

「白露の候」(海部町) 撮影者: 谷 ひつる

## 主な内容

- ・第24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25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4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4年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・令和4年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ・社会保険労務士会からのお知らせ「徳島働き方改革推進支援センターのご案内」
- ・日本年金機構からのお知らせ「令和4年10月から短時間労働者の適用拡大・育休免除の見直し等が行われます」
- ・協会けんぽからのお知らせ「病気やケガで会社を休んだときは傷病手当金が受けられます」
- ・健康のススメ「全世代にメタバース」
- ・保健師だより「季節の変わり目、自律神経の乱れに注意」

職場内で回覧しましょう!

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



第24回 徳島県社会保険協会

参加無料

2022.

10/23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、ウォークが著しく遅れた場合、ウォークを中止していただく場合があります。

中止の場合は、10月21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)
- ウォーキング終了後

※ゴール後各自解散

### 抽選会

- お問合せ
- 主催／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
- 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 ●主管／NPO法人 徳島県ウォーキング協会

※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。

## 第25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24日(日) スエヒロボウル(南末広町)において、第25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。

今年のボウリング大会は、8チーム30名の方々にご参加いただき、チーム一丸となり優勝を目指して戦いました。

社員同士の交流も深まり、有意義な大会となりました。来年も多くの事業所様のご参加をお待ちしております。結果は次のとおりです。



個人戦優勝 塩田育子 635ピン

準優勝 松本照光 604ピン  
第3位 伊達 智 602ピン



四国税理士会徳島支部連合会

準優勝 榎十川ゴム徳島工場  
第3位 富田製菓(株)



令和4年度

## 社会保険事務担当者研修会を開催しました

第1回



6月1日(水)徳島県立中央テクノスクール(ろうきんホール)において、令和4年度第1回社会保険事務担当者研修会を開催しました。

今回の研修会は、特定社会保険労務士の松本久美子氏を講師に迎え、『年金のしくみともらい方』～法改正の前と後ではどう変わる?～と題して、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、48名の皆様にご参加いただきました。



第2回



7月26日(火)徳島県立中央テクノスクール(ろうきんホール)において、令和4年度第2回社会保険事務担当者研修会を開催し、48事業所、54名の方々にご参加いただきました。

今回の研修会は、さくら税理士法人の公認会計士・税理士の孝志洋平氏を講師に迎え、『令和4年度税制改正・改正電子帳簿保存方法、消費税インボイス制度』等について詳しく解説していただきました。

具体例を示しながら分かりやすくご説明していただきました。今後も、皆様のお役にたてる研修会を開催して参ります。



令和4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、「健康保険給付にかかる制度改正や年金制度にかかる基礎知識について」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)
徳島市内	10月17日(月) 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	55名
徳島南部	10月21日(金) 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
徳島西部	10月27日(木) 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** 傷病手当金・任意継続保険制度の見直しについて(令和4年1月改正)  
申請書・届出書の様式変更について(令和5年1月改正)  
○講師:全国健康保険協会徳島支部 担当職員

**第2部** 社会保険制度の基礎知識 ~年金制度にかかる基本的な内容等を中心に解説します~  
○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

会員事業所の事務担当者 ※1事業所2名まで  
(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、**9月22日(木)**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

## 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)	・徳島市内 10月17日	・徳島南部 10月21日	・徳島西部 10月27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4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4年

## 10月4日(火)

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 生きがいとライフプラン

■13:30～14:50



講師●日本FP協会徳島支部長  
合同会社FPブライトン代表社員  
**吉田 宏治 氏**



## 2 知っておきたい年金のはなし

■15:00～16:00



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**

ライフ  
ステージと  
年金

募集定員 **15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16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。

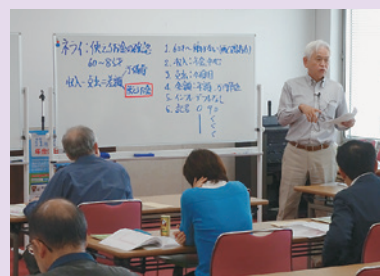
その他 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、座席数を減らしております。  
今後、状況の変化により、研修会の開催中止等変更が生じる場合がございます。

**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



### 令和4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	備考
			被保険者・年金委員・その他
			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 徳島労働局委託事業 令和4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

# 中小企業経営者の皆様へ

社会保険労務士が会社までお伺いします。  
相談料は無料です。

相談無料・  
秘密厳守

## 徳島働き方改革推進 支援センター のご案内



### こんなことで悩んでいませんか？

わが社の就業規則について相談したい

36協定ってどうやって作るの？

残業の上限規制って何？

助成金の申請はどうすればいいの？

同一労働同一賃金ってどうすればいいの？

テレワーク対応ってどうすればいいの？

その悩み  
ぜひ専門家へご相談を!



