



「しんしんと」(美馬市) 撮影者: 谷 ひづる

主な内容

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 第23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
- ・ 令和3年度 第3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4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
「賞与支払届」の届出はお済みですか? 「賞与支払届」の届出は便利な電子申請をご利用ください!
- ・ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ
「医療費のお知らせ」をお送りします・「健康経営」をはじめませんか?
- ・ 健康のススメ「地球規模の協力へ」
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「脳卒中のサインを見逃さないで!」

謹賀新年

令和四年

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。

本年もよろしくお願い申し上げます。

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 三好 範彦
 阿波半田年金事務所 所長 立岡 昭人

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い申し上げます。

全国健康保険協会 徳島支部 支部長 石川 晴旨

第23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24日(日)、むつみパーク蔵本から眉山山頂を歩く「けんこうウォーク」を開催しました。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、開催を中止いたしました。23回目となる今年のけんこうウォークは、プログラムの変更、時間短縮等の感染防止対策を講じながら開催し、246名の皆様にご参加いただきました。

午前9時40分にむつみパーク蔵本をスタートし、剣山本宮までの5km折り返しと、眉山山頂上までの10km折り返しのコースを歩き、最高気温19.3度と天候にも恵まれ最高のウォーク日和の中、皆様無事にゴールしていただきました。

これからも、健康づくりに心がけていただき、また来年お会い出来ることを楽しみにしています。



令和3年度 第3回

社会保険事務担当者研修会



を開催しました

10月12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、全国健康保険協会徳島支部、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、「健康保険・厚生年金保険にかかる手続き・関係届書の不備による返戻等について」と題して、間違いやすい注意点など詳しく解説していただきました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加定員を減少し、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ながら、3会場で延べ59名の皆様にご参加いただきました。



令和3年度
第4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、「労働条件」・「労働環境」・「福利厚生」など労務管理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4年

2月14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▶13:30開始▶16:00頃終了予定

時間	内容
13:40～15:50	働きやすい職場をつくる「労務管理」 ～雇入通知書の内容を理解しよう～



労働条件・労働環境・福利厚生など詳しく解説します。

講師 徳島県社会保険労務士会所属
玄番社会保険労務士事務所 特定社会保険労務士 **玄番 芳江氏**

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、**1月26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。
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4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

「賞与支払届」の届出はお済みですか？



賞与を支給したときは、支給日から5日以内に「賞与支払届」および「賞与支払届総括表」を管轄の年金事務所へ提出していただくことになります。

また、賞与支払予定月に賞与の支払いが行われなかった場合にも、「賞与支払届総括表」の④欄(不支給1)に○印をつけて提出をお願いします。

保険料や将来受け取る年金にも反映しますので、適正な届出をお願いします。

● 資格取得月・資格喪失月の取扱い

- ・ 資格取得した月(資格取得日以降)に支給された賞与は届出が必要となり保険料の対象となります。
- ・ 資格喪失した月に支給された賞与は保険料の対象になりませんが、資格喪失日の前日までに支給された賞与については届出が必要となります。
- ・ 資格取得した月に資格喪失となった場合で、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われた賞与については保険料の対象となり届出が必要です。

※将来の年金額には保険料の対象となったものが反映します。

「賞与支払届」の届出は 便利な電子申請をご利用ください!

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、コストが掛からないなどのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請がいちばん早い!
電子申請を利用すると紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。
例えば、保険証は紙で申請するより3~4日早く届きます。
ぜひ、電子申請をご利用ください!



電子申請のメリット

- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。
- 決定通知書をパソコンから確認できます。

電子申請のご利用方法

STEP 1 「GビズID」のアカウント取得

- 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」の詳細内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。
- 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 2 申請データ(CSV)の作成

「届書作成プログラム」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。
※自社システムや労務管理ソフトで申請データを作成した場合は、申請データ(CSV)が正しく作成されているか届書作成プログラム内の「仕様チェック」を実施してください。

STEP 3 届書作成プログラムから申請!

作成した申請データ(CSV)を電子申請します。
「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。



gBiz
ID

電子申請にご利用頂ける「**GビズID**」とは、1つのアカウントで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。

電子申請に関するお問い合わせ先

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 → [2番]をお選びください。
(ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は、
03-6837-2913 → [2番]をお選びください。

〈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日はご利用いただけません。

ご提出にあたりご不明な点は「**電子申請相談チャット**」へ!

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする相談チャットを**開設しています**。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

※日本年金機構ホームページでは、電子申請の具体的な利用方法、電子申請に関するQ&Aや、お近くの年金事務所の所在地などもご覧いただけます。

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。
併せて利用手順の説明動画も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

社会保険ご担当者様へ 医療費のお知らせをお送りします

協会けんぽでは、年に一度、「医療費のお知らせ」を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4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2年10月診療分～令和3年9月診療分

事業主の皆さまへのお願い

- ・未開封のまま、従業員の方へお渡しいただきますようお願いいたします。
なお、退職された方の通知につきましては恐れ入りますが、同封の返信用封筒にてそのまま返送ください。

従業員の皆さまへ

- ・「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です。確定申告(医療費控除)については国税庁ホームページをご覧ください。
- ・上記の対象期間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。**

「医療費のお知らせ」の再交付を希望される場合

- ・「医療費のお知らせ」の再交付を希望される場合、「医療費のお知らせ依頼書」を協会けんぽまでお送りください。なお、依頼できる方は、被保険者、被扶養者本人またはご遺族です。
- ・発行できる直近の診療月は、依頼書を受付けた月の3か月前までとなります。
(例:令和4年1月受付→令和3年10月診療分まで発行可能)
- ・「医療費のお知らせ依頼書」は協会けんぽのホームページ上からダウンロード可能です。詳しくは下記QRコードよりご確認ください。



「医療費のお知らせ依頼書」
ダウンロードページへ



「健康経営」をはじめませんか?

