



「雪のかずら橋」(三好市) 撮影者: 谷 ひつる

主な内容

令和
六年
謹
賀
新
年

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 令和5年度 年金シニアライフセミナーを開催しました
- ・ 令和5年度 第3回社会保険事務担当者研修会を開催しました
- ・ 第25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5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
「被保険者賞与支払届」の届出はお済みですか?」他
- ・ 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ
「更なる保健事業の充実を目指し、令和6年度より下記の事業を実施します。」他
- ・ 健康のススメ「加速するカリスマ医療」
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「冬の心筋梗塞にご用心!」



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 佐藤 善彦
 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 中川 智

事業の開催報告



令和5年度 年金シニアライフセミナーを開催しました



10月2日(月) JA会館において、「知っておきたい年金のはなし」「生きがいとライフプラン」について年金シニアライフセミナーを開催しました。

18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5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3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、社会保険労務士の松本久美子氏、全国健康保険協会徳島支部から担当職員を講師に迎え、年金制度について解説、また、健康保険にかかる制度改正や、申請書等への間違いやすいポイントについて詳しく解説していただき、3会場で延べ71名の皆様にご参加いただきました。



第25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22日(日)天候にも恵まれ最高のウォーク日和の中、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、198名の皆様にご参加をいただき、皆様無事にゴールしていただきました。



令和5年度
第4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、「定年退職・再雇用に係る手続きについて」の研修会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

令和6年

2月20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	定年退職・再雇用に係る手続きについて



制度等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

吉田社会保険労務士事務所 特定社会保険労務士 **吉田 真美氏**

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、**1月31日(水)**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。



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

2023年10月に一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化され、社会保険料のご負担が変わります。

法律改正のご案内

1. 令和6年10月からの短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。

現在
被保険者数
101人以上の企業等

令和6年10月～
被保険者数
51人以上の企業等

この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等とは

1年のうち6月間以上、適用事業所の厚生年金保険の被保険者（短時間労働者は含まない、共済組合員を含む）の総数（※）が51人以上となることが見込まれる企業等のことです。

なお、この企業等のことを「特定適用事業所」といいます。

※法人事業所の場合は、同一法人格に属する（法人番号が同一である）すべての適用事業所の被保険者の総数、個人事業所の場合は適用事業所単位の被保険者数となります。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 所定内賃金が月額8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

2. 加入対象（短時間労働者）の要件

特定適用事業所に勤務する右記の条件にすべて該当する方が短時間労働者として加入対象となります。

事業主の皆様へ

「被保険者賞与支払届」の届出はお済みですか？

賞与を支給されたときは、支給日から5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出をお願いします。また、賞与支払予定月に賞与の支払いが行われなかった場合には、「賞与不支給報告書」の提出をお願いします。



保険料や将来受け取る年金額にも反映しますので、適正な届出をお願いします。

● 資格取得月・資格喪失月の取扱い

- ・ 資格取得した月（資格取得日以降）に支給された賞与は届出が必要となり保険料の対象となります。
- ・ 資格喪失した月に支給された賞与は保険料の対象にはなりません、資格喪失日の前日までに支給された賞与については届出が必要となります。
- ・ 資格取得した月に資格喪失となった場合で、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われた賞与については保険料の対象となり届出が必要です。

※ 将来の年金額には保険料の対象となったものが反映します。

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

社会保険事務における 誤りの多い事例



被保険者資格取得届 (資格取得時報酬訂正) 《報酬への算入が漏れている場合》

よくある誤りの事例

R5年4月に、「基本給」200,000円、「通勤手当」4,000円、「役職手当」10,000円、「家族手当」10,000円が支給されています。

「住宅手当」12,000円は、初回の給与での支給が間に合わず、資格取得時の報酬に含めずに合計224,000円で資格取得の届出をした。

	年給与支払 月日払	出勤日数	日有給 給休 数暇	総支給額	基本給	通勤手当	役職手当	家族手当	住宅手当	精算支給	厚生年金 保険料	健康保険料
R5年4月	R5.4.20	19	0	224000	200000	4000	10000	10000	0	0	0	0
R5年5月	R5.5.20	22	0	248000	200000	4000	10000	10000	12000	12000	20130	11275
R5年6月	R5.6.20	20	0	236000	200000	4000	10000	10000	12000	0		
R5年7月	R5.7.20	20	0	236000	200000	4000	10000	10000	12000	0		
R5年8月	R5.8.20	19	0	236000	200000	4000	10000	10000	12000	0		
R5年9月	R5.9.20	22	0	236000	200000	4000	10000	10000	12000	0		

