

# 社会保険 とっとり

vol.650

2025  
6

## 今月の記事

- 7月は「算定基礎届」の提出月です
- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
- できることから始める健康経営!
- ヘルシーとっとりレシピ ~グリーンピースのスープ煮~
- 教授の「職場の健康づくり研究室」 第133回 ~家を看取るとのこと~
- 社会保険協会「令和6年度の事業と決算のご報告」
- 脳ドック検診費用の一部を助成しています!



傘踊り (水彩画)

(鳥取県美術家協会理事 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（木曜日）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に通知していただくようお願いします。

## 社会保険の手続きは オンラインサービスをご利用ください

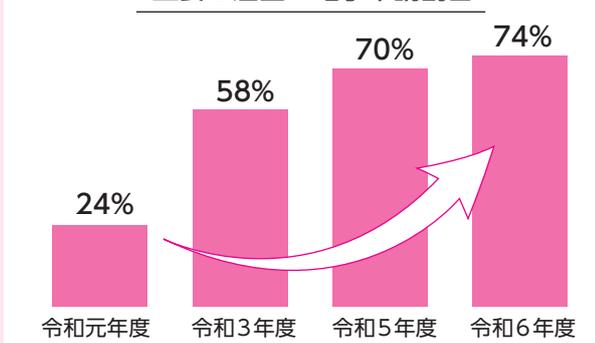
業務効率化やコスト削減など、メリットがたくさんあります！

### オンラインサービスの種類

#### 電子申請

- 資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Gov<sup>\*1</sup>やマイナポータル<sup>\*2</sup>を使って、**オンラインで申請・届出できるサービス**です。
- 主要な届出<sup>※</sup>の電子申請割合は、令和6年度末に約74%になりました。

主要な届出の電子申請割合



※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

#### オンライン事業所年金情報サービス

- 毎月の社会保険料額や被保険者データ等の**各種情報・通知書**をオンラインで受け取れるサービスです。

#### <受け取れる情報>

##### 保険料関係の情報・通知書

- 社会保険料額情報**  
月末に納付する社会保険料の見込額情報
- 保険料納入告知額・領収済額通知書**  
当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書
- その他情報**  
保険料増減内訳書や賞与保険料算出内訳書等の情報

##### 電子申請に活用可能な情報

- 被保険者データ**  
社会保険に加入している従業員等の情報。「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書を作成可能

※1 e-Gov: デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。

2 ※2 マイナポータル: デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるサービスです。

## オンラインサービスの利用方法

GビズIDを取得すれば、どちらのサービスも無料ですぐに利用できます。

日本年金機構のホームページに、メリットや申請方法をわかりやすく解説した動画や、具体的な操作手順を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。

### 電子申請

＜ご利用のソフトウェア別の電子申請方法＞

① 市販の労務管理ソフトや自社システム  
(電子申請に対応しているもの)

※電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。

GビズIDまたは電子証明書で  
電子申請

② 届書作成プログラム

- ・届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
- ・日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

GビズIDで電子申請  
GビズIDお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。

#### ＜日本年金機構のホームページ＞

日本年金機構 電子申請

検索

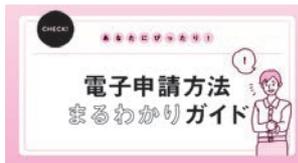
<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



電子申請を  
ご利用ください!

＜動画＞

あなたにぴったり!  
電子申請方法まるわかりガイド  
日本年金機構



＜ガイドブック＞  
電子申請電子送付  
オンライン事業所  
年金情報サービス  
GUIDE Book  
日本年金機構



### オンライン事業所年金情報サービス

#### ＜日本年金機構のホームページ＞

オンライン事業所年金情報サービス

検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)



登録は  
カンタン!

