

社会保険

とくしま

SOCIAL INSURANCE TOKUSHIMA

6

2024 No.732



(大川原高原)

主 な 内 容

- ・ 第27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6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「退職者や被扶養者でなくなった方の、無効となった健康保険証は、速やかに回収・返却してください」
- ・ 日本年金機構からのお知らせ
「令和6年度算定基礎届(定時決定)について」
「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」
- ・ 健康のススメ「日本の神話と大和心」
- ・ 保健師だより「ペットボトル症候群に注意しましょう」

職場内で回覧しましょう!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

第27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6年7月7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6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
準優勝
第3位

個人…優 勝
準優勝
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6年6月18日（火）

※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27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6年度
第2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。

今回の研修会では、「社会保険と労働保険の制度について」の研修会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

地 区	日 時	会 場	募集定員(先着順)
徳島西部	7月22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
徳島南部	7月23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	40名
徳島市内	7月24日(水) 13:00~16:00	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 (088) 678-4690	90名

研修内容

「社会保険と労働保険の制度について」 ～制度のしくみ・各種手続きについて～

- ・社会保険、労働保険の概要について
- ・健康保険の被扶養者について
- ・就職、退職時の各種手続きについて
- ・給与、賞与支払時の保険料について
- ・失業給付について
- ・法改正や今後の動向について 等

講 師

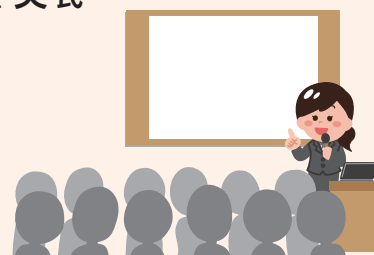
徳島働き方改革推進支援センター 社会保険労務士 岡 宏 美 氏

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6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5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2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)	・徳島西部 7月22日	・徳島南部 7月23日	・徳島市内 7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。

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を無料で貸出しております。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

検索

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	18	3か月でフルマラソン(実践編)	110分	28	元氣な職場をつくる 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	19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分	29	元氣な職場をつくる 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	20	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	60分	30	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	21	New ちょちょいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニー	55分	31	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	22	New ちょちょいのちょいトレ6.0 今いる場所をジムにする! どこでもジム	52分	32	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	23	3秒から始める 腰痛体操	49分	33	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	24	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操	78分	34	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	25	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	35	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	26	元氣な職場をつくる 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	36	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	27	元氣な職場をつくる 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			
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						

●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

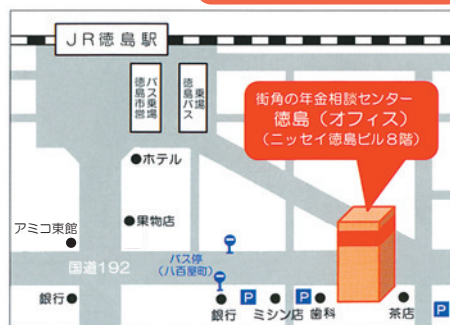
年金の専門家が
年金の相談や手続きを承ります。



お電話での年金相談は
承っておりません。

ご予約はお電話で!

☎0570-05-4890



※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。

あなたの街で出張相談

出張相談予約電話

☎088-
657-3081

※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。(2024年4月現在)

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	

年金相談は
予約制です



〒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

日本年金機構
Japan Pension Service

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

退職者や被扶養者でなくなった方の、
無効となった健康保険証は、速やかに回収・返却してください

被保険者(加入者ご本人)が退職等で健康保険の資格がなくなったとき

- 健康保険証が使えるのは「退職日まで」もしくは「資格喪失日の前日まで」です。

パート等の方で、勤務時間や日数が減り被保険者の資格がなくなった場合も同様です。

〈例：ご本人が6月20日で退職した場合〉 → 資格喪失日は6月21日(退職日の翌日)

	退職日 6月20日
--	--------------

協会けんぽに加入していた期間

6月21日以降は
在職時の健康保険証は使えません



被扶養者(加入者ご家族)が就職等により被扶養者でなくなったとき

- 健康保険証が使えるのは「被扶養者でなくなった日の前日まで」です。

被扶養者の方が「就職し、新しい健康保険に加入した場合」や「一定の収入を超えた場合」は被扶養者でなくなります。「被扶養者でなくなった日(就職日など)」以降は、健康保険証を使えません。

〈例：ご家族が6月1日で就職し、新しい健康保険に加入した場合〉

→ 扶養解除日(被扶養者でなくなった日)は6月1日(就職日)

