

「もののけの森」(上勝町) 撮影者:久米 益雄

主な内容

- ・第26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5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「高額療養費と限度額適用認定証の制度の違いについて」
- ・日本年金機構からのお知らせ「令和5年度算定基礎届(定時決定)について」
- ・「法律によりパート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わります」
- ・健康のススメ「植物と繋がる気持ち」
- ・保健師だより「暑熱順化”で暑さに負けない体をつくろう!”



職場内で回覧しましょう!

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

第26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5年7月9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5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

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300円)

表彰

団体...優勝	個人...優勝
準優勝	準優勝
第3位	第3位



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5年6月21日(水)
※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。

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

第26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5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、再度、働き方改革に関連する同一労働同一賃金・年次有給休暇制度等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

7月20日(木)

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
①13:40～14:40	同一労働同一賃金・年次有給休暇の取得義務
②14:50～15:50	令和6年4月に向けた労働条件明示ルール・ 時間外労働の上限規制

働き方改革
について
解説します!

講師 徳島働き方改革推進支援センター 特定社会保険労務士 堀田 大輔氏

募集定員 100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、**7月7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。

なお、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を無料で貸出してあります。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

No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間
1~4	ためしてガッテンシリーズ 1~4	各84分	16	正しく知れば怖くない がんのお話	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
5~7	大笑い健康プログラム-1笑・2笑・3笑	約70分	17	3か月でフルマラソン(基礎編)	84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
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	18	3か月でフルマラソン(実践編)	110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
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	19	ちょよいのちょいトレプログラム	44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
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	20	3秒から始める 腰痛体操	49分	30	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
11	健康ストレッチング	46分	21	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操	78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
12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50分	22	ちょよいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	60分	32	はじめてのマインドフルネス	72分
13	はじめてのウォーキング&ジョギング	30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	33	New 事例で考えるパワハラ解決法 1	23分
14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32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	34	New 事例で考えるパワハラ解決法 2	25分
15	Good-bye ストレス	28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			

●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。



※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。(2023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、無料で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	

年金予約制です
 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



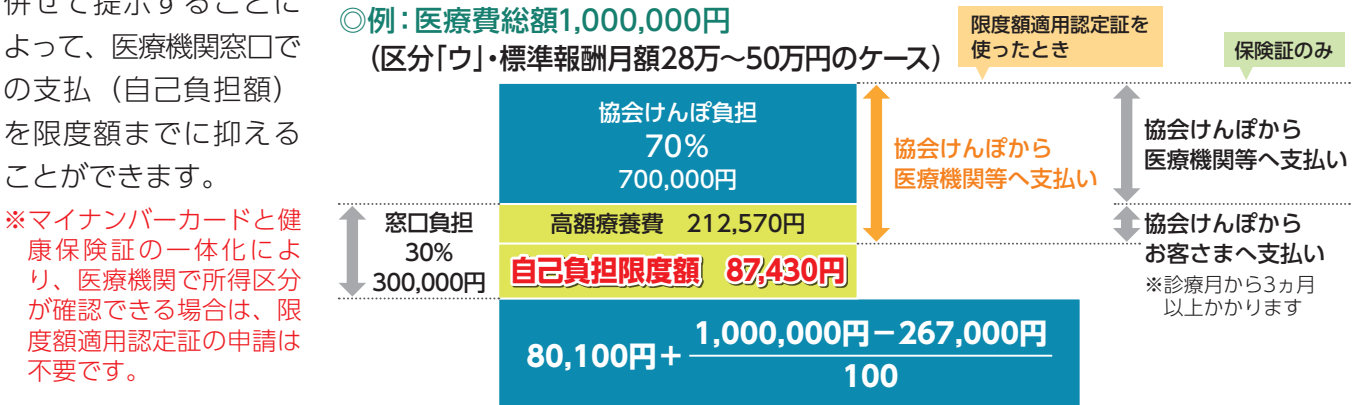
運営/ 全国社会保険労務士会連合会
徳島県社会保険労務士会

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

Q1 高額療養費と限度額適用認定証の制度の違いについて教えてください。

A1 医療費が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻される高額療養費制度があります。高額療養費の申請は、一時的にご自身で医療費の負担が生じます。

一方、限度額適用認定証を使用すれば、一時的な負担は不要で、申請手続きも簡単です。健康保険証と併せて提示することによって、医療機関窓口での支払（自己負担額）を限度額までに抑えることができます。



Q2 同じ月で複数の医療機関にかかった場合の高額療養費について教えてください。

A2 70歳未満の方は、同一の月において、受診者別、医療機関別、同一医療機関でも入院・外来・診療科（医科・歯科）別で、自己負担額が21,000円以上のものが合算の対象となります。

この合算額が、所得区分（下記のcheck欄）に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が高額療養費として払い戻されます。

なお、70歳以上の方は、自己負担額のすべてが合算の対象となります。

自己負担限度額（払い戻しの基準額）について

Check!

