



「初夏の田園風景」(阿南市新野町) 撮影者: 団 芳男

主な内容

- ・ 第23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2年度 第1回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ
「新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給について」
- ・ 日本年金機構からのお知らせ
「算定基礎届をお忘れなく」「算定基礎届についてよくある質問」
- ・ 健康のススメ「心身に刺激と休養を」
- ・ 保健師だより「～免疫力の低下を防ぐために～」



職場内で回覧しましょう!

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

第23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2年7月5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2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

【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



【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2年6月23日(火)**

※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】 **新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今後、大会の中止・縮小をする場合があります。**

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23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2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社会保険・労働保険の制度及び各種手続き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2年

7月27日(月)

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. メンタルヘルス対策セミナー

～ストレスへの気付きと自分に合ったセルフケア方法を見つけましょう～

講師 ● 医療法人かわせみ 八多病院
理事長・院長

杉本 順子 氏

2.

初級編

社会保険・労働保険の制度について

～制度の仕組み・各種手続きについて～

講師 ● 徳島県社会保険労務士会所属
奥田社会保険労務士事務所
社会保険労務士

奥田 理恵 氏



募集定員 **45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2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10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。

その他 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、座席数を減らしております。
今後、状況の変化により、研修会の開催中止等変更が生じる場合がございます。
なお、変更が生じた場合は、当協会ホームページにおいてご案内いたします。

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 ●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。

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下さい。

- 申込条件 会員事業所(令和2年度会費納入済事業所)
- 申込方法 DVD貸出申込書にご記入のうえ、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。

**無料
です!**



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

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	11	健康ストレッチング	46分	20	3秒から始める 腰痛体操	49分
2	ためしてガッテン『糖尿病・脳卒中』	84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	21	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操	78分
3	ためしてガッテン『メタボリック』	84分	13	はじめての ウォーキング&ジョギング	30分	22	NEW ちょちよいのちよトレ2.0 毎日筋活部	60分
4	ためしてガッテン 『ぎっくり腰・ひざ痛』	83分				23	NEW トータル・ヘルスプロモーションのための 健康サポート体操	60分
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分	14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分	24	NEW 元気な職場をつくる メンタルヘルス5 [自分でできるストレス・コントロール]	25分
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分	15	Good-bye ストレス	28分	25	NEW 元気な職場をつくる メンタルヘルス6 [ストレス・コーピングによるセルフケア]	26分
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分	16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分	26	NEW 元気な職場をつくる メンタルヘルス7 [ストレスチェックを活用したセルフケア]	25分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	17	3か月でフルマラソン(基礎編)	84分	27	NEW 元気な職場をつくる メンタルヘルス8 [部下が休職する前にできること]	25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	18	3か月でフルマラソン(実践編)	110分			
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	19	ちょちよいのちよトレ プログラム	44分			

協会けんぽ
徳島支部
からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症に係る 傷病手当金の支給について

健康保険における被保険者が新型コロナウイルス感染症により、療養のために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合、傷病手当金が支給されます。

では、次のような場合はどうでしょうか。



Q1 被保険者には自覚症状がないが、検査の結果、「新型コロナウイルス陽性」と判定され、療養のため会社を休まざるをえなかった場合は傷病手当金は支給されますか？(報酬なし)

A 対象になります。

Q2 被保険者が発熱や体がだるいなどの自覚症状があるため、療養のため会社を休んだ場合、傷病手当金は支給されますか？(報酬なし)

A 対象になります。

Q3 会社内で新型コロナウイルス感染者が発生したこと等により会社全体が休業し、労務を行っていない(休んだ)期間については、傷病手当金は支給されますか？

A 傷病手当金は、労働者の業務災害以外の理由による疾病、負傷等の療養のため、被保険者が労務に服することができないときに給付されるものであるため、被保険者自身が労務不能であると認められない限り、支給されません。

Q4 本人に自覚症状がなく、家族が感染し濃厚接触者になった場合において、本人が休暇取得した場合は傷病手当金は支給されますか？

A 上記と同様、支給されません。

■ 郵送によるお手続きにご協力ください

協会けんぽの各種申請書の手続き(任意継続、限度額適用認定証、傷病手当金など)は、郵送でのお手続きが可能です。また、ウイルス感染防止対策などの観点からも来所されての各種申請書の提出やご相談等は極力、控えていただきますようよろしくお願いいたします。*保険証や限度額適用認定証などの窓口交付は行っていません。

*申請書はお電話でのお取り寄せのほか、協会けんぽホームページからもダウンロード可能です。



徳島県より
お知らせ

テクとく 「令和2年度一とくしま健康ポイントプロジェクト」 ～スマホアプリを活用したプロジェクト～



《健康ポイントをためよう》てくてく歩いて、健康ポイントをためて特典をゲット!
《無料アプリダウンロード》左の2次元バーコードからダウンロード
《実施期間》令和2年4月1日～令和3年3月7日 詳しくは徳島県保健福祉部HPまで



