



「獅子舞」(大麻町) 撮影者: 田中 耕二

## 主な内容

- ・第21回 徳島県社会保険協会 けんこうウォーク参加者大募集!
- ・第22回 社会保険協会健康ポウリング大会を開催しました
- ・令和元年度 第1回社会保険事務担当者研修会を開催しました
- ・令和元年度 第2回社会保険事務担当者研修会の開催案内について
- ・日帰りバス旅行のご案内(来島海峡観潮船・若草山の山焼き)
- ・令和元年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内!
- ・日本年金機構からのお知らせ
- ・協会けんぽからのお知らせ
- ・健康のススメ「スポーツの理念と哲学」
- ・徳島県年金受給者協会のご案内
- ・保健師だより「こうして改善!生活習慣~ひとりで悩まず相談しましょう~」



職場内で回覧しましょう!

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

### 第21回 徳島県社会保険協会

# けんこうウォーク 参加者大募集!

参加無料

2019.10/26(土)  
小雨決行

先着400名様

## 午前8時30分から受付開始 午前9時30分スタート!!

- 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)

※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ください。

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。

#### 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ください。

#### 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ください。  
※中止の場合は、前日10月25日(金)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

●「かんたん!カラダ活性化エクササイズ」

※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: WADA BODY WORKS トレーナー 和田 佳那 先生

お楽しみ抽選会もあるよ!

●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

## 第22回 社会保険協会 健康ボウリング大会を開催しました!

7月7日(日)、スエヒロボウル(南末広町)において、第22回 徳島県社会保険協会

健康ボウリング大会が開催されました。今年、13チーム52名の方々にご参加をいただき団体戦を行いました。成績の良かったチーム・個人には賞品が贈られることもあり、気合い十分のチームも見られました。

社員同士の交流も深まり、また、他チームの方々とも交流することができ、とても有意義な大会となりました。結果は次のとおりです。



個人戦優勝

BEST AWARD

三木真純  
576ピン

準優勝 日岡 徹 570ピン  
第3位 小橋修二 568ピン



団体戦優勝

BEST AWARD

(有)青木板金工業

準優勝 (株)十川ゴム徳島工場A  
第3位 新徳レミコン(株)

## 令和元年度 第1回 社会保険事務担当者研修会を開催しました!

7月18(木)徳島県立中央テクノスクール(ろうきんホール)において、令和元年度第1回社会保険事務担当者研修会を開催し、105事業所115名の方々にご参加いただきました。

今回の研修会は、徳島産業保健総合支援センターから「職場のメンタルヘルス対策について」、さくら社保険労務士法人から、「厚生年金保険等公的年金の基礎知識～はじめての年金～」のテーマで、パワーポイント・テキストを使い、具体例を示しながらとても分かりやすくご説明いただきました。今後も、皆様のお役に立てる研修会を開催して参ります。



令和元年度  
第2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。今回の研修会は、2019年4月から「働き方改革関連法」が順次施行され、今後企業に求められる対応等についての研修会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

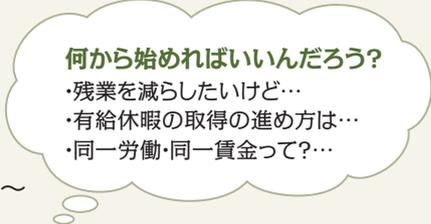
地区	日時	会場	募集定員(先着順)
徳島西部	11月19日(火) 13:00~16:00	美馬市地域交流センター(ミライズ) 美馬市脇町大字猪尻字西分116-1 (0883)53-1101	70名
徳島南部	11月21日(木) 13:00~16:00	阿南市文化会館(研修室1) 阿南市富岡町西池田135-1 (0884)21-0808	100名
徳島市内	11月27日(水) 13:00~16:00	アスティとくしま(3階第2特別会議室) 徳島市山城町東浜傍示1-1 (088)624-5111	120名

