



「水瀑」(神山町) 撮影者: 谷 ひづる

謹  
賀  
新  
年

平成  
30  
年

## 主な内容

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 第19回 徳島県社会保険協会 けんこうウォーク参加者大募集!
- ・ 平成29年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・ 事業の開催報告  
〔第2回社会保険事務担当者研修会〕  
〔シニアライフセミナー・日帰りバス旅行〕
- ・ 日帰りバス旅行のご案内(京都)
- ・ 日本年金機構からのお知らせ
- ・ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ
- ・ 健康のススメ「AIの将来と医療」
- ・ DVD無料貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「風邪を予防するポイント」



職場内で回覧しましょう!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# 迎春



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
旧年中は、社会保険協会事業の運営につきまして、格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度の普及・発展のための広報事業をはじめ、被保険者とそのご家族の皆様方の健康増進、福利厚生事業を充実するため、関係機関と連携を図りながら、各種事業を積極的に取り組んでまいります。  
本年も皆様のより一層のご支援ご協力を賜りますとともに、皆様方のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人 徳島県社会保険協会

会長 鹿子 恭志

## 謹んで新年の

## お慶びを申し上げます

皆様の今後ますますのご発展並びにご健勝を祈念申し上げます。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

日本年金機構

徳島北年金事務所 所長 河野 昇

徳島南年金事務所 所長 藤田 桂

阿波半田年金事務所 所長 川合 圭一

## 明けまして

## おめでとーございます

皆様の今後ますますのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

全国健康保険協会 徳島支部

支部長 品川 晴旨

### 第19回 徳島県社会保険協会

# けんこうウォーク 参加者大募集!

2018.

3/11日

小雨決行

先着  
400名様  
参加無料

昨年10月22日に開催予定でありました「けんこうウォーク」は、台風21号の影響により開催を中止しましたが、改めて次のとおり開催しますので、多くのご参加をお待ちしています。

## 午前8時30分から受付開始 午前9時30分スタート!!

※有料駐車場には台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用下さい。

協会けんぽ徳島支部もけんこうウォークを応援しています。

- 開会式／午前9時から
- 集合場所／JAバンク蔵本公園（蔵本野球場前）

### 参加条件

年齢、性別は問いませんが、健康に不安のある方は必ず医師の許可を受けてから参加して下さい。

### 申し込み方法

**当日、JAバンク蔵本公園で受け付け**

### 携行品その他

各自、水筒、弁当、雨具、タオルなどをご持参のうえ、ウォークに適した服装でご参加下さい。  
※中止の場合は、前日3月10日(土)の13時頃に当協会HPにてお知らせします。

### コース

- Aコース(約5km)JAバンク蔵本公園～西部公園～剣山本宮(折り返し)
- Bコース(約10km)JAバンク蔵本公園～西部公園～眉山山頂(お花見広場折り返し)

### イベント

●**簡単姿勢チェックと認知症予防について**

お楽しみ抽選会もあるよ!

※解散は午後1時30分頃の予定

ウォーキング終了後 12時30分から

講師：橋本リハビリテーションクリニック 主任理学療法士 高岡 克宜 先生

- お問合せ
- 主催／一般財団法人徳島県社会保険協会 〒770-0006 徳島市北矢三町3丁目1-77 マイム21-1F TEL (088) 679-6670 FAX (088) 634-3337
- 共催／全国健康保険協会徳島支部・徳島県社会保険委員会連合会・徳島県年金受給者協会 ●主管／NPO法人 徳島県ウォーキング協会

平成29年度  
第3回

# 社会保険事務担当者研修会のご案内

徳島県社会保険協会では、事務担当者向けに様々なテーマで各種研修会を開催しています。

今回の研修会は、定年退職された社員を再雇用する場合、一度退職の手続きを行い、退職日と同時に入社手続きを行う等、社会保険・雇用保険分野における各種手続き及び留意事項についての研修会を開催いたしますので、是非ご参加下さい。

平成30年  
**2月20日(火)**

会場／徳島県立中央テクノスクール  
(ろうきんホール)

徳島市南末広町23-64 ※駐車場／無料

実施時間 **13:00受付 ▶ 13:30開始 ▶ 16:00頃終了予定**



時間	内容・講師
13:35～16:00 (約2時間25分)	<p><b>定年退職後の再雇用に係る手続きについて</b></p> <p>①健康保険・厚生年金保険の各種手続き(社会保険編) 社会保険の同日得喪・被扶養者の手続き等について</p> <p>②会社がすべき再雇用の手続き(雇用保険編) 高齢者雇用継続給付金制度等についての解説</p>



