

社会保険

とくしま

SOCIAL INSURANCE TOKUSHIMA

1

2026 No.738



朝焼け（阿波しらさぎ大橋）

令和八年
謹賀新年

主な内容

- ・新年のごあいさつ
- ・第27回 社会保険協会けんこうウォークを開催しました
- ・令和7年度 セカンドライフプランセミナーを開催しました
- ・令和7年度 第3回社会保険事務担当者研修会を開催しました
- ・令和7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 健康ボウリング大会」の開催について
- ・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?」「19歳以上23歳未満の被扶養者に係る扶養認定について」他
- ・協会けんぽ徳島支部からのお知らせ
「各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に」
- ・健康のススメ「ギリシャの哲学は現医療へ」
- ・保健師だより「冬の冷え対策:「3つの首」を温めて血行促進」

今月の読者
プレゼント

詳しくはP.8を
ご覧ください!!

職場内で回覧しましょう!

1

2

3

4

5

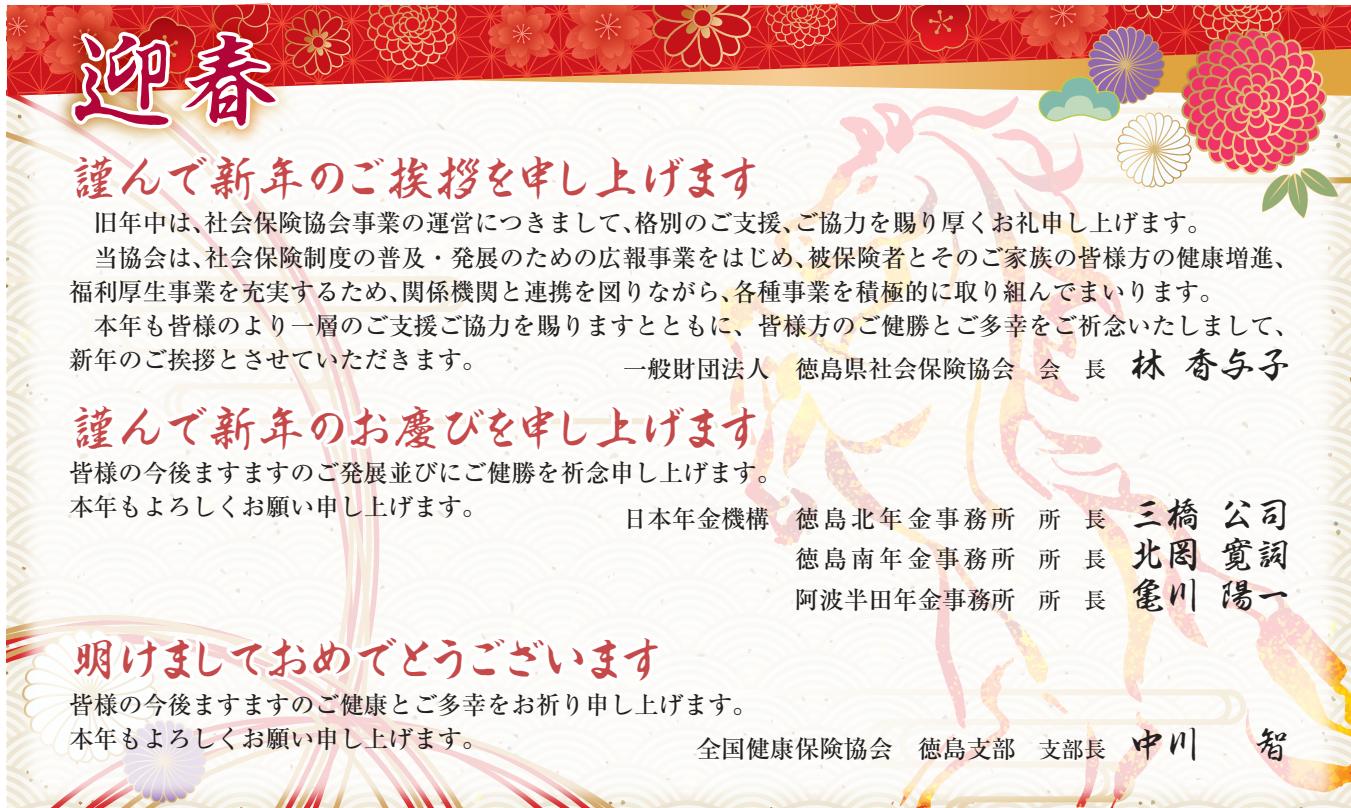
6

7

8

9

10



事業の開催報告



第27回 社会保険協会 けんこうウォークを開催しました



10月19日(日)、スタート前には天候も心配されました。しかし、ウォーキングには適した気温の中、むづみパーク蔵本公園をスタートし、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、147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。来年も多くのご参加をお待ちしております。



