



「夏の思い出」(神山町) 撮影者: 田中 正治

主な内容

- ・ 第21回 社会保険協会 健康ポウリング大会の開催について
- ・ 平成30年度 第1回社会保険事務担当者研修会の開催案内について
- ・ 日帰りバス旅行に行ってきました(桜を見よう 春の京都を巡る旅!)
- ・ 「社会保険とくしま」の表紙写真 入賞者発表
- ・ 健康づくり・防災意識の向上DVD貸出しのご案内!
- ・ 協会けんぽからのお知らせ(健康保険に関する申請書の提出先の確認)
- ・ 日本年金機構からのお知らせ(算定基礎届の提出について)
(算定基礎届事務説明会の開催について)
- ・ 健康のススメ「怪我なく楽しむスポーツ」
- ・ 保健師だより「若い時から健康づくりを心がけていますか?」



職場内で回覧しましょう!

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

第21回

社会保険協会健康ボウリング大会

1名から
参加できます

《日 時》

平成30年7月8日(日)
午前9時30分集合(午前10時からスタート)

《参加資格・参加チーム》

平成30年度会費納入済事業所の被保険者
とその家族(小学生以下のお子様はご遠慮ください。)

《競技方法》

- ①1チーム4名で編成し、3ゲームのトータルスコアの合計点で団体戦の順位を決定する。
また、この時に個人戦の得点も兼ねる。
- ②ハンデは女子1ゲームにつき20ピンとする。
- ③4名そろわなかったチームは、個人戦のみの参加とする。

《場 所》

スエヒロボウル
徳島市南末広町4-95-2
Tel (088) 625-2256

《申込方法》

申込書に所定事項を記入のうえ、

FAX(088-634-3337) 一般財団法人 徳島県社会保険協会へお申込み下さい。

《申込締切》

平成30年6月20日(水)

※ただし、先着順に受付し、64名(団体・個人戦)に達したときは受付を締め切らせていただきます。

《その他》

駐車場あり

《参加料》

1名 1,000円(チーム4名…4,000円)
参加料は当日会場にて集金します。
(シューズ代 別途200円)

《表彰》

団体…優勝	個人…優勝
準優勝	準優勝
第3位	第3位

トビ賞での賞品があります。



お申し込み・
お問い合わせ先

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

第21回 社会保険協会健康ボウリング大会申込書

※ 会 員 番 号		事 業 所 名	
事 業 所 住 所 ・ 電 話 番 号			
〒 -			
TEL() -		FAX() -	
参 加 者 氏 名	性 別	参 加 者 氏 名	性 別
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)			

※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、当協会からのご連絡、ご案内以外には使用いたしません。

平成30年度
第1回

社会保険事務担当者研修会のご案内

社会保険協会では、事務担当者向けに様々なテーマで事務担当者研修会を開催しています。今回の研修会では、第三者行為による健康保険給付等の事務手続き及び年金分野での個人番号導入に伴う主な変更点等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

7月17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▶13:40開始▶16:00頃終了予定

	時間	内容・講師
1	13時40分 ～ 14時40分 (60分)	第三者行為の取扱いについて ～第三者行為、通勤・業務災害と健康保険の関係について～ 講師：全国健康保険協会 徳島支部 レセプトグループ 主任 森本 浩之氏
2	14時50分 ～ 15時50分 (60分)	社会保険における個人番号について ～平成30年3月からの変更点・社会保険各種届書の記入上の留意事項～ 講師：日本年金機構 徳島北年金事務所 適用調査課 主任 鶴身 一記氏

募集定員 **80名**(申し込み先着順とします)

参加費 会員事業所 **無 料**(平成30年度会費納入済事業所)
非会員事業所 **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、**7月6日(金)**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1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。

4月8日
日
京都

日帰りバス旅行に行ってきました!



「桜を見よう 春の京都を巡る旅!」として、4月8日10円玉のデザインにもなっている「平等院鳳凰堂」と、秀吉の醍醐の花見で有名な「醍醐寺」へ行ってきました。



残念なことに、3月中旬から暖かい日が続いたため、例年になく桜の開花時期が早かったことにより、平等院鳳凰堂横の宇治川周辺の桜並木も醍醐寺の桜も満開の時期を過ぎており、見頃の桜を観ることができなかったことが非常に残念でありました。

しかし、醍醐寺において、毎年4月第2日曜日に開催される「豊太閤花見行列」を見ることができ、豊臣秀吉や息子・秀頼、正室・北政所、側室の淀をはじめ家臣を引き連れた時代絵巻、また世界遺産でもある色々な建造物を観ることができたことが幸いでありました。

平成30年度「社会保険とくしま」表紙写真入賞者発表!

