

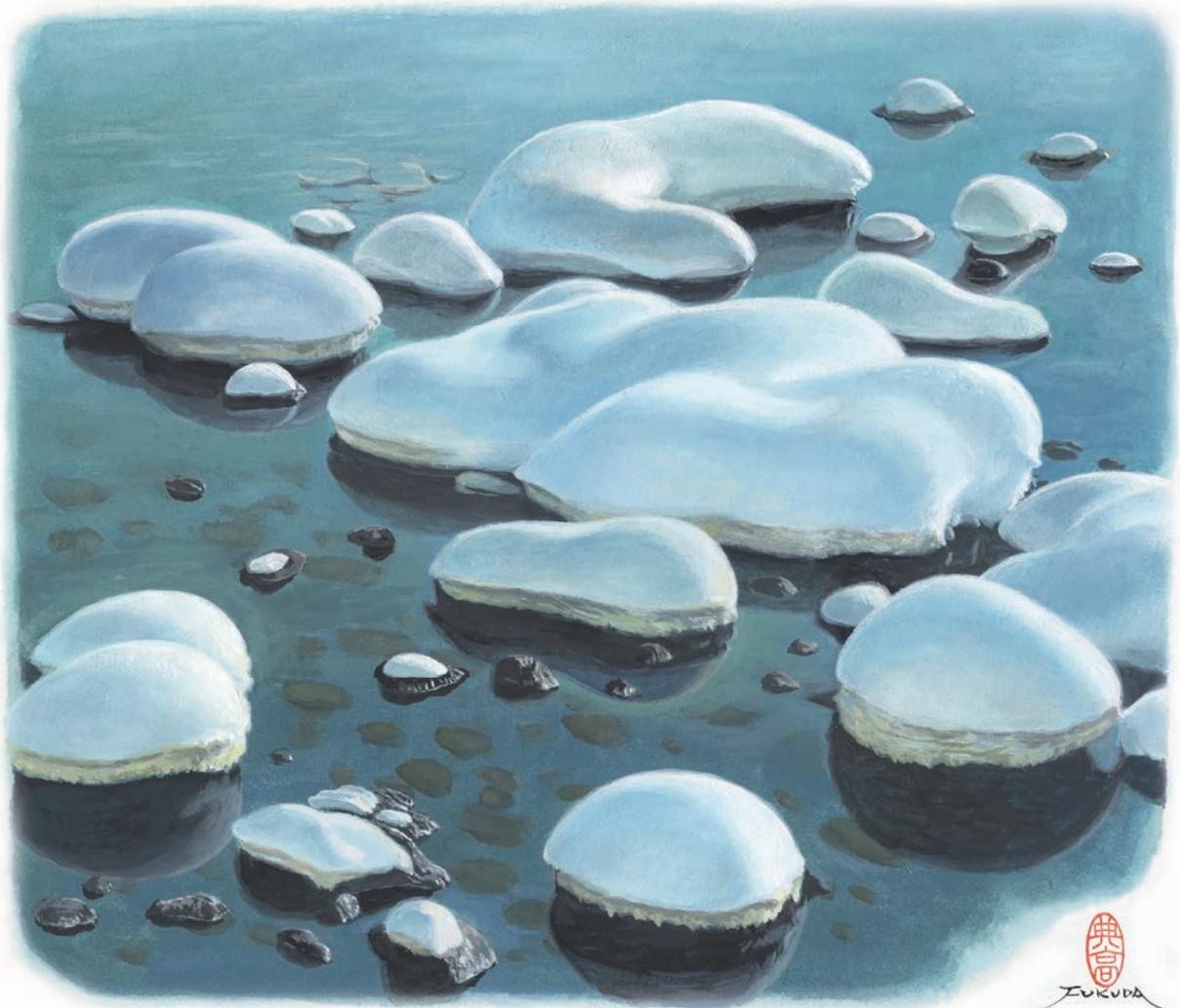
# 社会保険 とっとり

vol.646

2025  
2

## 今月の記事

- 公的年金等の源泉徴収票をマイナポータルで受け取れます！
- 税務署からのお知らせ  
確定申告は、自宅からマイナンバーカードでe-Tax
- がん検診がセットになった生活習慣病予防健診がおすすめ
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第129回 ～冬のにおいの思い出～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します
- 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！



