# 社会保険 とくしま

SOCIAL INSURANCE TOKUSHIMA

9
2025 No.737

（日和佐八幡神社秋祭り）

## 主な内容

・令和7年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
・令和7年度 年金・社会保険制度の基礎知識とセカンドライフプランのすすめ
・健康づくりDVD貸出しのご案内
・令和7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
・協会けんぽからのお知らせ「これからは保険証のルールが変わります。」
・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」
「外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き」
・健康のススメ「非認知能力の重要性」
・保健師だより「“隠れ脱水”に要注意!!」

今月の読者プレゼント
詳しくはP.8をご覧ください!

**第27回徳島県社会保険協会けんこうウォークを開催します。**
詳細は、同封チラシをご覧ください。

職場内で回覧しましょう!

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

令和7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、特殊詐欺被害の防止、対処法等についての講演と育児・介護休業法の改正のポイント等についての研修会を開催しますので、是非ご参加ください。

令和7年
**11月11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▶13:40開始
▶16:00頃終了予定

| 時　間 | 内　容 |
|---|---|
| 13:40 〜 14:40 (60分) | **特殊詐欺の現状とその被害防止対策**<br>講師●徳島県警察本部　生活安全部　生活安全企画課<br>課長補佐　**行天　康平** 氏 |
| 14:50 〜 15:50 (60分) | **改正育児・介護休業法について**<br>講師●徳島働き方改革推進支援センター<br>特定社会保険労務士　**徳保　美和** 氏 |

**募集定員**　**90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7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、**10月14日(火)**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3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 | | |
| 〒　　-<br><br>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。

令和7年度

# 年金・社会保険制度の基礎知識とセカンドライフプランのすすめ

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7年
**10月27日(月)**

会 場／**徳島県JA会館**(本館8階　特別室)
徳島市北佐古一番町5-12　※駐車場／無料

実施時間　12:40受付▶13:00開始▶16:15頃終了予定

●セミナー内容

## 1 社会保険制度の仕組みと手続き

ライフステージと年金

■13:00～14:00

講師● 徳島県社会保険労務士会副会長
特定社会保険労務士
**松本　久美子** 氏

## 2 生きがいとライフプラン

■14:10～16:10

講師● 玄番社会保険労務士事務所
特定社会保険労務士
ファイナンシャルプランナー(CFP)
**玄番　芳江** 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、**10月2日(木)**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。**

FAX (088) 634-3337

**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
一般財団法人全国社会保険共済会・全国社会保険委員会連合会

## 令和7年度　セカンドライフプラン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。

# 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 |
|---|---|---|
| 1~4 | ためしてガッテンシリーズ 1~4 | 各84分 |
| 5~7 | 大笑い健康プログラム−1笑・2笑・3笑 | 約70分 |
| 8 | フィットネスダンス ひばりエクササイズ | 70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 |
| 10 | カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操 | 46分 |
| 11 | 健康ストレッチング | 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 |
| 13 | はじめてのウォーキング&ジョギング | 30分 |
| 14 | 若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット | 32分 |
| 15 | Good-bye ストレス | 28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 |
| 18 | 3か月でフルマラソン（実践編） | 110分 |
| 19 | ちょちょいのちょいトレプログラム | 44分 |
| 20 | ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 | 60分 |
| 21 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 3秒から始める 腰痛体操 | 49分 |
| 24 | ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イス体操 | 78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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 |
| 28 | 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 |
| 29 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 32 | 職場のメンタルヘルス対策 セルフケア　全員編 | 36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 |
| 34 | はじめてのマインドフルネス | 72分 |
| 35 | 事例で考えるパワハラ解決法 1 | 23分 |
| 36 | 事例で考えるパワハラ解決法 2 | 25分 |
| 37 | NEW 事例で学ぶ！ 若者を狙った悪質商法・詐欺の手口と対策 | 35分 |
| 38 | NEW 事例で学ぶ！ 高齢者を狙った詐欺・悪質商法の手口と対策 | 35分 |