平成30年
6月号



「夏の思い出」(神山町)
撮影者/田中 正治様

平成30年
9月号



「秋の気配」(三好市)
撮影者/圓藤由貴子様

広報誌「社会保険とくしま」の表紙を飾る写真を募集したところ、多くのご応募をいただき、ありがとうございました。厳選の結果、各月号の表紙写真については以下のとおり決定いたしました。

平成31年
1月号
(新年号)



「神事」(大麻町)
撮影者/田中 耕一様

平成31年
4月号



「桜花爛漫」(神山町)
撮影者/谷 ひづる様

奨励賞



「ドローンで見た白銀」(阿波市)
撮影者/濱崎 馨様

健康づくり・防災意識の向上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為に、DVDを無料で貸出しております。お気軽にお申し込み下さい。

無料です!

- 申込条件 会員事業所(会費納入済事業所)
- 申込方法 DVD貸出申込書をご記入のうえ、FAX(088-634-3337)又は郵送して下さい。
※申込用紙は当協会ホームページからダウンロードできます。
- 送料 貸出:当協会負担 返却:ご利用者様負担
- 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	No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間
1	ためしてガッテン『がん』	84分	8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	14	はじめてのウォーキング&ジョギング	30分
2	ためしてガッテン『糖尿病・脳卒中』	84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	15	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分
3	ためしてガッテン『メタボリック』	84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	16	Good-bye ストレス	28分
4	ためしてガッテン『ぎっくり腰・むざ痛』	83分	11	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	17	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分	12	健康ストレッチング	46分	18	3か月でフルマラソン(基礎編)	92分
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分	13	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50分	19	3か月でフルマラソン(実践編)	117分
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分						

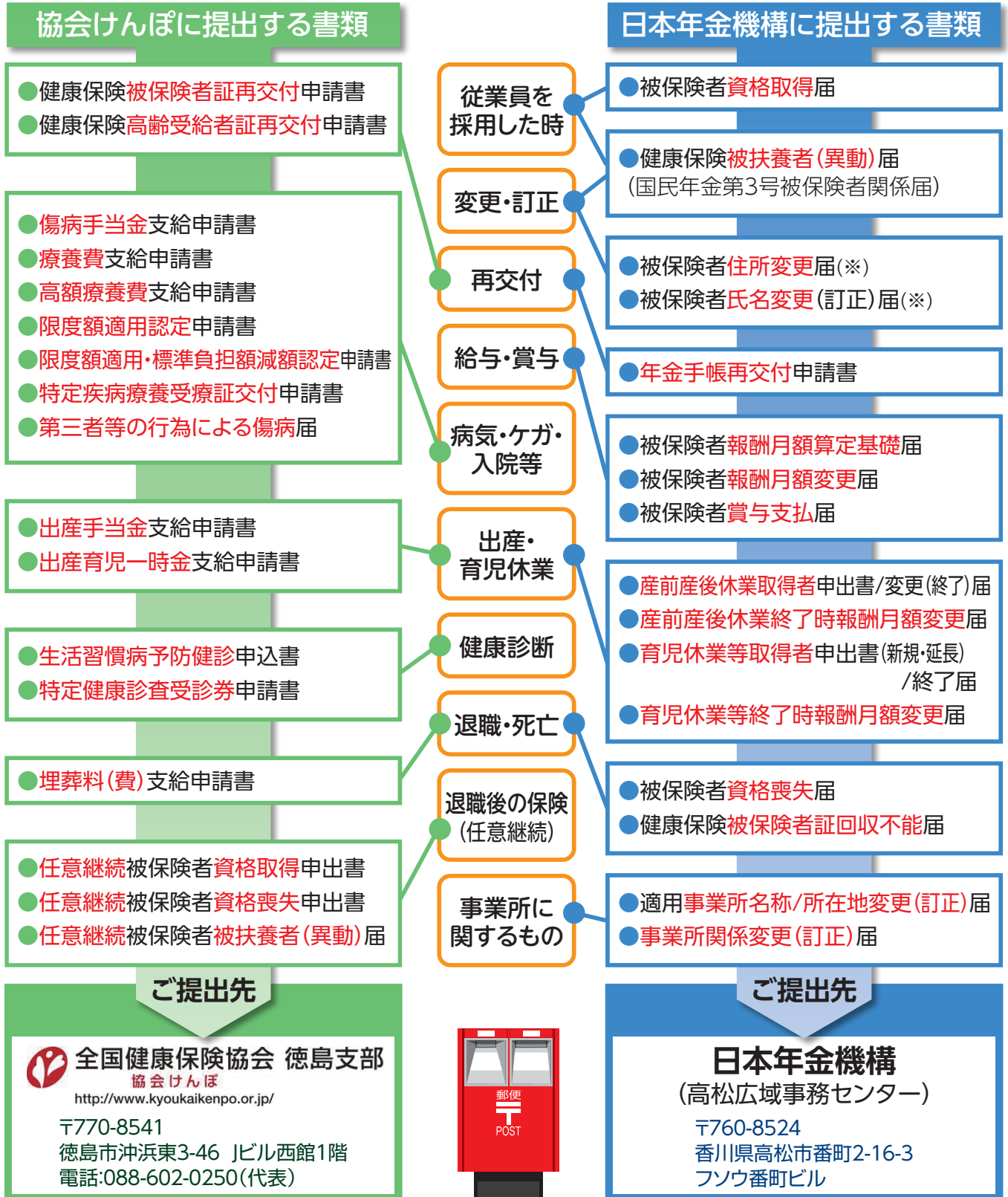
健康保険事務ご担当者の皆さまへ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせです

