



「桜」(とくしま植物園) 撮影者:久米 益雄

## 主な内容

- ・(一財)徳島県社会保険協会の令和5年度事業計画・収支予算について
- ・事業の開催報告〔令和4年度 第4回社会保険事務担当者研修会〕
- ・「社会保険とくしま」表紙募集について
- ・宿泊施設等の優待(割引)のご案内
- ・令和5年度 第1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「社会保険手続きは電子申請をご利用ください」
- ・協会けんぽからのお知らせ「令和5年度 健診のご案内・徳島支部の健康保険料率について」
- ・健康のススメ「心と身体は一つの如し」
- ・保健師だより「運動で健康になろう!」

職場内で回覧しましょう!

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

# 令和5年度 事業計画・収支予算が成立しました

なお、事業計画の内容、収支予算を次のとおりご報告いたします。

## 1 広報活動の推進

- ① 広報誌「社会保険とくしま」を年4回発行し配布します。当協会ホームページにも各号を掲載し、また、日本年金機構県内3年金事務所・全国健康保険協会徳島支部の各受付コーナーにも設置して、社会保険制度等の周知を図ります。
- ② 広報用図書「社会保険の事務手続」を会員事業所へ配布します。
- ③ 各種事業の広報活動を積極的に推進します。

## 2 研修会・セミナーの開催

社会保険制度等に関する社会保険事務担当者研修会や年金シニアライフセミナーを開催して、制度の周知に努めます。

- 令和5年6月(1回)・7月(1回)  
10月(3回)・令和6年2月(1回)  
**社会保険事務担当者研修会**
- 令和5年9月  
**年金シニアライフセミナー**

## 3 体育奨励事業の推進

けんこうウォーク、健康ポウリング大会を開催し、健康づくりの実践を通じて健康の保持増進に努めます。

- 令和5年7月 **健康ポウリング大会**
- 令和5年10月 **けんこうウォーク**

## 4 福利厚生事業の推進

- ① 生活習慣病予防・健康づくりに役立つDVDの貸出しを実施します。
- ② 疾病予防や健康管理にお役立ていただく家庭用常備薬の斡旋、職場などでご利用いただける参考図書を斡旋します。

## 5 各種団体への活動協力

社会保険制度の円滑な運営に寄与している関係団体(徳島県社会保険委員会連合会)と協力し、各種事業等を実施します。

### 収入支出予算額

#### 収入の部(単位:千円)

科目	予算額
事業活動収入 (内会員会費収入)	26,017 (26,000)
投資活動収入	0
前期繰越収支差額	15,000
<b>収入合計</b>	<b>41,017</b>

#### 支出の部(単位:千円)

科目	予算額
事業活動支出 (内事業費)	26,710 (16,240)
(内管理費)	(10,470)
予備費	14,307
<b>支出合計</b>	<b>41,017</b>

## ● 常備薬等の斡旋について ●

～もしもの時に役立つ家庭用常備薬！  
職場やご家庭などにいかがですか？～

当協会では、従業員やご家族の皆様への福利厚生事業の一環として、疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく、家庭用常備薬等の斡旋をご案内しております。

今年度は、  
**4月・9月に家庭用常備薬の斡旋チラシの送付**  
を予定しておりますので、お見逃しなく！

## ● 令和5年度 会費納入のお願い ●

当協会の事業運営につきまして、平素より格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当協会では、社会保険制度の普及発展のための広報事業や、被保険者及びそのご家族を対象とした福利厚生事業等を実施しております。各種事業を行う費用等は、年1回、会員事業所の皆様方よりご協力いただいております社会保険協会費が唯一の財源です。

この度、会員事業所様には、令和5年度会費の払込書を同封しております。納入にあたり、特段のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。また、会員事業所様の住所変更・名称等に変更があった場合には、年金事務所に手続きしていただくとともに、当協会へもご連絡いただけますようお願いいたします。

令和4年度 第4回

## 社会保険事務担当者研修会を開催しました

2月7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4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大栗尚子氏を講師に迎え、「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～」と題して制度の概要、改正内容等につい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49名の皆様にご参加いただきました。



令和5年度

# 「社会保険とくしま」表紙(大募集)!

令和5年度の広報紙「社会保険とくしま」の表紙の写真などを次の要領により募集します。多数のご応募をお待ちしております。

- 題 材 自由。徳島県内の「四季を通じての風景」「祭り」「行事」など歓迎いたします。(写真・絵手紙・水彩等)
- 発行月 令和5年6月(夏号)・9月(秋号)  
令和6年1月(新年号)・4月(春号)
- 応募資格 当協会会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族
- サ イ ズ モノクロ・カラーともに表紙サイズ参照
- 締め切り **令和5年5月8日(月)到着分まで**
- 応募方法 右記の応募票をコピーして、必要事項をご記入のうえ、写真などの裏面に貼付し、郵送してください。

