



「神事」(大麻町) 撮影者: 田中 耕二

主な内容

謹賀新年
平成31年

- ・新年のごあいさつ
- ・事業の開催報告
- 【けんこうウォーク・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】
- ・平成30年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・日本年金機構からのお知らせ
- ・協会けんぽ徳島支部ニュース
- ・健康のススメ「奥ゆかしい文化力」
- ・DVD無料貸出しのご案内
- ・保健師だより「風邪はマスクで予防できる!？」

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 川村 研司
阿波半田年金事務所 所長 鹿山 晴雄

明けましておめでとうございます

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 石川 晴旨

● 事業の開催報告 ●

第20回 徳島県社会保険協会

けんこうウォーク を開催しました



10月14日(日)蔵本公園から眉山山頂へと歩くけんこうウォークを開催しました。今年のウォークには234名の方々にご参加いただきました。

「阿波踊り体操と健康寿命のば～すエクササイズ」の体験、お楽しみ抽選会など大いに盛り上がりました。

平成30年度 第2回

社会保険事務 担当者研修会 を開催しました



10月23日(火)を皮切りに、南部地区・西部地区・徳島市内の県内3会場において社会保険事務担当者研修会を開催しました。

今回の研修会は、徳島労働局から講師を迎え、雇用保険におけるマイナンバー制度、雇用保険制度の実務等について研修を行い、3日間で延べ126名の皆様にご参加いただきました。

第9回 年金シニア ライフセミナー を開催しました

10月20日(土)JA会館において、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。当日は22名の方々にご参加いただき、退職後の生活設計や、老後の生きがいづくり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。



日帰りバス旅行に 行ってきました

11月24日(日)30名の方々にご参加いただき、「信楽焼登り窯」、「国宝湖南三山の紅葉めぐり」に行ってきました。到着後、松茸と近江牛の食べ放題でお腹も満腹!午後から「信楽焼登り窯」見学と「湖南三山」と言われる紅葉の名所としても有名な善水寺・常楽寺・長寿寺を巡りました。いずれも国宝の本堂をもち、どのお寺も風情があり素晴らしかったです。



平成30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事務担当者研修会を開催しています。今回の研修会では、2019年4月1日から順次施行される「働き方改革」で今後どのように対応すればよいか、また、消費税軽減税率への対応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31年

2月21日(木)

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	13:40 } 14:40 (60分)	<p>「働き方改革」について</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「時間外労働の上限規制」・「年次有給休暇の確実な取得」の見直しについて 講師：徳島労働局 労働基準部監督課 担当職員 ●雇用形態に関わらない公正な待遇の確保について 講師：徳島労働局 雇用環境・均等室 担当職員
2	14:50 } 16:00 (70分)	<p>消費税軽減税率への対応と 2019年度税制改正について</p> <p>講師：さくら税理士法人 公認会計士・税理士 大寺 健司 氏</p>

募集定員 **90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 **2,000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、**2月1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30年
10月1日
から

健康保険被扶養者認定事務の変更にかかるお願い

平成30年10月1日から、「健康保険被扶養者（異動）届」の添付書類の取扱いが変更となり、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際は、証明書類に基づき**身分関係及び生計維持関係を確認の上、認定することとなりました。**

なお、一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することが可能となりますので、「健康保険被扶養者（異動）届」を届出いただく際は、次の取扱いをご確認の上、ご提出いただきますようお願いいたします。

※添付省略の要件を満たしておらず、証明書類が添付されていない場合は、事業主様へ届書を返戻の上、証明書類の提出等をご案内させていただきます。

届出に必要な添付書類の取扱い

平成30年10月1日以降の「健康保険被扶養者（異動）届」にかかる取扱いは次のとおりです。なお、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているときは**項番①・②**を、別居しているときは**項番①・②・③**の取扱いを参照してください。

〈添付書類等一覧〉

項番	目的	添付書類	添付の省略ができる場合
①	続柄の確認	次のいずれか ・ 戸籍謄本または戸籍抄本 ・ 住民票※1 (提出日から90日以内に発行されたものを提出してください)	次のア・イの両方に該当する場合 ア・ 被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーが届書に記載されている【右頁】①ア イ・ 左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを事業主が確認し、備考欄の「続柄確認済み」の□に✓を付している(または「続柄確認済み」と記載している)【右頁】①イ
②	収入の確認	年間収入が「130万円未満※2」であることを確認できる課税証明書類等の書類	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 ア・ 扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを事業主が確認し、事業主確認欄の「確認」を○で囲んでいる※3【右頁】② イ・ 扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満
③	別居の確認	仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類 ・ 振込の場合…預金通帳等の写し ・ 送金の場合…現金書留の控え(写し)	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 ア・ 扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満 イ・ 扶養認定を受ける方が16歳以上の学生

