

社会保険 とっとり

vol.662

2026
6

今月の記事

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 「わたしと年金」エッセイ募集中
～世代を超える。今だからこそ、伝えたい。～
- 「わたしと年金」エッセイ 令和7年度厚生労働大臣賞作品

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

- 「健康経営®」の実践で社員がいきいきと働ける職場へ!
- ヘルシーとっとりレシピ ～いちごのブラマンジェ～
- 「職場の健康づくり研究室」

第145回 ～病気は敵か、それとも人生の一部か?～

社会保険協会からのお知らせ

- 社会保険協会「令和7年度の事業と決算のご報告」
- 会員事業所の特典のご案内



愛犬(水彩画)

(鳥取県美術家協会理事 福田典高氏)

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

「わたしと年金」 エッセイ募集中



世代を超える。
今だからこそ、
伝えたい

募集期間

令和8年6月1日(月)～
令和8年9月7日(月) 消印有効

応募要項

- 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字程度。
- 作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属※(会社名、学校名等)を明記してください。
※会社、学校等を介さずに個人で応募することが可能です。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

発表

- 受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
- 受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
- 受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構 事業推進統括部
地域年金事業グループ わたしと年金 担当
〒168-8505
東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部
地域年金事業グループ わたしと年金 担当
電話番号 03-5344-1100(代表)

主催

日本年金機構

後援

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、
全国都道府県教育委員会連合会

詳しくは日本年金機構
ホームページをご覧ください。



わたしと年金エッセイ

検索 🔍

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

令和7年度 厚生労働大臣賞
広島県 上廣 彩花 様 (高校生)

父がお金になってしまった。

そんなふうに思ったのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言って、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなくてもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実に引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額が変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかからないから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その想いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなってからも、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだと、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

「健康経営[®]」の実践で社員がいきいきと働ける職場へ!



会社で総務の担当をしています。社長から「うちの会社も健康経営を始めたい」と相談がありました。どのようなことから始めたら良いのでしょうか?

「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営は事業主自らが“**社員の健康づくりに取り組むこと**”を社内外に宣言することからスタートします。「社員の健康づくり宣言」をして、できることから会社での健康づくりにチャレンジしてみましょう!

まずは「社員の健康づくり宣言書」を協会けんぽへ提出 (FAXまたは郵送)

提出いただくと、鳥取県知事と協会けんぽ鳥取支部長連名の「**社員の健康づくり宣言事業所認定証**」(特典として認定証用アクリルスタンドあり)のほか、「**健康づくりスタートガイド**」や他社における「**社員の健康づくり(事例集)**」などをお送りします。自社の健康経営の取り組みの参考にぜひご活用ください。

社員の健康づくり宣言書はこちら▼



健康経営に取り組むメリット

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



リスクマネジメント

- ・労災や事故発生を予防
- ・休職者による欠員のリスクの回避



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
- ・対外的にも働きやすい会社であることをアピール!



ヘルシーとっとりレシピ

いちごの ブラマンジェ



栄養情報 (1人分)

エネルギー: 163kcal 食塩相当量: 0.2g

材料 (1人分) 調理時間 10分 (冷やす時間を除く)

- 牛乳…………… 100ml (105g)
- 片栗粉…………… 6g (小さじ 2)
- 砂糖…………… 6g (小さじ 2)
- スキムミルク… 10g (大さじ 1)
- いちごソース …… 大さじ 1
- いちご(飾り用)

作り方

- ①小鍋に粉類(片栗粉、砂糖、スキムミルク)をいれてダマがなくなるまで混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ①にいれてよく混ぜる。
- ③混ぜたら火にかけ、沸騰したら弱火にして、透明感が出るまで混ぜながら火を通す。
- ④熱いうちに器にうつし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤いちごソース、いちごをかざる。