■ お問い合わせ・ご予約は電話・FAX・メールで

## 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

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



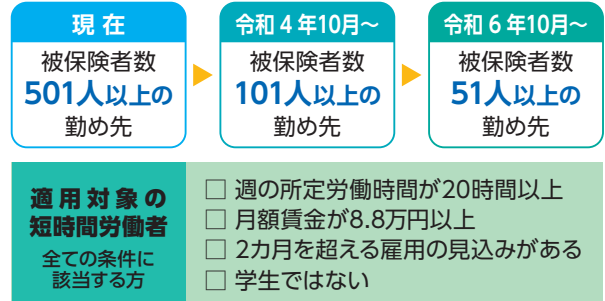
◀ ホームページ <https://hatarakikatakaiaku.mhlw.go.jp/top/consultation/tokushima.html>

# 日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

## 令和4年10月から短時間労働者の適用拡大・育休免除の見直し等が行われます

### 1. 短時間労働者の適用拡大

現在、厚生年金保険の被保険者数が501人以上の事業所で働く短時間労働者（週20時間以上の労働等、一定の要件を満たす者をいう。以下同じ。）は、健康保険・厚生年金保険の適用対象となっています。令和4年10月から、被保険者数が101人以上の事業所で働く短時間労働者も、健康保険・厚生年金保険の加入が義務化されます。令和6年10月からは、さらに51人以上の事業所で働く短時間労働者も対象となります。



### 2. 適用事業所の範囲の見直し（土業の適用業種追加）

令和4年10月から、常時5人以上の従業員を雇用している土業の個人事業所は、健康保険・厚生年金保険の強制適用事業所になります。

#### 適用の対象となる土業

弁護士、沖縄弁護士、外国法事務弁護士、公認会計士、公証人、司法書士、土地家屋調査士、行政書士、海事代理士、税理士、社会保険労務士、弁理士

### 3. 被用者保険の適用拡大に伴う老齢厚生年金の支給停止に関する経過措置

老齢厚生年金を受給している65歳未満の方のうち、障害者（障害厚生年金の1級から3級に該当する障害の程度にある方）または長期加入者（厚生年金保険の被保険者期間が44年以上ある方）の特例対象者が厚生年金保険の被保険者になると、年金の定額部分（加給年金額が加算されているときは加給年金額も含む。）が全額支給停止となります。

令和4年9月30日以前から同じ事業所で引き続き働いている方が、経過措置の対象者となる場合、「障害者・長期加入者特例に係る老齢厚生年金在職支給停止一部解除届」を提出することで、年金の定額部分を引き続き受給することができます。

※令和4年10月1日以降にご提出ください。

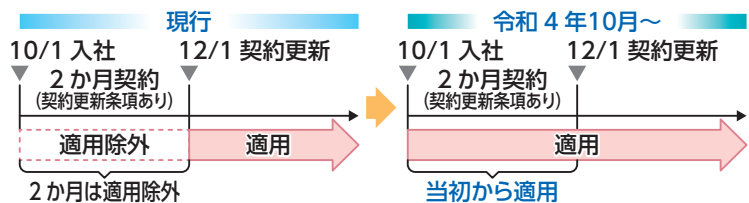
#### 対象者

以下の(1)および(2)の条件に全て該当する方が経過措置の対象となります。

- (1)令和4年9月30日以前から障害者・長期加入者の特例に該当する老齢厚生年金を受給している方。
- (2)令和4年9月30日以前から同じ事業所で引き続き働いており、次のアからウのいずれかの理由により、令和4年10月1日に厚生年金保険に加入する方。
  - ア. 特定適用事業所要件の見直し
  - イ. 短時間労働者の勤務期間要件の撤廃
  - ウ. 適用事業所の範囲の見直し（土業の適用業種追加）

### 4. 被保険者の適用要件（雇用期間が2カ月以内の場合）の見直し

現在は、2か月以内の期間を定めて雇用される場合は、健康保険・厚生年金保険の適用除外となりますが、令和4年10月から、当初の雇用期間が2か月以内であっても、当該期間を超えて雇用されることが見込まれる場合は、雇用期間の当初から健康保険・厚生年金保険に加入となります。



### 5. 育児休業等期間中の保険料の免除要件の見直し

令和4年10月から短期間の育児休業等を取得した場合への対応として、育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上の子育休等を取得した場合にも、保険料が免除されます。

賞与保険料は、1か月を超える育児休業等を取得した場合に免除されます。

電子申請が  
いちばん早い!

