



「ひまわり」(善入寺島) 撮影者:黒田 修治

主な内容

- ・第25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4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「病気やケガで医療費が高くなりそうときは、限度額適用認定証をご利用ください」
- ・日本年金機構からのお知らせ「7月は算定基礎届提出の時期です!」
- ・健康のススメ「日本語はリズムカル」
- ・保健師だよ!「さらば!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25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4年7月24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4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4年6月21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

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25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4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、令和4年度税制改正と改正電子帳簿保存法、消費税インボイス制度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4年

7月26日(火)

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
13:40～14:25	令和4年度税制改正と改正電子帳簿保存方法について ～中小企業を取り巻く改正事項を中心に～
14:35～15:50	消費税インボイス制度について ～消費税の仕組みとインボイス制度の概要～

インボイス制度等について詳しく解説します!



講師 さくら税理士法人 公認会計士・税理士 大寺 健司氏

募集定員 **60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4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8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。

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

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を無料で貸出しております。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	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
2	ためしてガッテン『糖尿病・脳卒中』	84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
3	ためしてガッテン『メタボリック』	84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
4	ためしてガッテン『ぎっくり腰・ひざ痛』	83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
5	大笑い健康プログラム-第1笑-	74分	17	3か月でフルマラソン (基礎編)	84分	28	働く人の睡眠と健康【第1巻】 あなたの睡眠、足りてますか?	24分
6	大笑い健康プログラム-第2笑-	76分	18	3か月でフルマラソン (実践編)	110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
7	大笑い健康プログラム-第3笑-	69分	19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分	30	NEW 職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	20	3秒から始める 腰痛体操	49分	31	NEW ストレッチ&筋トレで コリほぐしと運動不足解消プログラム	46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	21	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イスタ体操	78分	32	NEW はじめてのマインドフルネス	72分
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	22	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	60分			
11	健康ストレッチング	46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			
12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50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

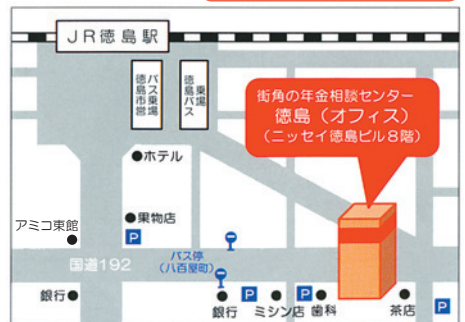
年金見込額
試算

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 毎月第3木曜日	午前10時から 午後3時まで
吉野川市役所	毎月第4木曜日	
阿波市役所	毎月第2火曜日 毎月第4火曜日	

出張
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

病気やケガで医療費が高くなりそうなときは、 限度額適用認定証をご利用ください

医療機関の窓口でのお支払いが自己負担限度額までで済みます。

※被保険者本人が「70歳未満の方」および「70歳以上の方で一定の所得基準に該当される方」は申請が必要です。

例えば、70歳未満、標準報酬月額28万円～50万円（区分ウ）、
窓口負担割合 3割の方が、医療費総額100万円の治療を受けた場合

①「限度額適用認定証」を利用した場合

◎医療機関の窓口でのお支払いは87,430円（自己負担限度額）

◎高額療養費の申請は不要

※同月内に複数の医療機関を受診されているなどの場合は高額療養費の申請が別途必要になることがあります。

②「限度額適用認定証」を利用しなかった場合

◎医療機関の窓口でのお支払いは300,000円（100万円×3割）

◎高額療養費の申請が必要

※差額の212,570円が払い戻しされます。ただし、払い戻しまで3か月以上かかります。

- ・「限度額適用認定証」は、申請書を郵送いただいてから交付まで約1週間ほどかかります。申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードして記入いただくか、お電話いただければお送りさせていただきます。
- ・70歳以上の方は「高齢受給者証」の提示で自己負担限度額までで済みますが、標準報酬月額が28万円以上の方は改めて「限度額適用認定証」が必要になる場合があります。
- ・「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。



協会けんぽ徳島支部は令和4年9月中旬に移転を予定しています。

協会けんぽ徳島支部は、「徳島市沖浜東3-46 Jビル西館」にて業務を行っておりますが、令和4年9月中旬に徳島駅周辺への移転を予定しております。

詳しい内容は、別途広報紙・ホームページ等でお知らせします。

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

7月は算定基礎届提出の時期です!