令和7年度 セカンドライフプランセミナーを開催しました

10月27日(月)JA会館において、「社会保険制度の仕組みと手続き」「生きがいとライフプラン」についてセカンドライフプランセミナーを開催しました。

不安を感じる退職後の医療保険や年金について、また、豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフについて解説していただき、35名の方々にご参加いただきました。



令和7年度 第3回 社会保険事務担当者研修会を開催しました



11月11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7年度第3回社会保険事務担当者研修会を開催いたしました。



今回の研修会は、徳島県警察本部生活安全課から行天康平氏を講師に迎え「特殊詐欺の現状とその被害防止対策について」と題して講演をしていただきました。

続いて、徳島働き方改革推進支援センターから特定社会保険労務士の徳保美和氏を講師に迎え、「改正育児・介護休業法について」と題して、詳しく解説していただきました。

35事業所40名の皆様にご参加いただきました。

令和7年度
第4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研修会を開催しています。

今回の研修会では、地震防災の正しい知識や災害に備えた実践的な取り組みに役立てていただきた
めの防災教室や事業所調査における指導改善の多い事例や届出書類の誤りが多い事例についての年金
制度説明会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

令和8年

2月12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▶13:40開始

▶16:00頃終了予定

防災基礎講座・社会
保険制度等について
解説します！

時 間	内 容
13:40 ～ 14:40 (60分)	・防災基礎講座 「地震・津波の基礎・基本的な知識」について 講師●徳島県防災人材育成センター 活動推進員
14:50 ～ 15:50 (60分)	・社会保険制度説明会 「事業所調査指摘、改善指導の多い事例」について 講師●日本年金機構 徳島県内年金事務所 担当職員

募集定員 **90名** (申込先着順とします) ※1事業所2名まで参加資格 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、**1月30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。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() -	

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。

徳島県社会保険協会

健康ボウリング大会

フリータイム
形式

参加資格 令和7年度社会保険協会費の納入済み事業所の被保険者及びその家族

実施期間 令和8年1月5日(月)～令和8年2月28日(土)

開催形式 ●フリータイム形式
決まった日時に集まることなく、決められた期間内にスコア表を提出し競う大会
※会場指定なし

競技方法 **個人戦**
連続した2ゲームのトータルスコアの合計点で順位を決定する。
1枚のスコア表に3ゲーム以上の記載がある場合は、最初の2ゲームをエントリースコアとする。
※小学生・女子には、1ゲームにつき20ピンのHDCPがあります。
スコア表にHDCPは記載不要。当協会において加算します。
同点の場合は下記の順で上位を決定する。
①HDCPの少ない方 ②ゲームスコアの差が少ない方

参加方法 下記の大会申込書に必要事項を記載し、ボウリング場が発行したスコア表をFAX(088-634-3337)または郵送により当協会へ送付してください。
期間内に応募できるのはお一人様1回です。
※スコア表にはフルネームで記載してください。

申込締切 令和8年3月2日(月)

その他 優勝～第3位・特別賞、入賞者に賞品を贈呈
※賞品は事業所内の被保険者宛に発送しますので、配付についてご協力をお願いします。
・その他入賞者は、商品の発送をもって発表に代えます。



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

徳島県社会保険協会 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・TEL	〒 TEL() - 		
被保険者氏名		年齢・性別(該当に○)	
参加被保険者氏名		(歳) 男・女	
参加者氏名(ご家族)		(歳) 男・女	

※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。
※ご家族のみ参加される場合でも、被保険者氏名をご記入ください。

日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

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が、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。

19歳以上23歳未満の被扶養者に係る扶養認定について

令和7年度税制改正大綱において、19歳以上23歳未満の親族（被保険者の配偶者を除く。）を扶養する場合における特定扶養控除の見直し等が行われることとなりました。これを踏まえ、令和7年10月1日より、健康保険においても、19歳以上23歳未満の方を扶養認定する際の年間収入に係る要件について、現在の130万円未満から150万円未満として取り扱うこととなります。

要件については以下の通りです。

扶養認定の要件の一部が変更される時期について

扶養認定日が令和7年10月1日以降から適用されます。

年齢要件（19歳以上23歳未満）について

所得税法上の取り扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢で判定されます。

年間収入が150万円未満かどうかの判定について

年間収入が150万円未満かどうかの判定は、従来と同様、認定対象者の過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、今後1年間の収入を見込むこととなります。

12月31日現在の年齢が22歳である場合

12月31日現在の年齢が22歳である年の翌年（所得税法上の取り扱いで23歳になる年）においては、年間収入130万円未満かどうかにより被扶養者の認定を行うこととなります。



