



「朝活」(海部郡) 撮影者: 谷 ひつる

## 主な内容

令和二年  
謹賀新年

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 事業の開催報告  
[けんこうウォーク・年金シニアライフセミナー・第2回社会保険事務担当者研修会]
- ・ 令和元年度 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からのお知らせ
- ・ 健康のススメ「主体的に楽しもう」
- ・ 健康づくりDVD無料貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「～良い睡眠は、寝る前の入浴がおすすめ～」

職場内で回覧しましょう!

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



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21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26日(土)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。当日は、柔らかな日差しと爽やかな風が吹く、絶好のウォーク日和の中、201名の方々にご参加いただきました。

ラジオ体操の後、5kmコース・10kmコースを自分のペースで歩いていただきました。

今年のイベントは、健康運動指導士の和田佳那先生を講師に迎え、「かんたん!カラダ活性化エクササイズ」を体験していただき、お楽しみ抽選会など大いに盛り上がりました。



令和元年度

### 年金シニアライフ セミナー

を開催しました



10月18日(金)徳島県JA会館において、退職後の年金制度の仕組みや生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくため、年金シニアライフセミナーを開催しました。

セミナーでは、退職後の生活設計や老後の生きがいづくりについての講演があり、今回のセミナーには25名の方々にご参加いただきました。



令和元年度 第2回

### 社会保険事務 担当者研修会

を開催  
しました

11月19日(火)を皮切りに徳島西部・徳島南部・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、徳島働き方改革推進支援センターから特定社会保険労務士の先生を講師に迎え、有給休暇の取得の進め方、同一労働・同一賃金など、今後どのように対応すればよいか詳細について研修を行い、3日間で延べ122名の皆様にご参加いただきました。



令和元年度  
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。今回は、60歳からの働き方と社会保険等の各種手続と留意点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。

令和2年  
2月4日(火)

会場／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 ※駐車料金：200円/1日

[実施時間] 13:00受付 ▶ 13:30開始 ▶ 16:00頃終了予定



研修案内	内容・講師	時間
第1部	<b>60歳からの働き方と雇用保険事務の手続について</b> ● 高年齢雇用継続給付とは… 講師：徳島労働局 職業安定部 職業安定課 雇用保険係長 <b>青柳 陽子</b> 氏	13:40 } 14:40 (60分)
第2部	<b>60歳からの働き方と社会保険について</b> ● 定年退職・再雇用に係る社会保険の基礎知識について 講師：日本年金機構 徳島南年金事務所 年金給付専門職 <b>大西 さおり</b> 氏	14:50 } 15:50 (60分)

**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**(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2年1月24日(金)**

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。**



FAX

(088)  
634-3337

●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。

# 社会保険手続きには、 便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。  
現在、CD・DVDによる申請で利用しているCSVファイルは、電子申請の際にも活用することができます! ※すでに電子申請をご利用中のお客様は引き続き電子申請のご利用をお願いいたします。

- いつでも!** 電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。
- どこでも!** 自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。
- 時間・コストの削減!** 申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

## 令和2年4月から、さらに電子申請が利用しやすくなります!

「GビズID※」から無料で取得できるID・パスワードにより  
電子証明書がなくても電子申請が可能になります!  ※「GビズID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。  
アカウントの取得に手数料はかかりません!

### 電子申請ご利用方法

#### STEP 1 「GビズID」のアカウント取得

- GビズIDのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード
- 作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID運用センター」に送付
- 申請が承認されるとメールが到着(審査に2週間程度必要となります。)
- メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定
- 手続き完了!



<https://gbiz-id.go.jp>

※「GビズID」の詳しい内容、手続きについては上記ホームページをご覧ください。

▶▶▶ **【経済産業省 GビズID ヘルプデスク】 06-6225-7877**

■受付時間 午前9時～午後5時 土・日・祝日、年末年始を除く

#### STEP 2 申請データ(CSV)の作成

「届書作成プログラム」または、自社システム、労務管理ソフトで申請データを作成します。

※「届書作成プログラム」は、申請データを簡単に作成・申請できるプログラムです。

日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

届書作成プログラムはこちら

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

※現時点では「GビズID」には対応していません。

届書作成プログラムについてのお問い合わせはこちら

**【ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)】**

**0570-007-123** (ナビダイヤル)

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

■受付時間 月～金曜日:午前8時30分～午後7時 第2土曜日:午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用できません。

