



「小川を秋色に染めて」(石井町) 撮影者: 団 芳男

主な内容

- ・ 第23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24回 社会保険協会健康ボウリング大会を開催しました
- ・ 令和3年度 第1回・第2回社会保険事務担当者研修会を開催しました
- ・ 令和3年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・ 令和3年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ・ 徳島県社会保険労務士会からのお知らせ『あなたの会社の「働き方改革」を見直しませんか?』
- ・ 日本年金機構からのお知らせ「返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて」
- ・ 協会けんぽからのお知らせ『医療費が高額になりそうときは事前に「限度額適用認定証」を申請しましょう!』
- ・ 健康のススメ「スポーツのパワー」
- ・ 保健師だより「こうして改善!生活習慣 健診の時には、HbA1c(ヘモグロビンA1c)の検査を!」

職場内で回覧しましょう!

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

第23回 徳島県社会保険協会

参加無料

2021.

10/24日

小雨決行

先着300名様

けんこうウォーク 参加者大募集!

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 / むつみパーク蔵本公園 (蔵本野球場前)

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、むつみパーク蔵本公園で受け付け

携行品その他

マスク、水筒、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。

※参加者には、体調チェックの記載、手指消毒、検温の実施を行い、37.5度以上の方には、参加を辞退して頂きます。また、新型コロナウイルス感染拡大等、状況の変化により、大会の中止が生じる場合があります。

なお、中止の場合は、10月22日(金)の午後1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) むつみパーク蔵本公園～西部公園～剣山本宮 (折り返し)
- Bコース (約10km) むつみパーク蔵本公園～西部公園～眉山山頂 (お花見広場折り返し)

抽選会

- ウォーキング終了後 午後0時頃から ※解散は午後0時30分頃の予定

※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。

お問合せ

- 主催 / 一般財団法人徳島県社会保険協会 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24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4日(日) スエヒロボウル(南末広町)において、第24回徳島県社会保険協会健康ボウリング大会を開催しました。

今年は、コロナ禍の中、参加チームを減らしての開催でしたが、8チーム32名の方々にご参加いただきました。

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、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 小橋修二 748ピン



準優勝 伊達 智 613ピン 第3位 三木野相子 583ピン



(株)十川ゴム徳島工場

準優勝 富田製薬(株) 第3位 (株)オリオン設計



令和3年度

社会保険事務担当者研修会を開催しました。

5月27日(木)に令和3年度第1回社会保険事務担当者研修会を開催しました。玄番社会保険労務士による「年金の基礎知識」、徳島大学の甲田先生による「メンタルヘルス対策セミナー」の研修会を開催し36事業所42名の方々にご参加いただきました。

また、7月29日(木)には、第2回社会保険事務担当者研修会を開催し、徳島労働局、日本年金機構から講師をお招きし「雇用保険・労働保険、社会保険に関する電子申請について」の研修会を開催し、50事業所54名の方々にご参加いただきました。



「雇用保険・労働保険、社会保険に関する電子申請について」の研修会を開催し、50事業所54名の方々にご参加いただきました。

令和3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。
今回の研修会は、「社会保険に関する各種手続きにかかる注意点について」の研修会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

地区	日時	会場	募集定員(先着順)
徳島南部	10月12日(火) 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	40名
徳島市内	10月14日(木) 13:00~16:00	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 (088)678-4690	50名
徳島西部	10月20日(水) 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	24名

研修内容

- 第1部** 健康保険給付にかかる手続きの不備等による返戻について
○講師:全国健康保険協会徳島支部 担当職員
- 第2部** 厚生年金保険にかかる手続きの不備等による返戻について
○講師:日本年金機構 徳島県内3年金事務所 担当職員

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、**9月24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。

●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

受講希望地区 (○で囲んでください)	・徳島南部 10月12日	・徳島市内 10月14日	・徳島西部 10月20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。

令和3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3年

9月30日(木)

会場／**徳島県JA会館**(本館8階 2号室)
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▶16:00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●徳島県社会保険労務士会副会長
オフィスai
社会保険労務士

松本 久美子 氏



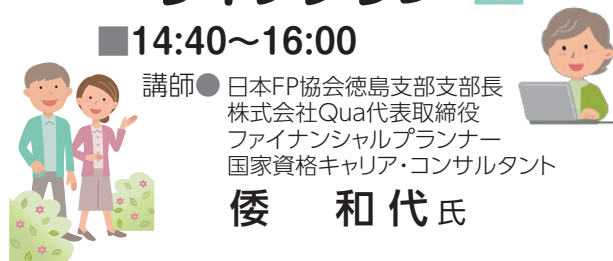
2 生きがいとライフプラン



■14:40~16:00

講師●日本FP協会徳島支部支部長
株式会社Qua代表取締役
ファイナンシャルプランナー
国家資格キャリア・コンサルタント

倭 和代 氏



募集定員 **12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 下記の参加申込書に記載のうえ、**9月15日(水)**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。

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3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。

厚生労働省委託事業 令和3年度中小企業・小規模事業者等に対する働き方改革推進支援事業

事業主様!!
人事労務担当者様!!