今回いちごソースは市販のフルーツソースを使用しました。いちごジャムをお湯か洋酒でゆるめて手作りもできます。

point

- ・スキムミルクでたんぱく質強化!
- ・2人分くらいが作りやすいです



全国健康保険協会鳥取支部

☎ 0857-25-0050 (代表) 企画総務グループ

〒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
LINE公式アカウント
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

LINE公式アカウント



第145回 病気は敵か、それとも人生の一部か？

現代医学において、病気はしばしば「撲滅すべき敵」や、正常な身体という「機械」に生じた「故障」として捉えられる。しかし、慢性疾患と共に生きる人々や、老いを受け入れつつ穏やかな時間を過ごす人々の姿は、病気が単なる災厄ではなく、人生という物語の不可欠な一部であることを示している。健康を「完全に良好な状態」とする静的な結果としてではなく、ゆらぎ続ける動的なものと捉え直すとき、メルロ＝ポンティとフランクルの哲学は、医療の本質を照らし出す重要な導き手となる。

▼メルロ＝ポンティとフランクルの哲学から

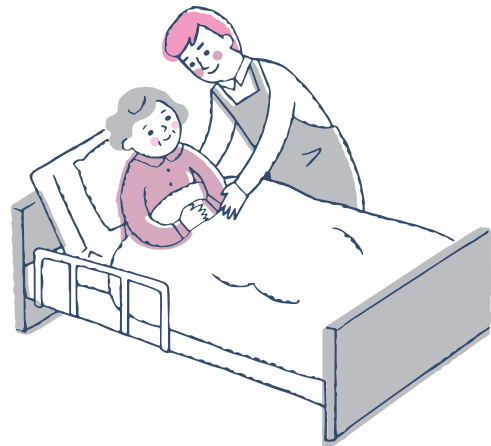
フランスの哲学者モーリス・メルロ＝ポンティは、フッサールの現象学を継承し、身体を意識の主体として捉え直す独自の「現象学」を展開した。彼は、客観的なデータに還元される身体ではなく、自らが世界を感じ取り行為する主体としての「生きられた身体 (corps propre)」の重要性を説いた。健康なとき、身体は意識の背景に退き透明な存在として機能するが、病いによって痛みや不調が生じると、身体は「前景」へとせり出してくる。このとき、病気は「世界との関わり方の変容」をもたらす。例えば、階段が単なる移動手段から「障壁」へと変わるように、病気は世界そのものの構造を作り変えてしまうのである。

一方、オーストリアの精神科医ヴィクトール・フランクルは、アウシュヴィッツ強制収容所での体験を基に、独自の心理療法「ロゴセラピー（意味による癒やし）」を創始した。彼は、極限の運命の中にあっても、人間は「意味」を見出せると説いた。人生に対して「何が期待できるか」を問うのではなく、「人生が自分に何を期待しているか」を問うべきだという「コペルニクスの転回」を彼は提唱した。たとえ身体が自由が奪われても、その運命に対してどのような態度をとるか

という「最後の自由」すなわち「態度価値」は残されている。病いを受け入れることは敗北ではなく、限られた時間の中で自らの生を主体的に引き受ける尊厳ある選択となり得るのである。

▼人生の物語を共に歩む伴走者

メルロ＝ポンティとフランクルの哲学を交差させるとき、病気は排除すべき「敵」ではなく、自己を深め、人生を照らし直す「鏡」のような存在として浮かび上がる。病気という「予期せぬ一章」を人生の物語にどう編み込み、どのような意味を見出していくか。医療者の真の役割は、患者という一人の人間が自らの物語を紡ぎ直す旅路に寄り添う「伴走者」であることにあろう。病気を見つめることは、逆説的に「よく生きる」とは何かを問い直す、豊かな生の営みそのもののなのである。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
准教授

孫 大輔
(そん だいすけ)



(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](#)