#### STEP 3 届書作成プログラムから申請!

「GビズID」に対応した届書作成プログラムから電子申請を行います。

※「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」は、令和2年4月1日に日本年金機構のホームページにて公開予定です。

## 電子申請 よくあるご質問 》

### Q1 電子申請とはどのようなものですか

**A1** 電子申請(オンライン申請)とは、行政機関への申請・届出をインターネットを利用して行うものです。電子申請により、自宅や職場のパソコンから行政機関に対する申請・届出を行うことができます。なお、利用するには電子証明書の取得及びパソコンの環境設定が必要です。

### Q2 どのようなメリットがありますか

**A2** 自宅や職場からインターネットを利用して時間にとらわれず24時間いつでも届出することができ窓口に出向く時間と費用、窓口の待ち時間が不要となるといったメリットがあります。

### Q3 電子申請をするのに費用は掛かりますか

**A3** 電子申請システムの利用に費用は発生しません。ただし、電子申請利用には電子証明書の取得が必要であり、その取得に費用が掛かります。\*取得する電子証明書の種類や期間によって費用は異なります。なお「GビズID」の取得には手数料がかかりません。

### Q4 電子申請を利用したいのですが方法を教えてください

**A4** 総務省行政管理局が運営する総合的な行政ポータルサイト(e-Gov)を利用することとなります。

### Q5 全ての届書で電子申請は可能ですか

**A5** 事業主様の行う届書や申請書のうち、主要なものはすべて申請可能です。(「健康保険厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書」等一部利用できない申請もあります。)

### Q6 令和2年4月から利用可能な届書作成プログラムでは、Windows7における動作を確認していますか

**A6** Windows7は動作確認しておりません。動作確認をしているのは、Windows8.1pro及びWindows10proです。先のOS環境での動作確認は行っておりますが、PC環境によっては、動作できないことがあります。

### Q7 社会保険の手続きについて、当社は電子申請の義務化の対象になるのでしょうか

**A7** 義務化の対象になる法人は、

- ・ 資本金、出資金又は銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- ・ 保険業法に規定する相互会社
- ・ 投資信託及び投資法人に関する法律に規定する投資法人
- ・ 資産の流動化に関する法律に規定する特定目的会社

になりますので、いずれかに該当する場合は、従業員数や設立年数等に関わらず、電子申請の義務化の対象になります。

### Q8 「電子申請の義務化」に関する内容や電子申請を開始するための手順等が分かるパンフレット等がありますか

**A8** 電子申請の手順の詳細については、「e-Gov」のホームページの「[e-Gov]電子申請講習会資料(<https://e-gov.go.jp/help/shinsei/seminar/html>)」をご覧くださいませようお願いします。なお、日本年金機構においても、現在、電子申請の義務化に関する周知用リーフレットや電子申請の手順に関するパンフレットを作成中です。

# 今年度も「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や医療費に対する関心・理解を深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

令和2年1月中旬～下旬にお届けする予定です。



## お知らせの送付先

事業所様にお送りします。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30年10月診療分～令和元年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には、情報が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

平成29年分の確定申告から、「医療費のお知らせ」を医療費控除の申告手続きに活用できるようになりました。

※ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない診療情報については、医療機関からの領収書に基づき「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。

令和元年度

## 「健康啓発ポスターコンクール」を開催しました!

協会けんぽでは今年度も徳島県との共催で、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。



**最優秀賞**

富岡東中学校2年  
奥田歩美 様



協会けんぽの申請書・届出書

# 新様式の使用にご協力をお願いいたします



協会けんぽでは、事務処理の効率を高め、円滑に給付金をお支払いするために令和元年5月より以下の6つの給付金申請書の様式を変更しております。

- ・ 傷病手当金支給申請書
- ・ 出産手当金支給申請書
- ・ 出産育児一時金支給申請書
- ・ 埋葬料(費)支給申請書
- ・ 高額療養費支給申請書
- ・ 療養費支給申請書

