

社会保険 とっとり

vol.663

2026
7

今月の記事

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ

- 従業員50人以下の事業主の皆さまへ
短時間労働者の社会保険料負担を支援する制度が始まります

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

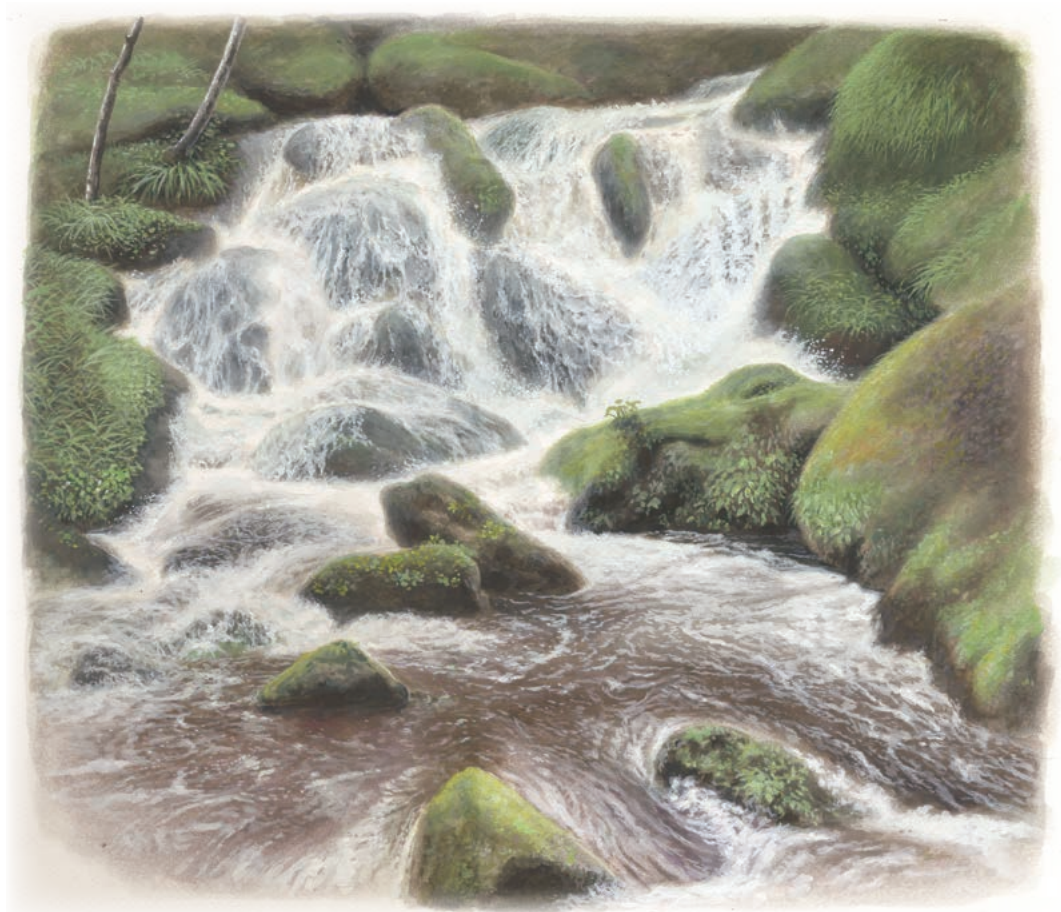
- 健診結果に「要治療」があれば速やかに医療機関へ受診を！
- 「職場の健康づくり研究室」

第146回 ～「頑張れる人」が壊れていく職場をどう防ぐか～

社会保険協会からのお知らせ

- 鳥取支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」のご案内
- 倉吉支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」のご案内
- 倉吉支部「イキイキ健康づくりグラウンドゴルフ大会」のご案内
- 米子支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」のご案内
- 脳ドック検診費用の一部を助成しています！

清流ほとけ谷（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

従業員50人以下の事業主の皆さまへ

2026年10月1日から 短時間労働者の社会保険料負担を支援する制度が始まります 保険料調整制度

※社会保険料とは、健康保険・厚生年金保険の保険料を指します。

どんな事業所が対象ですか？

以下の①または②の事業所が対象です。

①2026年10月1日以降対象となることができる事業所

2026年10月1日以降、任意特定適用事業所（労使の合意により、任意で短時間労働者（パート・アルバイトの方）を社会保険の加入対象とした適用事業所）になると、保険料調整制度の対象となります。
任意特定適用事業所となるための手続きは次ページをご覧ください。

