



「樹氷」(雲早山) 撮影者: 平田 昭雄

## 主な内容

令和五年  
謹賀新年

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 令和4年度 年金シニアライフセミナーを開催しました
- ・ 令和4年度 第3回社会保険事務担当者研修会を開催しました
- ・ 第24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4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「ご自宅でねんきんネット始めてみませんか!」他
- ・ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ「協会けんぽの各種申請書(届出書)は、令和5年1月以降新様式のご使用をお願いします。」他
- ・ 健康のススメ「柔軟性毎日継続数十年」
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「冬場のヒートショックに気をつけよう!」



職場内で回覧しましょう!

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

# 迎春

## 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。  
 本年も皆様の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

皆様のご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

皆様のご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 名川 晴旨

## 事業の開催報告



### 令和4年度 年金シニアライフセミナーを開催しました



10月4日(火)JA会館において、「生きがいとライフプラン」「知っておきたい年金制度の仕組み」について年金シニアライフセミナーを開催しました。  
 13名の方々にご参加いただき、退職後の生活設計や老後の生きがいづくりについてメモを取りながら聴き入っておられました。



### 令和4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17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、「傷病手当金・任意継続保険制度の見直しについて」「年金制度の基本的な内容について」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ながら、3会場場で延べ86名の皆様にご参加いただきました。



### 第24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23日(日)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、眉山頂上までの10km折り返しのコースを歩く「けんこうウォーク」を開催し、186名の皆様にご参加をいただきました。

スタート前に一時小雨が降り始め心配しましたが、その後は最高気温24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。



令和4年度  
第4回

# 社会保険事務担当者研修会のご案内

今回の研修会では、育児休業・介護休業の取得要件の緩和や、産後パパ育休制度の創設等の改正「育児・介護休業法」が令和4年4月から段階的に施行されています。法改正についての理解を深め、適切に対応していただくことを目的として、研修会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

令和5年

2月7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
13:40～15:50	育児・介護休業法の改正に伴う講習会 ～制度を理解し対応方法を学ぶ～



制度改正について詳しく解説します!

講師

徳島県社会保険労務士会所属

まるん社労士事務所 特定社会保険労務士 大栗 尚子氏

募集定員

55名(申込先着順とします)

参加資格

会員事業所の事務担当者様 ※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、**1月24日(火)**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。

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

## ご自宅で **ねんきんネット** 始めてみませんか!

「ねんきんネット」とは、お客様がパソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。



### ●「ねんきんネット」でできること

#### 1 ご自身の年金記録の確認：最新の年金記録を確認できます

確認できるもの

①月別の年金記録の情報

月別にどの制度に加入していたかを一目で確認

②国民年金の加入記録

国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など、追納できる月数と金額 等

③厚生年金保険の加入記録

厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称 等

#### 2 将来の年金見込額の試算：将来の生活設計に便利です

確認できるもの

①かんたん試算

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します

②詳細な条件で試算

今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します

③年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフで表示

#### 3 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認：PDFをダウンロードできます

確認できるもの

- 電子版「ねんきん定期便」 ●年金振込通知書 ●公的年金等の源泉徴収票 ●年金額改定通知書
- 年金支払通知書 ●年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

#### 4 通知書の再交付申請

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再発行申請ができます。

### ●ねんきんネットの始めかたは簡単です!

**準備** 基礎年金番号とアクセスキーをご用意ください。

- 基礎年金番号 年金手帳などに記載しています。
- アクセスキー※ 「ねんきん定期便」に記載しているほか**年金事務所でも発行しています。**お持ちの方はすぐにユーザーIDを発行できます!  
(※) アクセスキーをお持ちでなくてもユーザーIDは発行できます。

**登録** ねんきんネットホームページ ([https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)) の「新規登録」にアクセスし必須事項を入力してください。




↑スマートフォンはこちらからアクセス!

**利用開始** | ねんきんネットにログインして利用を始めましょう。

# 「マイナポータル」と「ねんきんネット」を 連携してさらに便利に!!

マイナポータルで確定申告に必要な控除証明書などを電子データで受け取れます!

これまで書面で交付されていた控除証明書などを**電子データで受け取り**、e-taxによる確定申告等で利用できるようになります。

**提出開始時期** 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書: 令和4年10月～  
公的年金等の源泉徴収票: 令和5年1月～

**事前手続** ①マイナポータルとねんきんネットの連携手続  
②電子送付の希望登録の手続の**両方**が必要です。

**電子データの利用** **令和4年分確定申告から**、受け取った電子データを利用して、確定申告書に自動入力等が可能です。

※令和4年分の控除証明書については、令和4年9月までに国民年金保険料を納付して①の手続がお済みの方に対して、電子データをマイナポータルにお送りします(②の手続は不要です)。なお、上記以外の方で電子データが必要なときは、ねんきんネットから交付申請の手続をお願いします。

お知らせ詳細	
件名	控除証明書の送付について
内容	社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付します。e-Taxでの申告時にご利用ください。
差出人	日本年金機構(ねんきんネット)
受信日時	XXXX年XX月XX日 XX:XX
保存期限	XXXX年XX月XX日
添付ファイル	社会保険料(国民年金保険料)控除証明書.xml
お知らせのサイズ	75KB

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

お問い合わせは

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット 検索 [https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



0570-058-555

050から始まる番号でおかけになる場合は03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時15分

(月曜日のみ午後7時00分まで)

第2土曜日: 午前9時30分～午後4時00分

※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

事業主の  
皆さまへ

## 社会保険手続きは**電子申請**でカンタンに!

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより**電子申請の方が3～4日早く届きます。**

**ぜひ電子申請をご利用ください!**

日本年金機構ホームページに電子申請の利用手順を掲載しています。  
ぜひご覧ください。

説明動画も  
掲載しています!



