社会保険 とっとり

vol.667

2026 11

今月の記事

日本年金機構 年金事務所からのお知らせ
- 「年金委員」推薦のお願い

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ
- 高額な医療費を支払ったときは
- ヘルシーとっとりレシピ　～さつまいもと焼きちくわの煮物～
- 「職場の健康づくり研究室」　第150回 ～中小企業のストレスチェック～

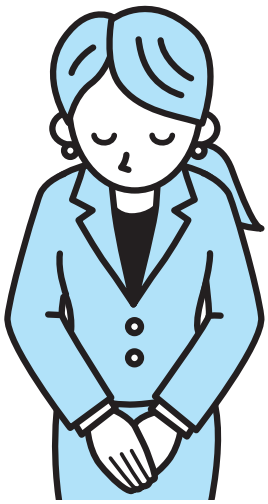
社会保険協会からのお知らせ
- 脳ドック検診費用の一部を助成しています！
- 契約保養施設　利用料補助・優待利用のご案内
- 鳥取支部「イキイキ健康づくりゴルフ大会」の結果
- 米子支部「イキイキ健康づくりボウリング大会」の結果



焚火（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

「年金委員」推薦のお願い



年金委員（職域型）とは

年金委員（職域型）は、厚生労働大臣から委嘱を受けて、職場内において、公的年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、従業員の方々への年金に関する情報の周知や年金に関する相談、助言などの活動を行っていただく方々です。

主な活動内容

- 日本年金機構から提供する年金に関するポスターやリーフレットなどにより職場内で周知を行う。
- 従業員とそのご家族に必要な年金に関する各種手続きについて、相談、助言を行う。など

年金委員の推薦方法

- 現に厚生年金保険に関する事務を担当している方、あるいは過去に一定期間の事務経験があり、年金制度に関する知識のある方について事業主様からご推薦をお願いします。
- 職域型年金委員を推薦いただく際は、「年金委員推薦書（職域型）」を管轄の年金事務所へご提出ください。
  ※推薦書は日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

年金委員の皆さまの日々の活動を、日本年金機構が支援します!

「年金研修会」の実施

定期的に開催している「年金委員研修会」において、年金制度に関する最新情報等をお伝えしています。

年金委員への情報提供

日本年金機構HPに、年金に関するニュースやトピックスを毎月掲載しています。

年金委員表彰の実施

多年にわたり年金事業の推進・発展に貢献した年金委員に対して、その功績を称え、「年金委員表彰」を実施しています。

日本年金機構 ホームページ

「年金委員」ページのご案内

日本年金機構 公式SNS

(旧Twitter)

Facebook

ご不明な点は、日本年金機構ホームページをご確認いただくか、管轄の年金事務所までお問い合わせください。

年金委員推薦書（職域型）

（フリガナ） 氏　名		生年月日（和暦） 年　月　日	性別	男 ・ 女
現在の役職・ 所属部署名等		配属年月日（和暦） 年　月　日	事業所 整理記号	－
事業所の 被保険者数	人	年金委員証明書		要 ・ 不要
推薦理由	・厚生年金保険に関する事務を担当している ・厚生年金保険の申請書作成等の事務に関し、過去に一定期間の経験があり、年金制度について知識がある ・年金制度について知識がある ・次の理由により上記に準ずるため推薦する 〔　　〕			

日本年金機構　　鳥取年金事務所長　殿

上記の者を年金委員として推薦します。

令和　　年　　月　　日

事業所所在地
〒

事業所名称

事業主氏名

電話番号

※　推薦書には、年金委員証明書に貼付するための被推薦者の顔写真（縦3.0cm×横2.4cm）を同封してください。また、写真の裏面には氏名を記入してください。（「年金委員証明書」欄の「不要」に〇を付けた場合は、顔写真は不要です。）