健康保険に関する申請書の提出先の確認をお願いします



郵送での提出にご協力ください!

協会けんぽと日本年金機構では、窓口混雑緩和のため、郵送による申請書の提出をお願いしております。しかし、申請先を誤った場合、書類の受付までに通常よりも日数がかかるため、給付金のお支払いやお手続きが遅れることとなります。書類の申請先に迷った場合は、下表をご確認いただきご申請をお願いいたします。



(※)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であれば原則届出は不要



日本年金機構からのお知らせ

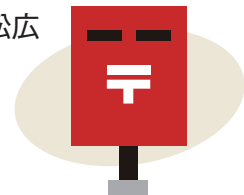
Japan Pension Service

算定基礎届の準備はお済みですか？

今年度も算定基礎届の提出の時期が近づいてまいりました。

算定基礎届は、保険給付金の決定および毎月の保険料計算の基礎となる標準報酬月額*を決定する大切な届出です。事業主の皆様におかれましては、同封の返信用封筒により高松広域事務センターへ郵送してください。

*標準報酬月額とは、被保険者が実際に受ける報酬の月額をいくつかの等級に区分した報酬のことをいいます。健康保険の場合は「第1等級58,000円～第50等級1,390,000円」、厚生年金保険の場合は「第1等級88,000円～第31等級620,000円」と定められています。



届出用紙は 6月中旬に郵送します

●届出用紙は郵送

「算定基礎届」の届出用紙は、6月中旬に郵送します。

●算定基礎届の対象者

対象となる方は、7月1日現在の全被保険者です。ただし、その年の6月1日以降に被保険者となった方は対象外となります。

●届出の対象となる月

対象となる月は、4月・5月・6月の3ヵ月で、対象月に支払った給与の総額を届出することになります。

●届出の時期

届出する時期は、7月1日から7月10日までの間です。

●適用となる期間

新しい標準報酬月額は、その年の9月から翌年8月まで適用されます。

●磁気媒体(CD・DVD)による届出が可能です。

●電子申請も可能です。

ぜひ、
ご活用ください。

算定基礎届事務の スケジュール



事前に出勤簿や賃金台帳などの整備をおきましょう。

6月

●用紙が郵送されます

届出用紙に印字されている内容を確認してください。

7月

●算定基礎届の提出

あらかじめ返信用封筒を同封しておりますので、

7月10日

までに到着するよう投函してください。

9月

●標準報酬月額の決定

標準報酬決定通知書により保険料額を確認し、被保険者一人ひとりに標準報酬月額や保険料額をお伝えください。

Q. 「算定基礎届」はなぜ提出しなければならないの？

A. 厚生年金保険料・健康保険料を決定する基礎になるものだからです

「算定基礎届」とは… 厚生年金保険・健康保険の被保険者の保険料額を決めるため、その年の4・5・6月の給料の額とその平均月額を記入したものが「算定基礎届」です。事業所は毎年7月1日現在の全被保険者(6月1日から7月1日までに資格取得した人を除く)について「算定基礎届」を年金事務所に届出しなければなりません。年金事務所はこの平均月額にもとづいて、その年の9月から翌年の8月までの「標準報酬月額」を決定します。

「標準報酬月額」は保険料額や健康保険の給付額(傷病手当金など)の計算に使用します。

4月 報酬

5月 報酬

6月 報酬

$$\frac{\text{報酬総額 (4月+5月+6月)}}{3} = \text{標準報酬月額}$$

算定基礎届事務説明会を開催します

次の日程で平成30年度 算定基礎届事務説明会を開催します。正確な届書作成のためにも、ぜひ事務担当者のご出席をお願いします。



日時及び会場等

	日時	会場	所在地	対象地域
1	6月22日(金) 9:30~11:30	あわぎんホール (郷土文化会館)1階ホール	徳島市藍場町 2丁目14番地	徳島北年金事務所 管轄全域
2	6月22日(金) 13:30~15:30			
3	6月15日(金) 13:30~15:30	牟岐町 海の総合文化 センター 大集会室	海部郡牟岐町 川長新光寺82	徳島南年金事務所 管轄全域
4	6月18日(月) 13:30~15:30	阿南市文化会館 研修室1	阿南市富岡町 西池田135番地1	
5	6月25日(月) 13:30~15:30	徳島県立中央テクノ スクール ろうぎんホール	徳島市南末広町 23-64	
6	6月19日(火) 13:30~15:30	三好市池田総合体育館 第1・2会議室	三好市池田町 マチ2551-1	阿波半田年金事務所 管轄全域
7	6月21日(木) 13:30~15:30	油屋美馬館 多目的ホール	美馬市穴吹町 穴吹市ノ下100-6	