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

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

協会けんぽ 加入者の みなさまへ

電子申請の利用・詳細については、電子申請特設ページをご確認ください。



各種申請手続きが オンラインでもっと手軽に



2026年
1月13日
スタート

これからは、電子申請がおすすめです。

「安心」



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。

「便利」



郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。



電子申請対象書類

オンラインでほぼすべての申請が可能です。

- ✓ 傷病手当金支給申請書
- ✓ 出産手当金支給申請書
- ✓ 出産育児一時金支給申請書
- ✓ 高額療養費支給申請書

- ✓ 埋葬料(費)支給申請書
- ✓ 療養費支給申請書(立替払等)
- ✓ 療養費支給申請書(治療用装具)
- ✓ 任意継続資格取得申出書

- ✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書
- ✓ 特定保健指導利用券申請書

他

ご利用方法は裏面へ

PCでもスマートフォンでも
4ステップでカンタン申請

ご利用可能時間
平日 8時～21時

STEP 1 ウェブサイト*またはアプリからマイナンバーカードを利用してログイン

STEP 2 申請したい申請書を選択

STEP 3 入力フォーマットに必要事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4 申請手続き完了です!

* 電子申請の利用は表面の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。

協会けんぽ 電子申請 検索

2026年1月下旬スタート予定

けんぽアプリをぜひご利用ください！

けんぽアプリからも電子申請を利用できるほか、あなたの健康に役立つ情報もお届けします。今後便利な機能も実装予定ですので、この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください！

令和7年度「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは加入者の皆さん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ため、「医療費のお知らせ」を年に一回発行しています。

《送付時期》令和8年1月13日から1月23日にかけて順次、事業所宛（任意継続被保険者については自宅宛）に発送します。

☆☆医療費のお知らせの送付は今回を最後に終了します。☆☆

ご自身の医療費情報の確認についてはマイナポータルをぜひご利用ください。

今後は希望される方からの依頼により送付する予定です。

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせ 協会けんぽ徳島支部 ☎088-602-0250（自動音声案内で3番をお選びください）

※確定申告（医療費控除）に関する問い合わせは税務署まで



第183回

健康のススメ

板東 浩

2026年新春おめでとう。今年の干支は、馬(午)。古来より俊敏さ・持久力・強い力を象徴する。医療の世界でも、患者個人の人生を長く支え続ける持久力と、変化の波をしなやかに乗りこなす俊敏性が求められる時代となりそうだ。

ギリシャ神話では、ケンタウロス(上半身が人/下半身が馬の姿)が最初に星を

星座に分類し、医術の師範でも

ギリシャの哲学は現医療へ

あった。その流れにより医学の

神アスクレ庇オスの「杖」が知られる。杖に巻き付く蛇は脱皮や再生、不老不死、治癒力等を意味し、ロゴは世界保健機構(WHO)や世界の医療機関等のシンボルに。子孫が医学の父ヒポクラテスであり、「医師は自然治癒力を助ける者」という医療哲学がプライマリ・ケア(PC)医学の基盤となっている。

つまりPC医学は患者の自己効力感や生活の質

を高める道筋を示し、人間を全体として捉える学問である。その「全体性」と「繋ぐ力」は午(馬)のパワーの象徴とも云えよう。自身が信じる一本の道を粘り強く進みながら、必要なときには軽やかに自在に方向転換できる。診療形態や患者の状況に応じて柔軟でしなやかな医療が可能。このように

全人的で実際的な医療が今後の社会において一層求められるだろう!(医学博士・板東浩)



こうして改善! 生活習慣

冬の冷え対策:「3つの首」を温めて血行促進。



冬になると「手足が冷える」「体がこわばる」「疲れやすい」といった不調を感じる方が増えます。それらの原因のひとつが、体の冷えによる血行不良が原因といわれています。そこで注目したいのが、効率よく体を温める「3つの首」です。

◇「3つの首」とは?

「首・手首・足首」の3か所を指します。これらは太い血管が皮膚の近くを通り、冷えやすい部分でもあります。冷えると全身の血流が滞り、肩こり、頭痛、倦怠感などを招くことがあります。反対に、この3か所を重点的に温めることで、全身の血流がよくなり、体温維持につながります。

◇首を温める

首には太い血管が通っているため、冷えやすく、体温調整にも影響します。外出時はマフラー・ストールを活用し、室内でもタートルネックやネックウォーマーで保温を心掛けましょう。就寝時もネックウォーマーなどで首を冷やさない工夫が有効です。

◇手首を温める

袖口の隙間から冷気が入らないよう、アームウォーマーや袖口のしまった服などでカバーしましょう。温めることで、指先の血流がよくなり、手のこわばりや冷えの軽減につながります。

◇足首を温める

足首には、内くるぶし上に「三陰交」という冷え対策のツボがあります。厚手の靴下やレッグウォーマーを着用し、冷気を防ぎましょう。就寝前の軽い足首回しも、血流改善に効果があります。

冷えは万病のもと。

冷えを防ぐことで、代謝や免疫力も高まります。「3つの首」を意識して温め、冬を健やかに、心地よく過ごしましょう。

プレゼント

クイズ



協会けんぽの各種手続きが
電子申請できるのは
いつから?

2026年●月●日
スタート

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名様に今治産タオルハンカチ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▶1月30日(金)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。