



「夜空の華」(勝浦町) 撮影者:山根 茂美

主な内容

- ・第25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26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5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5年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・令和5年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ・徳島県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「定時決定後の保険料について」
- ・協会けんぽからのお知らせ「ジェネリック医薬品への切り替えにより、自己負担の軽減が見込まれる方へ」
- ・健康のススメ「優しい配慮と心遣い」
- ・保健師だより「秋口の体の不調に心当たりはありませんか?」

【事務局からのお知らせ】

令和5年10月1日から、複数税率に対応した消費税の仕入額控除の方法として適格請求書等保存方式(インボイス制度)がスタートします。

なお、当協会の会費につきましては、不課税となっておりますことをご案内いたします。



職場内で回覧しましょう!

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

第25回 徳島県社会保険協会

参加無料

2023.

10/22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!!

※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。

- 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、風邪(発熱・咳)の症状や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 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。

※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20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)

抽選会 ●ウォーキング終了後 ※ゴール後各自解散

- 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

第26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9日(日)スエヒロボウル(南末広町)において、第26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34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、社員同士の交流も深め、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 伊達 智 625ピン 準優勝 小橋修二 620ピン 第3位 伊達幹人 565ピン

団体戦優勝



富田製薬(株) 準優勝 有青木板金工業 第3位 (株)十川ゴム徳島工場

令和5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6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5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、公認会計士・税理士の大寺健司氏を講師に迎え、『令和5年度税制改正について』『制度施行直前確認!消費税インボイス制度について』と題して詳しく解説していただきました。

61事業所68名の皆様にご参加いただきました。

第2回 7月20日(木)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5年度第2回社会保険事務担当者研修会を開催し、57事業所、63名の方々にご参加いただきました。



今回の研修会は、徳島働き方改革推進支援センターの特定社会保険労務士の堀田大輔氏を講師に迎え、『同一労働同一賃金・年次有給休暇の取得義務』『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』について詳しく具体例を示しながら解説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5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、「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)
徳島南部	10月3日(火) 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	50名
徳島西部	10月16日(月) 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	40名
徳島市内	10月24日(火) 13:00~16:00	アスティとくしま(3F第2特別会議室) 徳島市山城町東浜傍示1-1 (088) 624-5111 ※駐車場代 200円	100名

研修内容

第1部

・「年金制度とは?」

- ・年金のしくみ ・支給開始年齢 ・在職中の老齢年金
- ・老齢年金の繰り上げ受給、繰下げ受給 ・雇用保険と年金の支給調整 等

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

第2部

・制度改正・情報提供について

講師:全国健康保険協会徳島支部 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、**9月22日(金)**までに
FAX(088-634-3337)にてお申し込みください。
各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。



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)	・徳島南部 10月3日	・徳島西部 10月16日	・徳島市内 10月24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5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5年

10月2日(月)

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 知っておきたい年金のはなし

ライフ
ステージと
年金

■13:30～14:30



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

2 生きがいとライフプラン



■14:40～16:00



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

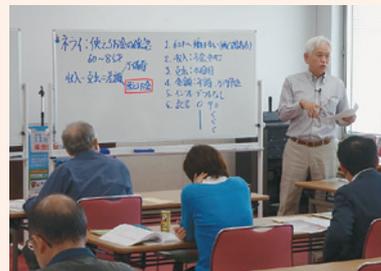
募集定員 **20名** 申し込み先着順とします

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15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5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。



徳島労働局委託事業 令和5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

相談 無料
支援

のご案内です

中小企業事業主の皆様へ

働き方改革は 社会保険労務士に相談

専門家派遣

支援センターは希望日に直接、会社を訪問し相談させていただく**社労士を紹介**し派遣します

相談窓口

支援センターでは**社労士の相談員が常駐**し電話・来所・メールによる相談に対応しています

セミナー開催

年30回以上のセミナー開催を支援センターで予定しています

講師派遣

セミナーや研修会に講師を派遣します
オンライン研修にも対応します

徳島働き方改革推進支援センターの 社労士へお気軽に相談下さい

- 月60時間超の割増賃金率の引上げ
- 改正育児・介護休業法
- パワーハラスメント防止措置
- 同一労働同一賃金
- 時間外労働の上限規制
- 年5日の年次有給休暇の確実な取得



徳島働き方改革推進支援センター



〒770-0865
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

電話:0120-967-951

FAX:088-654-7780

E-mail : soudancenter@tokushima-sr.jp



開設日時 平日 9時～17時まで(12/29～1/3を除く)

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

定時決定後の保険料について



本年7月に提出していただいた定時決定（算定基礎届）によって新しく決定した標準報酬月額、令和5年9月分保険料（10月31日納期限分）から適用されます。

この標準報酬月額は、今後、昇給や降給などにより月額変更にかかる場合を除き、令和5年9月分から令和6年8月分までの一年間の保険料や保険給付額の基礎となります。

新しい保険料の計算

算定基礎届に基づいて各被保険者の新しい標準報酬月額が決定されると、日本年金機構から事業主の皆様に「被保険者標準報酬決定通知書」が送付されます。

この通知書には、定時決定の対象となった被保険者一人ひとりの新しい標準報酬月額が記載されています。この額に健康保険（年齢により介護保険も含まれます）、厚生年金保険それぞれの保険料率を掛けて、被保険者一人ひとりの新しい保険料を計算します。