社会保険手続きは **インターネット** でカンタンに!



日本年金機構 電子申請 検索

## 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

# 病気やケガで会社を休んだときは 傷病手当金が受けられます。



傷病手当金は、病気休業中に被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度で、被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。

### 支給される条件

傷病手当金は、次の(1)から(4)の条件をすべて満たしたときに支給されます。

(1)業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること

(2)仕事に就くことができないこと

労務不能の判定は、療養担当者（医師等）の意見をもとに被保険者の従事する業務の内容を考慮して行います。

(3)連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと

3日間連続して休んだことを「待期完成」といいます。待期完成に要した3日間に対しては傷病手当金は支給されません。

(4)休業した期間について給与の支払いがないこと

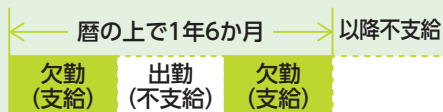
給与の支払いがあっても、傷病手当金の日額より少ない場合は、その差額が支給されます。

### 支給期間について

傷病手当金は、支給が始まった日（支給開始日）から1年6か月の期間で支給される条件を満たしている日に対し支給されます。

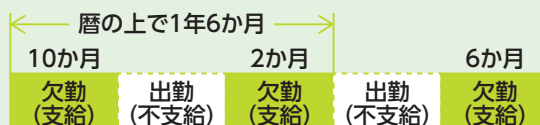
※傷病手当金が支給される期間は、令和4年1月1日より、支給を開始した日から通算して1年6か月に変わりました。ただし、支給を開始した日が令和2年7月1日以前の場合には、これまでどおり支給を開始した日から最長1年6か月です。

支給開始日が令和2年7月1日以前の場合



出勤して給与支払いがあった期間も1年6か月に含まれます。

支給開始日が令和2年7月2日以降の場合



支給開始日から通算して1年6か月支給されます。

傷病手当金支給申請書は  
こちらから



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170回

# 健康のススメ

板東 浩

いま注目されている話題に「メタバース」がある。Meta(超)+verse(次元)を意味しており、仮想世界で人々が活動し交流していく。ただし、その反応性や感受性は年齢や世代によって異なるとされる。各世代とおおむねの年齢はZ(15-24)、ミレニアル(25-34)、Y(35-44)、X(45-54)、シニア(55-74)、伝統的(75-)という。

Z世代は生まれたときからインターネット環境がみられ、スマホやSNSが水や空気のように普通に存在していた。ミレニアル世代はリアル(現実)世界も仮想現実も両者を活用し、人のつながりを重要視している。Y世代はバブル崩壊や就職難を経験した氷河期世代であり、自身をしっかり見つめるマインドも養われた。

この5世代で前2者の7割がメタバースに強

い関心を示しており、大企業や投資家はバーチャルな未来の推進力の展開に期待している。一方、後2者の世代は積極的姿勢を示さないかもしれない。かつてはSF世界の物語だったのが、今や現実のものとなることに。時代の流れについていかなばならない。今後、情報発信やビジネスへのヒント、マーケティングの知見獲得や開拓の基盤となっていこう。(医学博士・内科医)

ト、マーケティングの知見獲得や開拓の基盤となっていこう。(医学博士・内科医)

## 全世代にメタバース



○……………として保管しましょつ……………○

## こうして改善! 生活習慣

### 季節の変わり目、自律神経の乱れに注意



9月になり暦の上では秋を迎える時期ですが、まだまだ残暑が厳しいですね。

溜まっていた夏の疲れが出てくるこの季節、食欲がない、疲れが取れない、身体がだるい、などの不調はありませんか? 季節の変わり目は、気圧の変化や日中と夜間の寒暖差に加え生活のストレスなどの影響で、自律神経のバランスを保つのが難しくなり、体調を崩してしまう人が多いようです。

【自律神経とは】私たちの体にある神経系の一部で、意思とは無関係にはたらき、体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。自律神経には交感神経(日中の活発な動作の源になる神経)と副交感神経(寝ている時やリラックスしている時に働く神経)があります。



#### 【自律神経を整える方法】

- ①朝起きたら日光を浴びる (幸せホルモン活性化)
- ②バランスの良い食事 (1日3食、特に朝食は重要)
- ③質の良い睡眠 (寝る前のスマホは注意)
- ④適度な運動 (散歩やストレッチがおすすめ)
- ⑤ぬるめの湯で入浴 (38~40℃の湯に10分以上浸かる)
- ⑥ストレスを解消する (深呼吸したり落ち着く環境を作る)



自律神経のバランスを整えることは、心と身体の健康に繋がります。

日々の生活にひと工夫して、残暑を元気に乗り切りましょう。