垣 研司【日ノ丸西濃運輸(株)】

寺方 泰夫【(株)寺方工作所】

山根 理道【寿スピリッツ(株)】

森田 豊充【米子商工会議所】