旧様式

⑦ 療養に要した費用の額  円

↓

新様式

⑦ 療養に要した費用の額         円



## 自由記載欄をマス目化しました

文字の読み取り精度を高めるため、自由記載欄を削減し、マス目化しました。給付金の円滑なお支払いのために新様式の使用にご協力をお願いいたします。

## 新様式の申請書は、協会けんぽホームページから入手できます

協会けんぽのホームページ (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>) にアクセスいただき、

- ①「申請書ダウンロード」の項目から、申請書の種類を選択し、「表示ボタン」をクリック
- ②「手書き用」と「入力用」のいずれかの様式を選択し、ダウンロード

The screenshot shows the website navigation menu with '申請書ダウンロード' (Application Download) highlighted. A red box around it is labeled '1'. Below the menu, there are options for '申請書 (治療用装具)' (Application for medical equipment) with sub-options for '(手書き用)' (Handwritten) and '(入力用)' (Input), which are also highlighted with a red box and labeled '2'.

協会けんぽの各種手続きはすべて郵送で行うことができます



第159回

健康のススメ

板東 浩

あなたは人生を楽しんでいるだろうか？ 日々心身の調子がよく、抗加齢医学的には健康感を伴った日々が理想的だ。そもそも、楽しむとは？ 映画やディズニーランドで楽しいのは、専門家が作成したコンテンツをただ受動的に楽しんでいるから。一方、能動的にスポーツや音楽、研究などを楽しむのは若干違う。ずっと苦しいことが多く、嬉しくて喜ぶ機会はほんの一瞬かもしれない。でも自発的に主体的に取り組めるからこそ楽しい。

「主体的に楽しもう」

筆者のピアノや野球の経験から、本当に楽しめるのは5-10年後あるレベル以上に達したとき。ようやく創造性が発揮できるため面白い。逆に自分で考えず、指導者の言われるまま続けてきた場合、何か壁にあたって伸び悩んだとき困ることに。

最近の話題はゴルフの渋野日向子選手。あれほ

ど緊張する場面で伸び伸びプレーできる姿に驚く。結果にびくびくせずプロセスを楽しんでいる。なお、徳島マスタース陸上の仲間の写真を示す。苦しくても好きな練習を懸命に続け、本番のレースでいったいどうなるのか？ 私は仕事や趣味、娯楽に対して中途半端ではなくすべて真剣に取り組み遊び楽しんできたつもりだ。あなたの場合はいかがだろうか？  
(医学博士・内科医)



○……………として保管しましょつ……………○

無料 健康づくり 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にお役立ていただく為に、DVDを無料で貸出してあります。お気軽にお申し込みください。

- 申込条件 協会会員事業所 (会費納入済事業所)
- 送 料 貸出:当協会負担 返却:ご利用者様負担
- 申 込 み DVD貸出申込書をご記入の上、FAX(088-634-3337)又は郵送してください。  
※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「ぎっくり腰・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	カラダをゆるめて美しく健康にゆる体操	46分
11	健康ストレッチング	46分
12	ロコモが気になる人にも押しして元気なツボ体操	50分
13	はじめての ウォーキング&ジョギング	30分
14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分
15	Good-bye ストレス	28分
16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
17	3か月でフルマラソン(基礎編)	84分
18	3か月でフルマラソン(実践編)	110分
19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分
20	3秒から始める 腰痛体操	49分
21	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イソ体操	78分

こうして改善!生活習慣

良い睡眠は、寝る前の入浴がおすすめ



寒くなる時期、手足が冷えてなかなか眠れないといったことはないですか？ 睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。しかし、睡眠の質が低下すると高血圧、脳卒中、糖尿病などの発症の危険性が高まります。質の良い睡眠をとる対策の一つに「体温」があります。私たちが眠る時、眠る少し前から体の中心部の体温が下がりはじめます。この下がり始めのタイミングにあわせて眠気を感じやすくなっていきます。体が冷えた状態では手足まで温かい血液が流れにくく、眠気を感じにくくなります。

スムーズに眠りに入るためには体を温め、血液の巡りを良くすることが大切です。具体的には、寝る1~2時間前に38~40℃のぬるめのお湯に15分くらいゆっくりと浸かりましょう。また、お風呂上がりには手首や足首を伸ばすといった軽いストレッチを行うこともオススメです。血液の巡りが促され、筋肉のこりや緊張もほぐれ眠りに入りやすくなります。質の良い睡眠を追求して、寒い季節を快適に過ごしましょう。