

# 社会保険 とっとり

vol.642

# 2024 10

## 今月の記事

- 11月は「ねんきん月間」・11月30日は「年金の日」です！
- 「令和6年分 社会保険料
- (国民年金保険料)控除証明書」を送付します。
- 協会けんぽの健康保険委員にご登録を！
- 令和6年度 年金委員・健康保険委員研修会を開催します！
- ヘルシーとっとりシビ 厚揚げのホイール焼き
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第125回「夏の日の思い出」
- 広報紙のネット配信先はホームページから登録できます！
- カレンダー無償配布のご案内
- 鳥取支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」の結果
- 米子支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」の結果



柿ぼり爺さん「小鳥に2〜3個残してよ」(水彩画8号)

(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

  
FUKUDA

# 年金事務所からのお知らせ



## 11月は「ねんきん月間」、 11月30日は「年金の日」です!

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、国民の皆さまが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、本年度も11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開します。

### 主な活動予定

- ◎日本年金機構ホームページ内に「ねんきん月間」ページを設置します。
- ◎日本年金機構公式X(旧Twitter)を活用した年金制度に関するミニ講座を発信します。
- ◎「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品を日本年金機構ホームページに公表します。
- ◎「わたしと年金」エッセイアニメーション動画を厚生労働省YouTubeへアップロード及び日本年金機構ホームページに掲載します。
- ◎教育機関や企業等で「年金セミナー」や「年金制度説明会」を実施します。
- ◎年金委員表彰式を開催します。(関係者のみ)

また、11月30日の「年金の日」は、国民の皆さまに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的としています。

なお、令和6年度の「年金の日」(11月30日)は土曜日ですが、全ての年金事務所で年金相談を実施します。



ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

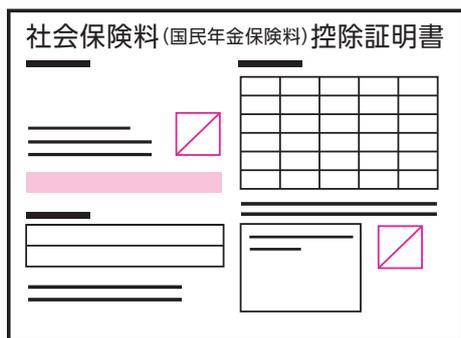


# 「令和6年分 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」を送付します。

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります(その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です)。

社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(又は領収証書)を添付する必要があります。

日本年金機構からは下記のスケジュールで「令和6年分社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに送付します。



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子版の送付も行っています。郵送よりも早く受け取ることができ、簡単に確定申告ができるため、電子版を推奨しています。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます(希望の登録をすると郵送されなくなります)。

	対象者	送付方法	送付時期
1	令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和6年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送	令和6年10月下旬から11月上旬にかけて順次
2	令和6年10月1日から令和6年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 (①の対象者は除きます。)	電子送付	令和7年1月下旬
		郵送	令和7年2月上旬



**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

## 協会けんぽの健康保険委員にご登録を!



健康保険委員に登録すると、事務手続きに関するハンドブックがもらえるだけでなく、研修会などの案内がきて事務手続きの知識を深めることができる。○か×か。



答えは



協会けんぽの『健康保険委員』に登録いただくことで、以下の特典があります。

### 特典1

#### 事務手続きガイドブック

申請書の記入例やQ&Aを掲載したガイドブックを無料でお送りします。



### 特典2

#### 健康保険委員専用情報誌

制度改正や研修会の情報など、タイムリーな情報をお届けします。



### 特典3

#### 健康保険委員限定研修会

健康保険のほか、年金や労働関係の知識も習得できる研修会(任意参加)へご招待!

登録は、協会けんぽ鳥取支部へ「健康保険委員登録届」をFAX(0857-25-0060)や郵送でご提出ください。  
健康保険委員は協会けんぽと事業所にお勤めの従業員の皆さまをつなぐとても重要な架け橋です。皆さまのご登録をお待ちしております。



こちらから登録届をダウンロード!

## 令和6年度 年金委員・健康保険委員研修会を開催します!

研修会をオンラインで開催します。事務手続きの際に役立つ知識や制度についてお話しします。委員の皆さまは、ぜひご参加ください。

開催日 2024年11月21日(木) 13:30~15:30

オンライン開催

参加費無料

詳細は、協会けんぽのホームページまたはメールマガジン等でお知らせします。

## 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

### 厚揚げの ホイル焼き

材料  
(1人分)

- 厚揚げ・・・1枚(100g前後)
- たまねぎ・・・1/8個(30gくらい)
- しめじ・・・20g (きのこはお好みのもの)
- マヨネーズ・・・4g(小さじ1)
- エリンギ・・・20g (をお使いください!)
- しょうゆ・・・6g(小さじ1)

#### 作り方

- ①しめじはほぐす。エリンギは薄切りにする。玉ねぎも縦に薄切りし、耐熱ボウルにいれ軽くラップをして、電子レンジで600W3分加熱する。
- ②厚揚げはアルミホイルを船形にしたものに入れ、しょうゆを塗る。
- ③②の上に①をのせ、マヨネーズをしぼる(網状にかけるときれいです)。
- ④オーブントースターで7分、焼き色がつけばできあがり。