- 送り先 〒770-0006  
徳島市北矢三町3丁目1-77 マイム21  
一般財団法人 徳島県社会保険協会  
TEL(088)679-6670 FAX(088)634-3337
- 記念品 各月号の表紙採用者(4名)には、記念品を進呈いたします。
- 発表 令和5年6月号「社会保険とくしま」紙上又採用者についてはご本人宛に通知いたします。

## 応募票

氏 名			
事業所名			
自宅住所	〒		
電話番号			
画 題			
撮影場所		撮影月	月

応募票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。

### ■ 応募上の注意

- ① 作品は未発表のものに限ります。
- ② 応募点数は1人4点以内とさせていただきます。
- ③ 採用作品の著作権は主催者に帰属します。
- ④ 応募作品は返却いたしません。
- ⑤ 被写体が人物の場合、肖像権侵害等責任は負いかねます。応募に際しては被写体本人の承諾を得てください。
- ⑥ 採用作品の原版(ネガ・デジカメデータ等)は、提出していただく場合があります。

## 宿泊施設等の優待(割引)のご案内!!

会員事業所様の皆様への福利厚生事業を目的に、全国のホテル等の契約施設を優待料金でご利用いただける事業を、全国の都道府県社会保険協会の共同事業として実施しております。ご利用いただける契約施設は下のとおりです。詳細はホームページに掲載しています。

**SEMPOS** 船員保険会施設

**KAMENOI HOTEL** 亀の井ホテルグループ

**Grand Prince Hotel** **Shingawa** **Prince Hotel** **The Prince**  
Takamawa New Takamawa Shingawa Sakura Tower Tokyo  
高輪・品川プリンスホテルグループ

**プリンスホテル** ご優待プラン プリンスホテル優待プラン

**HOTEL HOKKE CLUB** ホテル法華クラブグループ

**K&H** クア・アンド・ホテルグループ

**湯快リゾート** 湯快リゾート

**HMI HOTEL GROUP** HMIホテルグループ



### 【施設利用会員証の申込について】

各優待施設の使用にあたり、「施設利用会員証」が必要になります。下記「施設利用会員証」交付申請書または、当協会ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、FAX(郵送可)にてお申込みください。

**会員専用の優待料金・内容等については、Eメールにてお知らせしますので、下記申請書にご記入ください。**

## 「施設利用会員証」交付申請書

[申込先]

FAX(088)634-3337

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

会員番号			事業所名		
住 所	〒		Eメール		
TEL			FAX		
担当者名			希望枚数	枚(1事業所3枚まで)	

※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5年度  
第1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社会保険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5年度税制改正と制度施行直前の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。

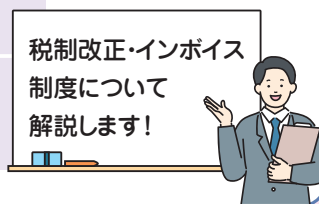
令和5年

## 6月6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▶15:40頃終了予定

時間	内容
13:40~14:30	令和5年度税制改正について
14:40~15:30	制度施行直前確認! 消費税インボイス制度について



**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** **55名**(申込先着順とします) ※1事業所2名まで

**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5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、**5月8日(月)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、定員を縮小しております。  
**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1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( ) -

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

事業主の皆さまへ

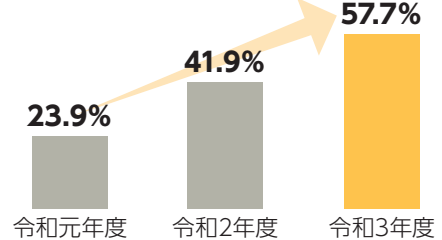
## 社会保険手続き※は電子申請を利用ください

※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者(異動)届等の健康保険や厚生年金保険等に関わる手続き

### 電子申請のメリット

- いつでもどこでも申請可能**  
オンラインで24時間365日申請ができます
- コスト削減**  
郵送費・交通費の削減ができます
- 処理が早い**  
例えば健康保険証は、紙で申請するより3~4日早く届きます
- 安全なネットワーク**  
セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています

主要な届出※の電子申請割合



※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者(異動)届・国民年金第3号被保険者関係届

### 電子申請の利用方法はカンタン

#### STEP 1

**G.bizIDを取得**  
G.bizIDとは?  
デジタル庁が運営している認証システムです  
発行には2週間程度を要します

#### STEP 2

**申請データを作成**  
届書作成プログラム\*1・労務管理ソフト・自社システムで作成できます

#### STEP 3

**申請**  
e-Gov\*2または届書作成プログラム\*1から申請できます

- \*1 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるソフトウェアで、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。
- \*2 e-Gov電子申請サービスは、デジタル庁が運営し、国の行政機関に対する申請・届出等各種手続をオンラインで行うことができるものです。