**講師**

徳島県社会保険労務士会所属 田中社会保険労務士事務所  
特定社会保険労務士 **田中康之氏**

**募集定員**

**100名**(申し込み先着順)

**参加費**

会員事業所 **無 料**(平成29年度年度 会費納入済事業所)  
非会員事業所・未納事業所 **1,000円/1名**(当日徴収)

**応募方法**

下記の参加申込書に記載のうえ、**1月31日(水)**までに**FAX(088-634-3337)**にてお申し込み下さい。定員になり次第締め切らせていただきます。

**なお、参加決定者には、参加票をFAXにてお送りいたします。**

●お申込み・お問合せ

**一般財団法人徳島県社会保険協会** 〒770-0006 徳島市北矢三町3丁目1-77 マイム21-1F  
TEL (088) 679-6670 FAX (088) 634-3337

●主催／一般財団法人徳島県社会保険協会 ●共催／徳島県社会保険委員会連合会 ●協賛／徳島県年金受給者協会



## 第3回 社会保険事務担当者研修会 参加申込書

※ 会員番号	事業所名	参加者氏名
事業所住所・電話番号		
〒		
TEL( )	- FAX( )	-

※会員番号は、封筒宛名シール事業所名右下の6桁の数字です。なお、この情報は、研修会の受付のみに使用し、他には使用いたしません。

### 平成29年度 第2回 事務担当者研修会を開催しました

9月15日を皮切りに、南部地区・徳島市内・西部地区の3会場において事務担当者研修会を開催しました。今回の研修会は、徳島県危機管理担当の職員を講師に迎え、南海トラフ巨大地震に備えて、地震の基礎知識や事業所等でできる防災対策について防災出前講座を開催しました。また、日本年金機構からは、「はじめての年金」と題して、年金制度の基礎から詳しく解説していただきました。3会場で延べ83名の皆様にご参加いただきました。



### 第8回 年金シニアライフ セミナーを開催!

平成29年11月19日(日)JA会館において、社会保険労務士他講師を迎え、年金制度の仕組みや家庭経済等の年金シニアライフセミナーを開催しました。今年も多くの皆様にご参加いただき、退職後の生活設計についてメモを取りながら熱心に聴き入っておられました。



最後に、徳島北年金事務所から「ねんきんネット」を利用し、自分の年金額を確認する方法等を教えて頂きました。



### 日帰りバス旅行に行ってきました!



今年は36名の方々にお申し込みいただき、11月12日(日)に神戸三田プレミアムアウトレットと麒麟ビール神戸工場の見学に行ってきました。出発前は肌寒く、天候も心配しましたが、気温も上がり最高の行楽日和となりました。



神戸三田プレミアムアウトレットでのショッピングの後、麒麟ビール神戸工場の見学では「一番搾り」の製造方法などの説明があり、試飲コーナーでは、「一番搾り」他しっかりと3杯いただきました。子供たちもたくさん来ていましたが、もはや大人のアミューズメントでした。



最後に、神戸三田めんたいパークに立ち寄り、行楽シーズンにもかかわらず予定どおりに帰県することができました。

## そうだ!!桜を見よう 春の京都を巡る旅!

4月8日

出発日 平成30年4月8日(日) 参加料 1人当たり 11,500円(旅行保険含む)  
集合場所 徳島駅前もしくは徳島とくとくターミナル 参加人数 40名(最少催行人員30名)  
集合時間 午前7時45分まで ●申込締切日 平成30年2月9日(金)

旅行取扱  
観光庁長官登録旅行業 第197号  
株式会社タビックスジャパン  
徳島支店  
〒770-0942 徳島県徳島市昭和町1-11徳ビル4F  
TEL(088)655-8000 FAX(088)655-8001  
総合旅行業務取扱管理者: 福井 英一  
担当者: 佐々木勇輔

出発 徳島 徳島とくとくターミナル 宇治川観光通船  
ホテルサンルート西側 8:00 8:20 11:00  
秀吉の「醍醐の花見」で有名な 醍醐寺 京つけもの 西利本店 (ショッピング) 徳島とくとくターミナル 徳島駅前 ホテルサンルート西側  
14:10 15:30 16:00 16:20 19:25 19:45