10月に送付される納入告知額通知書との照合

事業主の皆様は、定時決定の対象となった被保険者全員の保険料、6月1日以降に社会保険を資格取得した方の保険料、および7月・8月・9月に月額変更（随時改定）となった被保険者の保険料の合計額を、日本年金機構から10月に送付される9月分の保険料額を計算した「保険料納入告知額通知書」等の記載額と照合してください。金額が合わない場合は、被保険者全員の標準報酬月額等を、もう一度確認しましょう。

保険料の控除

新しい標準報酬月額は9月1日から使用することになっていますので、9月分の保険料の被保険者負担分を控除するときから、新しい保険料額となります。

また、このとき事業主の皆様は、新しい標準報酬月額を給料明細書に記載するなどして、お知らせしていただくようお願いします。

年金支給額が変わる場合があります

在職中で老齢厚生年金を受給されている方は、標準報酬月額の改定により、年金の支給額が変わったり、全額停止になる場合があります。

社会保険料は納付期限までの納入をお願いします。

社会保険料は事業主と被保険者が折半で納め、その保険料は健康保険の給付や医療費、介護保険の介護サービス、厚生年金保険の年金給付に充てられる非常に大切な財源となっています。制度の趣旨をご理解のうえ、保険料は必ず納付期限内に納めていただきますよう、お願いします。

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。)

■ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

ジェネリック医薬品への切り替えにより、自己負担の軽減が見込まれる方へ
令和5年8月下旬に 試算結果のお知らせをお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまのお薬代の負担軽減が図られるほか、健康保険財政の改善にもつながることから、「ジェネリック医薬品」の普及を推進しており、その取り組みの一環として、ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りしています。



お知らせをお送りする方

- ◆ 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ◆ お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※加入者（被保険者）の方の住所へ直接送付いたします。 ※すべての加入者様に通知されるものではありません。

お知らせの内容

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の、**自己負担軽減可能額**（見込み）

現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

7,169円

➔

5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺

胃

大腸

子宮

乳房

までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

付加健診

4,802円

➔

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

令和5年9月末日をもって、旧様式申請書の取り扱いを終了いたします。

各種申請書(届出書)は、新しい様式をご使用ください。

新様式は、当協会ホームページから印刷願います。

ご不明な点がありましたら、当支部(088-602-0256)までお問い合わせください。



第174回

健康のススメ

板東 浩

「やまところ」とは？日本特有の歴史や伝統、芸術や文化が海外で注目され、日本人の感性や精神性が高く評価されている。しかし、国内では日本の魅力が徐々に失われ、「今となってはもう昔話ですね」という声まで聞かれることも。今回は、西洋と日本とを比較してみたい。

西洋では神が自然を作り、人を支配する一神教が基盤にある。一方、日本では古来より山や海、木や岩など万物に神が宿る。日本人は自然を崇拜し、これを不死の魂で伝えてきた。俳聖・松尾芭蕉は「野山海浜の美景に造化(自然)の功を見る」と詠んだ。興味深いのは食事の作法。西洋では神に感謝するが、日本人は「頂きます」と自然の恵みにまず感謝の意を表し、命の存在を認識している。

最近、社会の動向を見て懸念することが。確かに

勝ち組や経済的な成功が評価されやすい。しかし、「日々の心がけ」と「三方よしの精神」が大切ではないだろうか。厳格な規則ではなく、寛容な配慮が重要だ。我々は「察する」という能力により気配り・目配り・心配りが可能で、心身医学における「私があるあなたなら」と考えられる。私が尊敬する日野原重明

先生が設立された「新老人の会」徳島の世話人・木本美代子氏が

優しい配慮と心遣い

マスキングテープで作ったホスピタルアートを示す。本稿が心の感性や平安に何かお役にたてば有難い。(医学博士・内科医)



○……………として保管しましょう！……………○

こうして改善！生活習慣

秋口の体の不調[?]に **心当たり** はありますか？



9月に入りましたが、まだまだ夏の暑い日が続きますね。みなさんは「秋バテ」という言葉をご存じですか？「秋バテ」はようやく夏の暑い日々が終わり、涼しく過ごしやすくなってきたところに、「体がだるい」「疲れやすい」「頭が痛い」「めまいがする」「食欲がない」などの不調があらわれる症状のことです。なんだか体の調子がよくないな…と感じることがあれば、実は「秋バテ」かもしれませんね。

「秋バテ」の原因は、冷房や冷たい食べ物・飲み物の取りすぎによる自律神経の乱れや秋の気温の変化による寒暖差、秋雨前線・台風など気圧の変化の影響だといわれています。

長く体調不良が続くのはつらいですね。快適な日々を過ごすために「秋バテ」を防いで、元気にさわやかな秋を満喫しましょう。



「秋バテ」を予防するポイント

- ① 38～40度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かる
- ② 30分程度の軽めのウォーキングや有酸素運動をする
- ③ 睡眠をしっかりとる
- ④ 温度差を防ぐために適切な服装で過ごす
- ⑤ 冷たいものを控えて温かいものをとる
- ⑥ ビタミン・ミネラル豊富な食べ物を摂る（旬のかぼちゃ、さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・山芋・かぶなど）