日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです

【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(ナビダイヤル)→「2番」をお選びください

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。

## 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

# 協会けんぽの各種申請書(届出書)は、 令和5年1月以降 新様式のご使用をお願いします。

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更します。

※令和5年1月以降に旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまいますので、新様式のご使用をお願いします。(12月28日協会けんぽ到着分までは現行の申請書をご使用ください。)

※新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽのホームページ上からダウンロードいただけます。



### 様式を変更する主な申請書(届出書)

#### 健康保険給付関係

- 傷病手当金支給申請書
- 療養費支給申請書(治療用装具)
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金内払金支払依頼書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 療養費支給申請書(立替払等)
- 限度額適用認定申請書
- 高額療養費支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 埋葬料(費)支給申請書

#### 任意継続関係

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書
- 任意継続被保険者被扶養者(異動)届
- 任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更(訂正)届

#### 被保険者証等再交付関係

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書



# 未治療者に対する受診勧奨の大切なお知らせ

協会けんぽにおいて、健診の結果、**血圧値・血糖値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者の方**に対して、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

このたび、現役世代の循環器疾患の重症化予防対策として、令和4年10月末よりお送りする通知から血圧値及び血糖値に加えて、**LDL(悪玉)コレステロール値が高い被保険者の方についても受診勧奨を実施します。**

## LDL(悪玉)コレステロールとは?

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。

参考:厚生労働省e-ヘルスネット

## LDL(悪玉)コレステロール値が高いまま放置すると?

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて、約3~4倍、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

参考:標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

## 事業主の皆さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを、事業主様から従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が受診できるようにご配慮をお願いいたします。右の受診勧奨基準値に該当した被保険者の方に通知をお送りしています。

受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上(NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

令和4年10月通知分から新しく実施

# 令和5年1月に「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」を対象の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5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3年10月診療分~令和4年9月診療分



※「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに活用できます。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。最寄りの税務署までお問い合わせください。

※未開封のまま、従業員の皆さま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ご返送ください。

# 第171回 健康のススめ

板東 浩

新年おめでとう。干支は卯年で、ウサギの話題を。神話「因幡の白うさぎ」では、毛皮を剥がされて海水で洗って痛がる白うさぎに、大国主命が助言し、蒲の穂の効果が傷が癒された。いま世界は大きく傷ついている。花言葉が慈愛や救護の蒲によって、人々を助ける救世主の出現が期待されている。

近頃野球やサッカーなどで日本選手の活躍が我々を勇気づけてくれる。アスリートが尊敬されるのは、人知れずたゆまぬ努力を長年

続しているから。身体を鍛え筋肉がついても、柔軟性が必要。精神が強固でも、臨機応変に対応できる柔軟な心が大切だろう。アスリートは自分には厳しく、人には優しく接することができる。

私はアマチュアで二流のアスリート。「柔の道」の如く、しなるような心身を目指してストレッチを続けた。すると筋トレせず伸びやかに走れるように。今年にはウサギのジャンプを見習いさらに研鑽していきたい。(医学博士・内科医)

## 柔軟性毎日継続数十年



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『ざっくり腰・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
18	3か月でフルマラソン (実践編)	110分
19	ちよちよのちよいトレプログラム	44分

No.	タイトル	時間
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分健康イソ体操	78分
22	ちよちよのちよいトレ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
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
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
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
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
30	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
31	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
32	はじめてのマインドフルネス	72分



### こうして改善!生活習慣

#### 冬場のヒートショックに 気をつけよう!



めっきり寒さを感じる頃となりました。このような寒い時期に気をつけたいのが、ヒートショックです。ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が変動し、失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気を引き起こす健康障害のことをいいます。暖房で暖められた部屋と、冷えた廊下やトイレ、脱衣所などは10度以上の温度差にもなるといわれています。このように温度差が大きくなりやすい冬場は、特に注意が必要となります。

#### 《ヒートショックを防ぐためのポイント》

1. こまめに水分補給をして脱水を防ぐ
2. 食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすいので入浴は避ける
3. 異常に早く気づけるよう、入浴前に家族で声をかけ合う
4. 脱衣所や浴室、トイレを暖房器具などで暖めておく
5. 浴槽に入る前は、手や足からかけ湯を行い、身体を慣らす
6. お風呂のお湯は38~41℃程度、入浴時間は10分以内にする

ヒートショックは、少しの工夫でリスクを減らすことができます。予防と対策をしっかりとって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

○  
.....  
として保管しましょう  
.....  
○