

社会保険 ととり

vol.638

2024
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6年4月からの年金額等
- あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で
気をつけたい！ 医療機関へのかかり方
- ヘルシーととりレシピ くもやし入りえびつくね
- 教授の「職場の健康づくり研究室」 第121回 インドネシア紀行その二
- ㈱山陰放送様並びに㈱東郷電機製作所様が全社連会長表彰を受賞されました
- 社会保険協会「令和5年度の事業と決算のご報告」
- 広報紙のネット配信先のご登録をお願いします。



朝の野良仕事へ(雨滝村にて) (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



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(水曜日)となります。】**

- ご不明な点がございましたら、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6年4月からの年金額等

令和6年4月分(6月14日支払分)からの年金額は、法律の規定に基づき、令和5年度から2.7%の引き上げとなります。

国民年金・厚生年金保険年金証書

厚生労働大臣

□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□



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！

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。

連携に必要なもの

お手元にご用意ください。

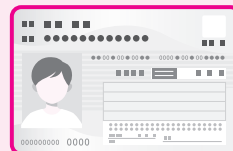
① スマートフォン

事前にスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



QRコード
<https://myna.go.jp>

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード

(例)

1	2	3	4
---	---	---	---

マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

マイナポータルにログイン

- ① マイナポータルのログイン画面を開き、下部の「登録／ログイン」を選択
- ② ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る
- ③ 画面の案内に従い入力・選択

▶マイナポータルの利用者登録及びログインが完了



ねんきんネットの初回利用登録

- ① マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「年金」を選択し、遷移後のページ内の「トップページ(ねんきんネット)」を選択
- ② 「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択
- ③ 「メールアドレスの登録／変更」からメールアドレスを入力

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了



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」へつながる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

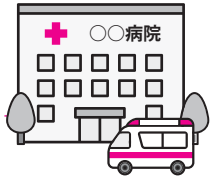
米子市西福原2-1-34
電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

気をつけたい!医療機関へのかかり方



いきなり大病院を受診すると特別料金がかかってしまう。
○か×か。



答えは



紹介状がないまま大学病院等の大病院を受診すると、
診察料に加えて特別料金がかかります。

紹介状がない場合 ▶

診察料



特別料金
7,000円以上
(全額自己負担)

こんなに
かかるんだ...

救急や重篤な患者の治療のために、
診療所等からの「紹介状」がないまま、
大病院を受診した場合、診療料に加えて
7,000円以上の特別料金が上乗せ
される仕組みがあります。

特別料金は、健康保険が適用されない
ため、全額自己負担になります。

紹介状がある場合 ▶

診察料

かかりつけ医を持とう!

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や健康相談ができる身近な頼れる医師のこと。
同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握、理解した上での治療やアドバイスが
受けられます。また、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介して
もらうことができるので安心です。



もしもの時に安心!電話相談

夜間・休日の病気やケガでの対処に迷ったときに.....電話相談を活用しよう!



15歳未満

とっとり子ども救急ダイヤル【#8000】

15歳以上

とっとりおとな救急ダイヤル【#7119】

24h



ヘルシーとっとりレシピ

協会けんぽ鳥取支部の管理栄養士考案の
レシピをご紹介します!

調理時間 15分

もやし入り
えびつくね

材料 (1人分)

- はんぺん・・・1/2枚(50g)
- ねぎ・・・2g(刻んであるものだと小さじ1)
- もやし・・・1/2袋(100g)
- 片栗粉・・・3g(小さじ1)
- むきえび・・・50g
- サラダ油・・・4g(小さじ1)



作り方

- ①もやしを洗い、袋に入れもみこみ、細切れにする。
- ②袋の中に片栗粉を入れ、もやしにまぶす。
- ③はんぺんを袋の中に入れ、ざっとつぶし、もみこむ。
- ④むきえびは包丁でたたき、ミンチにする。
(ざっくりのほうがかき揚げの存在感が出て食べ応えUP!)
- ⑤③の袋の中に、④とねぎをいれて均一になるようによくもむ。
- ⑥フライパンを熱して油をひき、⑤を2等分にして、1センチくらいの厚さの小判型
に丸め、初めに強火で30秒、火を弱めて(中火)5分、裏返して5分焼く。
- ⑦中まで火が通ったら皿に盛る。

栄養情報 (1人分)

エネルギー:150kcal
食塩相当量:1.1g
タンパク質:16.0g



お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 企画総務グループ

☎ 0857-25-0051

〒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

申請書の提出など
お手続きはすべて郵送で!

協会けんぽ 鳥取 検索

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

メールマガジン
会員登録中!





