



「新緑の大鳴門橋」(鳴門市) 撮影者: 谷 ひつる

主な内容

- ・ 第24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3年度 第2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
- ・ 街角の年金相談センター(オフィス)のご案内
- ・ 協会けんぽからのお知らせ「各種申請書における押印省略の取扱いについて」
「健康経営」をはじめませんか?
- ・ 日本年金機構からのお知らせ「7月は算定基礎届の提出時期です」
- ・ 健康のススメ「前向きにチャレンジ」
- ・ 保健師だより「朝食と生活習慣病」

職場内で回覧しましょう!

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

第24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3年7月4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3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3年6月22日(火)
※ただし、先着順に受付し、32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

参加者には、問診票の記載、手指の消毒、検温の実施を行い、37.5度以上の方には、参加を辞退して頂く。また、新型コロナウイルス感染拡大により、大会の中止・縮小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

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



第24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3年度
第2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、社会保険、雇用保険・労働保険に関する電子申請にかかる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3年

7月29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. 雇用保険・労働保険関係にかかる電子申請について

講師 ● 徳島労働局 総務部 労働保険徴収室
費用徴収専門官 **田村 彰浩氏**
徳島労働局 雇用保険電子申請事務センター
雇用保険電子申請アドバイザー
田中 康之氏

2. 社会保険の各種手続きにかかる電子申請について

講師 ● 日本年金機構
徳島北年金事務所
厚生年金適用調査課



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3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9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2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! **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(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	11	健康ストレッチング	46分	22	ちよちよいのちよいとレ2.0 毎日筋活部	60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	23	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
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	24	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
4	ためしてガッテン『ぎっくり腰・ひざ痛』	83分	14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分	25	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
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分	15	Good-bye ストレス	28分	26	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
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分	16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分	27	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
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分	17	3か月でフルマラソン (基礎編)	84分	28	NEW 働く人の睡眠と健康【第1巻】 あなたの睡眠、足りていますか?	24分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	18	3か月でフルマラソン (実践編)	110分	29	NEW 働く人の睡眠と健康【第2巻】 快眠習慣のための10の方法	24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	19	ちよちよいのちよいとレプログラム	44分			
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46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分健康イス体操	78分			

●年金のご相談は…

街角の年金相談センター

徳島 (オフィス) **相談・手続き 全て無料**

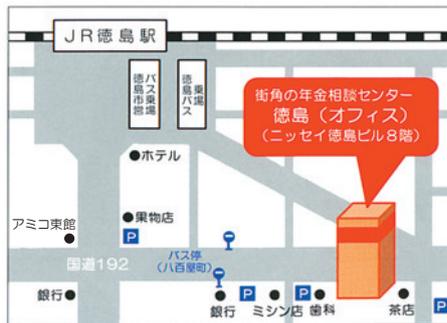
年金事務所と同様の相談・年金請求手続き等が行えます。

- 年金の 受給手続き
- 年金見込額 試算
- 年金記録 照会

年金の専門家が 年金の相談や手続きを承ります。



お電話での相談は 承っておりません。



※駐車場は、近隣のミニッツパーク(契約駐車場)をご利用ください。 駐車証明書をお持ちください。無料チケットをお渡しします。

ご予約はお電話で!

☎088-657-3081

あなたの街で年金相談

※相談日が祝日の場合は日程が変更になりますので お問い合わせください。(2021年4月現在)

街角の年金相談センター徳島(オフィス)では、右記の日程で出張相談を行っています。もちろん、無料ご相談から請求まで年金事務所と同様に行えます。お近くの方は是非ご利用ください。

場所	日程	相談時間
鳴門市役所	毎月第1木曜日	午前10時から 午後3時まで
	毎月第3木曜日	
吉野川市役所	毎月第4木曜日	
阿波市役所	毎月第3火曜日	
	毎月第4火曜日	

出張 予約制です
 相談は **予約制**です
 事前に上記左の電話番号でお申込みください。

〒770-0841 徳島市八百屋町2-11 ニッセイ徳島ビル8階
【受付時間】平日(月~金) 午前8:30~午後5:15



運営/ 全国社会保険労務士会連合会 徳島県社会保険労務士会

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

各種申請書における押印省略の取扱いについて

国の行政手続きにおける書面・押印・対面の見直しは、「当面の規制改革の実施事項」(令和2年12月21日規制改革推進会議)において、役所等に行かずともあらゆる手続きができる社会の実現の一環として、行われたものです。このことを受け、協会けんぽが取り扱う各種申請書への事業主、被保険者、社会保険労務士の押印については、原則、廃止されました。