①年齢・被保険者の所得区分によって自己負担限度額は変わります

◎70歳未満の方（表Ⅰ）

〈 〉内は多数回該当の場合

被保険者の所得分		自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>
イ	53万～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>
ウ	28万～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>
エ	26万円以下	57,600円 <44,400円>
オ	低所得者*	35,400円 <24,600円>

※被保険者が住民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方

◎70歳以上75歳未満の方（表Ⅱ）

〈 〉内は多数回該当の場合

被保険者の所得区分		自己負担限度額	
		個人ごと（通院）	世帯ごと（入院を含む）
現役並み所得	83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>	
	53万～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>	
	28万～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>	
一般（標準報酬月額26万円以下）		18,000円（年間上限144,000円）	57,600円 <44,400円>
低所得者Ⅱ*1			24,600円
低所得者Ⅰ*2		8,000円	15,000円

※1 被保険者が住民税の非課税者で、かつ、現役並み所得者に該当しない方

※2 被保険者とその扶養家族すべての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がなく、かつ、現役並み所得者に該当しない方

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

提出期限は
7月10日

令和5年度「算定基礎届」(定時決定)について



被保険者や70歳以上被用者(以下、「被保険者」という。)が実際に受けた報酬(給与)を基に、**毎年9月に標準報酬月額※を決定します(定時決定)**。このため、事業主の方は被保険者について4・5・6月に支払った報酬(通貨+現物)を「算定基礎届」により届出します。

※「標準報酬月額」は納めていただく保険料額、将来受け取る年金額、働きながら受け取る年金額(在職老齢年金)や健康保険の給付額(傷病手当金など)の計算に使用します。

算定基礎届事務のスケジュール

6月

【届出用紙の郵送】

あらかじめ対象者情報が掲載された届出用紙やターンアラウンドCDが6月中旬頃までに日本年金機構から送付されてきますので、内容を確認してください。

7月

【算定基礎届の提出】

届書を作成し、7月10日までに到着するように提出してください。
提出にあたっては、記入に関する基本的な事項から具体的事例などの説明動画を掲載していますので、ご覧ください。

日本年金機構 算定基礎届 動画 [検索](#)

9月

【標準報酬月額の決定】

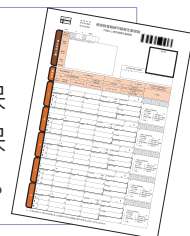
「標準報酬月額決定通知書」を確認し、被保険者一人ひとりに標準報酬月額や保険料額をお伝えください。

算定基礎届を届出するにあたって

CHECK

【算定基礎届の対象者】

対象となる方は、7月1日現在の被保険者です。ただし、6月1日以降に被保険者となった方は対象外となります。



CHECK

【届出の対象となる月】

4・5・6月に支払われた報酬(通貨+現物)の額とその平均月額を届出します。

CHECK

【提出期間】

7月1日から7月10日までの間です。

CHECK

【決定された標準報酬月額の適用期間】

毎年9月から翌年8月までとなり、保険料の給与控除は9月分の保険料から適用します。

送付先

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



郵便番号と事務センター名のご記入のみで届きます!
また、下記の電子申請もご利用ください。

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られません。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。

その他のQ&AについてはHPをご覧ください。

[算定基礎届関係 Q&A](#) [検索](#)

電子申請でカンタンに!

