# 社会保険 とっとり

vol.666

2026 10

今月の記事

**日本年金機構 年金事務所からのお知らせ**

● 電話でカンタン！
　自動音声案内で通知書の再交付や用紙の送付ができます

**協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ**

● 健康測定機器で身体の状態をチェックしませんか？
● 「職場の健康づくり研究室」
　第149回 ～臨床における「沈黙」と「対話」～

**社会保険協会からのお知らせ**

● メールアドレス等を変更されたときは、ご連絡をお願いいたします。
● カレンダー無償配布のご案内
● 鳥取支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」の結果
● 倉吉支部「イキイキ健康づくりグラウンドゴルフ大会」の結果
● 米子支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」の結果



どんぐり（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

# 電話でカンタン!
## 自動音声案内で通知書の再交付や用紙の送付ができます



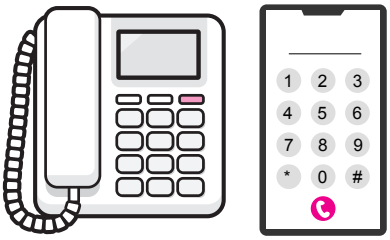
書類を無くした!　もう一度欲しい!　窓口や電話が混んでいる!
そんな時にねんきん自動音声送付受付サービスが便利です。

## ■ 3つのメリット

### 土日祝日でも手続きが可能です!



### お手持ちの電話機から利用できます!



### 待ち時間なく手続きができます!



## ■ 操作はカンタン3つのステップ

① お電話の前に、2つをご準備ください。
- 基礎年金番号
- 年金コード ※1

② 自動音声にしたがって必要事項を入力ください。
- 基礎年金番号
- 年金コード　など

③ 1週間から2週間程度で日本年金機構へ登録されているご本人様の住所宛てに発送します。

※1 年金コードが不要な書類もあります。
詳しくは次ページの利用シートを参照ください。

**ねんきん自動音声送付受付サービス【午前8時から午後11時30分】**

**サイコウフ 050−3319−3152**

(注意)ご利用には通話料がかかります。

## ■ ご利用できる6つの書類

| 種　類 | 対象書類 | 対 象 年 |
|---|---|---|
| 再交付 | 源泉徴収票 | 直近2年分 |
| | 年金額改定通知書 | 直近2年度分 |
| | 年金振込通知書 ※2 | 直近分 |
| | 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 | 直近2年分 |
| 用紙送付 | 扶養親族等申告書 | 日本年金機構HPをご覧ください |
| | 年金受給権者受取機関変更届 | |

詳しくは日本年金機構HPをご覧ください。

※2　年金振込通知書は、国民年金保険料の納付書ではありません。

## ねんきん自動音声送付受付サービス利用シート

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| トーン信号確認（＊と１） | ＊ | 1 | | | | | | | | | |
| 書類番号 | １：源泉徴収票<br>２：年金額改定通知書<br>３：年金振込通知書<br>４：社会保険料（国民年金保険料）控除証明書<br>５：扶養親族等申告書<br>６：年金受給権者受取機関変更届 | | | | | | | | | | |
| 基礎年金番号（10桁） | | | | | | | | | | | |
| 年金コード（４桁） | | | | | | | | | | | |
| 生年月日（西暦８桁） | | | | | | | | | | | |
| 郵便番号（７桁） | | | | | | | | | | | |
| 電話番号（10桁または11桁） | | | | | | | | | | | |
| 対象年（和暦２桁） | | | | | | | | | | | |

**対象書類ごとに入力する項目が異なります。**

**【年金コードが不要な書類】**
４：社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
５：扶養親族等申告書
６：年金受給権者受取機関変更届

**【対象年が不要な書類】**
３：年金振込通知書
５：扶養親族等申告書
６：年金受給権者受取機関変更届

## よくあるご質問

**Q 基礎年金番号は何を確認すればわかりますか?**

**A** 基礎年金番号通知書、年金手帳や年金証書で確認できます。

**Q 年金コードは何を確認すればわかりますか?**

**A** 年金証書、年金振込通知書または年金額改定通知書で確認できます。

**Q 入力内容が誤っていた場合はどうなりますか?**

**A** 内容確認のため、入力いただいた電話番号へ「050」から始まる番号より電話をする場合があります。
なお、最後まで入力しないと受付ができませんのでご注意ください。

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

## 健康測定機器で身体の状態をチェックしませんか?

**Q** 協会けんぽに加入している会社の事業主です。社員の健康増進のために、会社でできる取り組みを探しています。何か健康づくりのきっかけになるものがありますか?

**A** 協会けんぽ鳥取支部では、健康測定機器（全自動血圧計・運動機能分析装置 ザリッツ）の無料レンタルを実施しています。協会けんぽ鳥取支部の加入事業所であれば、どの事業所様でもお申し込みいただけますので、事業所内の健康づくりにお役立てください!

**協会けんぽ鳥取支部加入事業所限定!**

## 健康測定機器を 無料 でレンタルできます!

### 全自動血圧計



### 運動機能分析装置 ザリッツ



下肢の筋力とバランス能力が分かります

- レンタルは 1 社あたり年度内に全自動血圧計は 2 回、運動分析装置ザリッツは 1 回です。
- レンタル期間は 1 回につき最大平日 5 日となります（搬送期間を除く）。

## ご利用の流れ

往復の送料も無料です!