遊覧船にて桜を見ながらのご昼食

平成の修理完成

10円玉のデザイン 平等院鳳凰堂



庭園・平等院ミュージアム鳳翔館と(※1)鳳凰堂内部拝観付です

申込方法  
お問い合わせ

下の申込書に所定事項を記入のうえ、FAX(088-634-3337)でお申し込み下さい。  
一般財団法人 徳島県社会保険協会 TEL(088)679-6670

### 日帰りバス旅行参加申込書

事業所名		電話番号	
所在地		集合場所	徳島駅前・とくとくターミナル
参加者氏名	年齢	性別	参加者氏名
フリガナ			フリガナ
フリガナ			フリガナ
当日連絡のとれる代表者の氏名・電話(携帯TEL)			

※本申込書にご記入いただきました個人情報、当協会からのご連絡・ご案内以外には使用いたしません。1事業所4名までとし、申込み多数の場合は抽選となります。

コース内容は、天候・道路事情・運輸機関等の都合により変更となる場合があります。

(※1)当日受付の為、拝観スタート時間が13:00以降になる場合は割愛させていただきます。(当日返金)

# 日本年金機構 からのお知らせ



ご相談**予約制**で  
混雑時間帯でもスムーズに  
あなたの相談にお答えします。



ご相談希望日の  
**1カ月前から前日まで!**

予約状況によっては、ご希望日・ご希望時間帯のご予約をお受けできない場合もありますので、早めのご予約をお願いします。

## 📞 予約ダイヤル

ご予約、お問い合わせは、**予約ダイヤル**までお気軽に!

- ねんきんダイヤル ..... **0570-05-1165**
- 徳島北年金事務所 ..... **088-655-0200**
- 徳島南年金事務所 ..... **088-652-1511**
- 阿波半田年金事務所 ..... **0883-62-5350**
- 街角の年金相談センター徳島(オフィス) **088-657-3081**

徳島市八百屋町2-11ニッセイ徳島ビル8階

音声案内1の2

ご存じですか?

# こんなときは健康保険から給付が受けられます

## 1 傷病手当金

### けがや病気で仕事を休んだ時

被保険者が、けがや病気による療養のために仕事を休み、給付を受けられないとき、支給されます。

#### 支給要件

- ① 業務外のけがや病気で療養していること
- ② 療養のため働くことができないこと(医師等の証明が必要)
- ③ 4日以上仕事を休んでいること(連続3日間の待期間が必要)
- ④ 給付の支払いがない、または支払額が傷病手当金の日額より少ないこと

#### 支給額・支給期間(原則)

1日につき、[※直近12カ月の標準報酬月額]の平均額÷30×2/3が支給開始日(4日目)から最長で1年6カ月間、支給されます。

※支給開始日以前の期間が12カ月に満たない方の計算方法は協会けんぽ徳島支部までお問い合わせください。



## 2 高額療養費

### 医療費が高額になった時

医療機関等での1カ月間(1日から月末まで)の支払いが高額となり、自己負担限度額を超えた場合、自己負担限度額を超えた部分が払い戻される制度です。\*1世帯で複数の方が同じ月に受診した場合は世帯で合算することもできます。(70歳未満の方は21,000円以上が合算の対象です。)ただし、**保険適用外の診療に要した費用、差額ベッド代、食事療養費などは対象となりません。**

**70歳未満の方の自己負担限度額**(70歳以上の方についても所得区分に応じて、別途自己負担限度額の設定があります)

被保険者の所得区分	自己負担限度額(月単位)	※3多数該当の場合
(ア) 標準報酬月額83万円以上	252,600円+(※2総医療費-842,000円)×1%	140,100円
(イ) 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+(※2総医療費-558,000円)×1%	93,000円
(ウ) 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+(※2総医療費-267,000円)×1%	44,400円
(エ) 標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円
※4(オ) 低所得者(住民税非課税等)	35,400円	24,600円

※1ここで言う世帯とは、協会けんぽに加入している被保険者とその被扶養者です。 ※2総医療費は、健康保険が適用される前の診療総額(10割分)です。  
 ※3多数該当は、1年間に所定回数以上の支給を受けた際の追加軽減措置です。  
 ※4区分が(ア)または(イ)に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での(ア)または(イ)の該当となります。

**限度額認定証の申請をおすすめします!**

70歳未満の方は、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等に提示することで、医療費が高額になった場合の窓口負担が自己負担限度額までとなります。  
 70歳以上の方は、「高齢受給者証」を保険証と併せて提示することで窓口負担が自己負担限度額までとなります。

## 申請書について

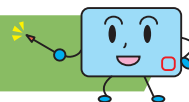
各種申請書は協会けんぽホームページからダウンロードできます!!

