



(榎原の棚田の彼岸花)

## 主な内容

- ・ 会長退任・就任のご挨拶及び新役員のご紹介
- ・ 第26回 徳島県社会保険協会 けんこうウォーク参加者大募集!
- ・ 令和6年度 第3回社会保険事務担当者研修会のご案内
- ・ 令和6年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内
- ・ 徳島県版「施設利用会員証」で優待利用できる施設が増えました
- ・ 第27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6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
- ・ 日本年金機構からのお知らせ「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」
- ・ 協会けんぽからのお知らせ「資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁)配布にご協力ください」
- ・ 健康のススメ「体健やかにして心康らか」
- ・ 保健師だより「体内時計を整えて健やかな毎日を」

職場内で回覧しましょう!

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

### 退任のご挨拶

前(一財)徳島県社会保険協会長

玉置 潔



仲秋の候 事業主の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

私こと、このたび6月10日付をもちまして一般財団法人徳島県社会保険協会会長の職を退任いたしました。令和2年8月に就任以来、この3年10ヶ月は、新型コロナウイルスの感染拡大により、経済情勢をはじめ、社会全体が大きく変化する中、無事職責を全うすることが出来ました。

これまでお寄せいただきましたご厚情に対し厚くお礼を申し上げますとともに、皆様方のご健勝とご発展を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

### 就任のご挨拶

(一財)徳島県社会保険協会長

林 香与子



秋冷の候 事業主の皆様には、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私こと、このたび6月10日付をもちまして一般財団法人徳島県社会保険協会会長に就任いたしました。

今般の経済・社会情勢の変化等により当協会を取り巻く状況は厳しいことが予想されますが、当協会の設置目的であります、社会保険制度の普及発展の事業は益々重要になっており、微力ではございますが、事業主の皆様方をはじめ関係各位のご支援をいただきながら、協会発展のために最善を尽くしてまいりたいと考えております。

最後になりましたが、前会長同様にご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任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 評議員・役員 (令和6年6月10日現在)

- 評議員 鹿子 恭志 【鹿子酒類卸(株)】
- 玉置 潔 【徳島トヨペット(株)】
- 佐藤 允男 【東光(株)】
- 三谷 茂樹 【徳島県農業協同組合中央会】
- 大平 克之 【大歩危峡観光遊船(有)】
- 会長 林 香与子 【(株)マルハ物産】
- 副会長 中岸 修平 【(株)中岸商店】
- 常務理事 河野 昇 【(一財)徳島県社会保険協会】

- 理事 鵜尾 隆光 【(医)道志社】
- 市岡 沙織 【市岡製菓(株)】
- 仁木 茂博 【徳島電制(株)】
- 岩野 新 【(株)阿波銀行】
- 泉 秀俊 【(株)徳島大正銀行】
- 横田 勝己 【(株)ヨコタコーポレーション】
- 萬木 竜一郎 【(一社)徳島新聞社】
- 監事 橋川 正人 【貞光食糧工業(株)】
- 佐藤 守 【(株)姫野組】

### 第26回 徳島県社会保険協会

# けんこうウォーク 参加者大募集!

参加無料

2024.

10% 20日

小雨決行

先着 300名様

## 午前8時30分から受付開始 午前9時20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18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

令和6年度  
第3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。

今回の研修会は、2024年12月からマイナンバーカードを基本とする仕組みへ移行する新たな保険証(マイナ保険証)について、令和6年分所得税の定額減税の年末調整事務について開催しますので、是非ご参加ください。

令和6年

11月13日(水)

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

マイナ保険証・  
定額減税の  
年末調整について  
解説します!



