

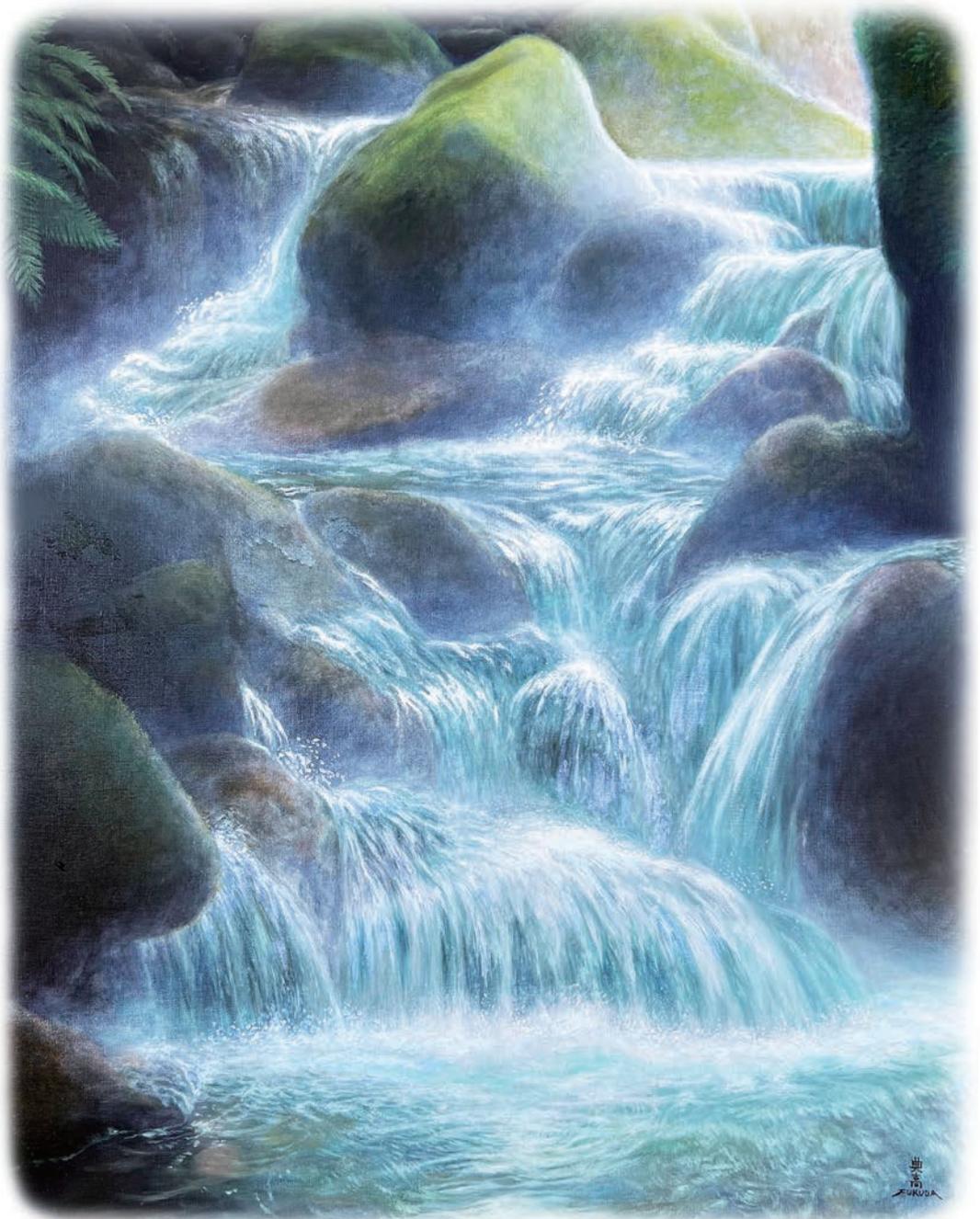
社会保険 とっとり

vol.647

2025
3

今月の記事

- 退職される従業員の方へお知らせくださいー国民年金の手続きについてー
- 日本年金機構を装った不審なメール・SNS、不審な電話や偽サイトにご注意ください！
- 退職時に保険証・資格確認書(お持ちの方のみ)の返却をお願いします！
- ヘルシーとっとりレシピ のり塩エリンギ
- 教授の「職場の健康づくり研究室」第130回「ウェルビーイングと産業保健」
- 令和7年度版「社会保険の事務手続」配布のご案内
- **新規事業を始めました！**
- **東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券のご案内**