R5年4月支給分の「住宅手当」

正しい知識

資格取得時に適用される給与規程等により、支給することが定められている手当は、資格取得時の報酬に含める必要があります。

仮に、入社後に本人から手当の申請が行われ実態を確認したことにより、初回の給与での支給に間に合わず、翌月以降に支給された場合であっても、資格取得時の報酬に含めて計算するのが正しい取扱いです。

適正な取扱いによる届出
給与計算の誤りや本人からの各種手当の申請遅れにより、資格取得時にさかのぼって支給された手当については、資格取得時の報酬に含める必要があるため、「住宅手当」を含めた合計236,000円で**資格取得届の訂正の届出が必要**です。また、標準報酬月額額は240千円となります。

被保険者月額変更届 《同一月に複数の固定的賃金の変動した場合》

よくある誤りの事例

R5年9月から10月にかけて「基本給」が220,000円→224,000円に増額され、「住宅手当」が15,000円→0円に廃止されています。

「基本給」が220,000円→224,000円に増額したことを月額変更の契機とし、R5年10月を起算月とするR6年1月改定 (増額改定 280千円 [R5年9月決定] →320千円) の届出をした。

	年給与支払 月日払	出勤日数	日有給 給休 数暇	総支給額	通勤手当	基本給	役職手当	家族手当	住宅手当	労働時間 手当外	厚生年金 保険料	健康保険料
R5年7月	R5.7.20	19	0	330000	4060	220000	20000	10000	15000	12111	23790	13325
R5年8月	R5.8.20	22	0	330000	4060	220000	20000	10000	15000	51036	23790	13325
R5年9月	R5.9.20	20	0	330000	4060	220000	20000	10000	15000	61248	23790	13325
R5年10月	R5.10.20	20	0	312556	4060	224000	20000	10000	0			14350
R5年11月	R5.11.20	19	1	290064	4060	224000	20000	10000	0			14350
R5年12月	R5.12.20	22	0	327571	4060	224000	20000	10000	0			14350

「住宅手当」の廃止

正しい知識

同一月に複数の固定的賃金の変動した場合(手当の新設・廃止・増額又は減額)は、変動した固定的賃金の総額が増額するのか、減額するのかを確認し、増額改定・減額改定いずれの対象となるか判断します。
*なお、変動的な手当の新設と廃止が同時に発生した場合等については、手当額の増減と報酬額の増減の関連が明確に確認できないため、3か月の平均報酬月額が増額した場合・減額した場合のどちらも随時改定の対象となります。

適正な取扱いによる届出
R5年9月から10月にかけて、固定的賃金の総額は11,000円減額しているため、**減額改定の対象**になります。増額改定には該当しないため、届出しているR6年1月改定の**月額変更届は取消が必要**となります。
取消後の標準報酬月額は、R5年9月に決定された280千円です。

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

更なる保健事業の充実を目指し、 令和6年度より下記の事業を実施します。

協会けんぽでは、これまで以上に皆様に健康診断を受けていただきたいと考え、令和5年度より一般健診費用の自己負担額の軽減を実施しています。令和6年度以降は、地域ごとに分類した健康状態の特性を踏まえ、皆様の健康づくりに寄与するための事業を新たに開始します。

★地域・職域の特性を踏まえた保健事業の実施

喫煙、メンタルヘルス等に着目したアプローチ等、**地域・職域の特性を踏まえた保健事業**を実施。

★重症化予防対策の充実

被扶養者及び協会が事業者健診結果データを取得した者を対象として、高血圧等に係る**未治療者に対する受診勧奨**を実施。

★付加健診の対象年齢拡大

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。



付加健診の自己負担額
軽減も実施しています！

軽減前 最高 **4,802円** → 軽減後 最高 **2,689円**

※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。

健診で**高血圧・高血糖・脂質異常**で**要治療・要精密検査**と 判定され**まだ医療機関を受診していない方へ**

協会けんぽでは、高血圧・高血糖・脂質異常の方で未治療と思われる下記の方へ、**心筋梗塞**や**脳卒中**・**慢性腎不全**等への重症化を防ぐために電話や文書にて受診を勧奨しています。

受診が必要な方は、
こちら！



血圧

収縮期血圧値
160mmHg以上
拡張期血圧値
100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値
126mg/dl以上
HbA1c
6.5%以上

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dl以上

心筋梗塞や脳卒中等、重症な疾患で突然倒れる方の、6割の方が健診を受けていません。

健診を受けていただくとともに、従業員様の健診結果をご確認いただき、「要治療」「要精密検査」と判定された方へは、事業所様からも受診勧奨をお願いします。

令和5年度「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、健康保険事業の健全な運営を図るために、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費について確認していただく「医療費のお知らせ」を年に一回、発行しています。