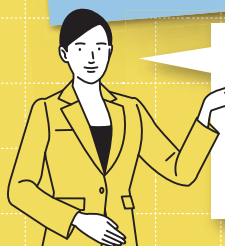
今こそ

あなたの会社の

「働き方改革」を 見直しませんか?

こんな疑問やお悩みありませんか?

- テレワークを導入したいが、どうすれば?
- パワハラ防止法への対応がわからない。
- 働き方改革で助成金を利用できるの?
- 70歳までの雇用延長への対応は?
- 新しい36協定の記入の仕方がよくわからない。
- 同一労働・同一賃金ってよくわからない。
- 就業規則が法改正に対応できているか不安。



個別企業訪問

希望日に専門家が貴社を訪問し課題解決に向けた支援を行います。

セミナー・出張相談会

働き方改革全体の説明や個別テーマなど、ご希望に応じたセミナーを行います。

個別相談

電話・メール相談や来所相談を行います。

すべて
無料!

■ お問い合わせやご相談はこちらまで

徳島働き方改革推進支援センター

徳島市南末広町5番8-8号 徳島経済産業会館2階
徳島県社会保険労務士会内

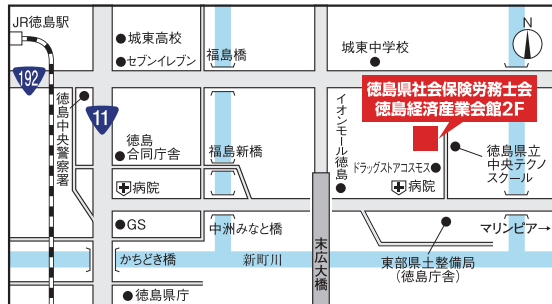


午前9時～午後5時(月～金開催、日・祝日・年末年始除く)
※毎週木曜・金曜は午後6時まで開催。

フリーダイヤル **0120-967-951**

FAX.088-654-7780

メールアドレス soudancenter@tokushima-sr.jp



日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

返戻事項の多い点及び提出時のポイントについて

資格取得届、資格喪失届、扶養異動届について、不備により返戻となるケースをまとめてみました。提出される際は、充分にご確認をお願いします。

●資格取得届

返戻内容	提出時のポイント
個人番号又は基礎年金番号の記載なし	個人番号又は基礎年金番号は正しく記入してください。
個人番号又は基礎年金番号の記載誤り	
報酬月額に記載もれ	標準報酬月額を決定するために必要ですので必ず記入してください。
取得年月日の記載もれ	雇い入れた日等を正しく記入してください。
退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。
氏名の相違 <small>(外国人の場合で、届書記載の氏名と住民基本台帳上の氏名と相違)</small>	住民票の氏名にて正しく記載してください。
住所の記載もれ(個人番号を記載していない場合)	個人番号を記載しない場合は住所を必ず記載してください。

●扶養異動届

返戻内容	提出時のポイント
住所の未記入	配偶者及びその他の被扶養者については、個人番号を記入した場合も住所の記入が必要です。
続柄確認欄の記載もれ	チェックボックス欄へ☑を付してください。

●資格喪失届

返戻内容	提出時のポイント
資格喪失日相違(退職日を記載しないこと)	退職の場合は退職日の翌日を記載してください。 (例:令和3年3月31日退職→令和3年4月1日が資格喪失年月日)
喪失原因記載もれ	喪失(不該当)原因について○を付けてください。
退職後再雇用時の添付書類もれ	退職したこと及び再雇用したことがわかるもののコピーが必要です。

●賞与支払届

返戻内容	提出時のポイント
賞与支払年月日が記入されていない	賞与が支払われた日を正しく記入してください。

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

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

医療費が高額になりそうなときは 事前に「限度額適用認定証」を申請しましょう

入院するときや高額な外来診療を受けるときに「限度額適用認定証」を「保険証」と併せて医療機関の窓口で提示すれば、窓口での負担額が一定の自己負担限度額※までに抑えられます。

※被保険者の所得状況等により計算されます。差額ベッド代等保険外の自己負担額や食事負担額は対象外です。



申請手続きからご利用までの流れ

- ①「限度額適用認定申請書」を記入し、協会けんぽ徳島支部まで郵送する。
- ②「限度額適用認定証」をお届け(送付)
- ③医療機関受診時に「保険証」と併せて「限度額適用認定証」を提示し、窓口で自己負担限度額を支払う。

- Q 申請してから発行まで、どのくらいかかりますか?
- A 受付から1週間程度で指定されたご住所へ郵送いたします。入院予定が決まった時など高額な医療費が見込まれた段階で早めの申請をお願いします。
- Q 窓口での発行は可能ですか?
- A 窓口での発行は行っておりません。