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

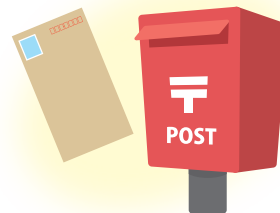
〒770-8541 徳島市沖浜東3-46 Jビル西館1階
☎088-602-0250(代表) 協会けんぽ徳島

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

算定基礎届をお忘れなく

算定基礎届は、標準報酬月額※と実際に被保険者が受けた報酬(給与)に大きな差が生じないように、毎年見直しを行うための届書です。このため、事業主の方は全被保険者の報酬を年金事務所へ届出していただくことになります。

※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、今年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か月で、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日までの期間です。

● 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。
〈お問い合わせ先〉
日本年金機構 電子申請・磁気媒体申請照会窓口
☎0570(007)123

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しておきましょう。

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。

届書等の送付先

〒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 病気療養中のため給料の支払いがない被保険者について、算定基礎届の提出が必要ですか。

A1 病気療養中等により、算定基礎届の対象となる4月・5月・6月の各月とも報酬の支払いがない場合も、算定基礎届の提出は必要です。この場合、備考欄「5.病休・育休・休職等」を○で囲み、「9.その他」欄に「○月○日から休職」等と記入し、ご提出いただきますと、保険者において従前の標準報酬月額で決定することとなります。

Q2 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？

A2 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2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2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。

Q3 月給者、日給者について、それぞれ算定基礎届の「給与計算の基礎日数」欄をどのように記載したらよいですか。

A3 算定基礎月である4・5・6月の各月に受けた報酬の支払いの基礎となった日数（以下「支払基礎日数」という。）を記入してください。月給者は、出勤日数に関係なく1か月分の給与が支払われるため、各月の暦日数を記載してください。ただし、欠勤日数分の給与が差し引かれる場合、給与規程等に基づき事業所が定めた日数（所定労働日数）から欠勤日数を控除した日数を記載してください。日給者は、出勤日数が支払基礎日数になります。



詳しくは管轄する年金事務所にお問い合わせください。

お問い合わせ先

徳島北年金事務所

徳島市佐古三番町12-8
電話(088)655-0200

徳島南年金事務所

徳島市山城西4-45
電話(088)652-1511

阿波半田年金事務所

美馬郡つるぎ町貞光字馬出50-2
電話(0883)62-5350

第161回 健康のススメ

板東 浩

いま世界で新型コロナによる大きな影響がみられる。国や地域、各組織、人々により求められるニーズが異なり、すべてが満足できる対策は難しい。医療者や関係者の尽力には本当に頭が下がる。関連ニュースはインターネットの文献検索Google scholarで世界の最新論文を閲覧できる。

新しい生活様式にはメリハリが欲しい。もともと減り張りとは日本古来の琴や三味線で弦を張り緩めること。近年はMeditationやMindfulnessが注目されている。身体にも心にも刺激と休養を上手に組み込んでほしいもの。また物事の判断には慌てない。人生はmulti factorのため、あらゆる

医学・医療分野で重要な概念にBio-psycho-socialの視点がある。身体・心理・社会的な3つの軸から統合的に物事を判断し対処する行動が重要だ。国際的専門家の助言から、日常で役立つ心理的ヒントを伝授しよう。①自身の感情をあるがままに受け止める、②家族や友人とスマホで語り合う、③室内で適度な運動を継続、④呼吸法でストレス軽減、⑤ヨガや瞑想など静かな時間帯を持つ。いずれも最適のアプリを探し活用できる。

心身に刺激と休養を

因子を箇条書きで列挙し冷静に考えてみるとよいだろう。
(医学博士・内科医)



こうして改善！生活習慣

～免疫力の低下を防ぐために～



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、テレワークや在宅勤務等が増え、外出する機会が減り、運動不足の方が多くなっているのではないのでしょうか？

人間は、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスを抱え込んでしまいます。先の見えない外出自粛の時こそ、運動不足にならないよう心がけることが大切です。

屋内生活でも運動不足にならないポイント

- **座っている時間を短くしましょう。**
デスクワークの時など、席から立ち上がるためにコピーをする、印刷物を取りに行くなどで1時間に2回以上席から離れる。
- **筋肉の維持と関節の柔軟性を保ちましょう。**
ラジオ体操やストレッチ、筋トレなど、屋内でできる運動を一日に時間を決めて取り入れる。違う階のトイレを利用する等、階段の昇り降りの回数を増やす。腹式呼吸トレーニング(ドローイング)もおすすです。
- **ソーシャルディスタンスを意識し、散歩程度の有酸素運動をする。**
夏への変わり目の季節なので、水分補給に努めながら軽い運動はいかがでしょうか？気分転換やストレス解消になります。
徳島県のスマホアプリを活用した健康づくりのプロジェクト、「テクとく」(テクテク歩いてお得をGET!)を利用してみるのも良いですね。



暑い夏がやってきます。こんな時こそ、野菜やたんぱく質を摂ることを意識し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。身体の調子を整えることによって、免疫力の低下を防ぎ、元気にこれからの季節を乗り切りましょう。

○ として保管しましょう ○