インターネットを利用して手続きの簡素化や迅速化を図ることができる電子申請のご利用をおすすめします。



日本年金機構 電子申請 [検索](#)

法律改正のご案内

法律改正によりパート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わります。

対象となる企業

現在

従業員数 **101人以上** の企業

2024年10月～

従業員数 **51人以上** の企業従業員数は下図の **A + B** の合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」

A

フルタイムの従業員数

+

B

週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数

※従業員には、パート・アルバイトを含みます。

新たな加入対象者

新たな加入対象者は、右の全てにチェックが入ったパート・アルバイトの方です。

CHECK1

 週の所定労働時間が20時間以上

CHECK2

 月額賃金が8.8万円以上

CHECK3

 2ヶ月を超える雇用の見込みがある

CHECK4

 学生ではない

社会保険に加入するメリット

パート・アルバイトの方が社会保険(厚生年金・健康保険)に加入することにより、社会保険料のご負担が変わりませんが、パート・アルバイトの方の保障が充実します。

年金

老後・障害・死亡の保障が**さらに充実!**

- 1階(基礎年金部分)に加えて2階(報酬比例部分)の上乗せ。
- より軽い障害にも保障範囲が広がります。

医療保険

あんしんの医療保険が**もっと充実!**

- 傷病手当金…病休期間中、給与の2/3相当を支給
- 出産手当金…産休期間中、給与の2/3相当を支給

社内準備のステップは4つ!

1
step

加入対象者の把握

まずは、社内の加入対象者を把握しましょう。

2
step

社内周知

社内の加入対象者に周知しましょう。

3
step従業員との
コミュニケーション

必要に応じて説明会や個人面談を実施しましょう。

4
step書類の作成・届出
(オンライン)

厚生年金保険の「被保険者資格取得届」をオンラインで届け出ましょう。

社会保険のあんしんを働くみんなに!
適用拡大特設サイト

適用拡大特設サイト▶

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>



詳しくは、
特定サイトを
ご覧ください



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。)

第173回 健康のススメ

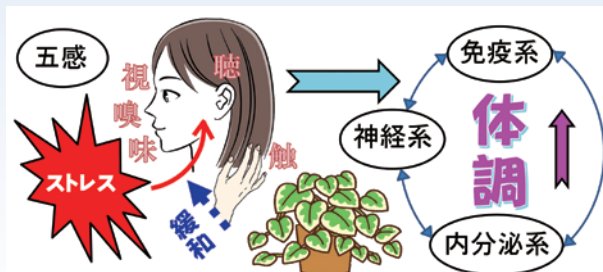
板東 浩

音楽療法やアロマセラピーはよく知られているが、嗅覚・視覚・触覚を刺激し、観葉植物の鑑賞や草花を栽培する園芸療法がいま注目されている。植物に含まれるのが数千種類のフィトケミカル。紫外線や虫の脅威から守るため植物自体が作り出す香りや色素成分のことだ。人の健康にもプラスの効果が見られ研究が進行中。

地球上で生きる動物は植物から進化したものであらゆる命が循環している。近年、植物間コミュニケーションの仕組みも解明されつつあり、「癒し」のパワーにより、植物に囲まれる日々でストレスが緩和されるようだ。色彩療法として、緑色は人の回復力や集中力を高め、植物の写真を見るだけでも効能が期待されるらしい。日々の生活で身近に観葉植物を置くと、病気や怪我が早期に良くなるという。

漢字の植=木+直であり、目で真っすぐ見つめる意味を含む。もし何かしら不安を感じたら、植物に優しく語りかけてみては？相互のコミュニケーションやインスピレーションの作用で、心の平穏から身体の回復へ繋がっていくかもしれない。ガーデニングなどで植物の命を大切に育てていくと人の心にも優しい気持ちの波動が高まり健康感・幸福感が得られるだろう。(医学博士・内科医)

植物と繋がる気持ち



こうして改善！生活習慣



“暑熱順化”で暑さに負けない体をつくろう！

6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。これからの時期に心配になってくるのが、熱中症です。熱中症対策のひとつとして「暑熱順化(しよねつじゅんか)」というものがありますが、ご存じでしょうか。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。本格的に暑くなる前から徐々に体を暑さに慣れさせることで、体温調整がうまくできるようになり、熱中症にかかりにくい体をつくることができます。

暑熱順化には、汗をかく機会を増やすことが大切です。環境省は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することで獲得できるとしています。運動が難しい場合は、入浴でも効果があります。約40℃の湯に15分程度浸かるとよいでしょう。こまめな水分補給も忘れないくださいね。



適度な運動は、生活習慣病予防にも効果があります。今の時期から体を暑さに慣らし、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



○……………として保管しましょう……………○