申請書受付月より以前の月を記入されたとしても、申請書受付月からの有効な認定証を発行しません。申請期間が未定の場合は、最長で発行可能な1年間でご記入ください。

保険証の記号番号を記入した場合、**マイナンバー**記入は不要です。

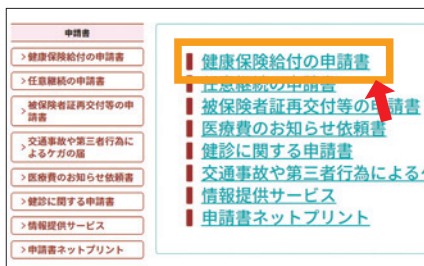
- ★70歳以上の方は「高齢受給者証」の提示で窓口でのお支払いが自己負担限度額までで済みますが、標準報酬月額によっては改めて「限度額適用認定証」が必要になる場合があります。
- ★被保険者本人が非課税の場合は「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」が必要です。これに「(非)課税証明書」の添付または「マイナンバー」を記入し、「マイナンバーによる課税情報等の確認申出書」の添付が必要となります。
- ★「自己負担限度額」やその他詳細については協会けんぽホームページをご覧ください。

【ホームページから申請書をダウンロードできます】

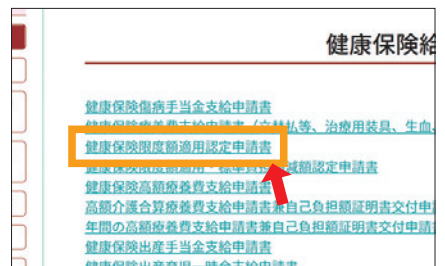
A 申請書ダウンロードをクリック



B 健康保険給付の申請書をクリック



C 健康保険限度額適用認定申請書をクリック



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

第166回

健康のススメ

板東 浩

Tokyo2020五輪が終了した。様々な困難な中で数多くの関係者のご尽力に感謝申し上げたい。熱戦を拝見しながら感じたことがある。勝負は僅かな差で決するが、その微細な違いこそがポイントだ。野球/ソフトボール選手でもある私が両競技を観戦していると、一瞬の油断から試合の流れが大きく変わることに。不思議だがスポーツでよくみられる。

スポーツのパワー

それはなぜか考えてみた。実力や運、確率論、本人の集中力や気合、対戦相手の状況など様々な因子が関わる。さらに何か偉大な力が働くのかもしれないが、通常人間には認知できない。ただ目に見えなくても、小さな頃からコツコツ体力、気力、努力を重ねてきた練習が、無意識レベルで瞬時に働くことは間違いない。

医療現場では、病気を診ず病人を診よとされる。

全人的医療では、その人全体をbio-psycho-social(生物・心理・社会的)な視点で判断し対応する。私たちの生命・生活・人生(life)も同様であり、日々の生活習慣がその人を作り上げる。長年継続できるアスリートは素晴らしい。我々がスポーツに憧れる心理的要因を示すので参考にされたい。東京五輪で学んだことを今後に生かすことが我々の責務となると思われる。(医学博士・内科医)

★スポーツが有する多面的なパワー

- ①成功体験を共有:自分を一体化させる
- ②帰属意識を生む:同一の組織で幸福感
- ③栄誉を自ら認識:本能的に地位を向上
- ④魅力的な指導者:文化的愉しみを啓発
- ⑤世界に貢献:希望、連帯、平和を拡げる

こうして改善! 生活習慣

健診の時には、HbA1c(ヘモグロビンA1c)の検査を!

糖尿病は、体質や過食・食物繊維不足などの食生活、肥満、運動不足、ストレス、睡眠不足などが原因で、血糖値が継続的に高い状態です。

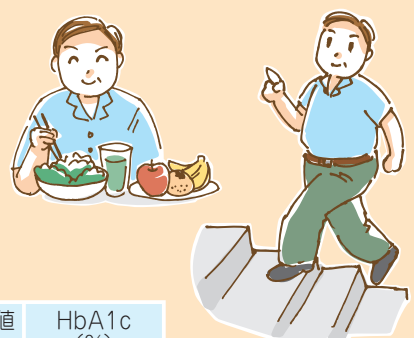
血糖値が高い状態が続くと、血液中の活性酸素が血管を傷つけ、まず細い血管から障害を起こし、様々な合併症(神経症・網膜症・腎症)を引き起こします。更には、脳や心臓等の太い血管の動脈硬化も進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞なども起こしやすくなります。

血糖値の状態を知る機会の一つに健診がありますが、空腹時血糖だけではなく、HbA1c(過去1~2か月の血糖の平均値)の検査も受けることをお勧めします。

糖尿病は、「治す」病気ではなく、「コントロールする」病気です。治療の第一歩として食事や運動など生活習慣の改善に取り組み、血糖をコントロールするためにも医師の指示のもと治療を継続することが大切です。

		空腹時血糖値 (mg/dl)	HbA1c (%)	
糖尿病域	合併症 危険性大		7.0~	合併症の発症や重症化を予防
		126~	6.5~6.9	すぐ医療機関に受診
境界域	血管を傷つけ 始める	110~125	6.0~6.4	生活習慣の改善が必要
	正常高値	100~109	5.6~5.9	
正常域		~99	~5.5	この値の維持

日本人間ドック学会 判定区分(2021年)日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2019年」を参考に作成



〇……………として保管しましょう……………〇