※2026年9月30日以前に任意特定適用事業所となった事業所は、保険料調整制度の対象外です。

②2027年10月1日以降、順次対象となる事業所

原則として、今後、社会保険の適用拡大により短時間労働者が加入対象となる事業所が対象です。

対象時期	2027年10月～	2029年10月～	2032年10月～	2035年10月～
従業員数	36～50人	21～35人	11～20人	10人以下

※従業員数とは、厚生年金の被保険者数（フルタイムの従業員と週の労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員を合計した数）を指します。

どんな従業員が対象ですか？

以下の3つの条件にすべて当てはまる短時間労働者が対象です。

① 週の所定労働時間が20時間以上
（フルタイムの3/4未満）

② 月収が13万円未満
（標準報酬月額が12.6万円以下）

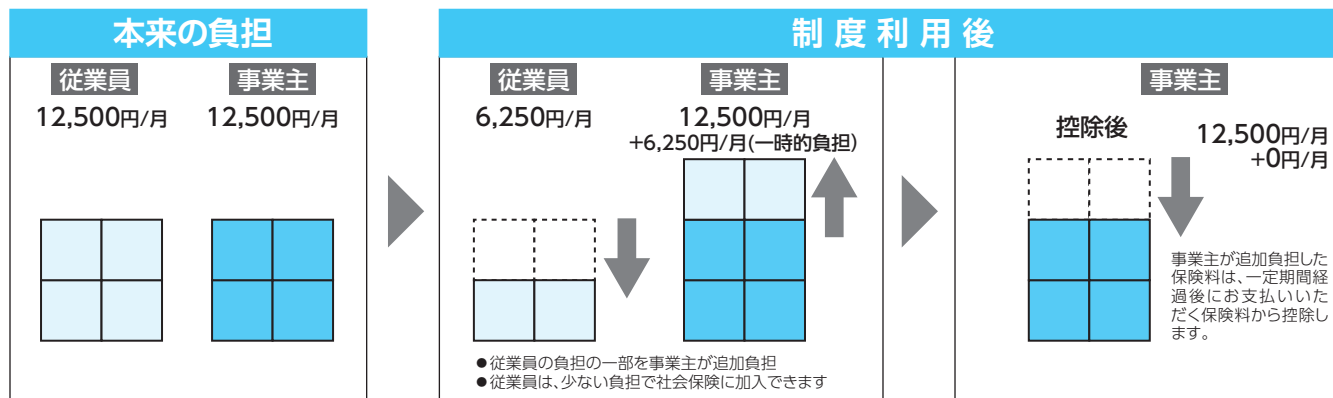
③ 学生ではない

どのような制度ですか？

新たに社会保険の加入対象となる短時間労働者が就業調整せず働けるよう、制度の利用から通算3年間、対象となる従業員の社会保険料を軽減します。事業主には軽減分を一時的に負担いただきますが、一定期間経過後にお支払いいただく保険料からその分を全額控除するため、最終的に事業主が納付する保険料は増えません。従業員が将来受け取る年金額にも影響はありません。