時間	内容
13:40 } 14:25 (45分)	<b>マイナ保険証について</b> 講師●全国健康保険協会 徳島支部 レセプトグループ長 高橋 潤氏
14:35 } 15:50 (75分)	<b>令和6年分所得税の定額減税の年末調整事務について</b> 講師●さくら税理士法人 公認会計士・税理士 大寺 健司氏

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、**10月17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。



●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		
〒	-	
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6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6年

## 10月22日(火)

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 12:45受付▶13:00開始▶16:00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

■13:10～14:10



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

■14:20～15:50



講師 ● 1級ファイナンシャル・  
プランニング技能士  
CFP®(日本FP協会認定)  
**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、**10月4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



●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6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。

徳島県版

「施設利用会員証」で優待利用できる施設が増えました



スエヒロボウルゲーム代割引

**利用者** 当協会の会員事業所の被保険者と同伴者 (学生は対象外)

**割引内容** 利用料金から1ゲームにつき60円の割引

**対象施設** スエヒロボウル (徳島市南末広町4-95) TEL : (088)625-2256

大歩危峡まんなか施設割引

**利用者** 当協会の会員事業所の被保険者と同伴者 (総数5名まで) ※ゴールデンウィーク・お盆・年末年始を除く

**割引内容** ①大歩危峡観光遊覧船 乗船料の10%割引  
②「大歩危峡まんなか」の日帰り温泉入浴料100円引き、宿泊される方には乗船券チケットを進呈

**対象施設** 大歩危峡まんなか(三好市山城町西宇1520) TEL : (0883)84-1216

心身の  
リフレッシュに  
ご利用ください!!

葬儀支援サービス

**利用者** 当協会の会員事業所の被保険者と1親等以内の家族

**割引内容** 「葬儀の基本セット」から10%割引  
※契約葬儀社との会員(互助会)割引との併用は不可

**その他** ・対象施設により基本セットの内容は若干異なります  
・その他の基本セットに含まれない費用は別途ご負担いただきます  
・その他、ご不明な点は葬儀社にご相談・ご確認ください

葬儀の基本セット	
・祭壇	・お棺
・仏衣	・ご遺影
・骨壺	・骨箱
・位牌(白木)	・卒塔婆セット
・枕飾り	・ご焼香用品
・葬儀記録書セット	・会葬礼状(100枚まで)
・ご遺体保存用品(保冷剤等1回分)	・霊柩車(車庫~10kmまで)
・寝台車(車庫~10kmまで)	など

徳島県中央葬祭業協同組合(全葬連加盟店)			
(有)花環の大津屋 阿南市富岡町東新町78-2 ☎.0120-22-0453 FAX(0884)22-0912	(有)まの・あさんホール 阿波市吉野町柿原 TEL(088)696-2216 FAX(088)696-4921	セレモニーみくらや 吉野川市鴨島町鴨島521・川島町北久保118 ☎.0120-24-2195 FAX(0883)24-2197	(有)桶幸ウチダ造花 鳴門市撫養町南浜字東浜484 TEL(088)685-3801 FAX(088)686-8384
(有)ヤラカス 徳島市両国本町1丁目27 ☎.0120-000-087 FAX(088)622-6385	セレモニーホール 池田・さだみつ・みかも・わかまち 本社/三野交通 TEL(0883)77-2345 FAX(0883)77-3475	(有)麗光社 徳島市福島2丁目4-8 TEL(088)652-1994 FAX(088)652-1996	②大三会館 那賀郡那賀町百合字石橋241-1 TEL(0884)62-1298

第27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7日(日)スエヒロボウル(南末広町)において、第27回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、団体戦6チーム、個人戦32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。(敬称略)



個人戦 優勝	小橋修二 680ピン	準優勝 伊達 智 585ピン	第3位 横山茂美 535ピン
	団体戦 優勝	(株)十川ゴム徳島工場	準優勝 富田製菓(株)

令和6年度 社会保険事務担当者研修会を開催しました

第1回 5月28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6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山瀬真由美氏を講師に迎え、『メンタルヘルス対策セミナー』~あなたの人間関係をCOOL UP~と題して講演をいただき、続いて、公認会計士・税理士の大寺健司氏を講師に迎え、『令和6年度税制改正について』~定額減税制度を中心に~と題して詳しく解説していただきました。66事業所71名の皆様にご参加いただきました。

第2回 7月22日(月)~24日(水)まで徳島西部地区、南部地区、市内地区において、令和6年度第2回社会保険事務担当者研修会を開催し、延べ92事業所、106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から社会保険労務士の岡宏美氏を講師に迎え、『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~と題し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。



# 日本年金機構 徳島県内各年金事務所からのお知らせ

## 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



令和6年10月から特定適用事業所の要件が、被保険者(短時間労働者を除く)の総数が常時101人以上の事業所から被保険者(短時間労働者を除く)の総数が常時51人以上(※)の事業所となります。

