



「紫陽花の小径」(小松島市) 撮影者: 谷 ひづる

主な内容

- ・ 第22回 社会保険協会 健康ボウリング大会の開催について
- ・ 令和元年度 第1回社会保険事務担当者研修会の開催案内について
- ・ 「社会保険とくしま」の表紙写真 入賞者発表
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内!
- ・ 協会けんぽからのお知らせ「健康保険給付 よくあるご質問」
- ・ 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」
「随時改定と月額変更届について」
- ・ 健康のススメ「現代の龍馬の八策」
- ・ 保健師だより「『血糖値スパイク』とは!」



職場内で回覧しましょう!

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

第22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】.....

令和元年7月7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】.....

令和元年度会費納入済事業所の被保険者と
そのご家族(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ハンディは女子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】 令和元年6月24日(月)

※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22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。

令和元年度
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。
今回の研修会は、職場のメンタルヘルス対策についてのセミナーと厚生年金保険等公的年金の基礎知識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。

令和元年

7月18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

1. 職場のメンタルヘルス対策

～エゴグラムを使ったセルフケア～

講師 ● 徳島産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策促進員 社会保険労務士

木下 泰志氏

2. 厚生年金保険等公的年金の基礎知識

～はじめての年金～

講師 ● 徳島県社会保険労務士会所属
さくら社会保険労務士法人
社会保険労務士

竹内 政代氏



募集定員 **80名** (申込先着順とします)

参加資格 徳島県社会保険協会の会員事業所従業員様
(令和元年度会費納入済事業所)

応募方法 下記の参加申込書に記載のうえ、**7月5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。

令和元年度「社会保険とくしま」表紙写真入賞者発表!

令和元年
6月号

「紫陽花の小径」(小松島市)
撮影者 / 谷 ひづる様



令和元年
9月号

「獅子舞」(大麻町)
撮影者 / 田中 耕二様



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。

令和2年
1月号
【新年号】

「朝活」(海部郡)
撮影者 / 谷 ひづる様



令和2年
4月号

「花びら拾い」(神山町)
撮影者 / 圓藤 由貴子様



奨励賞 「どんと焼き」(美馬町)
撮影者 / 田中 耕二様

健康づくりDVD貸出しのご案内! 無料です!

当協会では、会員事業所にお勤めの皆様の健康づくり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。

- 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	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	Good-bye ストレス	28分
2	ためしてガッテン『糖尿病・脳卒中』	84分	10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
3	ためしてガッテン『メタボリック』	84分				17	3か月でフルマラソン(基礎編)	84分
4	ためしてガッテン『ぎっくり腰・ひざ痛』	83分	11	健康ストレッチング	46分	18	3か月でフルマラソン(実践編)	110分
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分	12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50分	19	NEW ちょちょいのちょいトレ プログラム	44分
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分	13	はじめての ウォーキング&ジョギング	30分	20	NEW 3秒から始める 腰痛体操	49分
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分				21	NEW ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操	78分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分			

健康保険給付 よくあるご質問

療養費

医療費の全額を負担した場合(医療機関受診時に保険証を提示できなかった場合や治療のために装具を作成した場合等)に払い戻しが受けられる制度です。

Q1

医療機関を受診しましたが、保険証が手元になかったため医療費を全額支払いました。払い戻しを受けることはできますか？

A やむを得ない理由があった場合、払い戻しが受けられます。

健康保険の加入手続きの直後で手元に保険証が届いていなかった等のやむを得ない理由があった場合は、「療養費支給申請書」、「医療費を全額負担した際の領収書」、「診療明細書(傷病名、診療内容の記載があるもの)」をご提出いただくことで払い戻しが受けられます。

こんなケースも…

健康保険加入手続きの直後で新しい保険証が届いていなかったため、以前に加入していた別の健康保険の保険証で受診してしまった場合

まず、以前に加入していた健康保険(以下、「前健康保険」)が負担した分の医療費の返納が必要です。その後、新たに加入した健康保険に「療養費支給申請書」、「前健康保険に医療費を返納した際の領収書」、「前健康保険から交付される診療報酬明細書(レセプト)」をご提出いただくことで払い戻しが受けられます。

Q2

コルセットやサポーターを作り、その作成費用を支払いました。健康保険から給付金を受けられますか？

A 治療のため医師の指示で作成した場合、支給対象となります。

治療のため医師の指示で以下のような装具を作成した場合に支給対象となります。

● 関節用装具、コルセット、義手、義足、義眼、弾性着衣等

▶ 「療養費支給申請書」、「医師の意見書及び装着証明書(弾性着衣の場合は、弾性着衣等装着指示書)」、「領収書の原本」をご提出ください。

※ケガによる申請の場合、「負傷原因届」の提出も必要です。

● 9歳未満の小児の弱視、斜視等の治療用眼鏡やコンタクトレンズ

▶ 「療養費支給申請書」、「医師の眼鏡等作成指示書」、「領収書の原本」をご提出ください。

※「眼鏡等作成指示書」に視力等の検査結果の記載がない場合、「検査書」の提出も必要です。

※2回目以降の作成の場合、前回の作成から一定期間が経過している必要があります。

(前回作成時の年齢が5歳未満の場合…1年以上 5歳以上の場合…2年以上)