◎月収8.8万円の従業員に制度を利用した場合のイメージ

※保険料額はあくまでもイメージであり、実際の額とは異なります。



従業員の負担軽減の割合は月収に応じて異なります。また、制度利用3年目は割合が半減します。

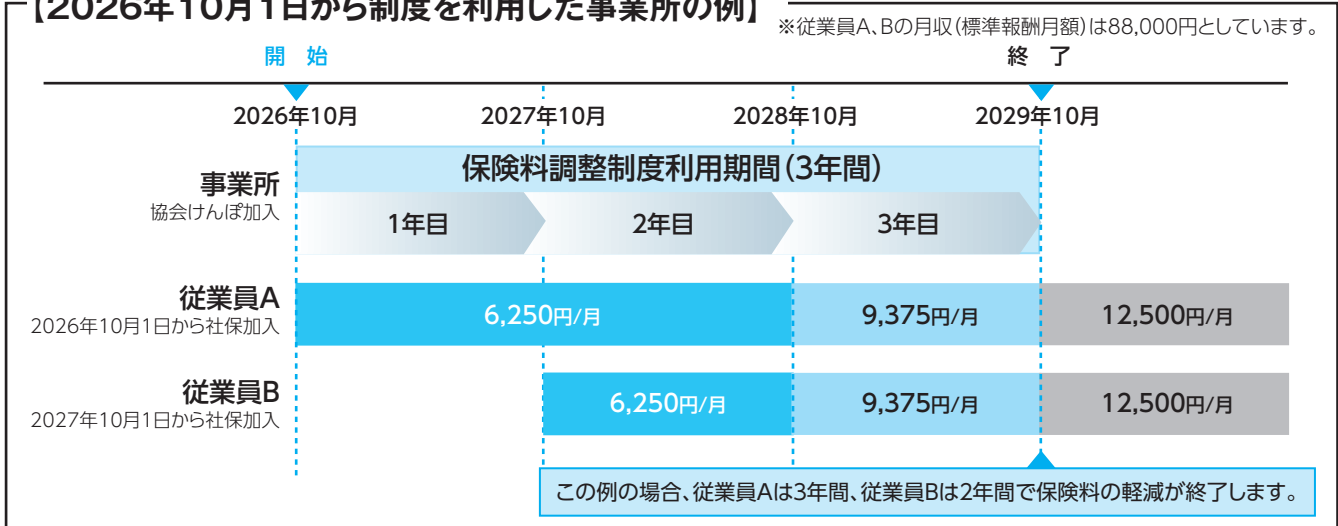
月収（円） （標準報酬月額）	9.3万未満 （8.8万以下）	9.3万～10.1万未満 （9.8万）	10.1万～10.7万未満 （10.4万）	10.7万～11.4万未満 （11万）	11.4万～12.2万未満 （11.8万）	12.2万～13万未満 （12.6万）
従業員：事業主 （1・2年目）	25：75	30：70	36：64	41：59	45：55	48：52
従業員：事業主 （3年目）	37.5：62.5	40：60	43：57	45.5：54.5	47.5：52.5	49：51

◎制度の対象となる従業員が負担する社会保険料のイメージ

事業所が制度の利用を開始してから3年が経過した時点で、従業員の保険料の軽減は終了します。

【2026年10月1日から制度を利用した事業所の例】

※従業員A、Bの月収（標準報酬月額）は88,000円としています。



どのような手続きが必要ですか？

事業所が保険料調整制度の対象となった日から2年以内に、開始申出をする必要があります。

提出物	保険料調整開始申出書
提出方法・提出先	事務センターへ郵送 または 管轄の年金事務所へ郵送/窓口持参（電子申請不可） ※健康保険組合に加入している場合は、各組合にお問い合わせください。

「保険料調整開始申出書」の様式は、日本年金機構ウェブサイトからダウンロードできます。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/hokenryochosei.html>



2026年10月1日から保険料調整制度が利用できる 任意特定適用事業所となるための手続きについて

短時間労働者が働く時間を増やして社会保険に加入すると、企業経営に以下のようなメリットがあります。

1

人材の確保・定着の可能性が高まります

2

従業員の働く意欲の向上に繋がります

3

就業調整が不要になり、安定してシフトを組みやすくなります

従業員には、社会保険に加入すると年金や医療保険が充実することを伝え、加入の希望を聞きましょう。

任意特定適用事業所となるための手続き

同意対象者の2分の1以上の同意をとった上で、必要書類をご提出ください。

※同意対象者とは、厚生年金保険の被保険者、70歳以上被用者及び短時間労働者を指します。

提出物	①任意特定適用事業所申出書 ②同意対象者の2分の1以上の同意を示す書類 ③短時間労働者に該当する方の被保険者資格取得届
提出方法・提出先	事務センターへ郵送 または 管轄の年金事務所へ郵送/窓口持参（電子申請も可能） ※健康保険組合に加入している場合は、各組合にお問い合わせください。

手続きの詳細や届書様式に関するご案内

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ninitokuteiteikiyo.html>



電子申請に関するご案内

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



社会保険の適用拡大については 社会保険適用拡大特設サイトへ

社会保険 適用拡大



または



<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/>

手続きのご不明点は **ねんきん加入者ダイヤルへ**

事業所、厚生年金加入者

0570-007-123

受付
時間

平日：8:30～19:00

第2土曜日：9:30～16:00

※土曜日（第2土曜日を除く）、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）除く

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

健診結果に「要治療」があれば速やかに医療機関へ受診を!