## 令和7年度 第1回 社会保険事務担当者研修会を開催しました

5月22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7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、特定社会保険労務士の玄番義幸氏を講師に迎え、『事例から学ぶ労働トラブルの防止と対処法について』と題して講演をいただき、また、公認会計士・税理士の大寺健司氏を講師に迎え、『令和7年度税制改正について』と題して詳しく解説していただきました。

63事業所79名の皆様にご参加いただきました。

## 令和7年度 第2回 社会保険事務担当者研修会を開催しました

7月10日、11日、14日まで徳島市内、徳島南部地区、徳島西部地区において、令和7年度第2回社会保険事務担当者研修会を開催し、延べ53事業所、59名の方々にご参加いただきました。

今回の研修会は、全国健康保険協会徳島支部から『健康保険制度について』、また、日本年金機構県内3年金事務所から『シニア世代のマネープランは公的年金から』と題して詳しく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。

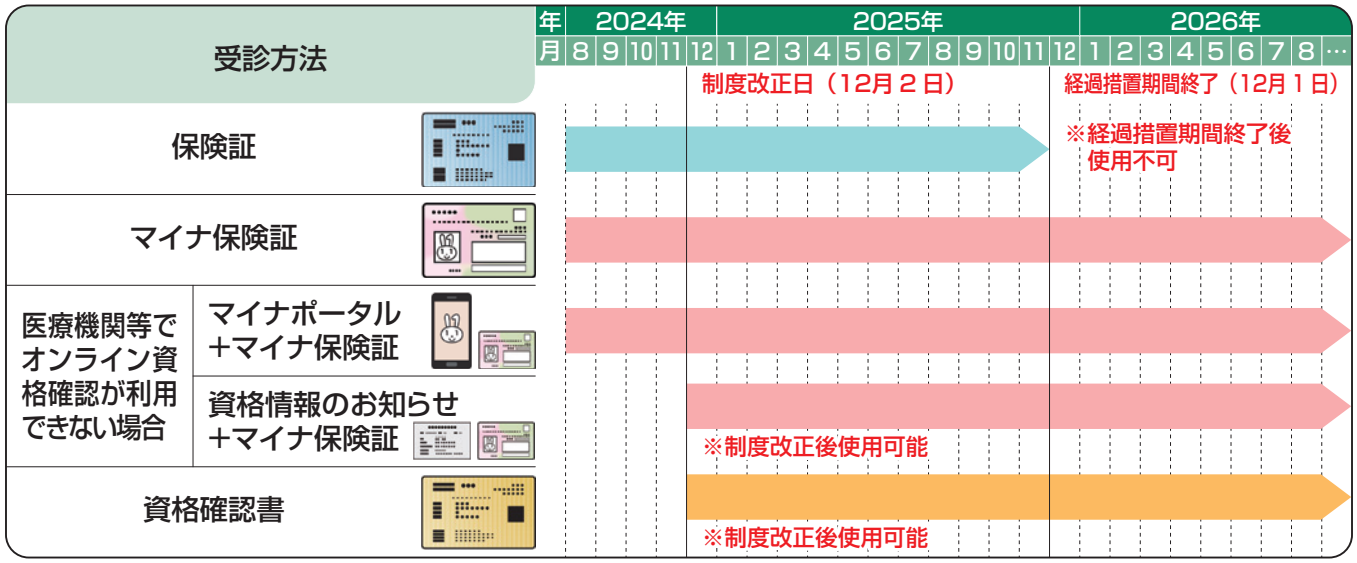
# 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