WEBフォームからお申し込み → 貸出業者より貸出期間等をご連絡 → 健康測定機器をお届け → 貸出期間終了後、ご返却

**貸出回数には限りがあります。お申し込みはお早めに!**

お問い合わせ

委託先
株式会社ウエルアップ
045-317-7908

お申し込みWEBフォームはこちら!

※株式会社ウエルアップのホームページにリンクします。

協会けんぽ
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



そんそん先生の『職場の健康づくり研究室』

# 第149回 臨床における「沈黙」と「対話」

医療現場において、「沈黙」ほど恐れられているものはない。悪い知らせを伝えた直後の凍りつくような静寂や、終末期のベッドサイドに流れる重い時間。多くの医療者はこれを「コミュニケーションの断絶」と捉え、空虚な言葉で埋めようとする。しかし哲学的な視座から見れば、沈黙は言葉の欠如ではなく、それ自体が雄弁な「行為」であり、言葉が追いつかない現実を共有するための「器」である。

## ▼バフチン ── 応答を準備する「対話性」

ロシアの哲学者ミハイル・バフチンは、世界を単一の正解ではなく、無数の独立した声が響き合う「ポリフォニー（多声性）」の場と考えた。病室の沈黙の中には、患者の恐怖、家族の悲しみ、医療者の祈りといった声が、言葉にならないまま重層的に響き合っている。

彼の思想を応用した現代の精神医療「オープンダイアローグ」でも、結論を急がず「不確実性に耐える」ことが重視される。医療者はすぐ診断や治療方針という「答え」で不確実な状況を終わらせたがるが、沈黙という不確実な土壌の中でこそ、患者自身の内側から新たな言葉が芽生えてくる。沈黙は対話の停止ではなく、未完了の声が互いに触れ合い、応答を準備する濃密な時間なのだ。

## ▼ウィトゲンシュタイン ──「語り得ぬもの」への敬意

オーストリア出身の哲学者ルートヴィヒ・ウィトゲンシュタインは「語り得ぬものについては、沈黙しなければならない」と記した。これは冷酷な命令ではなく、言語で論理的に語れない領域（生と死、倫理、苦しみ）の尊厳を守る態度である。

医療現場の「痛み」や「苦悩」もまた、本質的には語り得ぬものである。痛みのスケールを問うことはできても、患者が直面する痛みの質感や孤独の深淵を完全に理解することは不可能だ。それなのに「お気持ちはわかります」と安易に同調することは、相手の固有の体験を土足で踏み荒らす暴力になりかねない。

沈黙とは、死や苦痛という巨大な神秘に対し、安易な言葉の嘘で覆い隠すことを拒否する倫理的なブレーキである。言葉の限界を自覚し、相手の「語り得ぬ苦しみ」に畏敬の念を持って立ち止まることこそ、最も誠実な敬意の表明と言える。

## ▼沈黙という「行為」

二つの視点を重ね合わせると、沈黙は無力な空白ではなくなる。それは、言葉にならない声に耳を澄ませる対話的行為であり、安易な言語化を拒み相手の深淵を尊重する倫理的行為である。

言葉が見つからなければ、無理に探す必要はない。その沈黙から逃げず、静寂の重みを患者と共に背負うこと。言葉を手放した一人の人間として踏みとどまることこそが、言葉を超えた究極のケア、「共にいること（being with）」の実践なのである。





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

## メールアドレス等を変更されたときは、ご連絡をお願いいたします。

広報「社会保険とっとり」と「月刊社会保険」をメールで毎月送付しておりますが、メールアドレスを変更された等の理由により送付できない場合がございます。
お手数をおかけしますが、変更の際にはご連絡くださいますようお願いいたします。

**配信先変更届**　　FAX 0857-30-7133

| | | | |
|---|---|---|---|
| メールアドレス | | | |
| 事業所名称 | | | |
| 事業所所在地 | 〒 | | |
| 電話番号 | | ご担当者名 | |

## カレンダー無償配布のご案内



2027年版のカレンダー(B5版・28頁)を社会保険協会の会員事業所(本年度の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3部以内　**申込期限** 11月13日(金)　**配布時期** 12月上旬の予定

**申込方法** このページを印刷して申込書にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

FAX番号 0857-30-7133

「カレンダー」申込書

| | |
|---|---|
| 【事業所整理記号】 | |
| 【事業所所在地】 | 〒 |
| 【事業所名称】 | |
| 【担当者名】 | |
| 【電話番号】 | |
| 【希望部数】 | 1部　2部　3部　※○で囲んでください |

## 健康づくりスポーツ大会の結果

### 第27回鳥取支部 イキイキ健康づくり ボウリング大会



9月14日(月)、鳥取スターボウルにおいて24名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優　勝　浜本　恵子【㈱三洋商事】
準優勝　徳長　　潤【日　　段㈱】
第3位　長谷川みゆき【㈱三洋商事】

### 第8回倉吉支部 イキイキ健康づくり グラウンドゴルフ大会



10月3日(土)、潮風の丘とまりにおいて21名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優　勝　絹川　英樹【倉吉信用金庫】
準優勝　吉田　孝宏【倉吉信用金庫】
第3位　中林　昭彦【㈱エコービジネス】

### 第41回倉吉支部 イキイキ健康づくり ゴルフ大会



9月27日(日)、大山平原ゴルフクラブにおいて38名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優　勝　石﨑　博一【山陰興発㈱】
準優勝　赤崎　義孝【米子信用金庫】
第3位　斉木　俊吾【㈱ケーオウエイ】

9月26日(土)に開催予定の「倉吉支部イキイキ健康づくりゴルフ大会」は、都合により中止いたしました。