#### 栄養情報 (1人分)

エネルギー：200kcal  
食塩相当量：0.9g  
たんぱく質：12.6g

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

☎ 0857-25-0050

音声案内④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



代表電話番号に自動音声を導入いたしました。お問い合わせの際には、音声案内に従って番号をお選びください。

▶音声案内はこちら





## 第125回 夏の日思い出

秋の声を聞いて、風もすこし涼やかに感じるようになった。今年の7月から8月初旬は信じられないような暑さが続いた。史上もっとも暑い7月というのも頷ける。例年、眠るとき冷房を少しだけ使うが、今年は朝まで冷房を入れっぱなしの日が続いた。気温だけでなく日差しもきつくなったように感じ、男性用の日傘を購入しようか迷った。暑さのレベルが尋常ではないが、8月になればお盆の墓参りがあるので、墓掃除は必ずやっておかねばならない。

### ▼墓掃除も楽じゃない

私は鳥取県西部(米子市)で暮らしている。実家は100kmほど離れた鳥取県東部(鳥取市)の郊外にあるが、母が亡くなってから空き家のままである。墓地は実家のすぐ近くの山がかりにあり、木々に囲まれているので落ち葉や枯れ枝がたまる。今回は尋常でない暑さに恐れをなし、熱中症にならないように念入りに準備を整えた。まず、墓掃除は気温の低い早朝として、朝5時過ぎから墓掃除を始める。墓までの参道の両側の雑草が伸び放題なので草刈り機で除草もやる。午前中とはいえ炎天下での作業になると考え、電動ファン付きジャケット、わきアイス、スウェットシャツなどを購入した。もちろんスポーツ飲料などをアイスボックスに入れて万全の準備である。朝5時からの墓掃除は、気温も上がっておらず比較的スムーズにすすみ、1時間程度で終了した。次は参道の草刈りだが、この時期の雑草の成長はおそろべきものだ。やっかいなのはツタ系の植物で、背丈のある木や植物に巻き付き、つるを延ばし上へ横へと際限なく拡大する。太陽は宙天高くあり、直射日光をあびつつ作業する。今回はじめてファン付きジャケットを使ったが、脇の下にアイスゲルを入れる装具(わきアイス)を合わせて使うと、とても具合が良かった。長袖のスウェットも汗を吸収するので、べたつきがなく快適だ。30分でいったん休憩、冷房のきいた車内でしっかり水分をとる。

ファン付きジャケットなどが重宝し、例年の墓掃除に比べてずいぶん楽に作業できた。こういった

熱中症を防ぐ作業着の進歩は本当に素晴らしい。ただ、墓掃除を終えて米子へ戻った後、翌日から身体の熱感、倦怠感、筋肉痛などがひどく、数日間は体調が戻らなかった。日頃から外作業に慣れていないためだが、墓掃除も楽じゃない。睡眠不足や作業環境によっては、いつでも熱中症の危険があると感じた。

### ▼墓守りと現代

私の家は浄土真宗で菩提寺は実家の近くにある。祖父の健在だった頃は、お盆には親族が集まって食事をして、菩提寺の和尚さんがお墓と仏壇を拝みにきていた。今では家族だけの簡易な墓参りのみとしている。いつまで遠隔地の墓掃除や生花の手向けができるのだろうかと思う。お盆の後は、すぐに秋彼岸がやってくる。また同じ作業をするのかと思うと、ちょっとうんざりする。昨今では、専門業者に墓掃除、生花、線香まで一括依頼する人もいるようだ。もう一歩進んで、墓じまいをして都会に墓を移動する人、永代供養を選ぶ人も増えていると聞く。半世紀前には想像できなかったような事態が日本中で起きている。さて、これからの自分の家の墓守りをどうするか、今後も悩みは尽きないだろう。



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](#)

「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。

## 広報紙のネット配信先はホームページから登録できます!



当協会ホームページのトップ画面右上に掲載しております「**広報紙のネット配信先登録のお願い**」から、メール又はFAXで登録ができますので是非ご利用ください。なお、登録番号がご不明の場合はお問い合わせください。

### ご登録の方法 (どちらかの登録方法をクリック)

#### メールで登録

入力フォームに必要事項を入力 ➡ 送信ボタン (完了)

#### FAXで登録

様式を印刷して必要事項を記入 ➡ FAXで送付 (完了)

※アドレス間違いを防ぐため、なるべくメールでの登録をお願いします。

## カレンダー無償配布のご案内

2025年版のカレンダー (B5版・28頁) を社会保険協会の会員事業所 (本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3部以内 **申込期限** 11月15日(金) **配布時期** 12月上旬の予定

**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番号 **0857-30-7133**



「 <b>カレンダー</b> 」 申込書	【事業所整理記号】			
	【事業所所在地】			
	【事業所名称】			
	【担当者名】			
	【電話番号】			
	【希望部数】	1部	2部	3部

### 第25回 鳥取地区 **いき健康づくり** ボウリング大会の結果

9月18日(水)、鳥取スターボウルにおいて25名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

#### 男子の部

優勝 田中美輝夫【日 段 (株)】  
準優勝 平田 隆浩【(株)エコビジネス】  
第3位 竹下 大輔【山陰警備保障(株)】

#### 女子の部

優勝 杉本 智美【山陰警備保障(株)】  
準優勝 岸田 薫【日 段 (株)】  
第3位 三原 純子【日 段 (株)】

### 第39回 米子地区 **いき健康づくり** ゴルフ大会の結果

9月29日(日)、大山平原ゴルフクラブにおいて47名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優勝 森脇 有恒【(株)ケーオウエイ】

準優勝 今出 上【(株)エスジーズ】

第3位 柴田 学彦【(株)鳥取県農業共済組合中部支所】

