

けんぽ便り とっとり

第65号

令和6年5月

鳥取支部 健康保険委員

2,818名

(令和6年2月末現在)

鳥取支部統計情報 (令和5年11月現在)

事業所数	10,732(10,559)
被保険者数	121,690人(121,698人)
被扶養者数	69,695人(71,657人)
標準報酬月額	267,720円(263,209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

- ・ 令和6年度の鳥取支部の保険料率に変更となりました
- ・ 間違いやすい？ 健康保険の手続き先
- ・ 医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを一度使ってみませんか？
- ・ 解説！ 健康保険料率の仕組み



令和6年度の鳥取支部の保険料率に変更となりました



保険料額表はこちらから！



● 健康保険料率の変更

令和6年2月(3月納付分)まで

9.82%



令和6年3月(4月納付分)から

9.68%

● 介護保険料率の変更

令和6年2月(3月納付分)まで

1.82%



令和6年3月(4月納付分)から

1.60%

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
※変更後の健康保険料率と介護保険料率は、3月分(4月納付分)から適用されます。



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

間違いやすい？ 健康保険の手続き先



提出する書類により、提出先は2か所に分かります。
健康保険に関する申請書は、種類によって提出先が異なります。
必要な申請用紙は、ホームページからダウンロード・印刷してご使用いただけます。
郵送での提出にご協力をお願いします。

健康保険の給付(傷病手当金など)や
退職後の健康保険(任意継続)に関する
手続きはこちらです

〒680-8560

全国健康保険協会 鳥取支部

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

個別郵便番号(〒680-8560)を記載していただいた
場合は、郵便番号の宛先住所を省略することができます

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

協会けんぽ 申請書

検索

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書

- 傷病手当金支給申請書
- 療養費支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 限度額適用認定申請書
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 第三者行為による傷病届

- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書

- 特定健康診査受診券(セット券)申請書

- 埋葬料(費)支給申請書

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書
- 健康保険被保険者証回収不能届
(任意継続被保険者用)
- 任意継続被保険者被扶養者(異動)届

従業員の採用

変更・訂正

再交付

給与・賞与

病気・ケガ・
入院等

出産・育児休業

健康診断

退職・死亡

退職後の保険
(任意継続)

事業所に
関するもの

在職中の方の健康保険・厚生年金に
関する手続きはこちらです

〒700-8501

日本年金機構 岡山広域事務センター

※受付窓口はありません。ご相談は年金事務所へ
個別郵便番号(〒700-8501)を記載していただいた
場合は、郵便番号の宛先住所を省略することができます

<https://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構 申請書

検索

- 被保険者資格取得届

- 健康保険被扶養者(異動)届
(国民年金第3号被保険者関係届)

- 被保険者氏名変更(訂正)届
- 被保険者住所変更届

- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届

- 産前産後休業取得者申出書
- 育児休業等取得者申出書
- 産前産後休業終了時報酬月額変更届
- 厚生年金保険養育期間
標準報酬月額特例申出書
- 育児休業等終了時報酬月額変更届

- 被保険者資格喪失届
- 健康保険被保険者証回収不能届

- 適用事業所名称・所在地変更(訂正)届
- 事業所関係変更(訂正)届

マイナンバーと
基礎年金番号が
結びついている
被保険者は原則
届出不要です。

医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを一度使ってみませんか？



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- 1  
スマホから パソコンから
オンライン申請
- 2 
証明写真機から
- 3 
郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 へ

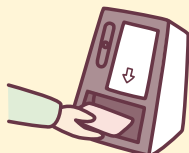
2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。

※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の
顔認証付きカード
リーダーから申し
込めます



スマホから

下記3つを準備

- ① **マイナンバーカード** マイナポータル
 - ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③ アプリ「マイナポータル」のインストール
- STEP1** 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2** 「申し込む」をタップする。
- STEP3** 利用規約等に同意する。
- STEP4** マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証利用の
申込み



解説！健康保険料率の仕組み



協会けんぽの
健康保険料率は
なぜ都道府県によって
違うの？

協会けんぽでは、都道府県ごとの加入者の皆さまの医療費に基づいて、健康保険料率を算出しているため、都道府県ごとに保険料率が異なります。(都道府県ごとの年齢構成や所得水準の差を調整しています。)



●令和6年度 中国地域の健康保険料率

	令和6年度	令和5年度
鳥取	9.68%	9.82%
島根	9.92%	10.26%
岡山	10.02%	10.07%
広島	9.95%	9.92%
山口	10.20%	9.96%

※40歳～64歳の方は
介護保険料:1.60%(全国一律)が加わる

医療費(=保険料率)の伸びを抑えるためには、
健康づくりへの取り組みや
賢い医療へのかかり方を
心がけることが大切です。



事業主・ご担当者の皆さまへ

- ① 健診にはぜひ、生活習慣病予防健診をご利用ください
- ② 対象の従業員様に特定保健指導(健康サポート)のご案内をお願いします
- ③ 医療機関への受診が必要と判断された従業員様に受診を声掛けください

保険料率の
特設サイトは
こちら! ▼



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!!



水菜の炒め浸し

とっても簡単!!

調理
時間 25分

材料
(2人分)

- ・水菜……………120g
- ・ツナ缶…………20g(一缶の1/3程度)
- ・にんじん…………15g
- ・油揚げ…………15g(1/2枚くらい)
- ・油……………4g(小さじ1)
- ・だし汁…………60g
- ・薄口しょうゆ…………8g(大さじ1と1/2)
- ・みりん…………6g(小さじ1と1/2)

1人分
エネルギー: 96kcal
食塩相当量: 2.2g
タンパク質: 3.3g



96
kcal

作り方

- ① 水菜は4～5cm長さに切り、塩を少々入れたたっぷりの熱湯に入れ、ひと混ぜして取り出す。
- ② にんじんは細めの短冊切りにし、ツナは荒くほぐしておく。油揚げは熱湯にくぐらせて干切りする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①の水菜と②のにんじん、ツナ、油揚げを炒め、だし汁を加えて煮立て、薄口しょうゆ、みりん味付けをする。蓋はしないでさっと煮る。

ポイント

水菜をお湯でゆぐく際は、さっとくぐらせる程度でOK!
また、油揚げはすでに刻んである市販のものを使うと刻む時間が短縮でき、手やまな板が汚れないので便利です。

協会けんぽ鳥取支部
ホームページ



申請書の提出など
お手続きは
すべて郵送で!

最新情報をチェック!

協会けんぽ鳥取

検索



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

〒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)