近年、急速に進む少子高齢化、労働人口の減少や新型コロナウイルス感染症の影響など、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げていく「健康経営」が今、注目されています。また、協会けんぽ徳島支部では、事業所の健康経営をサポートするため、2016年度より「健康事業所宣言」事業を開始しました。

より一層の健康や職場環境など意識が高まっている今こそ、「健康づくり」を企業の成長に向けた「投資」と捉え、実践してみませんか?

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

◆健康事業所宣言をすると…

- ・徳島支部ホームページ等で取り組みを行っている事業所として紹介します。
- ・徳島大正銀行の「とくぎんサステナブル・ローン」の所定金利より最大年0.2%の金利優遇を受けることができる対象になります。(徳島大正銀行による所定の審査があります)
- ・トクしま健康事業所サポート(宣言事業所の被保険者、被扶養者様限定の特典*)が受けられます。
*特典:温泉、スポーツ施設での割引等

徳島支部では440社
(令和3年11月末現在)
エントリー済!

◆「健康事業所宣言」取り組みの流れ

①「健康事業所宣言エントリーシート」に必要事項を記入し、協会けんぽへFAXで提出

(エントリーシートは右のQRコードからダウンロードできます→)
※「協会けんぽ徳島 エントリーシート」で検索していただくことも可能です。



- ・エントリーシート内には、取組必須項目と選択式の基本取組項目があります。
基本取組項目から継続的に取組可能な項目を1つ以上選択してください。

- 取組必須項目**
- ・被保険者(35歳以上)の健診受診率を80%以上とします
(40歳以上で協会けんぽの生活習慣病予防健診以外を受診している場合は、健診データを提供します)
 - ・被保険者の特定保健指導実施率を対象者に対し、30%以上とします

- 基本取組項目**
- A 身体活動・運動** A~Dの大枠4つから分岐した詳細な取組内容を1つ以上選択します。
※エントリーシートに取組内容全21項目を記載しています。
 - B 食生活・栄養**
 - C こころの健康・休養** 選択例)・大枠:A 身体活動・運動→階段を使うよう呼びかける
 - D たばこ** ・大枠:D たばこ→たばこの害を、パンフレット・ポスターで掲示する

②協会けんぽからお届けする「健康事業所宣言認定証」
「卓上のぼり」等を掲示することで社内外へアピール。

③健康づくりを実践

第167回

健康のススメ

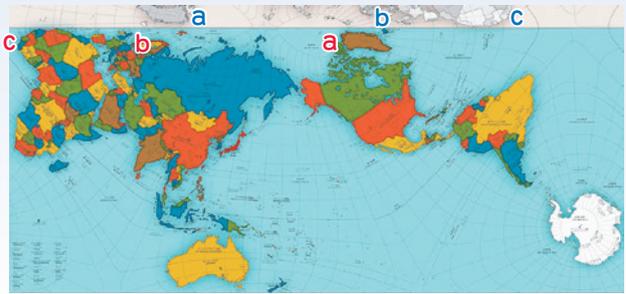
板東 浩

新年おめでとう。従来国内外でパンデミックの影響を受けた。しかし、本年は世界的に医療・経済・社会的に良い展開が期待されている。

世界に流れるいろいろなニュースを聞くにつれ世界地図を見聞きする機会が増えた。今まで慣れ親しんでいるのは経度/緯度が垂直/水平な地図。ただし北極や南極付近は歪みが大きい。建築家・構造家である慶應大学の鳴川肇氏が新タイプの地図を提唱し、球形の地球で大陸と海をうまく表現。高く評価され数々の賞を受賞している。

長年にわたり会議や学会などで長距離を移動してきたが、近年は仕事がほぼリモートで行われることに。ICTの発展や適応が広まっている。オンラインのビデオ国際会議では今後マルチリンガルへ。各国代表は自国の言語で話すと、一瞬で共通言語に転換。出席者誰もが希望の言語で聞き対応可能。すでに実用化されている。さらにPC画面に向かい心で言葉を思い浮かべるだけでOK。キーボードに触らなくてもメール送信や検索が可能という。実証実験が成功し、米国FDAは大規模研究を承認した。2022年は人間が生き残っていくためにICTを活用し、地球規模の協力体制が重要となっていくだろう。(医学博士・内科医)

地球規模の協力へ



にICTを活用し、地球規模の協力体制が重要となっていくだろう。(医学博士・内科医)

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・ひざ痛』	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
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

No.	タイトル	時間
18	3か月でフルマラソン (実践編)	110分
19	ちょちよいのちよいとレプログラム	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分健康イス体操	78分
22	ちょちよいのちよいとレ 2.0 毎日筋活部	60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
24	元氣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	元氣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	元氣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	元氣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
28	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
29	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



こうして改善!生活習慣

~脳卒中のサインを見逃さないで!~



保健指導や重症化予防で健診の結果を見ていると、ビックリするような高い血圧の方でも、医療機関にかからず放置している人を見かけます。気温が下がる冬は、血圧が上がりがやすくなり、脳卒中を起こしやすい時期です。本人は、症状に気付かなかつたり、症状が出ていても受診をためらったりしがちです。周りにいる人が「何だかいつもと違う?」と感じたら、以下のチェックポイントに注意して一刻も早く受診させましょう。

脳卒中(脳出血・脳梗塞)チェックリスト『FAST』

F Face	顔のマヒ 顔の歪みがある	A Arm	腕のマヒ 片側の腕に力が入らない
S Speech	言葉の障害 ろれつが回らない 言葉が出てこない。	T Time	発症時間 発症した時間を確認し、一つでも症状があれば、救急車を!

○……………として保管しましょう!……………○