ほとけ谷浄水 (油彩画 30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

退職される従業員の方へ お知らせください。

－ 国民年金の手続きについて －

従業員の方が退職された際、厚生年金保険から国民年金への変更手続きが必要な場合があります。



20歳以上60歳未満の方が退職される場合

退職により厚生年金保険の被保険者でなくなる場合

- お住まいの市区町村役場または最寄りの年金事務所での国民年金第一号被保険者へ切り替える手続きをしてください。1日も間を空けずに再就職するなど、引き続き厚生年金保険に加入される場合は、ご本人が届け出る手続きはありません。
- 退職時に配偶者が20歳以上60歳未満で、健康保険の被扶養者であった場合は、配偶者もお住まいの市区町村役場または最寄りの年金事務所での国民年金第一号被保険者へ切り替える手続きが必要です。

※国民年金第一号被保険者に切り替えることで、ご本人に保険料を納めていただくこととなりますが、経済的に納付が困難な場合は、保険料の免除制度があります。

退職後に厚生年金保険に加入中の配偶者の扶養家族となる場合

- 配偶者の勤務する会社に「国民年金第三号被保険者届」を提出してください。

60歳以上の方が退職される場合

退職により厚生年金保険の被保険者でなくなる場合

- 国民年金に任意加入する方を除き、ご本人の手続きは必要ありません。
- 退職時に配偶者が20歳以上60歳未満で、国民年金第三号被保険者であった場合は、配偶者のお住まいの市区町村役場または最寄りの年金事務所での国民年金第一号被保険者へ切り替える手続きが必要です。



国民年金に関する各種届出をする際の添付書類や制度の詳細については、お住まいの市区町村役場の窓口または最寄りの年金事務所までお問い合わせください。



日本年金機構を装った 不審なメール・SNS、 不審な電話や偽サイトに

ご注意ください!

あなたに **還付金** がありますよ…

騙す

詐欺

嘘

日本年金機構やその職員を装った
不審なメール・SNS、不審な電話や偽サイトが
確認されています。

これらを発端に個人情報や金銭を
詐取される場合がありますので
ご注意ください。



NO!



- 日本年金機構では、電話や訪問により、銀行口座番号や振込先などをお聞きすることはありません。
- 日本年金機構では、ATMの操作や現金の振り込みを指示することはありません。
- 日本年金機構の職員が行う公的年金の手続きに手数料は一切かかりません。

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

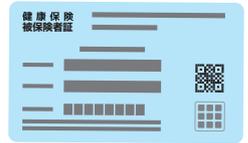
米子市西福原2-1-34
電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

退職時に保険証・資格確認書(お持ちの方のみ)の返却をお願いします

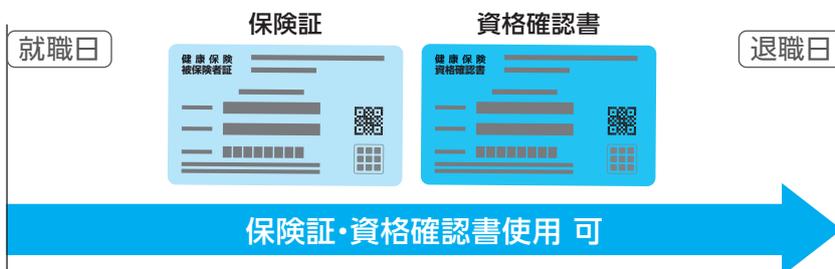


会社を退職したのですが、保険証が無くなったら困るので、保険証を返却していません。このまま保険証を使っても大丈夫でしょうか？



答えは **×!**

保険証が使用できるのは、退職日までです。会社での退職手続きに保険証が必要になります。退職したら保険証は会社へ必ず返却ください。



お手元の
保険証・資格確認書は
会社へ返却ください



※退職日の翌日以降に保険証・資格確認書を医療機関等で使用した場合、後日協会けんぽが負担した医療費を返還いただくことになります。

ヘルシーとっとりレシピ

のり塩エリンギ

🕒 調理時間 20分



材料(2人分)

- エリンギ …………… 100g
- マヨネーズ …………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ2/3
- 塩 …………… 少々
- 青のり …… 大さじ1/2
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 油 …………… 適量

作り方

- ① エリンギを乱切りにする
- ② ポリ袋にマヨネーズ、鶏がらスープの素、塩、青のりを混ぜ、エリンギを入れて揉みこむ
- ③ ②に片栗粉を入れ、全体にまぶす
- ④ フライパンに1cmくらいの油を入れて熱し③を入れて揚げる



栄養情報 (1人分)

エネルギー:86kcal
食塩相当量:0.1g

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 レセプトグループ
☎ 0857-25-0050 **音声案内③** 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。
お友だち追加をお願いします!