事業主のみなさまへ

## これからは保険証のルールが変わります。

**★令和7年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります★**

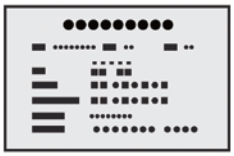
### 《医療機関等の受診方法》




**新たに従業員やそのご家族が協会けんぽに加入された際に**
**事業主の皆様へお送りするものは以下のとおりです。**

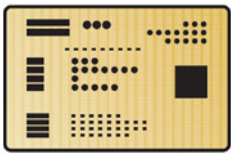
### 《資格情報のお知らせ》

新規加入者全員分の「資格情報のお知らせ」を発行します。各種給付金の申請に必要な記号番号等の確認にご利用ください。



### 《資格確認書》

加入時に「資格確認書」の発行を必要とする意思表示をされた方等に「資格確認書」を発行します。マイナ保険証を利用することができない方が医療機関等に受診する際にご利用ください。



### 《高齢受給者証》

70歳以上の方には引き続き高齢受給者証を発行します。

（マイナ保険証で受診される場合は、医療機関等受診時に高齢受給者証の提示は不要ですが、オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する場合には必要となります。）

**マイナ保険証に関するお問い合わせ先**

- マイナ保険証、オンライン資格確認
- 資格情報のお知らせ、資格確認書

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル
**0570-015-369**
8:30～17:15（土日・祝日・年末年始を除く）
開設期間：2026年2月27日まで（予定）

マイナ保険証について特設サイトはこちら

**徳島支部LINE公式アカウント**

健康情報を月2回程度お届け！
友だち追加をしてお得な情報をGETしよう！
LINEアカウント内で二次元コードを読み取り友だち追加してください。

**AIチャットボットをご活用ください**

協会けんぽホームページでは、皆様のご質問に24時間・365日いつでもAIが会話形式で自動回答するチャットボットを導入しています。
ぜひ、ご活用ください！

協会けんぽHPトップのバナーが目印

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
HPはコチラ

## 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は、令和７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該当する場合を除き、令和７年９月分から令和８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みます）、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。）

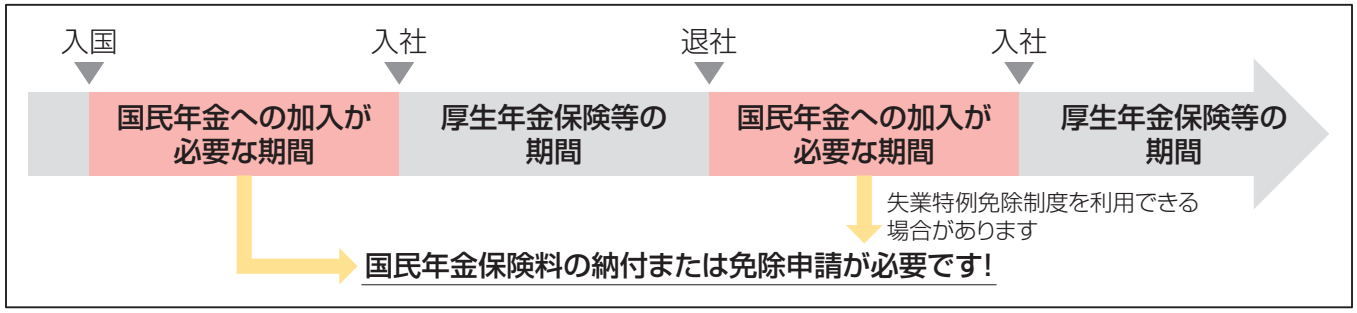
外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

# 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。




入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

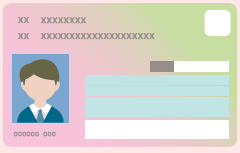
また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