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

〒770-8541 徳島市沖浜東3-46 Jビル西館1階

☎088-602-0250(代表)

協会けんぽ徳島



日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

算定基礎届の提出時期になりました



- 算定基礎届は、**7月10日(水)**までに提出してください。
- 高松広域事務センターへの、郵送による提出にご協力をお願いします。
- 算定基礎届の用紙は事前にお送りいたします。
- 県内8か所の会場で算定基礎届等事務講習会を開催します。



● 定時決定とは？

健康保険及び厚生年金保険の被保険者の実際の報酬(賃金等)と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、4月・5月・6月に支払われた報酬を事業主の方から「算定基礎届」によって届出いただき、厚生労働大臣はこの届出内容に基づき毎年1回標準報酬月額を決定します。これを「定時決定」といいます。

「定時決定」により定められた標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月までの各月に適用され、納めていただく保険料の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となります。

● 算定基礎届の対象となる方は？

算定基礎届の届出対象となる方は、7月1日現在の被保険者全員です。(報酬が変わらない方も全員対象です)

ただし、その年の6月1日以降に被保険者となった方は、資格取得時の標準報酬月額が翌年の8月まで有効であるため対象から除かれます。

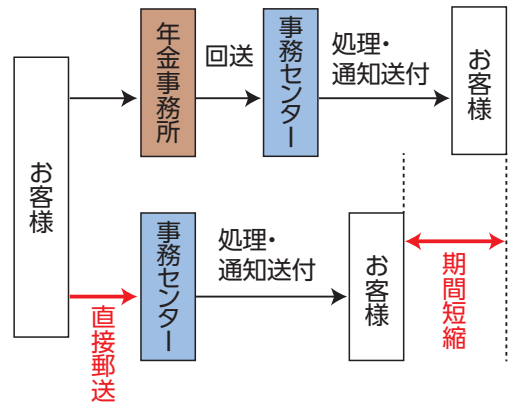
$$\begin{matrix} 4\text{月} & \text{報酬} \\ 5\text{月} & \text{報酬} \\ 6\text{月} & \text{報酬} \end{matrix} \left. \vphantom{\begin{matrix} 4\text{月} \\ 5\text{月} \\ 6\text{月} \end{matrix}} \right\} \frac{\text{報酬総額 (4月+5月+6月)}}{3} = \text{標準報酬月額}$$

届書は「日本年金機構 高松広域事務センター」へ直接郵送をお願いします。

お客様からご提出いただいた届書は、日本年金機構高松広域事務センターで一括して事務処理を行っており、年金事務所へ提出いただいた届書についても事務センターへ回送して処理を行っていますので**日本年金機構高松広域事務センター**に直接郵送していただくと、年金事務所に提出していただくより早く処理を行うことができます。

【送付先】

〒760-0017 高松市番町2-16-3 フソウ番町ビル
日本年金機構 高松広域事務センター



算定基礎届についてよくある質問

Q1 算定基礎届に印字されていない被保険者がいます。どうしたらいいですか？

A 算定基礎届に印字されていない被保険者のうち、資格取得年月日が令和元年5月31日以前の被保険者については、届出用紙に手書きで追記して提出をお願いします。

なお、令和元年6月1日以降に資格取得された被保険者は、今年度の算定基礎届の提出は不要となります。

Q2 支払基礎日数は月給制と日給制で違いはありますか？

A 支払基礎日数とは、報酬の支払い対象となった日数のことです。月給制・週給制の場合は出勤日数に関係なく「暦の日数」が支払基礎日数になります。日給制・時給制の場合は「実際の出勤日数」が支払基礎日数になります。

随時改定と月額変更届

随時改定とは？

被保険者の方の報酬が昇(降)給など固定的賃金の変動により大幅に変わったときは、次回の定時決定を待たずに、標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といい、事業主の方から「月額変更届」

の提出が必要となります。

また、随時改定は定時決定に優先し、7月・8月・9月に随時改定に該当する場合は、その標準報酬月額が翌年8月まで適用されます。

● 月額変更届の届出が必要になる場合は？

次の①～③すべてに該当するときは、随時改定に該当するため月額変更届の提出が必要となります。

- ①昇給・降給などで「**固定的賃金**(※1)」に変動があること
- ②固定的賃金変動月以後3ヶ月間に支払われた報酬(残業手当などの**非固定的賃金**(※2)も含む)の平均額に対応する標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に2等級以上の差があること。
- ③固定的賃金変動月以後3ヶ月間に支払われた報酬の支払基礎日数がいずれも17日以上あること。(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日以上)

※1「**固定的賃金**」の例 月給、週給、日給、役付手当、家族手当、住宅手当、通勤手当、勤務地手当、基礎単価、歩合率等

※2「**非固定的賃金**」の例 残業手当、能率手当、日・宿直手当、皆勤手当、精勤手当等

● 随時改定による標準報酬月額の改定時期は？

固定的賃金変動月から4ヶ月目に標準報酬月額が改定されます。

例1 給与が末日締め当月末日払いの事業所において、4月から昇給があった場合

標準報酬月額	24万円	24万円	24万円	24万円	28万円
給与	24万円	28万円	28万円	28万円	28万円
	3月	4月	5月	6月	7月
		▲ 昇給月			▲ 改定月