＜動画＞

オンライン事業所  
年金情報サービス  
日本年金機構



＜ガイドブック＞  
電子申請電子送付  
オンライン事業所  
年金情報サービス  
GUIDE Book  
日本年金機構



電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

《ねんきん加入者ダイヤル (日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口)》

0570-007-123 (ナビダイヤル) → 「2番」をお選びください。

※050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 → 「2番」をお選びください。

＜受付時間＞月～金曜日：午前8時30分～午後7時／第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※土曜日・日曜日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

※通知書に表示されている内容については、管轄の年金事務所へお問い合わせいただけますようお願いいたします。

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

## できることから始める健康経営!



会社で総務の担当をしています。社長から「社員の健康を保つために何か方法はないのか?」と相談されましたが、良い方法はありませんか?  
「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



協会けんぽでは健康づくりを推進しています。「社員の健康づくり宣言」をして、できることから健康づくりにチャレンジしてみましょう!



### 生産性の向上

従業員のモチベーションの向上、欠勤率の低下により生産性がUP!



### リスクマネジメント

健康状態を良好に保つことで労災や事故発生を予防し、休職者による欠員のリスクを回避!



### 企業のイメージアップ

従業員の職場に対するイメージが向上し、対外的にも働きやすい会社であることをアピールできる!



まずは会社での健康づくりの取り組み目標を決めて「社員の健康づくり宣言書」を協会けんぽへFAXで送付ください。宣言書が届いたら従業員の皆さんでできることから健康づくりを始めましょう!



社員の健康づくり宣言書はこちら

## ヘルシーとっとりレシピ



### グリーンピースの スープ煮



#### 材料 (4人分)

- グリーンピース(生) ……60g
- 玉ねぎ …… 1個
- レタス …… 1/2 玉
- バター …… 8g
- ブイオンキューブ …… 2個
- 水 …… 600ml
- 砂糖 …… 小さじ 1/4
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… 少々

🕒 調理時間 10分

#### 作り方

- ① さやから出したグリーンピースに塩(分量外0.2g)をまぶす。冷凍の場合は塩はまぶさず、解凍しておく
- ② 玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、レタスは洗って水けをよく切り、ざく切りにする
- ③ 鍋にバターを溶かし玉ねぎを入れ、中火で色づくまで炒めて甘みを出して、ブイオンキューブ、水、砂糖を入れてひと煮立ちさせる
- ④ ③にグリーンピースを加えて火を弱め、グリーンピースが柔らかくなるまで煮込む
- ⑤ グリーンピースが柔らかくなったら、レタスを加え3分くらい煮てこしょうで味を調える

#### 栄養情報 (1人分)

エネルギー: 55kcal  
食塩相当量: 1.7g

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



最新の情報は  
公式LINEやメール  
マガジンで配信中  
ご登録はこちら▶



メールマガジン



公式LINE



## 第133回 家を看取るということ

私は仕事の関係で鳥取大学医学部のある米子市で暮らしている。母が亡くなって以来、鳥取市の実家は空き家となったままだ。築80年近い建物は所々傷んでいるが、まだ十分に使えるものと考えていた。しかし、敷地内の築年数の古い「離れ」や「蔵」は、すでに傷みが激しく手遅れになりつつある。