※　被保険者数は、提出時点の人数を記入してください。

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

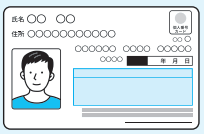
高額な医療費を支払ったときは

Q 協会けんぽの被保険者です。医療機関と薬局それぞれの窓口で支払いが高額になりました。支払った金額の一部が戻ってくる可能性があると聞いたのですが、何か手続きが必要ですか？

A 同一の月に医療機関等で支払った一部負担金（自己負担額）が高額になり、自己負担限度額を超えた場合には、「**高額療養費支給申請書**」を申請することで、その超えた分が後日「高額療養費」として払い戻されます。※保険適用分が対象となります。

医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、マイナ保険証もしくは限度額適用認定証を医療機関等に提示することで、一部負担金の支払いを自己負担額までに抑えることができます。

※マイナ保険証、限度額適用認定証を提示しても、高額療養費の申請が必要な場合があります。





こんなときは高額療養費の申請が必要です

- ○ 自己負担限度額の適用を受けず、一部負担金を全額支払った
- ○ 院外の薬局で高額な医薬品が処方された
- ○ 転院したことにより、転院前と転院後の医療機関それぞれで支払った
- ○ 被保険者と被扶養者等、２名以上で高額な医療費を支払った
- ○ 退院後に外来検査等の費用が高額になった　など



高額療養費制度、自己負担限度額の詳細は協会けんぽホームページをご確認ください。

高額療養費、限度額適用認定証の申請は電子申請が便利です！利用・詳細は協会けんぽホームページをご確認ください。

ヘルシーとっとりレシピ

さつまいもと焼きちくわの煮物

材料（1人分） 調理時間 10分

- さつまいも …… 60g（中サイズ 1/4 本）
- 焼きちくわ …… 2 本（大きいものなら 1/2 本）
- まいたけ …… 25g
- 油揚げ …… 15g
- だし汁 …… 120ml（粉末だし）
- しょうゆ …… 6g（小さじ 1）

栄養情報（1 人分）
エネルギー：228kcal　食塩相当量：2.6g



作り方

① さつまいもは乱切りにし、ボウルに入れて水にさらす。
② 水を切ってラップをかけ、電子レンジ600wで5分、さつまいもがやわらかくなるまで加熱する。
③ だし汁を鍋に入れ、小房に分けたまいたけを入れて火にかける。
④ まいたけに火が通ったら、乱切りにしたちくわと短冊切りした油揚げ、②のさつまいもを入れて、火が通ったらしょうゆを回しかける。



さつまいもは皮付きで使用することで彩りアップ&より多くの食物繊維を摂ることができます♪

協会けんぽ
全国健康保険協会鳥取支部
☎ 0857-25-0050（代表）業務グループ
〒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



教授の『職場の健康づくり研究室』

第150回 中小企業のストレスチェック

▼小規模事業場でのストレスチェックが義務化されます

2015年から、従業員50人以上の事業場にはストレスチェックが義務化されています。50人未満の事業場ではこれまで努力義務でしたが、法律が改正され、2028年4月からすべての事業場で義務となります。厚生労働省は2026年2月に「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」を公表しました。

しかし、小規模事業場の経営者からすれば、「チェックするのはよいが、その後どうすればよいのか」と思われるかもしれません。産業医も保健師もいない会社は少なくありません。まず知っておきたいのは、ストレスチェックは「心の病気の人を見つける検査」ではないということです。目的はメンタルヘルス不調の未然防止です。本人が自分のストレスに気づいてセルフケアを行い、高ストレス者には医師の面接指導の機会を設け、さらに職場全体の結果から働きにくさを見つけて職場環境を改善するという一連の取り組みを指すものです。