電子申請の利用方法等については、  
日本年金機構ホームページをご覧ください



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

電子申請の利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります  
《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日は利用いただけません。

### 令和5年(2023年)1月から

## 毎月の社会保険料額等の情報※をオンラインで取得できる オンライン事業所年金情報サービスを開始しました

利用いただくにはG.bizIDを利用し、e-Govのマイページから利用手続きが必要です

※社会保険料額情報、増減内訳書、算出内訳書、決定通知書、届出に必要な被保険者データ

**メリット1**  
紙の通知書よりも早く受け取り・確認が可能  
納入告知書等の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、これまでよりも早く各種情報・通知書の受け取り・確認ができます。

**メリット2**  
定期的に受け取りが可能  
一度申し込みをいただければ、定期的にお送りします。  
これまでのように随時、電話等でご連絡いただく必要はありません。

**メリット3**  
データの活用が可能  
電子データで受け取れるため、社内システムで取り込み、自社で保有するデータとの突合を行う等、業務の効率化を図ることができます。



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス 検索  
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\_jigyousho.html

## 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

### 令和5年度 健診のご案内

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業

令和5年度より生活習慣病予防健診等の自己負担が軽減します。

一般健診 軽減前 最高7,169円 → 軽減後 最高5,282円

付加健診・乳がん検診・子宮頸がん検診・肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。



#### 被保険者本人様(35歳以上74歳以下) 生活習慣病予防健診

令和5年度 生活習慣病予防健診のご案内を令和5年3月下旬に送付済みです。

(緑色の封筒で事業所様宛に送付します。)

健康づくりの第一歩は健診から!事業所内での周知にご協力をお願いいたします。

##### 健診費用がお得

年度内(4月から3月)でおひとり様一回に限り協会けんぽが費用の補助をします。

一般健診ですと総額18,865円のところ約7割を協会けんぽが補助し、最高で5,282円の自己負担で受診できます。

##### がん検診がプラス

一般健診は労働安全衛生法で定める健診(定期健診)項目がすべて含まれており、検査項目が充実しています。

また、以下のがん検診がプラスされます。

- ・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診

(別途自己負担あり)

- ・乳がん検診(40歳以上74歳までの偶数年齢の女性)
- ・子宮頸がん検診(20歳以上74歳までの偶数年齢の女性)

#### 被扶養者ご家族様(40歳以上74歳以下) 特定健康診査

令和5年度 特定健診のご案内を令和5年4月上旬に送付する予定です。

(黄色の封筒で被保険者様のご住所に対象者様宛に送付致します。)

##### ○基本的な健診

診察等・問診・身体計測・血圧測定・血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査

※がん検診はお住いの市町村のホームページか広報物でご確認ください。

## こんなときどうしたらいい?



**Q** 35歳未満の加入者は、生活習慣病予防健診の一般健診を受診できますか?

協会けんぽからの補助を受けて受診することはできません。ただし、20歳から38歳の偶数年齢にあたる女性の被保険者は、子宮頸がん検診(単独)を受診できます。  
※35歳未満の方は、事業主が実施する定期健康診断を受診することになります。



**Q** 対象者一覧に印字されていなくても、受診対象に該当する被保険者(本人)であれば受診できますか?

受診できます。印字されていない方で受診対象に該当するかどうかは、左ページにてご確認ください。  
また、協会けんぽホームページの情報提供サービスから対象者一覧をダウンロードすることでも確認できます。



**Q** 一般健診の中で受けたくない検査があるのですが、その検査だけ受診しなくてもいいですか?

生活習慣病予防健診の一般健診項目は、どの検査項目も生活習慣病の予防に必要であるため、すべて受診していただくようになっています。  
体調不良等の理由で受けられない検査がある場合は、健診機関(医師)へご相談ください。



協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ

あなたとあしたへつづく、健康を。

# けんぽのいっぽ!

令和5年3月分(4月納付分)からの  
保険料率のお知らせです

徳島支部の健康保険料率は引き下げとなります

令和5年2月分  
(3月納付分)まで  
給与・賞与の

**10.43%**

令和5年3月分  
(4月納付分)から  
給与・賞与の

**10.25%**

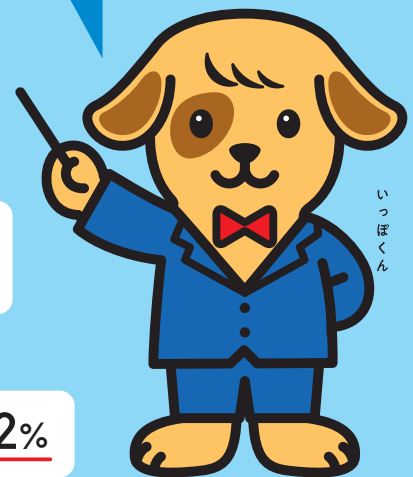
介護保険料率も変更となります

令和5年2月分(3月納付分)まで  
給与・賞与の

**1.64%**

令和5年3月分(4月納付分)から  
給与・賞与の

**1.82%**



※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。 ※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。  
※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。 ※任意継続被保険者の方は、令和5年4月分の保険料率から変更となります。