Q&A

Q1 引き続き押印が必要になる主な書類はどのようなものか。

- A1**
- ①任意継続被保険者の保険料に係る預金口座振替依頼書中、「金融機関のお届け印」及び「金融機関の確認印(ゆうちょ銀行を除く)」
 - ②高額療養費支給申請書、限度額適用・標準負担額減額認定申請書及び出産育児一時金の「市町村長の証明印」については、今後も押印が必要となります。
 - ③受領委任方式による療養費申請書に代理記入した場合、柔整申請書については、患者からの**ぼ印**、はりきゅう・あんまマッサージの申請書については**押印**がそれぞれ必要となります。

Q2 申請書の受取代理人欄についても押印は廃止されるのか。

A2 押印は廃止されます。(※A1③を除く)

Q3 押印廃止となったが、申請書に押印されていた場合の取扱いはどうなるのか。

A3 押印されていても問題ありません。正当な書類として受理します。

Q4 現行の申請書はいつまで使用できるのか。

A4 今般の施行規則改正で経過措置が設けられており、当分の間は旧様式が使用可能となっています。申請書様式の改訂については、令和3年10月を予定しています。



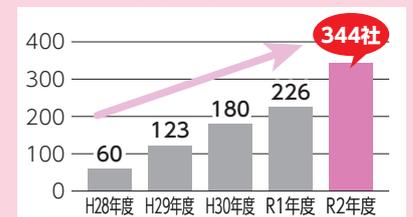
協会けんぽの加入者・
事業主の皆さまへ

「健康経営」※1をはじめませんか?

近年、急速に進む少子高齢化、労働人口の減少やコロナウイルス感染症拡大など、企業においても従業員の人材確保や健康リスクの増大は大きな課題となっています。

こうした中、従業員の健康管理を経営的視点で捉え実践することで、健康の維持に加え、生産性の向上や企業のブランド価値の向上に繋がっていく「健康経営」が今、注目されています。

健康事業所宣言の推移(社) (徳島支部)



「健康事業所宣言」取り組みまでの流れ



※1 「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※2 エントリーによる義務的な講習などはございません。もちろん費用などは一切かかりません。

「健康事業所宣言エントリーシート」は
協会けんぽHPへ→



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



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

7月は算定基礎届の提出時期です。

被保険者の実際の報酬と年金事務所に届出している標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、7月1日現在で勤務している全ての被保険者に、4・5・6月に支払った報酬を算定基礎届により届出いただき、この届出内容に基づき毎年1回、標準報酬月額を決定し直します。

算定基礎届により決定された標準報酬月額は9月分から翌年8月分までの各月に適用され、保険料の計算や健康保険の給付額、将来受け取る年金額等の計算の基礎となります。

① 対象となる方

算定基礎届の提出の対象となる方は、7月1日現在の全ての被保険者です。ただし、次に該当する方は算定基礎届の提出は不要です。

- (1) 6月1日以降に資格取得した方
- (2) 6月30日までに退職された方
- (3) 7月・8月・9月改定の月額変更届を提出する方

なお、8月・9月改定の月額変更届に不該当であることが判明した場合は、速やかに算定基礎届を提出してください。



② 届出の内容について

(1) 報酬月額

算定基礎届で届出する報酬月額は、4・5・6月の各月に支払われた報酬を記入してください。例えば、3月1日から31日までの分を4月10日に支払う場合、名目は3月分であっても4月に受けた報酬として記入します。また、記入する報酬は金銭・現物を問わず、労務の対象として支払われたものすべてで、税金等を控除する前の総支給額となります(現物で支給されるものは金銭に換算して現物の欄に計上します)。

(2) 支払基礎日数

支払基礎日数とは給与計算の対象となった日数をいいます。日給制の場合は出勤日数、月給の場合は出勤日数に関係なく、給与計算期間の歴日数が支払基礎日数となります。ただし、月給の場合で欠勤日数分が差引かれる場合は、就業規則等により会社で定められた日数から欠勤日数を差引いた日数が支払基礎日数となります。対象となるのは支払基礎日数が17日以上あることが必要とされており、17日未満の月は除外して平均額を出します。

算定基礎届についてよくあるご質問

Q1. 算定基礎届に記載されていない方がいますがどうしてですか？

A. 届書のデータは5月17日現在のもので作成しているため、それ以降に登録された被保険者氏名等は印刷されておりません。届出の対象となる方は、届書に追記または手書きの用紙に記入してください。(6月30日以前に退職された方の氏名が印字されている場合は備考欄に「〇年〇月〇日退職」と記入してください。)

Q2. 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。

A. 病気療養中により、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」を〇で囲み、「9. その他」欄に「〇月〇日から休職」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。

Q3. 「支払基礎日数」とは何ですか？

A. 支払基礎日数とは、その報酬の支払対象となった日数をいいます。通常、月給者は暦日数、日給者は出勤日数を記入します。なお、月給者で欠勤日数分の給与が差し引かれた場合は、就業規則等で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数を記入します。