●算定基礎届とは

被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、その年の4月・5月・6月の実際に支払われた賃金を、事業主から「算定基礎届」によって届出いただき、毎年1回、各被保険者の標準報酬月額を決定しなおします。

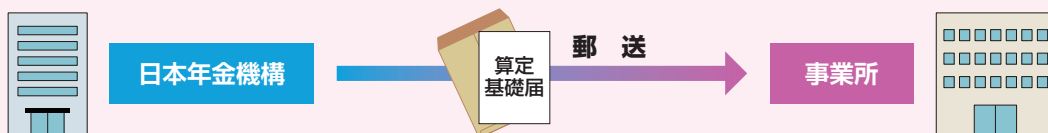
この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則、その年の9月から翌年の8月まで適用され、毎月の保険料計算や、健康保険の給付計算及び将来の年金額計算の基礎となる大切なものです。正しく記載し、忘れずにご提出ください。

●届出の対象となる方

7月1日現在のすべての被保険者になります。ただし、次のいずれかに該当する方は除きます。

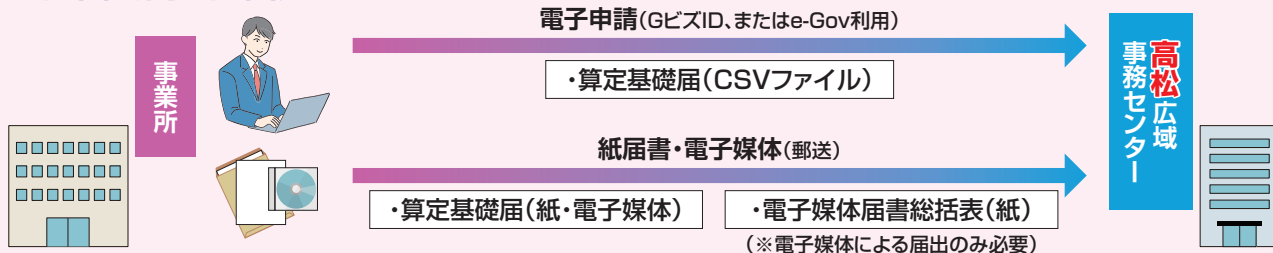
- ①6月1日以降に資格取得した方
- ②6月30日以前に退職した方
- ③7月、8月、9月随時改定の月額変更届対象者(届出用紙の備考欄の「月額変更予定」を○で囲んでください。別途、月額変更届の提出が必要です。)

●届出用紙等は、6月中旬に郵送されます



- ①社会保険労務士に委託されている事業所については、直接社会保険労務士にお送りします。
- ②電子媒体(CD)による届出の事業所については、6月中旬にお送りします。
- ③電子申請で届出される事業所につきましては、届出用紙が届いた場合であっても、管轄の年金事務所にお電話をいただければ、被保険者基本情報データCDをお送りしております。届書作成プログラム等で取り込みのうえ、ご活用ください。

●提出期間と提出先



提出期間 令和4年7月1日(金)～11日(月)まで

提出先 日本年金機構高松広域事務センター 〒760-8790 高松市番町2-16-3 フソウ番町ビル
※提出方法は電子申請、電子媒体(CDまたはDVD)、用紙による提出で行うことができます。

算定基礎届事務説明会について

令和4年度の算定基礎届事務講習会について、令和3年度における算定基礎届の事務処理の実績及び新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、令和3年度に引き続き会場での開催に代えて、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資料や動画を、事業主等の皆様にご覧いただくことにより実施します。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19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. 届書に記入する報酬について教えてください。

