

「カウントダウン」(徳島市) 撮影者: 谷 ひづる

主な内容

令和三年
謹賀新年

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 令和2年度 第2回社会保険事務担当者研修会
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 令和2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「太古から未来へ」
- ・ 保健師だより「コロナ禍でも必要な健診等の受診を！」



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 **玉置 潔**

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。

本年もよろしくお祝い申し上げます。

日本年金機構 徳島北年金事務所 所長 **石本 謙二**
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 **上野 正晃**

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。

本年もよろしくお祝い申し上げます。

全国健康保険協会 徳島支部 支部長 **品川 晴旨**

令和2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14日を皮切りに、徳島市内・南部地区・西部地区の3会場において、事務担当者研修会を開催しました。今回の研修会は、日本年金機構県内3年金事務所から担当職員を講師に迎え、「公的年金制度の基礎知識について」と題して、詳しく解説していただきました。

コロナ禍のなか、参加者の皆様にはマスクの着用・検温チェック・手指消毒等の感染予防対策にご協力をいただき、3会場で延べ61名の皆様にご参加いただきました。



無料 **健康づくりDVD貸出しのご案内!**

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 予防のための筋カトレニング	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 押しして元気にツボ体操	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

No.	タイトル	時間
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
22	NEW ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	60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
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
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
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
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

令和2年度
第3回

社会保険事務担当者研修会のご案内

今回の研修会は、2020年4月に施行された、働き方改革関連法における「同一労働・同一賃金」について、中小企業においても2021年4月から適用されることから、改めて基本的な考え方について、また、従業員の入社・退社のときに必要な手続きのポイント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3年

2月4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▶13:30開始▶16:40頃終了予定

	時間	内容
①	13:30～15:00 (90分)	働き方改革セミナー ～同一労働・同一賃金など働き方改革の基本的な考え方、対応事例を紹介します～
②	15:10～16:40 (90分)	従業員の入社・退社のときに必要な手続きのポイント ～入社・退社時に必要な社会保険・雇用保険等各種手続きを紹介します～

講師

徳島働き方改革推進支援センター・徳島県社会保険労務士会所属
田中社会保険労務士事務所 特定社会保険労務士

田中 康之氏

募集定員

50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、**1月22日(金)**までに
FAX(088-634-3337)にてお申し込みください。
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。

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 ●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。

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

社会保険の手続きには、



便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを利用して行うことです。現在、電子媒体申請に利用している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!

電子申請のメリット

- いつでも!** ▶ 電子申請なら、夜間休日とわず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した!

- 電子証明書がなくても電子申請ができます!
- 「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!**
- 「GビズID」に対応した「届書作成プログラム*」をご利用ください。
※「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。

.....電子申請ご利用開始方法.....

STEP 01 「GビズID」のアカウント取得 <https://gbiz-id.go.jp>

- ① 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
※「GビズID」の詳しい内容、手続きについては、ホームページを参照ください。
- ② 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
- ③ 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。)
- ④ 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
- ⑤ 手続き完了!

STEP 02 申請データ(CSV)の作成

現在ご利用の「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いただけます。
《届書作成プログラムはこちら》 <https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

STEP 03 電子申請ができます!
「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。

退職したときは、国民年金第1号被保険者への切り替えが必要です。

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。
勤務先を退職したときは、厚生年金保険から国民年金への加入手続きが必要です。

次のようなときは、退職日の翌日から14日以内に手続きを行いましょう。

- 会社を退職して自営業を始める場合
- 会社を退職して厚生年金保険に加入していない会社等に再就職する場合
- 会社を退職して再就職をするまでに1日以上の間隔が生じる場合

手続き先	必要なもの
住所地の市役所・町村役場の国民年金担当窓口	年金手帳または基礎年金番号がわかる書類 退職年月日を証明する書類(離職票など) 免許証などの身分を証明できるもの

厚生年金保険の被保険者に扶養されていた配偶者は、国民年金第3号から国民年金第1号に種別が変更となります。手続きは上記と同じです。

国民年金保険料の免除制度があります

国民年金保険料は月額16,540円(令和2年度)ですが、保険料の納付が困難なときは免除制度があります。本人からの申請が承認されると、保険料の全額または一部(4分の1、半額、4分の3)が免除されます。

会社を退職した場合、退職された方の前年の所得をゼロとして審査する特例制度があります!