40代男性です。職場で健康診断を受けたのですが、判定結果が「要治療」でした。高血圧で気にはなっていますが、症状もなく仕事で忙しいので受診していません。このまま治療しないとどうなるのでしょうか。



生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。医療機関への受診が必要（要治療）と判定された場合は、早期に受診することをお勧めします。

まずは、身体がどんな状態なのかを理解しましょう

■血圧が高い＝血管を傷つける

血圧は、自分では気づきにくいからだのトラブルをいち早く知らせるサインの1つです。

血圧が高くても、ほとんどの場合症状はありませんが、**放っておくと大きな病気（合併症など）を引き起こします。**

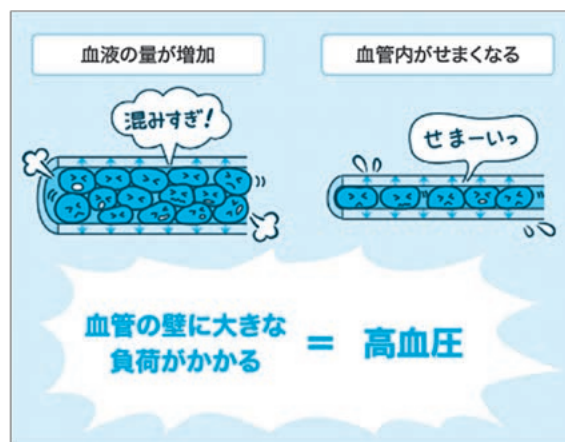
血管に強い力がかかった状態が続く

血管のしなやかさが失われ、動脈硬化が進む

脳卒中

心臓病

腎臓病



全国健康保険協会が使用している「ヘルシーライフサポートBOOK」から引用 無断使用・添削等はお控えください

未治療者の方へ受診勧奨を行っています

協会けんぽでは、健診において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDL（悪玉）コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定された方で、受診が確認できなかった方に対して、加入者様のご自宅へ直接受診勧奨文書をお送りしています。事業所ご担当者様からも受診のお声掛けをお願いいたします。



①～③のすべてに該当する方に案内をお送りしています

- ①生活習慣病予防健診等を受診した方、事業者健診データをご提供いただいた方および特定健康診査を受診した方
- ②健診を受診した日の前月および健診受診後3か月以内（健診受診月を含む）に医療機関への受診が確認できなかった方
- ③以下の基準のうち、いずれかひとつでも該当する方

●受診勧奨基準値

血 圧		血 糖		脂 質
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c(NGSP値)	LDLコレステロール値
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上



全国健康保険協会鳥取支部

☎ 0857-25-0050(代表) 保健グループ

〒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146回 「頑張れる人」が壊れていく職場をどう防ぐか

▼過剰適応とは

メンタルヘルス不調や休職者の相談において、「真面目で責任感の強い人」が限界を迎えるケースを経験します。周囲からは「頑張り屋」「頼れる人」と評価されていた人が、徐々に抑うつ状態や不眠、強い不安を呈し、出勤困難となるのです。背景には、「過剰適応」と呼ばれる状態が隠れていることが少なくありません。

適応そのものは、社会生活を送る上で必要不可欠です。職場では、円滑な業務遂行のために、時間を守る、周囲と協調する、一定の役割を果たすなど、相互調整が求められます。問題となるのは、「自分を守れなくなるほど合わせ続けること」です。過剰適応の特徴として、断れない、弱音を吐けない、期待に応え続けようとする、本音を表出できない、といった傾向がみられます。本人も「周囲に迷惑をかけたくない」「自分が我慢すればよい」と考えていることが多く、周囲からも適応的に見えるため、不調が表面化しにくいのです。

日本の職場文化は、過剰適応を生みやすい側面を持つとされます。協調性や空気を読むことが重視される一方で、「無理をしても頑張ること」が美德として評価されやすいのです。近年は、人手不足や業務の複雑化により、「断りにくい職場」が増えていきます。結果として、責任感の強い人ほど仕事を抱え込み、疲弊していきます。過剰適応は、単なるストレスの問題ではなく、長期化すると、抑うつ、不安障害、睡眠障害、バーンアウト（燃え尽き）、さらにはアルコール使用量の増加や依存行動につながる場合があります。また、「休むことへの罪悪感」から受診が遅れ、重症化して初めて支援につながるケースも少なくありません。