- ※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限りま。
- ※2 扶養認定を受ける方が次のいずれかに該当する場合は「180万円未満」です。(収入には公的年金も含まれます)
・ 60歳以上の方 ・ 障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者
- ※3 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

* 被保険者と扶養認定を受ける方との同居の確認については、日本年金機構で確認を行うため、原則、書類の添付は不要ですが、確認できない場合は、別途、住民票の提出を求められることがあります。

添付書類が省略となる場合の記入箇所については、右頁をご参照ください。▶▶▶

お問い合わせ

- 手続きの際に必要な添付書類については、日本年金機構ホームページにも掲載しておりますので、ご参照ください。
- ご不明な点がございましたら、「ねんきん加入者ダイヤル」またはお近くの年金事務所の担当窓口へお問い合わせください。

●お問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ!●

ねんきん加入者ダイヤル (事業所、厚生年金加入者向け)



0570-007-123

050から始まる電話でおかけになる場合は
(東京) 03-6837-2913

(受付時間) 月～金曜日 午前8:30～午後7:00 第2土曜日 午前9:00～午後5:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



日本年金機構

検索

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

認定事務の変更に伴う健康保険被扶養者(異動)届の記入方法 ～添付書類の一部省略～

様式コード 2202	協会管掌事業所用	健康保険 国民年金	被扶養者(異動)届 第3号被保険者関係届	
平成 年 月 日提出	事業所整理記号	事業所所在地	事業所名称	事業主氏名
事業主記入欄	事業主確認欄	事業主氏名	電話番号	受付印
<p>収入の確認 事業主確認欄 ②</p> <p>扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象配偶者または扶養親族であることを事業主が確認した場合は、「確認」を○で囲んでください。</p>		<p>厚生年金被保険者の配偶者にかかる届出記載がある場合、同時に『国民年金第3号被保険者関係届』として受理し、配偶者を第3号被保険者に、第2号被保険者を配偶者として読み替えます。</p>		
② 事業主確認欄	事業主が確認した場合に○で囲んでください。	収入に関する証明の添付が省略されている者は、所得税法上の控除対象配偶者・扶養親族であることを確認しました。	事業主等受付年月日	平成 年 月 日
A. 被保険者欄	① 被保険者整理番号	② 氏名 (フリガナ)(氏名)	③ 生年月日	④ 性別
	⑥ 取得年月日	⑦ 収入(年収)	⑧ 住所	⑨ 個人番号
<p>配偶者が被扶養者(第3号被保険者)になった場合は「該当」、被扶養者でなくなった場合は「非該当」、変更の場合は「変更」を○で囲んでください。</p> <p>※事業主が、認定を受ける方の続柄を裏面(a)の書類で確認した場合は、B欄⑩(又はC欄⑬)の「続柄確認済み」の□に✓を付してください。(添付書類については裏面(a)(b)参照)</p>				
B. 配偶者である被扶養者欄	① 氏名 (フリガナ)(氏名)	② 生年月日	③ 性別	④ 続柄
	⑦ 住所	⑧ 収入(年収)	⑨ 職業	⑩ 収入(年収)
<p>配偶者でない配偶者を有するときに記入してください。 配偶者の収入(年収) 円</p> <p>配偶者以外の方が被扶養者になった場合は「該当」、被扶養者でなくなった場合は「非該当」、変更の場合は「変更」を○で囲んでください。</p>				
C. その他の被扶養者欄1	① 氏名 (フリガナ)(氏名)	② 生年月日	③ 性別	④ 続柄
	⑦ 住所	⑧ 収入(年収)	⑨ 職業	⑩ 収入(年収)
<p>被扶養者の「該当」と「非該当(変更)」は同時に提出できません。「該当」、「非該当」、「変更」はそれぞれ別の用紙で</p>				
<p>続柄の確認 ※次のア・イの両方の記入が必要です。</p> <p>【個人番号】欄 ① ア 被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーを記入してください。</p> <p>【備考】欄 ① イ 戸籍謄本等により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを事業主が確認した場合は、「続柄確認済み」の□に✓を付す、または「続柄確認済み」と記入してください。</p>				
欄3	① 被扶養者でなくなった日	② 理由	③ 収入(年収)	④ 備考
<p>扶養に関する申立書(添付書類の内容について補正する事項がある場合に記入してください)</p> <p>申立の事実と相違ありません。 氏名 1810 1031 013</p>				

「健康保険被扶養者(異動)届」の様式および記入例は、日本年金機構ホームページに掲載しておりますので、ホームページからダウンロードをお願いいたします。

協会けんぽ徳島支部ニュース

マイナンバー制度による情報連携の本格運用が開始となり、一部の申請について、申請書等にマイナンバーを記入いただくことで、他機関との税情報に関する情報連携により、(非)課税証明書の添付が省略可能となりました。