免除申請は、申請者本人・配偶者および世帯主の所得が審査の対象となりますが、退職による特例制度は、離職票など退職日を証明する公的書類を添付することで、退職された方の所得をゼロとして審査されます。

免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます!

例えば、全額免除となった期間の年金額への算定額は、保険料を全額納めた場合と比較して、2分の1として計算されます。

■申請について

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、住所地の市役所・町村役場の国民年金担当窓口または管轄の年金事務所へ提出してください。

申請が遅れても、最大2年1カ月前までの免除申請をすることができます。

免除制度に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

日本年金機構

検索

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

対象の方へ

「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や理解を深めていただくことを目的にお送りしています。年間の医療費の確認にご活用ください。

- 送付先 事業所様へお届けします
- 送付時期 令和3年1月中旬から下旬
- 対象者 協会けんぽ加入者(被保険者及び被扶養者)
- 対象期間 令和元年10月診療分～令和2年9月診療分

Q&A

退職した従業員の医療費のお知らせが届いているが、どうしたらよいか？

医療費のお知らせは、令和2年12月上旬時点の記録に基づき作成しているため、その後、退職等の入力処理が行われた分は送付されることとなります。恐れ入りますが、同封の返信用封筒にて、そのままご返送ください。

「医療費のお知らせ」は確定申告(医療費控除)の手続きに使用できるのか？

使用可能です。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、領収書に基づき作成した明細書を添付し、その領収書を5年間保存する必要があります。「医療費のお知らせ」に記載がある分の領収書については、法令上、保存する必要はありません。詳しくは、国税庁ホームページまたは、管轄の税務署にてご確認ください。

直接、被保険者(従業員)様宛ではなく、事業所へ送付するのはなぜか？

直接、被保険者(従業員)様宛に郵送する場合、約10倍の郵送料が見込まれるため、各事業所の方へ、従業員の皆さまへの配布をお願いしています。

上記の対象期間に受診した分はすべて記載されるのか？

「医療費のお知らせ」には、令和元年10月から令和2年9月までに医療機関に受診された分が記載されています。ただし、特定の診療科を有する医療機関で受診された場合等は記載されない場合があります。すべての受診について記載されているものではありません。



事業主の皆さまへのお願い

恐れ入りますが、未開封のまま、従業員の皆さまへお渡しいただきますようお願いいたします。

令和元年度 「インセンティブ制度の取り組み結果(確定値)」について

インセンティブ制度とは、加入者及び事業主の皆さまの取り組み(5つの評価指標)に応じて、都道府県支部ごとの保険料率に反映される制度です。

このたび令和元年度の取り組み実績(確定値)が出ましたのでお知らせいたします。

インセンティブ制度

インセンティブ(報奨金)制度とは、制度の財源となる保険料率として、新たに全支部の保険料率の中に0.01%を盛り込みます。3年間で段階的に導入され、この令和元年度の実績は、令和3年度の保険料率に0.007%上乗せ、令和2年度の実績は令和4年度の保険料率へ0.01%上乗せされることとなっています。その上で、**5つの評価指標**を各支部の偏差値で得点付けし、**合計得点上位23支部に得点に応じた報奨金を付与して保険料率を引き下げる制度となります。**

5つの評価指標

●令和元年度実績(確定値)による各評価指標の順位

特定健診等の受診率	特定保健指導の実施率	特定保健指導対象者の減少率	要治療者の医療機関受診率	後発医薬品の使用割合	総合順位
28位 ↓	9位 ↑	8位 ↑	14位 ↑	46位 ↑	23位 ↑

徳島支部の結果は?