## 研修内容 働き方改革について



- 第1部** ・「時間外労働の上限規則、新様式36協定」  
・「年次有給休暇の付与義務化」
- 第2部** ・「雇用形態に関わらない公正な待遇の確保」  
～同一労働・同一賃金ガイドラインについて～

●講師：徳島働き方改革推進支援センター  
 特定社会保険労務士 **田中 康之氏** (徳島西部・徳島市内)  
 特定社会保険労務士 **奥田 理恵氏** (徳島南部)



**参加費** 会員事業所 **無 料** (令和元年度会費納入済事業所)  
 非会員事業所 **2,000円** (当日徴収)

**申込締切** 令和元年10月10日(木)  
 次の参加申込書に記載のうえ、**FAX(088-634-3337)**にてお申し込みください。

**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2回 社会保険事務担当者研修会 参加申込書

受講希望地区 (○で囲んでください)	・徳島西部 11月19日	・徳島南部 11月21日	・徳島市内 11月27日
※ 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。

# 11月10日 来島海峡急流観潮船と大山祇神社宝物館見学の旅!!

- 日時 令和元年11月10日(日)
- 集合場所 徳島駅前 もしくは 徳島とくとくターミナル
- 集合時間 午前7時50分まで
- 参加人数 40名(最少催行人員30名)
- 締切日 令和元年10月7日(月)

●参加料 13,950円

1,450円OFF!

協会会員特別価格 (旅行保険含む) 12,500円

----- 旅行取扱 -----  
 観光庁長官登録旅行業 第434号  
**株徳バス観光サービス 営業部**  
 〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地  
 TEL(088)625-3346 FAX(088)625-1950  
 総合旅行業務取扱管理者: 畑中 隆宏  
 担当者: 南上 吉弘

※利用予定バス会社は徳島バス、光ドリーム観光バスまたは同等クラスとなります。 ●添乗員同行 ●食事/昼食1回

徳島駅前 8:00 → とくとくターミナル 8:20 → 徳島 しまなみ海道 → 来島海峡急流観潮船 11:50着 12:10出航 → ようみいきいき館 13:10 → 徳島 20:20頃 → とくとくターミナル → 徳島駅前 20:40頃

**【昼食】**  
 名物海鮮七輪バーベキュー ※写真はイメージです。

日本三大潮流として有名な来島海峡! 急流や渦潮を間近に気分は村上水軍!!

**国宝の山!**  
 しまなみ海道の鎮座する神秘のパワースポット  
 おおやますみ  
**大三島・大山祇神社**  
**宝物館と**  
**大三島海事博物館見学**  
 15:10 16:40

大山祇神社宝物館は国宝8点をはじめとする国指定文化財の武具を多数所蔵

# 2020年 1月25日 “古都奈良” 新年を飾る炎の祭礼「若草山の山焼き」

- 日時 令和2年1月25日(土)
- 集合場所 徳島駅前 もしくは 徳島とくとくターミナル
- 集合時間 午前9時50分まで
- 参加人数 40名(最少催行人員30名)
- 締切日 令和元年11月25日(月)

●参加料 11,200円

1,400円OFF!

協会会員特別価格 (旅行保険含む) 9,800円

夕食弁当付

----- 旅行取扱 -----  
 徳島県知事登録旅行業 第2-7号  
**阿波交通株式会社 本社営業所**  
 〒770-0831 徳島市寺島本町西1-57  
 TEL(088)602-4888 FAX(088)602-4889  
 総合旅行業務取扱管理者: 楠 計次  
 担当者: 楠 計次

※利用予定バス会社は阿波交通バスまたは同等クラスとなります。 ●添乗員同行 ●食事/昼食1回・夕食弁当

出発 徳島駅前 10:00 → とくとくターミナル 10:15 → 徳島 [昼食・洋食コース] ホテルプラザ神戸 12:30 → 興福寺【南円堂】重要文化財 15:10 → 奈良公園(若草山山焼き) 16:30 18:30着火 19:30