情報連携の対象となる申請

- ① 高額療養費
- ② 高額介護合算療養費
- ③ 食事療養標準負担額の減額申請
- ④ 生活療養標準負担額の減額申請
- ⑤ 基準収入額適用申請
- ⑥ 限度額適用・標準負担額減額認定申請

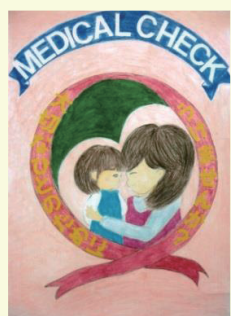
本格運用により、①～④の70歳以上の方が対象となる低所得者Iの申請及び⑥についても、(非)課税証明書の添付が省略できるようになりました。



※なお、①～④であっても、診療月(②は基準月)が平成29年7月以前の申請については、マイナンバーの情報連携が利用できないため、今後も引き続き、被保険者の(非)課税証明書等の添付が必要です。

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、徳島県と共催で、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さま、素敵な作品をありがとうございました！



優秀賞



最優秀賞



優秀賞



佳作



佳作



佳作

「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の健康を見つめ直すきっかけとしていただくとともに、健康保険や医療費に対する関心を高めていただくことを目的とし、毎年度「医療費のお知らせ」をお送りしています。

送付時期

平成31年1月中旬から2月上旬にお送りする予定です。

お知らせの送付先

事業所様にお送りします。ご多用中恐れ入りますが、個人のプライバシーに関する内容も含まれておりますので、個人ごとの封筒は開封せずに該当の被保険者様にお渡しいただきますようお願いいたします。

記載内容

主に平成29年11月診療分～平成30年9月診療分の情報が記載されます。

※上記期間中の診療であっても、特定の診療科を有する医療機関で受診した場合などは、記載されないことがあります。

「医療費のお知らせ」は
医療費控除の申告手続きに
使用可能となりました。



ポイント

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

また、「医療費のお知らせ」を添付すると、
「医療費控除の明細書」の記入を省略できます。

※ただし、医療費のお知らせに記載されていない医療費分は、医療機関の領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付する必要があります。

確定申告（医療費控除）に関するお問い合わせは、**税務署**へ！

年間で医療費を一定額以上支払った場合に対象となります。

詳細は国税庁のホームページをご確認ください。

第155回

健康のススメ

板東 浩

先日、ユネスコ無形文化遺産に日本の「来訪神 仮面・仮装の神々」が登録された。10行事の中では秋田県のナマハゲが広く知られる。来訪神とは、季節の変わり目に異世界からの神に扮した住民が家々を巡り、災厄を払う民俗行事。一見怖い鬼のイメージだが、人々の幸せや地域の発展を願い、小さな幸福から世界における平和へと繋がっていく。ユネスコは教育・科学・文化的観点から、人類の福祉を促進する役割を担っている(図)。

「奥ゆかしい文化力」

一方、わが国における来訪神の歴史的背景を考えると、聖徳太子が大切なポイントに。世界的にも類を見ない優れた学者で、神道や仏教を大切に育て融合させて平和国家を築いた。最古の肖像画とされる唐本御影が有名だ(図)。この哲学や精神性が日本の国と人を形作ってきた。

世界は8個の文明に分けられる。日本は唯一、国と文明が一致し、奥ゆかしい「文化力」が海外から高く評価されてきた。「桃李もの言わざれど、下自ずから蹊を成す。」いま懸念される世界の状況を改善できるのは、日本の精神性しかないという説も。神道で清く明るく正しく直す「清明正直」や仏教で縁や思い遣りによる「気配り・目配り・心配り」が重要となるだろう。(医学博士・内科医)



〇……………として保管しましょつ……………〇

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	3か月でフルマラソン (基礎編)	92分
19	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

風邪はマスクで 予防できる!?



保健師だより

協会けんぽ 保健師 吉積美代



あなたは風邪の予防にマスクは有効と思いますか?

「風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは非常に小さく、マスクをしていても繊維の隙間を簡単にすり抜けるので意味はない。」と多くの専門家は答弁するようです。実際マスクがウイルスをブロックする割合は33%から100%と差があるようですが、風邪をひいている家族がいる人に協力を求め、マスクをつける人とつけない人でどれだけの差があったかを追跡したところ、家族1人が発症してから36時間以内に感染したのはマスクをつけた人の方が明らかに少なかったようです。

市販のマスクは紙マスクが主ですが、せつかくつけても鼻の周りなどに大きな隙間があれば意味がありません。インフルエンザにかかっている家族の看病をする時などは、ガーゼのマスクを内側に、紙マスクを外側に重ねて使用すると良いようです。実験によると、洗濯を繰り返したあとのマスクは織り目が密になり効果が高まるとも紹介しています。ただし、毎日洗濯して、よく乾燥させて使用してください。もちろん、手洗いも丁寧にして風邪を予防し、今年も元気にお過ごしください。