典高  
FUKUDA

冷たい綿帽子（色紙画）  
（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

## 公的年金等の源泉徴収票をマイナポータルで受け取れます!

書面でお届けしている源泉徴収票は、マイナポータルにおいて電子データで受け取ることが可能です。受け取った電子データは、e-Tax ※1 を利用した確定申告に利用できます。

※1 国税に関する各種手続きを、インターネットを利用して電子的に行えるシステム

### STEP 1

#### マイナポータルとねんきんネットの連携

- ・マイナポータルとねんきんネットの連携手続きを行う必要があります。連携手続きがお済みでない方は次頁をご確認ください。

### STEP 2

#### ねんきんネットで電子送付希望の登録

- ・マイナポータルのトップ画面の「年金」を選択し、「通知書のペーパーレス化(ねんきんネット)」からねんきんネットにログインし、確定申告をする年の前年12月下旬頃までに電子送付希望の登録をしてください。※2

※2 「電子送付する」と登録した場合、書面の源泉徴収票は郵送されなくなります。12月中旬以降に登録を行った場合、書面の源泉徴収票が届くことがあります。

### STEP 3

#### マイナポータルで電子データの受け取り

- ・12月下旬から1月上旬にかけて当年分の源泉徴収票の電子データがマイナポータルの「お知らせ」に届きます。※3
- ・一度登録することで、毎年電子データで受け取れます。※4

※3 上記の期間に電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付申請を行うことで、電子データを受け取れます。

※4 電子データはデータ取込を目的としているため、源泉徴収票の内容を確認したい場合は、ねんきんネットの「通知書を確認する」からご確認ください。

### STEP 4

#### e-Taxでの確定申告に利用

- ・国税庁のホームページから「確定申告書等作成コーナー」を開き、e-Taxでの確定申告を行ってください。
- ・マイナポータル連携を利用して、源泉徴収票の内容を簡単に取り込み、確定申告書に自動入力されます。

### STEP 2のイメージ



利用方法等の詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu\\_kojin.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html)



# 「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携する際は、 スマートフォンとマイナンバーカードをご用意ください！

お手元にご用意ください ①マイナンバーカード ②数字4桁のパスワード

※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するようお願いします。



(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」

Step  
1

## マイナポータルの利用者登録

- 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

Step  
2

## マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- 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



マイナポータルは  
こちら

<https://myna.go.jp>

## 税務署からのお知らせ

すでに  
約70%の方が  
e-Taxで  
申告しています!!

## 確定申告は、自宅から マイナンバーカードでe-Tax

確定申告を提出される方の  
3人に2人の方がe-Tax(電子申告)を利用

### 確定申告書等作成コーナーなら

金額等を入力するだけで  
自動計算で申告書が完成!



### マイナポータル連携で

控除証明書等のデータが自動入力できる!  
※ご利用には事前準備が必要です。



### 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの  
操作方法などを動画でご案内



### チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択するか、  
入力いただくと「税務職員ふたば」(AI)が回答



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

## がん検診がセットになった 生活習慣病予防健診がおすすめ



協会けんぽに加入している会社です。  
職員に健康診断の案内をしようと思いますが、  
協会けんぽの健診と定期健診の違いはありますか？



### 検査項目数が異なります

協会けんぽでは35歳以上の被保険者を対象に  
「生活習慣病予防健診」を実施しています。  
生活習慣病予防健診では、定期健診の項目に5大がん(胃、肺、大腸、子宮、乳房)検診  
がセットになっているのでおすすめです。  
35歳未満の方は労働安全衛生法で定められている定期健診の受診が必要です。



### 充実の健診項目!

生活習慣病予防健診は  
定期健診項目にがん検診が  
セットになっています

定期健診項目	胃がん	肺がん	大腸がん
	乳がん	子宮がん	その他

※乳がん子宮がんは追加料金がかかります



約18,000円相当の健診が

➡ 自己負担最大 **5,282円** で受診できます!



40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の被保険者必見!  
生活習慣病予防健診に最大2,689円で付加健診を追加できます。

### 付加検査項目

尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査・生化学的検査  
眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査



健診機関へ直接ご連絡いただき、  
健診の予約をしてください。  
協会けんぽへの申込みは不要!

