

# けんぽ便り とっとり

第61号

令和5年1月

## 鳥取支部 健康保険委員

# 2,849名

(令和4年10月末現在)

### 鳥取支部統計情報(令和4年8月現在)

事業所数：10,598(10,402)  
 被保険者数：128,124人(127,520人)  
 被扶養者数：73,623人(75,215人)  
 標準報酬月額：255,171円(250,817円)

( )=前年同月

健康保険委員の皆さまには、協会けんぽと加入者のパイプ役として次の4つの役割をお願いしています。

#### 従業員の相談



従業員とその家族の各種申請書に関する相談・案内

#### 広報



協会けんぽがお送りしているお知らせの周知(回覧・掲示)

#### 健康づくり



・従業員やその家族の健診受診に関する相談や案内  
 ・健診後の保健指導の受入

#### モニター



健康保険事業に関するアンケート・署名への協力

### 今号のトピックス

- ・理事長表彰・支部長表彰を行いました
- ・年金委員・健康保険委員研修会を開催しました
- ・新様式の申請書(届出書)をご使用ください
- ・ヘルシーとっとりレシピ ~エビのネギしょうが蒸し~

## 協会けんぽ鳥取支部長新年のご挨拶

### 新年あけましておめでとうございます



支部長  
吉田 和徳

健康保険委員の皆様方には、日頃より協会けんぽの実施いたします事業に対しまして、格別のご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。あわせまして、各事業所及びその従業員様と協会けんぽをつなぐ大切な役割を果たしていただいておりますことに対し、厚くお礼申し上げます。

昨年は、重症化予防などの観点から健診を受けた後に次の必要な行動に早く移行していただくため、「健診を受けた後から変わらしましょう!」と喚起するポスターを作成して各事業所に配布いたしました。また、それを推進する保健事業として、前年に続き「かかりつけ医と連携した糖尿病重症化予防策」や、新たに脳梗塞など循環器系疾患の重症化予防対策として「LDLコレステロール値に着目した受診勧奨」などを実施してまいりました。

本年は、鳥取県の大きな課題でもある「がん対策」の一つとして、3種類のがん検診が含まれている生活習慣病予防健診を多くの方に受けていただくため、新年度受診分より健診費用の自己負担部分を、従来の38%から28%へ軽減し、5千円程度で受診できるようにいたします。あわせて、鳥取支部加入者の健康課題である血压リスクや運動習慣要改善者の方への対策、被扶養者の方への保健指導の強化等の施策も実施してまいります。

引き続き、当支部の事業に対しましてご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年の皆様方の活躍ご発展を祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。



# 理事長表彰・支部長表彰を行いました

日頃より、協会けんぽと加入者の皆さまをつなぐ架け橋として、健康保険事業の推進・発展のためにご尽力いただいている健康保険委員の皆さまの長年の活動や功績等に対し感謝の意を表し、8名を表彰いたしました。

## 選定条件

理事長表彰…社会保険委員と通算して委嘱期間10年以上であること  
 支部長表彰…社会保険委員と通算して委嘱期間5年以上であること  
 また、社員の健康づくり宣言、生活習慣病予防健診受診率、特定保健指導の受入状況等から総合的に決定いたします

## 理事長表彰受賞

株式会社 鳥取県倉吉自動車学校  
**宮本 紀子 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	13年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	96%

## 支部長表彰受賞

パナソニックアソシエイツ鳥取 株式会社  
**飯田 陽平 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	5年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	100%

## 支部長表彰受賞

山野商事 株式会社  
**蔵増 優子 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	12年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	100%

## 支部長表彰受賞

社会福祉法人 米子市社会福祉協議会  
**佐伯 圭子 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	10年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	100%

## 支部長表彰受賞

有限会社 平木電機産業  
**平木 文子 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	18年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	91%

## 支部長表彰受賞

有限会社 みどり建設  
**松本 佳織 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	12年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	100%

## 支部長表彰受賞

鳥取部品 株式会社  
**森長 明美 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	5年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	93%

## 支部長表彰受賞

オグラ建設 株式会社  
**森本 千草 様**



活動・功績

健康保険委員歴 (社会保険委員通算)	12年
社員の健康づくり宣言	宣言済
特定保健指導	受入あり
40歳以上健診受診率(R3)	100%

(支部長表彰 五十音順)

健康保険委員の皆さま、いつもありがとうございます！  
 これからも協会けんぽと加入者の皆さまをつなぐ架け橋として、ご協力をよろしくお願いいたします

# 年金委員・健康保険委員研修会を開催しました

11月29日に「年金委員・健康保険委員研修会」を3年ぶりに開催しました。今年は初のオンラインでの開催で多くの委員の皆さまにご参加いただきました。お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。研修会の様子を少しだけご紹介します！



## 日本年金機構

令和4年10月に、「育児休業中の保険料免除要件の見直し」について施行されました。改正前と改正後ではどのように育児休業中の保険料免除の要件が変わったかご説明をし、退職後の国民年金について、「保険料の免除・納付猶予制度」をお話しました。