基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率10.25%のうち、6.68%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.57%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

★保険料は、納付期限までに納めていただくようお願いします。

★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

特設ホームページは  
こちら



**全国健康保険協会 徳島支部**  
協会けんぽ

お問い合わせは  
こちらまで

**TEL 088-602-0250**

〒770-8541 徳島市八百屋町2丁目11 ニッセイ徳島ビル7F

# 第172回 健康のススメ

板東 浩

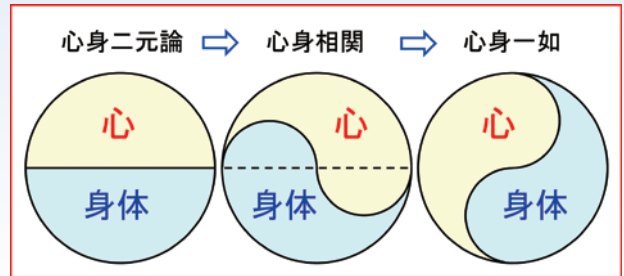
私たちの心と身体に対して2種の考え方がある。心身二元論では、目に見える身体と見えない心を別とみなす。身体を機械と捉え、故障している臓器を修復したり、パーツを交換する発想も生まれることも。肩凝りや腰痛にはマニュアル通りの治療を行うが、働きを戻すためよくhow toものの対症療法に終始してしまう。

禅の修行では、体得により心身相関から心身一如のレベルまで悟りの境地に達する。心身一如は「心と身体は一つの如し」という意味を表す。他方、「禍福は糾える縄の如し」ともいわれるが、人生の浮き沈み、人との出会い、心と体でも同様と思われる。心と身体の関係性を研究するのが心身医学だ。

## 心と身体は一つの如し

規則正しい生活で心身の調子が良くなる。日々の実践が推奨されよう。(医学博士・内科医)

一方、心身一元論では精神と身体が本来一体であり、相互に関係し合うと考える。ストレスで胃が痛くなった経験があるだろう。漢字「胃」は田(脳の意味)+月(にくづき)に由来し、かつて人の心はお腹にあると信じられていた。歴史的に、日本人は一元論を受け入れやすく、「万物に魂が宿る」感覚が遺伝子に組み込まれているのかもしれない。東洋思想では、精神(心)と物質(身体)を分けるのは難しい。



○……………として保管しましょつ……………○



## こうして改善! 生活習慣

### 「運動で健康になろう!」



春風が、心地よい季節となりました。暖かくなると、身体を動かしたくなってきますね。運動習慣は、健康に良い影響を与えます。今回は、運動の健康効果についてご紹介します。

#### 【運動の健康効果】

- ・糖や脂質、たんぱく質の代謝を促し、高血糖や内臓脂肪の蓄積を抑える。
- ・血流を良くし、血管を柔らかくして高血圧を防ぐ。
- ・筋肉を強く柔らかくし、疲れにくい身体にする。
- ・脳や神経系を活性化させ、認知機能を高め、抑うつ作用を防ぐ。
- ・免疫機能を高め、病気への抵抗力を強化し、がんのリスクを低下させる。

日常生活の中で、少しずつ取り入れることから始めてみませんか。例えば、筋肉や関節の動きを意識しながら社内体操をすることや、朝夕の通勤時に歩く時間を10分増やしたり、寝る前に簡単なストレッチや腹筋をすることなど、少しの時間でも工夫をすれば運動をする時間を確保できます。慣れてくれば、運動強度を上げてみるのも良いでしょう。

また、運動の健康効果を高めるために筋肉の材料となるたんぱく質はもちろん、野菜や果物を摂り、栄養バランスの良い食事で運動の健康効果をより高めましょう

社会保険協会  
会員事業所様

## 『タイムズカーレンタルの優待サービス』



会員事業所様の皆様への福利厚生事業を目的に、協会ホームページ内の専用バナーにて、インターネット予約を行えば、通常料金の25%OFFでご利用になれます。くわしくは、ホームページでご確認ください。

徳島県社会保険協会  <http://tokusyakyo.sakura.ne.jp>