申請書作成は「※申請書作成支援サービス」をご利用していただくと便利です!!

※申請書様式のなかで「入力用」をダウンロードし、必要項目を入力し印刷してください。



協会けんぽ徳島支部からのお知らせ



### 》3 出産手当金

#### 出産して会社を休んだ時

被保険者が出産のため会社を休んでいる間に給与を受けられないとき、支給されます。妊娠85日以後の出産(死産・人工妊娠中絶含む)が対象です。

##### 支給要件

- ① 出産のため仕事を休んでいること
- ② 休業期間中に給与の支払いがないこと



##### 支給額・支給期間(原則)

1日につき、[直近12カ月の標準報酬月額]の平均額÷30×2/3]が出産日を含む産前42日と産後56日までの間、支給されます。

### 》5 出産育児一時金

#### 子供が生まれた時

加入者(被扶養者含む)が出産したとき支給されます。妊娠85日以後の出産(死産等含む)が対象です。

##### 支給額

1児につき42万円が支給されます。(産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.4万円)

##### 出産育児一時金の直接支払制度

直接支払制度を利用することで、出産育児一時金の請求手続きを医療機関等が行い、申請者の窓口負担を軽減することができます。まずは、医療機関等に直接支払制度を利用できるかどうか確認をしていただく必要があります。

### 》4 療養費

#### 医療費の全額を負担した時

加入者(被扶養者含む)が、やむを得ない事情で保険証を提示できずに医療費の全額(10割)を負担した場合や医師の指示でコルセットを作った場合等、支払った医療費から自己負担額を差し引いた額を上限として支給されます。

##### 療養費を申請できるケース

- ・ 加入手続き中で保険証が届いていなかった
- ・ 治療用器具(コルセット等)を作った等の事例が該当します。



### 》6 埋葬料・埋葬費

#### ご本人・家族が亡くなった時

被保険者が業務外の事由により亡くなったとき、生計を維持されていた方に埋葬料が支給されます(被扶養者が亡くなったときは家族埋葬料)。埋葬料を受けられない方がいない場合は、実際に埋葬を行った方に埋葬費が支給されます。

##### 支給額 5万円

※ 埋葬費の場合、5万円を上限に実際に埋葬に要した費用が支給されます。



## 協会けんぽ徳島支部ニュース

### 健康啓発ポスターコンクールを開催しました!!



協会けんぽ徳島支部では、徳島県と共催し、徳島県内の中学生を対象とした「健康啓発ポスターコンクール」を開催しました。ご応募いただいた皆様、素敵な作品をありがとうございました。

### 協会けんぽ徳島支部メールマガジン「知っとくマガジン」のご案内

加入者の皆さまの健康増進のため、また、円滑な健康保険事務の推進のために、登録無料の協会けんぽ徳島支部メールマガジン「知っとくマガジン」を毎月1回配信しております！メールマガジンの登録は、右の二次元コードから簡単に登録できますので、この機会にぜひご登録をお願いします。



- 健康保険の給付に関するお問い合わせ先  
☎088-602-0256(業務グループ)  
受付時間 8:30~17:15(土日祝日・年末年始を除く)



全国健康保険協会 徳島支部  
協会けんぽ  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

# 第151回 健康のススメ

板東 浩

過日のニュースには驚いた。中学生のプロ棋士、藤井聡太四段が将棋界歴代トップの公式戦29連勝を達成。人工知能(AI)を搭載した将棋ソフトの活用で強くなったという。AIとは自律的に学び意思決定が行えるもので2型に分けられる。特化型はある目的だけに対応する。たとえば将棋や自動運転など。汎用型は異なる領域で複雑な問題を解決できる。モデルとしては、皆さんご存知の鉄腕アトムが挙げられよう。