※常時51人以上の事業所とは、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1年のうち6月間以上51人以上となることが見込まれる事業所のことです。

### 厚生年金保険・健康保険の加入対象

「特定適用事業所」「任意特定適用事業所」「国・地方公共団体に属する事業所」に勤務する方で、通常の労働者の1週間の所定労働時間または、月の所定労働日数が4分の3未満である方で、以下の①から④の全てに該当する方

#### ①週の所定労働時間が20時間以上であること

週の所定労働時間とは就業規則、雇用契約書等により、通常の週に勤務すべき時間のことです。(雇用保険の取扱いと同様です。)

#### 所定労働時間が週単位で定まっていない場合の算定方法

1カ月単位で定められている場合	1年単位で定められている場合	1週間の所定労働時間が短期的かつ周期的に変動する場合
1カ月の所定労働時間を12分の52で除して算定します。※ (特定の月の所定労働時間に例外的な長短がある場合は特定の月を除いて算定します。)	1年間の所定労働時間を52で除して算定します。※	平均により算定します。
※1年間の月数を「12」、週数を「52」として週単位の労働時間に換算するものです。		

#### ②雇用期間が2カ月以上見込まれること

雇用期間が2カ月未満であっても次のア、イのいずれかに該当する場合は対象となります。

対象者	ア：雇用契約書に契約が更新される旨、または更新される可能性がある旨が明示されている場合 イ：同様の雇用契約により雇用された者について、更新等により最初の雇用契約の期間を超えて雇用された実績がある場合
-----	--

#### ③賃金の月額が8.8万円以上であること

週給、日給、時間給を月額に換算したものに、各種手当等を含めた所定内賃金の額が、8.8万円以上である場合となります。ただし、次に掲げる賃金は除きます。

除外対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 臨時に支払われる賃金および1月を超える期間ごとに支払われる賃金(結婚手当、賞与等)</li> <li>● 時間外労働、休日労働、および深夜労働に対して支払われる賃金(割増賃金等)</li> <li>● 最低賃金法で算入しないことを定める賃金(精皆勤手当、通勤手当、家族手当)</li> </ul>
------	---

#### ④学生でないこと

大学、高等学校、専修学校、各種学校(修業年限が1年以上の過程に限る)等に在学する生徒または学生は適用対象外となります。(雇用保険の取扱いと同様です。)ただし、次に掲げる方は被保険者となります。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 卒業見込証明書を有する方で卒業前に就職し、卒業後も引き続き同じ事業所に勤務する予定の方</li> <li>● 休学中の方</li> <li>● 大学の夜間学部、および高等学校の夜間等の定時制課程の方</li> </ul>
-----	---

特定適用事業所(令和6年10月以降新たに特定事業所に該当する事業所を含む)で、令和6年10月から新たに被保険者となる従業員がいる場合は「被保険者資格取得届」等の提出が必要です。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。ご不明な点はお近くの年金事務所にお問い合わせください。

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください



日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

## 協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

# 資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁) 配付にご協力ください

すべての加入者様に対し、安心してマイナ保険証をご利用いただくとともに、加入者様ご自身の健康保険の資格情報を簡易に把握して、円滑な健康保険の諸手続きを行っていただくため、「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を令和6年9月以降、送付します。

事業主のみなさまにおかれましては、「資格情報のお知らせ」を従業員の方にお渡しいただけますよう、ご協力をお願いします。

送付対象者	加入者全員 ※健康保険法第3条第2項に規定される日雇特例被保険者及びその被扶養者を除く
送付時期	<p>1 回目：令和6年9月9日(月)～令和6年9月30日(月) ※令和6年6月7日(金)時点の加入者</p> <p>2 回目：令和7年1月22日(水)～令和7年2月3日(月) ※令和6年11月29日(金)時点の加入者。ただし、1回目の送付者を除く。</p>
送付方法	個人別に封入し、会社(事業主)経由での送付 封筒または箱に梱包して特定記録郵便で送付します。