(3)短時間就労者(パートタイマー等)の場合

- ①4・5・6月の3か月のうち、支払基礎日数が17日以上の方が1か月以上ある場合は、その月の報酬総額を平均して標準報酬月額を決定します。
- ②4・5・6月の3か月のうち、支払基礎日数がいずれも17日未満の場合は、3か月のうち支払基礎日数が15日以上の方の報酬総額を平均して標準報酬月額を決定します。
- ③4・5・6月の3か月のうち、支払基礎日数がいずれも15日未満の場合は、従前の標準報酬月額で定時決定します。

(4)特定適用事業所に勤務する短時間労働者^(※1)の場合

短時間労働者の算定基礎届は4・5・6月の支払基礎日数が11日以上の方の報酬で決定することとなります。

※1 短時間労働者とは、所定労働時間及び所定労働日数が一般の社員の4分の3未満で、下記の5要件をすべて満たす方が該当になります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上あること
- ②雇用期間が1年以上見込まれること
- ③賃金の月額が8.8万円以上あること
- ④学生でないこと
- ⑤常時501人以上^(※2)の企業(特定適用事業所)に勤めていること

※2 平成29年4月からは被保険者が500人以下であっても

- ①労使合意に基づき申出をする法人・個人の事業所
- ②地方公共団体に属する事業所

も新たに厚生年金等の適用対象となっています。なお、国に属する全ての事業所については、平成28年10月から適用拡大を開始しています。

**③ 届出方法**

7月1日現在全ての被保険者に係る被保険者報酬月額算定基礎届を7月12日までに下記事務センターへ郵送又は、電子申請による届出をお願いします。

届書等の送付先

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

算定基礎届事務説明会について

本年度の算定基礎届事務説明会は、**日本年金機構ホームページに掲載した資料及び動画を皆さまにご覧いただくこととなります。**

5月下旬に、日本年金機構ホームページの大切なお知らせ等からアクセスいただけるページに、「算定基礎届」の記載方法等に関する資料及び動画を掲載しますので、大変ご不便をお掛けいたしますが、そちらをご確認いただくようお願いいたします。

算定基礎届は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

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165回

健康のススメ

板東 浩

投打で二刀流を続ける大谷翔平選手の活躍に日本人として勇気づけられる。画面に釘付けになることが多いのではないだろうか?打球測度などのデータも興味深い。ゴルフ界では松山英樹選手がマスターズでメジャー制覇し、若い黄金世代やプ
ラチナ世代の台頭が著しく楽しめた。

彼らが国際舞台で実力を発揮できる理由を考えてみた。素質や指導者、練習経済環境が揃い、個性を伸ばし大切に育成されたものと思われる。

一方、昔ながらの根性野球やスパルタ教育では将来は伸びない。その一例が筆者である。厳しい野球部で鍛えられ、お陰で心身ともに強くなったのは有難い。しかし、チーム優先で判断し責任を感じるため、得点圏に走者がいると力んでしまう。

日本人と異なり、海外の選手はチャンスに強い

ようだ。それはなぜだろうか?「**困難な事態**」に陥ると誰もがネガティブに考えビビってしまうもの。一方英語では「**チャレンジングな状況**」と訳す。この発想で育った海外の選手は緊張や逆境を楽しんでいるかのようだ。いま日本の若い世代は、早くから諸外国で武者修行を重ねてきた。スポーツ心

理学を学び活用すれば今後さらなる発展を期待できそうだ。
(医学博士・内科医)。

前向きにチャレンジ

Challengeする心理

- ①Control(自制)
- ②Confidence(自信)
- ③Concentration(集中)
- ④Commitment(傾倒)



○……………として保管しましょう……………○

こうして改善! 生活習慣

~「朝食と生活習慣病」~



汗ばむ季節になりましたが、みなさん朝食はしっかりと食べていますか?

忙しい朝の時間、朝食を簡単に済ませている人は多く、成人の朝食欠食率は、男性14.3%、女性10.2%に上っています。(2019年国民健康・栄養調査)

朝食を抜くと肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などのリスクがあり、循環器疾患で14%、全脳卒中で18%、脳出血で36%と発症リスクが上昇したという報告もあります。

朝食は、体と頭が活動するためのスイッチとなります。毎朝、規則正しく栄養バランスの良い食事をしっかりと摂ることで、生活習慣病を予防することにつながります。

朝食を食べると体にいいワケ

●太りにくい体になる

朝食を抜くと、その後の昼・夕食の後、血糖値が急激に上昇し、処理しきれなかった糖が脂肪として溜まってしまいます。食べることで、その後の血糖値が、急激に上昇することが抑えられます。

●血圧上昇を抑えられる

朝食を摂ることによって副交感神経が働き、血圧上昇を抑えられます。

●体温・免疫力がアップ

休息していた様々な臓器が朝食を食べることで活動を始め、血液の流れがよくなり、体温を上げ、免疫機能の働きも良くなります。

●仕事や勉強の効率アップ

朝食を食べることで、エネルギーや栄養素が体に入り、集中力が増し、元気に活動できるようになります。