令和7年度の事業と決算のご報告

令和7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7年度事業報告

1. 社会保険振興事業

- (1)毎月、「社会保険とっとり」を作成し、ネット配信又は広報紙として郵送
- (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東京ディズニーリゾート利用助成事業
 - ②脳ドックの助成事業
 - ③健康づくり講習会への講師派遣
 - 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作成及び無償配布
 - ⑥家庭常備薬の斡旋
 - ⑦健康づくりDVDの無料貸出
- (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」の令和8年4月からの「完全ネット化」に向け、アドレス未登録事業所への電話勧奨や広報紙の紙面等にアドレス登録のお願いを掲載するなどの方策を講じネット配信を推進

令和7年度決算

(単位:円)

経常収益	
受取会費	23,410,480
特定資産運用益	51,859
雑収益	26,339
計	23,488,678
経常費用	
事業費	
社会保険振興事業費	9,844,425
健康保持増進事業費	6,983,896
管理費	6,420,699
計	23,249,020
当期経常増減額	239,658

令和7年度事業状況一覧表

(令和8年3月31日現在)

事業内容	鳥取支部	倉吉支部	米子支部	合計
会員事業所数	1,425	689	1,527	3,641
広報「社会保険とっとり」ネット配信事業所数	1,076	526	1,117	2,719
冊子「社会保険の事務手続」の配布部数	109	32	95	236
東京ディズニーリゾート助成事業（利用者数）	178	39	83	300
脳ドックの助成事業（利用人数）	31	2	10	43
健康づくり講習会（参加人数）	161	29	0	190
各種スポーツ大会（参加人数）	55	16	72	143
健康づくりカレンダーの配布部数	146	50	119	315
家庭常備薬の斡旋（利用者数）	—	—	—	231
健康づくりDVDの無料貸出（事業所数）	0	1	0	1
施設利用会員証の発行件数（事業所数）	4	2	1	7
契約保養施設利用補助（利用者数）	9	1	0	10

(一財)鳥取県社会保険協会 役員・評議員

(令和8年5月29日現在)

■会長

八木 俊 英【(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)】

徳田 眞 吾【日ノ丸産業(株)】

岩田 謙二郎【(株)福栄】

■監事

坂本 顕【大和建設(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】

森田 豊 充【米子商工会議所】

澤田 直 樹【寿製菓(株)】

〔会員事業所の特典のご案内〕

会員事業所の方々には、いろいろな特典がありますので、ぜひともご利用ください。

各種事業の詳細は、
当協会の
ホームページを
ご覧ください。

新規事業を
始めました！

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン利用助成

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの入場チケット購入費用の一部を助成いたします。

対象者	会員事業所の被保険者及び被扶養者
助成金額	1名当たり1,000円(1人一年度1回のみ)
助成人員	300名(1事業所10名・1家族3名まで)



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配布

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にご利用できる利用券を配布いたします。

対象者	会員事業所の被保険者及び被扶養者
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	300名(1事業所10名・1家族3名まで)



脳ドック検診費用の一部を助成しています！



この機会に「脳ドック検診」を受けてみませんか？

対象者	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
助成人員	一年度100名(1事業所5名まで)

皆様の職場へ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。

研修会や
講習会に
ご利用
ください



契約保養施設 利用料補助・優待利用のご案内

会員事業所の被保険者とその被扶養者が契約保養施設を利用した場合、宿泊料等の一部補助及び優待利用を行っています。

【利用料補助施設】

氷ノ山高原の宿 氷太くん
鳥取県市町村職員共済組合 湊泉閣
国民宿舎 水明荘
ホテル大山しろがね
緑水園
但馬牧場公園まきばの宿
※宿泊料1人につき1,500円を補助
(一年度に1事業所10名以内)

【優待利用施設】

船員保険会、高輪・品川プリンスホテル
グループ、プリンスホテル優待プラン、
アイコニア・ホスピタリティ(株)、HMI
ホテルグループ、クア・アンド・ホテル
グループ、ダイワロイネットホテルズなど
※施設により優待内容、利用方法等が相違します。
「施設利用会員証」の交付が必要です。