- A. 算定基礎届に記入する報酬は、4月、5月、6月に実際に支払われた税金等を控除する前の各種手当を含む総支給額です。金銭、現物を問わず、事業主が労務の対象として支給するすべてのものです。(「4月分」、「5月分」、「6月分」の給料を指すものではありません。例えば、「3月分」給料を4月10日、「4月分」を5月10日、「5月分」を6月10日に支払っている場合は、「3月分」、「4月分」、「5月分」と記入することになります。)

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。

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

(発信後、音声案内「3」を選択してください。)

社会保険手続きは **電子申請** でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html> 日本年金機構 電子申請 検索

\\ **電子申請がいちばん早い!** //



第165回

健康のススメ

板東 浩

日本には長年の歴史文化や貴重な日本語が存在する。漢字や平仮名、片仮名、外国語などが融合し、多様なバリエーションが特徴だ。言葉に内在する七五調や強弱、長短のリズムも素晴らしい。

3年前、新元号「令和」が発表された際、予想が当たらなかったとされたが、実際は予想通りだった。その理由は言語学的な韻律だ。

右下表で最近の元号を読んでみてほしい。その規則性に気づく

日本語はリズムカル

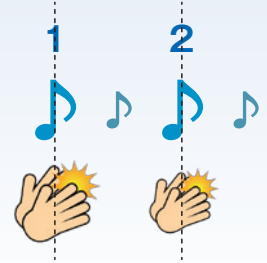
だろうか。漢字2文字、訓読みでなく音読み、2個ずつ読むと七五調。専門的には強弱強弱(長長、2+2)、強弱強(長短、2+1)というリズムとなる。

日本の赤ちゃん言葉にハイハイ、ポンポン(強弱強弱)やマンマ、バーバ(強弱強)はあるが、ババー(強強弱)は出てこない。これはなぜだろうか? 語りかけて言葉を覚えさせるとき、身体を揺すったり

手拍子を打ったり、二拍子が基本にあるからだろう。なるほど、日本人が好むリズム構造である。

米大リーグで月間最優秀新人になったカブスの鈴木誠也選手。1発を放てば[Suzuki, See ya(see you)]とアナウンスが響く。ホームランでボールが遠くにバイバイという意味で語呂がいい。日本語なら「かっ飛ばせー、スズキ」。強弱のリズムで拍手。応援を謳歌し楽しむ毎日だ。(医学博士・内科医)

番号	元号	読み方	西暦
244	文久	ぶんきゅう	1861～
245	元治	げんじ	1864～
246	慶応	けいおう	1865～
247	明治	めいじ	1868～
248	大正	たいしょう	1912～
249	昭和	しょうわ	1926～
250	平成	へいせい	1989～
251	令和	れいわ	2019～



こうして改善! 生活習慣

さらば! 生活習慣病

今年も暑い夏がもうすぐそこに来ています。コロナウイルスが感染拡大してから2年が過ぎました。外出の機会が減ってお腹周りが気になる上、健康診断の結果を見てこのままじゃダメだと心を奮い立たせていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか?

今の生活習慣を再確認し、生活習慣病予防のための健康づくりの足掛かりとしていただければと思います。



生活習慣病を防ぐ生活習慣改善10カ条

- 1. 適度な運動を毎日続けよう
- 2. 今すぐ、禁煙を!
- 3. 塩分は控えめに
- 4. 油っぽい食事は避ける
- 5. 主菜は“肉より魚”を心がける
- 6. 野菜をたっぷり取る
- 7. お酒はほどほどに
- 8. 毎食後歯を磨こう
- 9. 自分に合った方法でストレス解消
- 10. 規則正しい睡眠で十分な休養を

生活習慣病を防ぐための、基本的な10カ条に気をつけることで、体調の良さを実感することができると思います。

是非、ご自身の身体をいたわるためにも、取り組んでみませんか。

詳しい内容はこちら▶

全国健康保険協会HP
生活習慣改善10カ条



○……………として保管しましょう……………○