その他にも、令和4年4月から改正された年金制度のどの点が変更になったのかを解説しました。

免除要件の対象期間について、勉強になった。



## 協会けんぽ鳥取支部

協会けんぽからは、令和5年1月より変更する協会けんぽの申請書(届出書)の変更点、傷病手当金の支給期間の通算化のポイントについて、お伝えしました。

また、協会けんぽでもお問い合わせの多い、新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金についても労務不能と認める基本的な考え方や具体的な申請方法をご説明しました。

新型コロナウイルスの傷病手当の提出書類を知ることができた。



## 鳥取労働局

令和4年10月1日に創設された「出産育児休業(通称「産後パパ育休」)」について、事業所ではどのようなことを実施すればよいのか、従業員からの申出の受付方法についてをご説明しました。

また、労働関係法令の基礎知識について、「労働条件の明示」や「賃金」、「労働時間、休日」といった基礎的な項目をあわせて、お伝えしました。

従業員への対応や押さえておくべきポイントが分かった。



## 新様式の申請書(届出書)をご使用ください

協会けんぽでは、『より分かりやすくすること』、『より記入しやすくすること』、『より迅速に給付金をお支払いすること』等を目的として、**令和5年1月**より各種申請書(届出書)の様式を変更しました。**旧様式の申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございます。**新様式での申請にご協力をお願いいたします。

### 申請書(届出書) 入手方法

●新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽのホームページよりダウンロードいただけます。

また、全国のコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)や協会けんぽ都道府県支部へ郵送をご依頼いただくことでもご入手いただけます。

ダウンロードは



協会けんぽ 申請書

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/>

各種申請書等の  
手続きは**郵送**で！

現在、協会けんぽで受付している各種申請書等は、すべて郵送でご提出いただけます。新型コロナウイルスへの感染を防止する観点から、各種申請書につきましては、郵送によるお手続きをご利用ください。



# 米子年金事務所内、協会けんぽ出張窓口閉鎖のご案内

協会けんぽ鳥取支部では、各種申請書の郵送化率増加や出張窓口への来訪者数減少を踏まえ、米子年金事務所内の協会けんぽの窓口を令和5年3月10日（金）で閉鎖いたします。

ご利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

※米子年金事務所の閉鎖ではありません。

※米子年金事務所へ協会けんぽ出張窓口の閉鎖についてのお問い合わせはご遠慮ください。

## 出張窓口閉鎖に関するQ&A

### Q1 出張窓口の閉鎖後は協会けんぽの手続きはどのようにすればいいの？

**A1** 手続きはすべて郵送で行うことができます。  
出張窓口が閉鎖後は協会けんぽ鳥取支部へ郵送で手続きしてください。

郵送先

〒680-8560 協会けんぽ鳥取支部

※郵便番号は個別番号のため、住所の記入を省略できます。

所在地

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



### Q2 申請書が欲しい場合はどうすればいい？

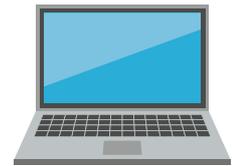
**A2** 申請書は協会けんぽのホームページまたは全国のコンビニエンスストアにあるマルチコピー機(有料)から印刷できます。  
また、電話での申請書の送付依頼も受け付けております。



協会けんぽ 申請書

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/>



今月は  
コチラ!



## ヘルシーとっとりレシピ



協会けんぽ鳥取支部の管理栄養士と助手がおいしくてヘルシー、そして簡単なお役立ちレシピをご紹介します!!

冬にぴったり!旬の白菜レシピ

### エビのネギしょうが蒸し



とっても簡単!

25分

調理時間

97kcal

1人分

エネルギー: 97kcal  
食塩相当量: 0.3g

#### ■材料 (4人分)

- エビ.....12尾
- 白菜.....600g
- 長ネギのみじん切り.....大さじ2
- しょうがのみじん切り.....大さじ2
- にらのみじん切り.....大さじ2
- 片栗粉.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 塩、こしょう.....少々

#### ■作り方

- 白菜を一口大に切る。
- エビは尾と殻をとって背びらきにして背わたを除き、塩少々を振ってしばらくおき、水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- 器に白菜を均一に広げて、ラップかけ、電子レンジで6~7分加熱する。白菜がしんなりしてきたらエビを上になべ、ネギ、しょうが、にらをのせて酒、塩、コショウをふり、再びラップをかけエビに火が通るまで加熱する。

#### ポイント

寒い冬にこそ食べてほしいネギやしょうががたっぷり、体が温まります。ぜひ、お試しあれ!  
また、電子レンジで加熱する時間は様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整してください。



全国健康保険協会 鳥取支部  
協会けんぽ

最新情報をチェック!

協会けんぽ鳥取

検索

メールマガジン会員募集中!

スマートフォンを  
お持ちの方は  
こちらからどうぞ→



申請書の提出などお手続きはすべて郵送で  
〒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  
TEL: 0857-25-0050(代表)