令和元年度の徳島支部の総合順位(確定値)は、平成30年度の総合順位(確定値)36位から大幅に上昇し23位となりました。この結果、令和3年度はインセンティブの付与条件の23位以内(=同位)となりました。

しかし、減算分が非常に小さく、保険料率を引き下げるほどの効果はありませんでした。

徳島支部の加入者及び事業主の皆さまへのお願い

- 特定健診等の受診率**については、協会けんぽの生活習慣病予防健診(被保険者の方)、特定健診(被扶養者の方)の受診をお願いします。また、労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所様は、協会けんぽ加入の方(40歳以上)の健診結果を協会けんぽにご提供ください。
- 後発医薬品の使用割合**については、**全国最下位が続いています**。(前年度よりの伸び率も含まれ46位となっています)ジェネリック医薬品(=後発医薬品)の積極的なご選択をお願いします。
※徳島支部の使用割合は70.6%(R2.7)。すでに多くの方が使用され、窓口負担が軽減されています。

毎月1回
健康情報配信中

メルマガ会員を募集しています

制度改正のほか、季節の健康情報など配信しています。

協会けんぽ 徳島メルマガ



第163回

健康のススメ

板東 浩

新年おめでとうございます。令和3年の干支は「辛丑(かのとうし)」であり、長年続いてきた我が国の由緒ある元号は国民の心理的一体感の支えにもなってきた。古代の伝承を紐解くと、日本の国土創世譚である「国生み神話」が。古事記と日本書紀では伊邪那岐と伊邪那美が天の沼矛を搔き回すとまず淡路島が生まれたという。

先日私は淡路島にある日本最古の神社・伊弉諾神宮を訪れた。

「日本遺産国生みの島」で天地創造の二神を祭神とする。境内を散策すると「太陽の道しるべ」モニュメントに遭遇。太陽は冬至に熊野那智大社から昇り、日向の高千穂峰に沈む。夏至には信濃の諏訪大社から出雲大社へ、春分秋分には真東の伊勢神宮から対馬の海神神社へ。藤原京は東

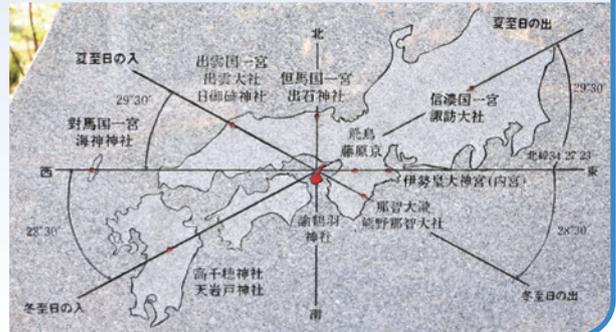
太古から未来へ



西の直線でちょうど真ん中に位置するという(図)。

この地図には全く驚愕!古今東西の歴史を振り返ると、卓越した天文学に基づく史実が確かにある。一方、日本でもこのように神社が建立されるとは!?若干とも宇宙人の関与が推測されよう。

今や宇宙から玉手箱やUFOも到着し、宇宙人と対話し協調する時代かもしれない。あなたは未来をどう考えるだろうか? (医学博士・内科医)



こうして改善! 生活習慣



コロナ禍でも必要な健診等の受診を!

令和2年、新型コロナウイルス感染の懸念からか、健診を含め、医療機関への受診控えが問題となっています。

協会けんぽ徳島支部においても、がん検診を含む生活習慣病予防健診の受診状況は、例年と比較し約20%減となっています。

2人に1人は罹ると言われているがんは、早期は無症状に経過することが多く、その時期を逃すと最適な治療が受けられなくなることがあります。

定期的に健診を受けることが、生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療につながります。

また、糖尿病や高血圧などの持病がある人は、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいとされていますが、コントロール状態が良ければ、重症化するリスクは低くなりますので、必ず医師の指示に従い受診し、薬を切らすことがないようにしましょう。

最新の日本のがん罹患率(2017年データに基づく)

部位	生涯がん罹患リスク		何人に1人か	
	男性	女性	男性	女性
全がん	65.5%	50.2%	2人	2人
胃	10.7%	4.9%	9人	20人
大腸	10.3%	8.1%	10人	12人
肺	10.1%	5.0%	10人	20人
乳房(女性)		10.6%		9人
子宮(女性)		3.3%		30人
前立腺(男性)	10.8%		9人	

出典：国立がん研究センターがん情報サービス最新がん統計

〇……………として保管しましょう……………〇