第121回 インドネシア紀行（その二）

前回は書いたように、2024年3月初旬にインドネシアへ学生を連れてプライマリケアの研修にいった。ジャカルタの東部に位置するスマラン市のディボネゴロ大学は鳥取大学医学部の協定校である。今回、お世話になったナニ・マハラニさんも大学院生として数年間を米子で過ごし日本語も堪能である。日本留学の奨学金を受ける際に、彼女は名探偵コナンの大ファンなので、迷わず鳥取大学に決めたとのこと。不思議な縁で結ばれたものである。

▼信じられない交通渋滞

最初は首都のジャカルタを訪問したが、信じがたい交通渋滞である。タクシーで観光地から戻ろうとしたがほとんど動かない。現地の人は、バイクタクシーでスイスイと渋滞の車の間を走り抜けていく。渋滞に業を煮やしたドライバーは、大通りから横町のほうへ入ろうとする。横町の入口では、怪しいおじさんが見張っていて、チップを渡すと通りに入れてくれる、狭い道を潜り抜けて、また大通りへ。なるほど、こういう抜け道があるのか。スマラン市でも、なぜか一般人らしきおじさんが、道の分岐点に立って、ドライバーからチップをもらい抜け道へ誘導している。かように、インドネシアの交通事情は混沌としている。

▼医学生の目の色が変わった

診療所やコミュニティセンター見学、そしてディボネゴロ大学医学部の学生とのグループ討議など、集中力を要する行事が続き、学生たちも疲れ気味だった。しかし、すべてを終えた医学生たちはとても満足げで、「ものすごく刺激になった」「インドネシアの学生に負けないようにもっと勉強しないと」、目をきらきらさせて語るのである。そんな眼差しは、大学の授業ではついぞ見たことがない。なぜだろうかと興味が湧いた。先日、研修の報告会があり、学生から語られた言葉が印象的だった。

「インドネシアの学生は、学生であっても責任を

もって患者を診ている」「医療従事者の一員として国民から期待され信頼されている」「だから必死になって勉強しハードワークもいとわない」「インドネシアの課題を自分の言葉で語っている」それに比べて日本の自分たちは全然及ばない、と感じたらしい。この思いが、「もっと勉強しないとだめだ」「日本の特徴を理解し、英語できちんと伝えられないと議論すらできない」に通じているらしい。

さらに「予防と医療を一体化させた診療所システムは、日本の過疎地に応用できるかもしれない」「インドネシアの医学教育は、学生が責任をもって診療し、国民も信頼している、そのなかで医学生は育っている」このような学生たちの考察を聞きながら、これこそが「本当の教育」ではないのかと思った。自ら経験して問いかけ、自らで学ぼうとする。知識を教えこむのではなく、心に灯をともしることが大切なのだ。今回の学生の気づきを生み出したものは何だろうか。それは、学生自身が時間をかけ責任をもって発表スライドを準備したこと、インドネシアの医療の最前線を見学し、ディボネゴロ大学の学生たちと議論し、彼らに追いつけなかった悔しい思いが背景にある。「本気の失敗」には意味があるのだ。鳥取大学の医学生の変化を目の当たりにして、私は一種の感動をおぼえていた。学生を大きく変えてくれたインドネシア研修、それを支えてくれた地域医療学講座の仲間とディボネゴロ大学の人たちに感謝したい。私はインドネシアが益々好きになった。



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)



(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。

(株)山陰放送様 並びに(株)東郷電機製作所様が 全社連会長表彰を受賞されました

この度、一般社団法人全国社会保険協会連合会会長から、長年にわたり社会保険協会の事業に積極的に貢献され、その功績が顕著であるとして、当協会の副会長を歴任していただいております(株)山陰放送代表取締役社長坂口吉平様並びに(株)東郷電機製作所代表取締役社長前田和雄様が全社連会長表彰を受賞されました。5月22日(水)に開催しました理事会におきまして、平井耕司会長からお二方に表彰状と記念品を贈呈していただいております。



(株)山陰放送 坂口様



(株)東郷電機製作所 前田様

令和5年度の事業と決算のご報告

令和5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5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 脳ドックの助成
 - ② 事業所内健康づくり講習会への講師派遣
 - ③ 健康づくりDVDの貸出
 - ④ 健康づくりのための各種スポーツ大会の開催
 - ⑤ 健康づくりカレンダーの配布
 - ⑥ 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

3. 広報紙のネット配信化への取り組み

広報紙「社会保険とっとり」のネット配信を令和6年4月からスタート(令和8年4月を目途に「完全ネット化」を計画)するため、令和5年11月号の広報紙から継続して広報(アドレス登録のお願い)を行いました。

令和5年度決算

(単位:円)

経常収益

受取会費	24,759,480
特定資産運用益	236
雑収益	245
計	24,759,961

経常費用

事業費	
社会保険振興事業費	12,892,572
健康保持増進事業費	6,468,221
管理費	6,169,224
計	25,530,017

当期経常増減額 $\triangle 770,056$

令和6年6月20日 一般財団法人 鳥取県社会保険協会



広報紙のネット配信先のご登録をお願いします。

令和6年度から広報紙「社会保険とっとり」のネット配信をスタートしておりますが、10月から郵便料金の値上げも予定されており、ネット配信のメールアドレスのご登録をお願いいたします。