▼職場の同調圧力

この背景に職場の同調圧力があります。「周囲に合わせなければならない」という暗黙の空気や期待によって、自分の意見や違和感を表明しにくくなる状態です。過剰な同調圧力は、心身の健康だけでなく、職場の安全性や組織の健全性にも大きな影響を及ぼします。「昔からこうしている」「みんなやっている」といった慣習が優先される職場では、不安全な作業手順や無理な長時間労働が見過ごされやすくなります。危険を感じても「自分だけが反対しにくい」「上司に言いつらい」と感じ、結果として労働災害や重大事故の温床となります。

特に、上司が無理な働き方や安全軽視の姿勢を示している場合、部下は異論を唱えにくくなり、「おかしいと思っても言えない職場文化」が形成されや

すいのです。同調圧力は品質不正やデータ改ざんなどの組織的不祥事にも関係します。「納期を優先しなければならない」「周囲に迷惑をかけられない」という空気の中で、本来は立ち止まるべき問題が放置され、結果として大きな不正につながることも少なくありません。

▼過剰適応への対応

産業保健の視点から重要なのは、「問題を起こす人」だけでなく、「問題を起こさないように無理をしている人」や、「違和感を言えない職場環境」に目を向けることです。心理的安全性を高め、立場に関係なく意見や懸念を表明できる環境を整えることは、メンタルヘルス対策だけでなく、労働災害防止やコンプライアンス向上にもつながります。安全で健全な職場づくりには、「みんなに合わせること」だけでなく、「おかしいと言えること」を尊重する文化が不可欠です。

過剰適応している人は、ストレスチェックでもそのつらさを表明しない場合があります。上司や同僚は、過剰適応している人の、ちょっとした異変に気づき、早めに声掛けや対応を行うことが重要です。事例化した人の周囲に、その人の仕事を引き受けて耐えている人がいる場合もあります。遅刻や欠勤が少ない、頼まれると断れない、有給休暇を取得しない、周囲への気遣いが過剰である、といった特徴を持つ人は、注意深く見守る必要があります。

個人への支援だけでなく、環境調整の視点も欠かせません。相談しやすい雰囲気づくり、業務の偏在是正、管理職による声かけ、休暇取得しやすい文化づくりなどです。「頑張れる人に仕事が集中する構造」を放置しないことが重要です。近年、多様性尊重が重視される一方で、「ありのままを受け入れる」とことと、「無理な我慢を強いる」とことの間で、職場は揺れています。個人の特性や価値観を理解しつつ、持続可能に働けるバランスを支援することが求められます。「適応できない人」を支援するだけでなく、「適応しすぎる人」を見逃さないことが、これからの産業保健にはますます重要になるのではないのでしょうか。



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](#)

ホームページをリニューアルしております。

健康づくりスポーツ大会のご案内

当協会の会員事業所の被保険者及び被扶養者の方であれば、どの大会でもご参加できます。

申込先 (一財)鳥取県社会保険協会へご連絡ください。申込用紙を送付させていただきます。

※詳細は当協会ホームページのお知らせ欄をご覧ください。

第27回
鳥取支部



健康づくり

ボウリング大会

- 日時** 9月14日(月)
18時30分 スタート
- 場所** 鳥取スターボウル(鳥取市松並町)
- 募集人員** 40名(先着順締切)
- 競技方法** 2ゲームの合計得点
- 参加費** 無 料(参加は小学生以上に限ります)
- 申込期限** 8月24日(月)



第1回
倉吉支部



健康づくり

ゴルフ大会

- 日時** 9月26日(土)
8時30分 スタート
- 場所** 光好カントリー倶楽部(琴浦町光好)
- 募集人員** 20名(先着順締切)
- 競技方法** 18ホール ストロークプレイ
- 参加費** プレー料金等は個人負担となります。
- 申込期限** 9月4日(金)



第8回
倉吉支部



健康づくり

グラウンドゴルフ大会

- 日時** 10月3日(土)
9時30分 スタート
- 場所** 潮風の丘とまり(湯梨浜町泊)
- 募集人員** 20名(先着順締切)
- 競技方法** 個人戦/3コース(24ホール)の合計打数
- 参加費** 無 料(クラブ・ボールも無料です。)
- 申込期限** 9月11日(金)



第41回
米子支部



健康づくり

ゴルフ大会

- 日時** 9月27日(日)
9時03分 スタート
- 場所** 大山平原ゴルフクラブ(伯耆町丸山)
- 募集人員** 40名(先着順締切)
- 競技方法** 18ホール ストロークプレイ
- 参加費** プレー料金等は個人負担となります。
- 申込期限** 9月4日(金)



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。)

※詳細は、当協会のホームページをご覧ください。