徳島 22:40 → とくとくターミナル → 徳島駅前 23:00 解散

若草山全体を真っ赤な炎が包み込み、古都の夜空を焦がします。

申込方法 お問い合わせ 次の参加申込書に所定事項を記入のうえ、**FAX(088-634-3337)**でお申し込みください。  
 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

申込みコース (○印を付けてください)	来島海峡急流観潮船と大山祇神社宝物館見学の旅!! “古都奈良” 新年を飾る炎の祭礼「若草山の山焼き」				
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	年齢	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)					

※2コース申込み可、本申込書にご記入いただきました個人情報は、当協会からのご連絡・ご案内以外には使用いたしません。  
 ※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。

# 令和元年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内 参加費無料

誰もが不安を感じる退職後の生活は、充実した過ごし方によって人生に大きな違いが生じると言われています。生活のセーフティネットである医療保険や年金について学ぶとともに、定年退職後の豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくための、セミナーを開催いたします。

令和元年 **10月18日(金)** 会場/ **徳島県JA会館** (本館8階 特別室) 徳島市北佐古一番町5-12 ※駐車場/無料  
**実施時間** 13:00受付▶13:30開始▶16:20頃終了予定

●セミナー内容

**1 知っておきたい年金のはなし** ライフステージと年金

■13:30~14:30

講師 ● 日本年金機構 徳島北年金事務所



**2 生きがいとライフプラン** 

■14:40~16:10

講師 ● (株)活性化セミナー研究所講師

**大橋 正一氏**

昭和22年生まれ。昭和45年、花王(株)に入社後、人事部マネージャー、総務厚生グループ課長等を経て、平成18年同社を退職後、年金ライフプラン講師として活躍中。



**募集定員** **20名** 申し込み先着順とします

**対象者** 50歳以上の厚生年金保険の被保険者とその配偶者及び事務担当者

**申込締切** **令和元年9月26日(木)**  
 次の参加申込書に記載のうえ、  
**FAX(088-634-3337)**にてお申し込みください。



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



**令和元年度 年金シニアライフセミナー参加申込書** ※備考欄は、該当する項目を○で囲んでください。

事業所名	TEL			
	FAX			
所在地	〒 -			
参加者氏名		年齢	性別	備考
			男・女	被保険者・年金委員・その他
			男・女	被保険者・年金委員・その他

※本申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。



## 健康保険の給付金 Q & A

### 出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休み、給与が受けられない時に支給される休業補償です。



Q1

出産予定日より遅れての出産となりました。  
出産手当金の支給期間はどのようになりますか？

### A 出産予定日より遅れた期間も支給対象となります。

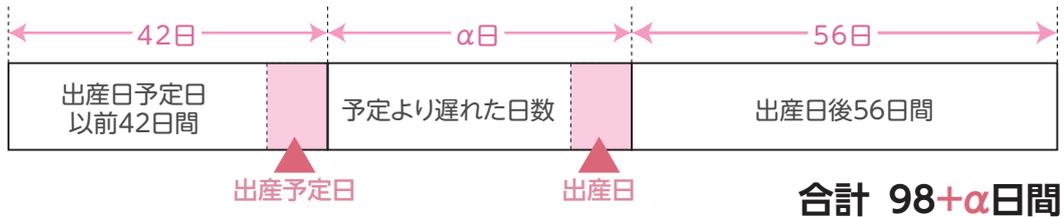
通常、出産手当金の支給期間は、出産日以前42日（多胎妊娠の場合98日）と出産日の翌日以後56日の間で仕事を休み、給与が受けられなかった期間となります。

ただし、出産予定日より遅れて出産した場合には、その遅れた期間についても申請が可能な期間に含まれます。（下図はいずれも単胎妊娠の場合）

- 出産予定日より早く出産した場合または出産予定日に出産した場合



- 出産予定日より遅れて出産した場合



Q2

産前期間分と産後期間分は、必ずまとめて申請しなければいけませんか？

？



### A 複数回に分けて申請いただくことも可能です。

「産前・産後」で分けるほか、「給与の締日で区切り1か月分ずつ」等で分けての申請も可能です。ただし、事業主による勤務状況・給与支給状況の証明については毎回記入が必要です。