お問い合わせ先

徳島北年金事務所	厚生年金適用調査課	電話088-655-0200
徳島南年金事務所	厚生年金適用調査課	電話088-652-1511
阿波半田年金事務所	厚生年金適用徴収課	電話0883-62-5350

(音声案内「3の2」を[選択]してください。)

※ 1、2の会場については、駐車場がございませんので、ご了承ください。
なお、その他の会場も駐車場には限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

第153回

健康のススメ

板東 浩

私は運動が大好き。野球や陸上の現役選手で、スポーツドクターでもある。最近心配しているのはスポーツ外傷。横綱稀勢の里が怪我で休場し、一因は硬すぎる土俵の可能性も。相撲は神事かつ国技で伝統が大切なのは理解できる。しかし、人命の尊重や怪我の予防についても検討してほしい。

大リーガーで大活躍の二刀流大谷翔平選手は一塁ベースを踏んで捻挫。従来この怪我は数多

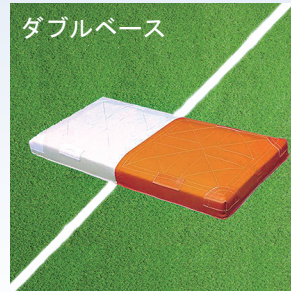
く、ソフトボールのように接触を避けるダブルベースはどうか。また、日本ハムの新球場移転の一因は選手生命を短くする人工芝。私はかつて草野球仲間と東京ドームを借り切ってプレーした。人工芝での走塁はとても速いが膝に負担がかかる。二塁に滑り込んだときカチカチの表面に驚いた。

陸上競技100mで桐生祥秀選手が9.98秒で走れ

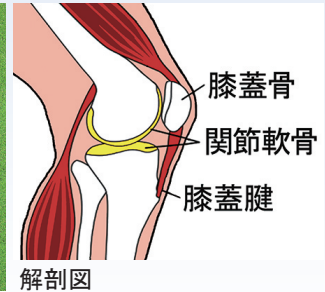
たのも進化した靴や硬いトラックのためだ。軟式テニスのボールとラケットのガットは柔らかく、一方ゴルフボールとクラブ面は硬い。両者の反発が一致すると最高のパフォーマンスとなる。

土や芝生上を走ってきた動物や人間の関節は金属のサイボーグとは違う。瞬間的で強い衝撃には耐えられない。スポーツ愛好家誰もが怪我をしない工夫を期待したい。(医学博士・内科医)

「怪我なく楽しむスポーツ」



ダブルベース



解剖図

膝蓋骨

関節軟骨

膝蓋腱

こうして改善! 生活習慣

若い時から健康づくりを心がけていますか?

20歳代、30歳代は「少々無理をしても、若いから大丈夫」というイメージがありますが、健康課題を抱える若年層が増えています。平成27年国民健康・栄養調査の結果によると、この世代は他の年代に比べ、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」をとる頻度が少なく、外食や弁当・惣菜などを利用している割合が高いことがわかりました。また、8割以上は運動習慣がなく、男性の約3割が肥満、女性の痩身の割合が増加しています。実際「疲れやすい」「ストレスを感じやすい」などと訴える人が急増しているようです。健康診断の血液検査等に現れていなくても、体調が悪いか、風邪をひきやすく、スタミナが切れやすい、ということもおこしがちです。そうした体調不良を訴える若年層の食生活として、「お菓子を食事代わりにとる」「甘い飲料を頻繁にとる」「加工食品が多い」などの問題が散見されています。ま

もな食事をとっていないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足しており、それが体調不良につながっているにも関わらず、サプリメントなどで特定の栄養素だけとっていたりします。しかし、「栄養素の整った食事を毎日きちんととる」という土台ができていなければ、サプリメントの効果も十分得られません。中高年になってからのメタボ対策では生活習慣の改善が難しかったり、手遅れになってから気づくのはあまりにも不幸です。

若いうちから健康管理の基本としてよい生活習慣を心がけることは、個人の将来の健康を維持することだけに留まらず、日常生活を豊かにし、職場の活性化にもつながります。協会けんぽでは事業所の健康づくりの取り組みを応援しています。健診後の保健指導だけでなく、安全衛生や健康教育の機会にも是非ご利用ください。



○……………として保管しましゅう……………○