### 💡 配付のポイント!

(記号)12345678 (番号)1234567  
(被保険者氏名)協会 太郎 様  
(対象者氏名)協会 花子 様



配付いただく際には、被保険者氏名の方に配付をお願いします。

個人ごとの封筒の窓から、左記のように従業員様の氏名(被保険者氏名)と封入されている方の氏名(対象者氏名)が確認することができます。

## 「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設します。

「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。

### 「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」

電話番号：0570-015-369 開設時間：8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

(※)マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)をお願いします。

(※)協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルは下記22か国語でのお問い合わせに対応しています。

#### 【対応言語】

英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語



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



第178回

# 健康のススメ

板東 浩

いま注目のウェルビーイング(well-being)、健康や幸福を意味する。世界保健機関(WHO)の憲章に健康とは肉体・精神・社会的に満たされた状態とある。一方、welfare(福祉、福利、幸福)とは公的な意味合いがあり、厚生省の英訳にも含まれる。

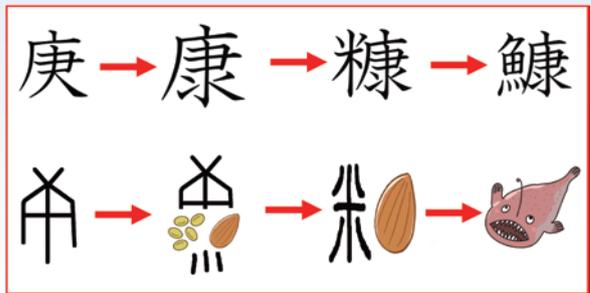
健康+体+心で四字熟語の「<sup>けんたいこうしん</sup>健体康心」(易经)となり、「<sup>すこ</sup>体<sup>やす</sup>健やかにして心康らかに」と読む。健体=人+建(しっかりした建物や身体)は運動やスポーツで鍛錬可能。一方、康心=康(安)らかな心を養うのは難しい。心理学や仏の教えから、怒り・貪り・愚かさの感情をコントロールする必要がある。

そもそも漢字「庚」(固く強い心棒)に穀物が足されて「<sup>こう</sup>康」(穀物の実が硬く丈夫な様子)になった。<sup>ぬか</sup>糠(米の胚、外殻の粉)はかつて粗末な部分とされたが、今では豊富な蛋白質のため栄養学的に評価が

高まっている。<sup>こう</sup>鯨は幅広い深海魚で冬に鍋で食べると美味しい<sup>あんこつ</sup>鮫鯨を指す。

人間とは心身一如の存在であり、心身へのストレスにより健康を損なう。複雑化した現代社会では心身医学が果たす役割が大きい。メンタルセルフケアはラインでも多く紹介されている。大切なことは、自分の身体や心を<sup>いたわ</sup>りメンテナンスを続けていくことだろう。(医学博士、板東浩)

## 体健やかにして心康らかに



### 保健師だより

協会けんぽ  
保健師  
馬詰沙織



## こうして改善!生活習慣

### 体内時計を整えて健やかな毎日を



ヒトの体には、約1日周期でホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調節する機能があり、このリズムをコントロールするための仕組みを「体内時計」といいます。体内時計の周期は24時間より少し長めであり、毎日リセットしずれを修正する必要があります。体内時計が乱れると、ホルモンの分泌や自律神経の働きに乱れが生じて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクが高まり、認知機能にも影響を及ぼします。体内時計を整えて、健やかな毎日を過ごしましょう。

#### 【体内時計を上手に整えるポイント】

- 朝は日光を浴び、朝食を摂る  
朝食をしっかり摂り、太陽光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。朝食は起床から1~2時間以内に食べるのが理想です。
- 遅い時間の食事を控える  
夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。就寝の2時間前までに夕食を摂りましょう。
- 布団の中でデジタル機器(スマホ・ゲームなど)は使わない  
寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る前は、デジタル機器の使用を控え、リラックスできる状態にしましょう。
- 平日と休日の睡眠リズムをずらし過ぎない  
平日と休日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。休日の寝だめは控え、睡眠のリズムをずらさないように心がけましょう。

## タイムズカーレンタルの優待サービス事業の終了について

タイムズカーレンタル優待サービスは、平成25年4月より事業を開始いたしましたが、令和6年8月31日帰着分をもって事業終了となりました。



○……………として保管しましゅう……………○