なお、医師または助産師による証明欄は1回目の申請が産後であり、証明によって出産日等が確認できたときは、2回目以降の申請書への証明は省略可能になります。



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



第158回

# 健康のススメ

板東 浩

TV番組「いだてん〜東京オリンピック<sup>はなし</sup>嘶〜」をご存知だろうか。大河ドラマがこのように放映するのは100年に1回あるかないかだろう。内容は五輪<sup>まつ</sup>に纏わるスポーツや歴史、世界情勢を含み示唆に富む。前半は陸上、後半は水泳の小嘶が続く。

以前アジア・マスターズ大会が京都で開催されたとき、両種目で各2000人が参集し親睦を深めた。スポーツの素晴らしさは誰もが知り共感できる。しかし近年は、ある側面だけを捉えて批判的コメントも。講道館柔道の創始者で大日本体育協会(現日本スポーツ協会)を設立した嘉納治五郎<sup>かのうじごろう</sup>先生の理念は国際的にも重要だ。個のスポーツ経験は、社会的責任、教育的価値を持ち普遍的な人類尊重に繋がる生き方の創造である。言葉が通じなくても、お互いに敬意を示しあえる。また応援している

## 「スポーツの理念と哲学」

人々にも夢や希望を与えるパワーを持つ。

この頃懸念されるのは、ある案件に対して事情もわからず公的サイトで過激な意見が展開されること。“Health for All, Sports for All”の精神と哲学を基盤に冷静に対応してほしい。いちどオリンピック憲章を読んでみては如何だろうか。周囲の人々と良い関係性を保つ良いパワーフレーズが見つかるかもしれない。(医学博士・内科医)



〇……………として保管しましよつ……………〇

### 会員募集

## 徳島県年金受給者協会のご案内!!

徳島県年金受給者協会は、公的年金にご加入されている方なら、どなたでもご入会いただける団体です。会員の皆様の福祉の向上と会員相互の親睦等、年金生活を守るためのさまざまな事業を行っています。

### 主な事業

- 会員のつどい
- スポーツ大会
- さわやか旅行
- 情報誌の配布
- 団体保険制度
- 同好会活動
- ボランティア活動
- 各種割引サービス
- 葬儀支援サービス

## 「会員のつどい」開催のご案内

11月12日(火)13:10~

会場:あわぎんホール(4F大会議室)

### 姉様キングス バラエティーショー

漫才師 姉様キングス



~昔なつかしい歌を  
一緒に歌いましょう~

カルチャーセンター徳島  
「おとなのうたあそび」教室の皆さん

●皆様のご来場をお待ちしております●

資料請求・お問い合わせは…**徳島県年金受給者協会**  
TEL088-679-6671 FAX088-634-3337

## こうして改善!生活習慣



ひとりで悩まず  
相談しましょう

保健師だより

協会けんぽ  
保健師  
吉積美代



最近若い世代の死亡原因の第1位が「自殺」という衝撃的な報道がありました。働き世代も2位、3位と高くなっています。自殺はその人だけの問題にとどまらず、周りの人たちの生活や心に深く大きな傷となります。自殺の原因は、健康や経済・生活問題、仕事や家庭、男女間の問題が多いようですが、その中でうつ病になっている方が多くいるようです。いずれにしても色々な要因が複雑に絡み合い、心や体に変調をきたして追い込まれた末の結果です。自殺は決して一人の問題ではなく、みんなで取り組む必要があります。徳島県では「ひとりで悩まないでSOSダイヤル」として相談窓口をホームページに掲載しています。一部紹介しますが、他にも色々な相談窓口がありますので、気になる方は検索してみてください。

【心の悩み相談】いのちの希望：088-623-0444(10時~23時30分)  
よりそいホットライン：0120-279-338(24時間受付)

【いじめホットライン】088-623-7324(24時間受付)

【24時間子供SOSダイヤル】0120-0-78310