再発行など「医療費のお知らせ」に関するご質問は、チャットボットをご利用ください！



対象期間

主に令和4年10月診療分～令和5年8月診療分

発送時期

令和6年1月中旬から下旬

お届け先

お勤めの事業所あて

※ご担当者様へ

医療費のお知らせは開封せずに皆様にお渡しください

確定申告(医療費控除)に関するお問い合わせは税務署まで

今回の「医療費のお知らせ」には記載されていない診療分につきましては、医療機関からの領収書をもとに、ご自身で医療費控除の明細書を作成いただくようお願いいたします。



Q. 年間に医療費をいくら以上支払えば、申告できますか？

Q. 医療費控除を受けるためにどのような手続きがいらいますか？ など

詳細は国税庁のホームページをご確認ください。

「医療費のお知らせ」に関する【お問い合わせ先 レセプトグループ ☎088-602-0258】

医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを一度使ってみませんか？



詳しくはこちら

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！



- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！



- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。



第175回 健康のススメ

板東 浩

これからは心の時代。映画では、人の心を操作するストーリーが展開することも。過日心身医学の学会が徳島で開催され、私がお世話役を担当した。テーマは幅広く「医療・芸術・文化」と設定。実行委員長の方都義浩教授は産学連携のスペシャリストで、阿波藍活用など地元の産業発展に寄与し、氏が開発した「心の魅力度鑑定システム」も披露された。

加速するカリスマ医療

70秒顔動画を撮影し周波数や振幅振動、オーラの解析で魅力度を数値化できる。そもそも人間の魅力とは？ 長年の研究で①心の健康(メンタルヘルス)、②才能(タレント・ギフト)、③情熱(心の若さ、美容心)、④開運力(ポジティブ思考)、⑤モテ度(惹きつける力)という。

本機器を啓発するのは1978年徳島代表で甲子園に出場したカリスマ投手・森崎元彦氏。野球で得

た自信と魅力は米国の仕事を成功に導き、今や国際的ビジネスマンに。今後阿波徳島から国内外へ斬新な心の測定法が発信されていくだろう。

さて、医学の歴史を顧みると、当初は各個人に応じた全人的医療だったが、次第に専門分化し臓器別で画一化された医療に。今後は心身医療や芸術文化を含む統合医療、テーラーメイド医療の時代が近いように思われる。(医学博士・内科医)



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	No.	タイトル	時間
1~4	ためてガッテンシリーズ 1~4	各84分	22	ちょちょいのちょいトレ 2.0 毎日筋活部	60分
5~7	大食い健康プログラム-1笑・2笑・3笑	約74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
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70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
9	メタボリックシンドローム 予防のための筋カトレーニング	39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
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46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
11	健康ストレッチング	46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
12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50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
13	はじめてのウォーキング&ジョギング	30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
14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32分	30	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
15	Good-bye ストレス	28分	31	ストレッチ&筋活で コリほくしと運動不足解消プログラム	46分
16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分	32	はじめてのマインドフルネス	72分
17	3か月でフルマラソン (基礎編)	84分	33	事例で考えるパワハラ解決法 1	23分
18	3か月でフルマラソン (実践編)	110分	34	事例で考えるパワハラ解決法 2	25分
19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分			
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			

こうして改善!生活習慣

冬の心筋梗塞にご用心!

保健師だより

協会けんぽ 保健師 馬詰沙織

1月になり一段と寒さが身にしみますね。この時期に起こりやすいのが「心筋梗塞」です。

心筋梗塞は、心臓の血管が閉塞することで心臓の筋肉の一部が死んでしまう病気です。激しい胸の痛みや圧迫感といった症状があり、安静にしても治まらないのが特徴です。

冬に心筋梗塞が起こりやすいのは、寒さによる血圧の上昇や暖かい屋内から寒い屋外に移動するときなどの急激な血圧の変動で心臓に負荷がかかる上に、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮する血流不全等が原因といわれています。

〈冬に心筋梗塞を起こさないために〉

- 起床時は、上着を羽織る・スリッパを履く等防寒対策をする。
- 寒い屋外に出る時は、防寒着・マフラー・帽子・手袋などで防寒対策をする。
- トイレや入浴前には脱衣所とお風呂場を暖かくしておく。
- 入浴前後や就寝前・起床時にはコップ 1 杯の水分を補給する。
- お風呂の温度は、38~40℃が好ましく、42℃以上にはしない。
- 浴槽に入る前にかけ湯をして、出る時はゆっくり立ち上がる。
- 飲酒後の入浴は避ける。

また、日頃からウォーキングなどの有酸素運動とスクワットなどの筋活を組み合わせることで血流を良くするとともに、減塩、禁煙にも取り組みましょう。

○ として保管しましょう ○