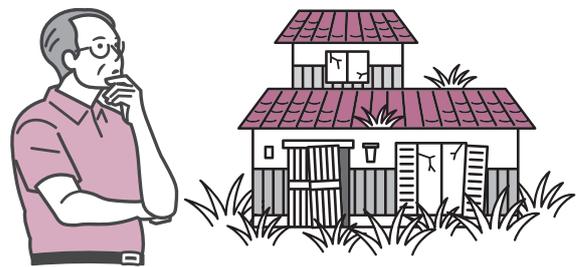
### ▼屋根まわりと木の剪定

まず気づいたのは、離れの屋内の惨状であった。離れは小学生の頃まで両親と弟と暮らした懐かしい建物だが長いあいだ放置されたままだ。室内に入って驚いたのは、雨漏りで二階の荷物がびしょ濡れになっており、床もきしんで弯曲していたことだ。そのときにはじめて大屋根の瓦がずれて雨漏りが続いていたことを知った。外から見ると、どうやら大雪の影響で瓦がずれ、そこから雨水が侵入していたらしい。古いタイプの瓦屋根なので、屋根底に防水シートはなく、土台の棚木と泥土で固めた上に瓦を並べた屋根である。いったん雨水が入り始めると、土が流され棚木が腐っていく。なんとか修繕しようと考えたが、大屋根は高さがあって素人の私では危なくて作業できない。結局、弟と協力してブルーシートで一部を覆うなどの応急処置しかできなかった。蔵の屋根のほうは、けやきの木の枝が落下して瓦を直撃し雨漏りしている。また、雨ドイが落ち葉でつまって水が零れ、その水跳ねのために地面近くの壁が腐ってきているようだ。結局のところ、トイの掃除をまめにやる、庭木を剪定して屋根に負担をかけない、瓦の破損に気づいたらすぐ修理するなど、日頃の細かい目くばせと手入れが必要なのだ。雨漏りや壁の傷みは放置すればどんどん連鎖して拡大していく。丁寧に手入れして早い段階で対処することができない家は傷んでいく。人の暮らしていない家はそういう注意が払われない。

子どもの頃、この家に暮らしていたときには、家屋の手入れの大切さなど何も知らなかった。どうして毎年庭木の剪定をするのか、屋根やトイの管理にこだわるのか、この年齢になってはじめて理解できた。

### ▼家の看取り

実家を看取るといのはなかなかつらいものだ。人間の死にざまは、家族に見送られ惜しまれつつ逝く、というのが理想かもしれない。では家の看取りとはどういうものだろうか。家はただの建物であって、そこに感情や価値観はない。しかし、そこで暮らした歴史や思い出が自分の心の中に残っている。古くなり傷んだ建物を前にして、その思い出がこちらに問いかけてくる。「このまま逝かせてほしい」とか「こんな末路は悲しすぎる」とか。そういう煩悶を抱えつつ屋根の雨漏りの修理をしていると、何だか無性に情けなく哀しい気持ちになってくる。長いあいだ家族を見守ってくれた家が、手入れが悪いために傷み朽ちていく姿を見るのは本当につらい。もちろん屋根瓦の吹き替えをすれば長持ちするのだが、今後暮らす予定のない建物に大金をかけるわけにはいかない。老いて死ぬ身なれば、せめて安らかに逝かせてあげたいと思うのである。



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。

## 令和6年度の事業と決算のご報告

令和6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6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脳ドックの助成事業
  - ②健康づくり講習会への講師派遣
  - 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作成及び無償配布
  - ⑤健康づくりDVDの無料貸出
  - 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

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)。

### 令和6年度決算

(単位:円)

<b>経常収益</b>	
受取会費	24,037,280
特定資産運用益	432
雑収益	13,052
<b>計</b>	<b>24,050,764</b>
<b>経常費用</b>	
事業費	
社会保険振興事業費	11,485,169
健康保持増進事業費	6,661,212
管理費	6,444,651
<b>計</b>	<b>24,591,032</b>
<b>当期経常増減額</b>	<b>△540,268</b>

## (一財)鳥取県社会保険協会 役員・評議員

(令和7年6月2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

数 内 周 一【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】

## 脳ドック検診費用の一部を助成しています!



助成対象人員に余裕があります。  
この機会に「脳ドック検診」を受けてみませんか?

**助成対象者** 当協会会員事業所の健康保険又は厚生年金保険の被保険者

**助成金額** 受検者1名(一年度1回のみ)につき、3,000円を助成

**助成対象人員** 一年度100名(1事業所5名までとさせていただきます。)

※申込方法・注意事項等の詳細は、当協会のホームページをご覧ください。