## 電子申請に必要なもの

**①スマートフォン**
スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。
https://myna.go.jp

**②マイナンバーカード**



**③数字４桁のパスワード**
（例）1 2 3 4
マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

（制度に関する詳細）
日本年金機構　検索
https://www.nenkin.go.jp/

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

日本年金機構
Japan Pension Service

# 第182回 健康のススメ

板東　浩

## 非認知能力の重要性

日本ではGIGAスクール構想が2019年に始まり、情報通信技術（ICT）が発展。PC端末は今やマストアイテムに。しかしICT環境が整った故、懸念される事態が… 検証すると、デジタル端末で真面目に勉強する子供ほど学力が低い結果に。検索ですぐ答えが得られるため、本を読まない、調べない、考えない子供達が増えたのだ。

内外の医学研究で、スマホを多用する学生ほど、自尊心や自己肯定感、共感性が低く、感情を抑制できず、依存症等の心理的問題が多い。デジタル教育先進国の北欧では、紙の教科書を読み、ペンでノートに記入するなど、アナログ教育への回帰がみられる。我が国ではいまスマホ新法（SSCPA）の準備が進み、今年12月の全面施行が急がれている。

**認知能力**とは学業成績等で測れる因子のこと。一方、**非認知能力**とは意欲や忍耐力、協調性、共感力など子供の頃養われる社会性を培うために重要で、将来の幸福度や社会的成功と関連が深い。従来**人間力**や**心の知能指数（EQ）**、**社会情動的スキル**とも呼ばれてきた。粘り強く、仲間と協調し、他者を思いやり、自分を大切に、前向きな気持ちを有する人を指す。非認知能力の因子を3領域でまとめたので考えてほしい。（医学博士、板東浩）

| 他人と協力 | 目標を達成 | 感情を制御 |
|---|---|---|
| 協調性，協働<br>共感，信頼性<br>敬意，社交性 | 忍耐力，意欲<br>自己効力感<br>情熱，集中力 | 自信，自尊心<br>自己制御力<br>将来楽観性 |

# こうして改善！生活習慣 “隠れ脱水”に要注意!!

保健師だより
協会けんぽ 保健師 山本里紗

もうすぐ秋ですね。脱水と聞くと、夏だけに起こる症状と考えがちですが、気温が下がってからでも脱水症状は起こりえます。

今回は、秋以降に注意すべき「隠れ脱水」についてご紹介します。

**隠れ脱水とは？**

→脱水になりかけているのに、本人は気づいていないのが「隠れ脱水」です。

人間の体の約６割は、体液が占めています。普段は、水分量・塩分量のバランスが保たれていますが、脱水により血液の量が減り血圧も低下します。

体温の調節コントロールが低下することで、体温が上昇し熱中症を引き起こしやすくなります。

**★隠れ脱水のサイン★**

→口の中が乾燥する、皮膚の乾燥、体のだるさ、集中力の低下、めまいやふらつき、のどが渇く、手足の末端が冷たくなるなど。

**★予防方法★**

・こまめに水分補給をする
　→利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。
　　起床後や入浴後は意識して飲みましょう。
・食事をしっかり摂る
　→食事からの水分摂取も大切です。（汁物やごはん、水分量の多い野菜や果物を摂取する。）
・部屋の湿度を50～60％に調節する
　→体の表面から奪われる水分量を減らせます。

脱水症状を予防するために、上記のことを意識しながら元気にお過ごしください。

# プレゼント

**クイズ**

現在お持ちの青色の健康保険証（協会けんぽ）は、**令和7年●月●日以降、**使用できなくなります。

**応募方法**

下記をご記入のうえご応募ください
**①クイズの答え　②事業所名・事業所住所　③氏名・電話番号**
正解者の中から抽選で5名様にマイクロファイバークロスをお送りいたします。（景品の発送をもって発表にかえさせていただきます）

**締め切り日▶10月16日（木）必着**

徳島県社会保険協会まで郵送・FAXでご応募ください。
※ご応募いただいた個人情報はクイズに係る業務以外には使用いたしません。

◆発行　徳島市北矢三町3丁目1-77 マイム21-1F　一般財団法人 徳島県社会保険協会　☎(088)679-6670　FAX(088)634-3337

とじて保管しましょう▶