▼ストレスチェック実施の際の注意事項

小規模事業場で特に重要なのがプライバシーです。「正直に答えたら社長に知られるのではないか」と思えば、本当の回答は得られません。そこでマニュアルでは、50人未満では原則として外部機関への委託を推奨しています。個人の結果は本人に直接通知され、本人の同意なく会社が知ることはありません。会社は「誰が高ストレスだったか」を知ることがありません。では、高ストレスと判定された人をどうするのでしょう。本人が希望すれば医師による面接指導につなげます。鳥取県では、50人未満の事業所なら地域産業保健センターで、高ストレス者への医師の面接指導を無料で受けることができます。メンタルヘルスを含む健康相談も行われています。

一方、「会社に申し出ると知られてしまう」と考えて面接指導を希望しない人もいるでしょう。マニュアルは、そうした人を放置しないよう、会社とは別の相談窓口もあらかじめ知らせておくことを勧めています。

▼職場の環境改善への利用

もう一つ大切なのが職場環境改善です。ストレスの原因は本人だけにあるとは限りません。仕事量が多すぎる、仕事の分担が偏っている、休暇が取りにくい、上司に相談しにくいなど、仕事の仕組みそのものに原因があることがあります。集団分析では、こうした職場側のストレス要因を探します。ただし10人未満の集団では個人が推測される危険があるため、原則として会社への集団分析結果の提供は行いません。それでも、普段の職場管理や従業員の意見を参考にして職場環境を改善することはできます。「そんなことまで小さな会社だけでできない」と思われるかもしれません。そこは外部の力を借りればよいのです。鳥取産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、ストレスチェック制度の導入、職場環境の把握と改善、メンタルヘルス不調者の早期発見と対応、職場復帰支援などについて無料で助言しています。管理者向け教育なども利用できます。メンタルヘルス不調による病休は平均約3か月、復職後に再び病休となる割合も約半数とされています。一人の休職や退職の影響は、小さな会社ほど大きいでしょう。

▼産業保健総合支援センターの支援

小規模事業場のストレスチェックは、大企業の制度を小さくして持ち込むだけではうまくいかないと思います。個人の健康情報は外部の専門家に任せ、会社は「相談しても不利益にならない」という安心感をつくり、働きにくいところを改善する。困ったら産保センターや地域産業保健センターを利用する。そう考えれば、ストレスチェックは小さな会社にとっても、メンタルヘルス不調を早く防ぐための有用な道具になるのではないでしょうか。鳥取産業保健総合支援センターは、2026年にも「ストレスチェックの導入にむけて～ストレスチェック実施プログラム（厚生労働省のツール）を使ってみませんか?」や「小規模事業場へのストレスチェックの導入と実施について」という研修も予定しています。また、職場のメンタルヘルス対策全般に対する相談にも乗ってくれます。鳥取産業保健総合支援センターのホームページなどでご確認ください。(https://tottoris.johas.go.jp/)



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授
尾﨑　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

脳ドック検診費用の助成のご案内

当協会では、会員事業所（協会費を納付されている事業所に限る。）の被保険者を対象に、脳ドック検診費用の一部を助成いたします。



申込される場合は、医療機関等で脳ドック検診を受検された後に、事前に当協会へご連絡をお願いいたします。

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
※健康保険が適用される診療・検査は対象外です。

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

対象人員　一年度100名（1事業所5名まで）

※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。

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 渓泉閣
- 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
（1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。

第41回 鳥取支部 イイキ 健康づくり ゴルフ大会の結果

10月31日(土)、旭国際浜村温泉ゴルフ倶楽部において12名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優　勝　山崎　亮太郎【㈱鳥取銀行】
準優勝　宮瀬　　健　【日ノ丸西濃運輸㈱】
第3位　戸崎　真一　【㈱鳥取銀行】



第36回 米子支部 イイキ 健康づくり ボウリング大会の結果

10月18日(日)、クイーンボウルにおいて18名の参加により開催し、結果は次のとおりでした。

優　勝　門永　文行　【㈱トワライズ】
準優勝　前野　祐哉　【松岡建設㈱】
第3位　定常　莉奈　【㈱トワライズ】