例2 給与が末日締め翌月払いの事業所において、4月から昇給があった場合

標準報酬月額	24万円	24万円	24万円	24万円	28万円
給与	24万円	28万円	28万円	28万円	28万円
	4月	5月	6月	7月	8月
	▲ 昇給月	▲ 昇給後の 給与を 受けた月			▲ 改定月

● 月額変更届の提出方法は？

固定的賃金変動月以後3ヶ月間の報酬が支払われ、随時改定に該当する場合は速やかに月額変更届を提出してください。添付書類は原則不要です。

Q3 正社員とパート等では算定に違いはありますか？



A 「統計」欄および「平均額」欄は、支払基礎日数が17日以上の月で算定しますが、短時間労働者※1は11日以上、パート※2は15日以上の月(17日以上の月がある場合は17日以上の月のみ)で算定します。

※1 1週間の所定労働時間または1ヵ月の所定労働日数が正社員の4分の3未満の者のうち、週20時間以上勤務する者であって、国または地方公共団体等に属する事業所および被保険者数が常時501人以上の規模である企業や申出により適用対象となった事業所(特定適用事業所)に使用されていること等、一定の条件を満たした者

※2 1週間の所定労働時間および1ヵ月の所定労働日数が正社員の4分の3以上の者

第157回

健康のススメ

板東 浩

「令和」という新元号となった先日、高知で美味しい料理と酒を味わった。名産カツオのタタキはいつも秀逸で、さすが。豊富な蛋白質が身体を元気にしてくれる。さらに心まで温めてくれたのは、土佐の名酒である「船中八策」。香り高く旨みが膨らみ、キレ味抜群の超辛口純米酒として有名だ。

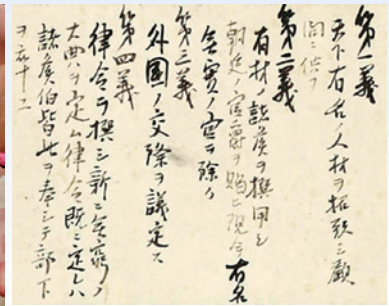
この銘柄名は明治新政府のあり方について、坂本龍馬が船中にて考えた策に由来する。新国家構想として 1.朝廷から制令を出す大政奉還、2.上下両院の設置、3.有能な人材の登用、4.律令と外交、5~8は憲法、海軍、防衛、金銭と続く8分野で画期的な条文が記載。この方針により明治維新の大綱が確立されたともいえよう。

古来より小医は疾病を、中医は病人を、大医は国を治すとされる。医療とは心身一如で、心も体も全

人的に診ていくのが理想だ。同様にわが国も全体的に健やかな成長を続けてほしいと願う。

龍馬の名言として「日本を今一度洗濯し候」が知られる。いま世界では国際基準が揺れ動き、今後の方向性の予測は難しい。もしも龍馬が現代日本の主治医であるならば、疾病から国まで、どのような政策に沿って、健全で継続的な発展を目指していくのであろうか?(医学博士・内科医)

「現代の龍馬の八策」



こうして改善! 生活習慣

『血糖値スパイク』とは!

保健師だよ!

協会けんぽ 保健師

吉積美代



健康な人は、食事をとるとインスリンが分泌され、緩やかに血糖が上昇した後、下降しますが、「血糖値スパイク」とは、インスリンの働きが低下して、食後に血糖値が急上昇した後、急降下する状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進んで命にかかわる重大な病気を引き起こしたり、糖尿病になる可能性が高くなります。糖尿病の早期発見のために健診では血糖値やHbA1cを測定していますが、血糖値スパイクは一過性のものなので、1~2か月間の平均血糖値を反映するHbA1cは正常域です。ですから、健診ではなかなか見つけられないといわれています。自分で手軽に見つける方法として尿検査があります。食前に排尿を済ませ普通に食事を取り、2時間後の尿を尿検査テープで調べる方法です。テープの色が変わり尿糖が陽性を示したら、食後2時間以内に血糖値が180mg/dlを超えていることを示しています。その場合は医療機関に相談しましょう。やせ願望で炭水化物を減らしたり、運動不足などから筋肉量が減ることで引き起こされますので、やせていても注意が必要です。

<血糖値スパイクになりやすい人>

- 食事を食べるのが早い
- 揚げ物など脂っこい料理が好き
- 甘いジュースや清涼飲料水をよく飲む
- 夕食が遅く、ドカ食いする
- 脂肪肝である



<血糖値の急上昇を防ぐ対策方法>

- 食べる順番を工夫する
 - ①野菜・海藻・きのこなどの副菜
 - ②肉や魚などの主菜
 - ③最後にごはんやパン、麺類の主食
- バランスよく食べる (糖質を過度に減らさない)
- 食べたらかまめに動く
- 質の良い睡眠をとる