## 「AIの将来と医療」

築して判断できる究極の頭脳。

さて、医療界ではすでにAIが導入され、画像診断や検査、手術などで活躍中だ。ただし、医者への代役としてAIが務まるかは疑問。患者はサイボーグやロボットではない。常に身体、心理、社会、生物、経済的に揺れ動く心を有する人間だから。人工知能が人間の思考能力を超えるという2045年までどう展開するだろうか?(医学博士・内科医)

AIのタイプとは? 外資系会社で例えてみたい。  
 ①アルバイト:言われたことだけ対応。エアコンや冷蔵庫。  
 ②一般社員:ルールを理解し判断。将棋や掃除ロボット。  
 ③課長/部長:ルールを改善して適切に判断。入力者の意図を推察し選択するgoogleなどの検索エンジン。  
 ④社長:自分で判断基準を構

### 医療分野におけるAIの応用例と可能性

- ・遺伝子データ入力により関連遺伝子変異を速やかに選択
- ・論文情報や臨床データについて医師と対話して診療支援
- ・各疾患によって推奨される検査や薬剤、関連疾患を表示
- ・画像検査のディープラーニングによってがんを早期発見
- ・X線やCTなどのデータから診断の精度を人間より改善
- ・特定分野について各患者に応じて高精度の治療法を提案
- ・インフォームドコンセント(十分な説明と同意)の支援

無料

### DVD貸出しのご案内!

当協会では、会員事業所にお勤めの皆様の健康づくり・防災意識の向上にお役立ていただくために、DVDを貸出しております。お気軽にお申し込み下さい。

■ 申込条件 協会会員事業所 (会費納入済事業所)

■ 料 金 無 料

■ 申 込 み DVD貸出申込書をご記入の上、FAX(088-634-3337)又は郵送して下さい。  
 ※申込書は当協会ホームページからダウンロードできます。

■ その他

このDVDは、個人が家庭内で視聴することを目的としています。DVDの複製、公衆送信、団体での上映会は禁じられています。1人1回の申し込みにつき3枚以内で貸出期間は1週間以内とします。

お申し込み・お問い合わせ

〒770-0006 徳島市北矢三町3丁目1-77  
 TEL (088) 679-6670  
 FAX (088) 634-3337

徳島県社会保険協会 (検索)

No.	タイトル	時間
1	ためしてガッテン「がん」	84分
2	ためしてガッテン「糖尿病・脳卒中」	84分
3	ためしてガッテン「メタボリック」	84分
4	ためしてガッテン「ざっくり腰・むざ痛」	83分
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分
9	メタボリックシンドローム 予防のための筋力トレーニング	39分
10	海上保安官が見た巨大津波と 東日本大震災復興支援	118分
11	カラダをゆるめて美しく健康に ゆる体操	46分
12	健康ストレッチング	46分
13	ロコモが気になる人にも 押して元気なツボ体操	50分
14	はじめての ウォーキング&ジョギング	30分
15	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分
16	Good-bye ストレス	28分
17	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
18	NEW 3か月でフルマラソン (基礎編)	92分
19	NEW 3か月でフルマラソン (実践編)	117分

## こうして改善!生活習慣

### 風邪を予防するポイント!



よい新年を迎えられましたか? 寒い冬は空気が乾燥するので風邪にかかりやすくなります。予防のコツは「病原体を侵入させない!」「病原体を増やさない!」ことです。そこで、そのポイントを確認してみましょう。従業員の皆様にも周知して、「うつさない!もらわない!」ように。万病の元である風邪を予防し、今年もお元気で過ごしてください。

**ポイント1!** 石鹸を使い、流水で30秒以上かけて洗う。  
 (手の甲、指の間、指先、爪の先、手首も洗う)

手拭タオルは、使い捨てのペーパータオルがお勧め。家族で1枚のタオルを共有しない。

**ポイント2!** うがいは3回1セット。こまめにうがいをしましょう。

**ポイント3!** 加湿でウイルス弱体化。湿度50~60%を保ちましょう。

**ポイント4!** 人混みは避ける。マスクや防寒対策をしっかりと。

**ポイント5!** 栄養バランスのよい食事をとる。体が冷えないようにしっかり保温を。十分な睡眠をとり疲れをためないように。

**ポイント6!** マスクは密着させる。  
 (使い捨てマスクがお勧め)



〇……………として保管しましょう……………〇