鳥取県内の生活習慣病  
予防健診を実施している  
健診機関はこちら▶



お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 保健グループ

☎ 0857-25-0050

音声案内②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



協会けんぽ鳥取支部  
公式LINE始めました!  
健康情報やお役立ち情報  
を配信中。  
お友だち登録をお願いし  
ます!





## 第129回 冬のおいの思い出

寒い日が続いている。コロナもインフルエンザも大盛況で、病院の外来に出れば、いずれかの患者を診ることが多い。ワクチンだけでは完全に防ぐことはできず、やはりマスク、三密を避ける、手洗いの励行、がどれだけ有効であったかがわかる。私ももう還暦を過ぎて、子どもたちもひとり立ちして、家内と二人で迎える正月に思うのは、自分が子どものころにはあった冬のおいが希薄になったということである。

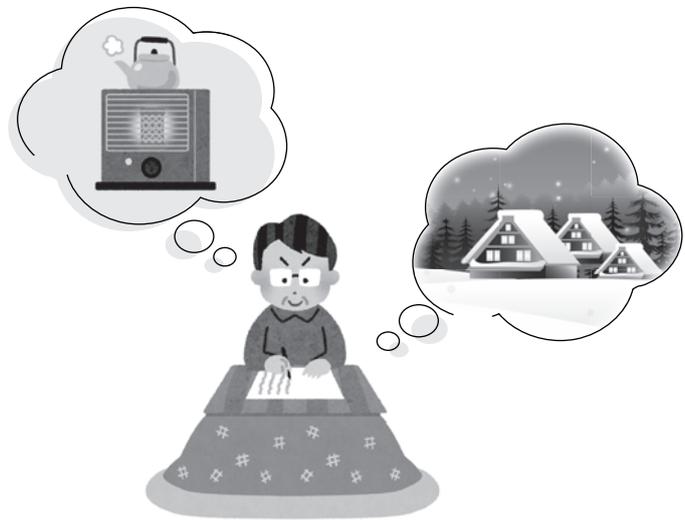
### ▼冬のおい

冬のおいとは、生活の中で感じるさまざまなにおいのことだ。私は鳥取の郊外の兼業農家で生まれ育った。居間に掘りごたつがあり、冬は毎朝ごたつのやぐらを上げて、ばあちゃんの準備した練炭（れんたん）を七輪に入れて、やぐらをおろして暖をとる。しっかりした温みと練炭のくすぶる炭のおいがする。祖父が煙草盆をだしてキセルを吸う煙草のおい、台所からは煮炊きする醤油やご飯や漬物のおい、廊下に出れば仏間からただよう線香の香り、自分の部屋に戻れば石油ストーブの鼻をつく灯油のおい。そして、雪の積もった外に出れば、かすかな雪のおいと草を燃やす焼きごえのおい。思えばおびただしいほどのにおいに囲まれていた。それに比べて今はどうだろうか。いま暮らしている家はいわゆる電化住宅である。屋内で火を使うことはできない。台所からただよう料理のおいはあるが、24時間換気なので屋内にはこもらない。私は煙草を吸わないので、煙草のおいもない。においを排除する家で暮らすようになって、逆ににおいには敏感になってくる。仏壇に供える線香は無臭のものだが、それでもこげるような独特の香りが気になる。コーヒーやお茶の香りにも敏感になった。

私の家内は都市部で育ったので、鳥取の実家

に里帰りしたときには、草を燃やすにおいがとても苦手だった。だが私にとって、草が焼けくすぶるにおいは、小さい頃の田んぼにまつわる懐かしい思い出でもある。においは記憶と深く結びついている。

電化住宅というのは断熱効率を上げるため密閉度が高い。母が存命中にはときどき鳥取の実家に帰っていたが、冬場の実家の中はおそろしく寒かった。空間が広くて風通しのよい古い家は、冬場は本当に寒い。でも、そういう作りの家だからこそ、さまざまなにおいを経験できたともいえる。いまのように密閉度の高い屋内に暮らしていると、生活現場から自然が失われ、冬にまつわる暮らしのにおいが感じられないのだ。電気ストーブで暖をとりつつ自宅で原稿を書きながら、子どもの頃の冬の暮らしにまつわるにおいの数々を、懐かしく思い出すのである。



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。



## 皆様の職場へ 運動指導員を派遣します



研修会や  
講習会に  
ご利用  
ください

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。

## 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。