第130回 ウェルビーイングと産業保健

▼ウェルビーイングとは

ウェルビーイング (well-being) という言葉が産業保健の分野で注目されるようになりました。これは、「幸福」「福利」といった訳語が与えられてきましたが、「善い状態」といった意味で、世界保健機関 (WHO) の健康の定義の中でもこの用語が使われています。「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」という定義の中の「良好な状態」のことを指します。WHOは、精神保健の良い状態のことを、個人が、それぞれの可能性を実現し、日々の通常のストレスに対処でき、生産的かつ有意義に働くことができ、自身のコミュニティに貢献できるような状態とし、それをウェルビーイングの状態としています。先進国に訪れた成熟社会では、社会の発展の指標を経済的な指標だけでなく、ウェルビーイングを測定できるようにし、それを目標としようという動きが出てきました。これはSDGs (持続可能な開発目標) にも取り入れられている考え方です。日本の成長戦略実行計画 (2021年) においても、成長と分配の好循環により、格差是正を図り、国民がウェルビーイングを実感できる社会の実現を目指すとされています。

▼働く人のウェルビーイングとは

産業保健分野では、近年ワーク・エンゲージメントなどの働く人の前向きな心理状態に注目が集まりました。これは、生き生きとした状態のことで、「活力」「熱意」「没頭」がみられる状態で、健康状態だけでなく労働生産性を向上させるものとして注目されました。ワーク・エンゲージメントが高い職場は離職率も低いのです。最近では、健康経営も重視され、経済産業省も推進するようになりました。このような流れのなかで、企業が働く人のウェルビーイングに注目するようになったのです。ウェルビーイングの対極は精神疾患及びそれによる労働生産性が落ちた状態ですので、メンタルヘルス対策として注目されるのです。

▼ウェルビーイング向上策とは

仕事量など仕事の要求度が高すぎると、心理的ストレス反応が生まれ、精神保健の悪化や労働生産性低下に影響します。これはウェルビーイングな状態とは言えませんが、仕事量等が減ればウェルビーイングが向上するわけではなく、成長する機会や、やりがいを感じられるようなプロセスが必要

だと考えられています。しかもこれは、従来の職場における精神保健活動 (セルフケア、ラインケア、健康教育、相談対応、職場復帰支援等) とは別の取り組みが必要であろうと考えられています。

▼ウェルビーイングな職場環境とは

令和の新しい職場環境では、昭和の成功体験は通用しません。職場の福利厚生も含めた、特定の価値観に裏付けされた職場内の濃密な人間関係を通してコミュニケーション機能やコミュニティ機能を高め、帰属意識を高め、結束を強める方法は、若手職員にはむしろ負担となり、パワー・ハラスメントにさえ感じられる可能性があります。飲みニケーションは、もはや死語となりつつあります。給与、職位、職場内の結束でワーク・エンゲージメントを高める方法も通用しなくなってきています。このような状況で今後大切になるのは、一人一人をありのままに受け入れ、一人一人が嫌な思いをせず、働ける職場を目指すため、国際標準である要素を取り入れることだと思います。以前の成功体験を押し付けないこと、パワー、セクシャル、マタニティ等のハラスメントがないこと、カスタマーハラスメント対策等の職員を守る仕組みの存在、障がいを持った人が働きやすいこと、性的マイノリティ等のマイノリティへの配慮があること、育休が取りやすいこと、様々な健康問題を治療しながら働き続けられる仕組みがあること等が求められます。気になること、嫌なことを表明しやすくし、職場内の話し合いの場を設け、話し合いの結果に真摯に取り組む姿勢を職員にわかるように示すことが大切になってくると思います。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)



(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。

事務担当者向け

令和7年度版「社会保険の事務手続」 配布のご案内

社会保険の事務を担当される皆様に参考にしていただくため、社会保険の基礎的な内容を掲載した冊子「社会保険の事務手続」を当協会の会員でご希望の事業所(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1部

申込期限 4月11日(金)

配布時期 5月中旬頃

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 0857-30-7133**



「社会保険の事務手続」申込書

【事業所整理記号】	
【事業所所在地】	〒
【事業所名称】	
【担当者氏名】	
【電話番号】	

新規事業を始めました!

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 利用券のご案内

東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用できる利用券を配布いたします。

4/1(火)より
受付開始



対象者 会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります。)の被保険者及び被扶養者

利用期間 4月1日から翌年3月31日まで

補助金額 1枚につき、1名様1,000円(1人一年度1回のみ)

補助人員 100名(1事業所10名まで)

※補助人員に達しましたら締め切らせていただきます。

申込方法 当協会のホームページから申込書を印刷し、ご記入のうえFAX又は郵送でお申し込みください。

※詳細は、当協会のホームページをご覧ください。