--

協会けんぽに加入していた期間

扶養解除日の6月1日以降
被扶養者としての健康保険証は使えません



就職日 6月1日	
-------------	--

新しい健康保険の加入

《事業所で回収した健康保険証について》

回収いただいた健康保険証は「被保険者資格喪失届」「被扶養者異動届」に添付、また、電子申請の場合は申請後速やかに郵送等で、日本年金機構 高松広域事務センターへご返却ください。

・健康保険証が紛失等によりやむを得ず届出に添付できない場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」を添付のうえ、提出してください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、より良い医療を受けることができたり、窓口で限度額以上の支払いが不要となったり等メリットがあります。

【マイナンバーカードで医療機関を受診するメリット】

- ・特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。*
- ・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。*
- ・旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。
- ・医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。

※本人が同意した場合のみ

ご不明点等情况がある場合や、確認の結果、誤った情報等があった場合には、
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)

もしくは協会けんぽ都道府県支部にお問い合わせください。



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

〒770-8541 徳島市八百屋町2丁目11 ニッセイ徳島ビル7F

☎088-602-0250(代表)

協会けんぽ徳島



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6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

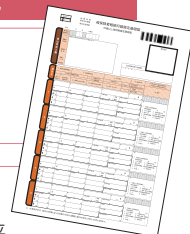
□【提出期間】

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りません。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」の給料を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

令和6年度算定基礎届事務講習会について

日程および会場は、日本年金機構ホームページに掲載しています。こちらの二次元コードより「【事業主の皆さまへ】令和6年度算定基礎届事務講習会の開催」をご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/jimukoshukai.html>▲



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すが、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](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177回

健康のススメ

板東 浩

世界の状況を見ると平和の重要性が実感される。漢字「和」の部首・禾^{のぎへん}は稲穂の形を表し日本の特徴を意味する。聖徳太子は「和を以て貴しとなす」と述べ、「古事記」には神話から奇跡的な歴史が記載。生誕地が徳島県という説もある天照大御神^{あまてらすおおみかみ}が渡したのは「三種の神器」と「斎庭^{ゆにわ}の稲穂」だった。鏡(清き明るい心)・剣(決断力)・勾玉^{まがたま}(慈悲)を象徴し常に磨いていく姿勢が日本人の「道」という。

稲作は我が国の基盤で現在まで皇室行事が継承され、工夫し育てれば将来が拓けていく。

古事記の神々は末裔^{まつえい}の我々に「和の心」を授け、縫り合わせると「大和心」になる。稲穂がたわなに実り豊かな瑞穂^{みずほ}の国へ。日本人の理想の世界観がここにある。稲穂とは各自の才能や特技を活かして日々研鑽し実を結ぶことを指す。自分だけでは

なく周囲の人々、社会のために役立てたい。

近年、夢の実現を目指す欧米的な「目標達成型」の概念が啓発セミナー等で紹介。一方、私の師匠の日野原重明先生は「運命とは各自が相応しい場所に運ばれること」と論じ、「天命追求型」の生き方を示唆された。なお、古事記には阿波国の別名として「大宜都比売^{おおけつひめ}」(食物の女神)と記され、徳島県神山町の神社で祀られている。(医学博士)

日本の神話と大和心



こうして改善!生活習慣

ペットボトル症候群に注意しましょう

気温、湿度ともに上がり、汗ばむ季節になってきました。熱中症予防のためにも水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや炭酸飲料などを飲みすぎではありませんか。実はこれらの飲み物には糖分が多く含まれていて、大量に飲み続けると「ペットボトル症候群」を引き起こす恐れがあります。

★ペットボトル症候群とは

糖分が含まれている清涼飲料水を大量に飲み続け、高血糖状態になることです。血糖値が上昇すると喉が渇き、さらに清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環によって引き起こされます。高血糖の状態が続くと、腹痛、倦怠感(体がだるい)、嘔吐、場合によっては意識障害や昏睡状態に陥ることがあります。

★清涼飲料水の糖質量

スポーツドリンク500ml …… スティックシュガー約8本分
炭酸飲料500ml …… スティックシュガー約21本分
果汁100%ジュース200ml …… スティックシュガー約8本分

★ペットボトル症候群を防ぐためのポイント

通常の運動や、お風呂上がり、寝る前の水分補給は、糖分を含まない水やお茶(カフェインが含まれない麦茶など)で十分です。スポーツドリンクは、夏場の激しい運動で脱水症状を起こしそうな時に飲むとよいでしょう。激しい運動以外でスポーツドリンクを飲む場合は、水で薄めて飲むのもひとつの方法です。また、喉をスッキリさせたい時は炭酸水がオススメです。



保健師だより

協会けんぽ
保健師
神崎里紗