

(津田製材団地の朝日)

令和七年

謹
賀
新
年

主な内容

- ・ 新年のごあいさつ
- ・ 令和6年度 年金シニアライフセミナーを開催しました
- ・ 令和6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26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6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
「マイナ保険証を利用して医療機関等を受診しよう」他
- ・ 健康のススメ「酸化と糖化を防ぎ健康に」
- ・ 健康づくりDVD貸出しのご案内
- ・ 保健師だより「酒は百薬の長？」



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 林 香与子

謹んで新年のお慶びを申し上げます

皆様のご健康と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 三橋 公司
 徳島南年金事務所 所長 北岡 寛詞
 阿波半田年金事務所 所長 亀川 陽一

明けましておめでとうございます

皆様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6年度 年金シニアライフセミナーを開催しました



10月22日(火) 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」について年金シニアライフセミナーを開催しました。

退職後の生活設計や老後の生きがいづくりについて、詳しく解説していただき、20名の方々にご参加いただきました。



令和6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13日(水)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3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、協会けんぽから担当職員を講師に迎え「マイナ保険証について」と題して制度のしくみや手続きについて解説していただきました。

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年分所得税の定額減税の年末調整事務について」と題して、詳しく解説していただき、89事業所103名の皆様にご参加いただきました。



第26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20日(日)、スタート前には天候も心配されましたが、ウォーキングには適した気温の中、むつ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、171名の皆様にご参加をいただき、無事にゴールされました。来年も多くの方のご参加をお待ちしております。



令和6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、電子申請・オンラインサービスの概要やメリットについて、職員の採用・退職に伴う社会保険、労働保険の実務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7年

2月20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

電子申請についての
メリット等について
解説します!



時間	内容
13:40 ～ 14:10 (30分)	「社会保険手続きについて 初めての電子申請と オンラインサービスについて」 講師●日本年金機構 担当職員
14:20 ～ 15:50 (90分)	「職員の採用・退職に伴う社会保険・労働保険の実務」 ～書類作成上における留意点について～ 講師●徳島県社会保険労務士会所属 おかひろみ社労士事務所 社会保険労務士 岡 宏美氏

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、**1月30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。

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。

社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、資格取得届は、紙で申請されるより電子申請の方が3~4日通知書等が早く届きます。

ぜひ電子申請をご利用ください!

日本年金機構ホームページに電子申請の利用手順を掲載しています。
ぜひご覧ください。

日本年金機構 電子申請  <https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

説明動画も
掲載しています!



お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです

【ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)】

0570-007-123(ナビダイヤル)→「2番」をお選びください

050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください

〈受付時間〉 月~金曜日:午前8時30分~午後7時 第2土曜日:午前9時30分~午後4時

※ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

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

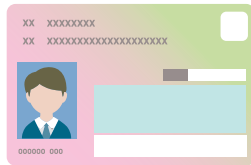
加入者の皆様へ

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で
**「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携する際は、
 スマートフォンとマイナンバーカードをご用意ください!**

お手元にご用意ください

※事前に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するようお願いします。

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

(例)

※マイナンバーカード受け取り時に設定した
「利用者証明用電子証明書パスワード」

「ねんきんネット」でできること

- 1 ご自身の年金記録の確認：最新の年金記録を確認できます
- 2 将来の年金見込額の試算：将来の生活設計に便利です
- 3 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認：PDFをダウンロードできます
- 4 通知書の再交付申請

STEP1：マイナポータルの利用者登録

- ①マイナポータルのログイン画面を開き、下部の「登録・ログイン」を選択。
- ②ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る。
- ③画面の案内に従い入力・選択。
→マイナポータルの利用者登録およびログインが完了



マイナポータルはこちら↑
<https://myna.go.jp>

STEP2：マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

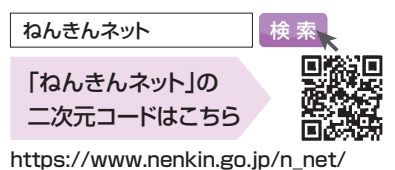
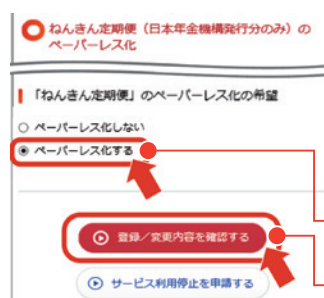
- ①マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「年金」を選択し、遷移後のページ内の「トップページ (ねんきんネット)」を選択。
- ②「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択。
- ③「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力。
→マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ねんきん定期便のペーパーレス化の方法について

初回登録時に設定できます。

日本年金機構では紙資源の節約等のため、ペーパーレス化を推奨しています。

右記のように初回登録時に設定をすることで、ハガキ版ねんきん定期便の送付を停止することができます。停止後は、ねんきんネットで電子版ねんきん定期便をご利用ください。



「ねんきん定期便」のペーパーレス化の希望について「ペーパーレス化する」を選択
 【登録/変更内容を確認する】をタップ

協会けんぽ徳島支部からのお知らせ

マイナ保険証を利用して医療機関等を受診しよう

2024年12月2日から、現行の保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに変更となりました。

Check

2024年12月2日
以降の受診方法

受診方法	年	2024年												2025年												2026年											
	月	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	...										
保険証		[Green Arrow]												[Red Arrow]												[Red Arrow]											
マイナ保険証		[Red Arrow]												[Red Arrow]												[Red Arrow]											
医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合	マイナポータル+マイナ保険証	[Red Arrow]												[Red Arrow]												[Red Arrow]											
	資格情報のお知らせ+マイナ保険証	[Red Arrow]												[Red Arrow]												[Red Arrow]											
資格確認書		[Orange Arrow]												[Orange Arrow]												[Orange Arrow]											

マイナ保険証についての
特設サイトはこちら



詳しい受診方法はこちらの動画からご覧ください
(YouTube: 健康保険組合連合会)



マイナンバー総合フリーダイヤル (デジタル庁開設)

☎ 0120-95-0178

平日 9:30~20:00 土日・祝日 9:30~17:30
※年末年始を除く

受付内容

- ・マイナンバーカード、通知カードに関すること
- ・マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難に関すること
- ・マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

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)

受付内容

- ・マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書に関すること

2024年12月2日以降、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。

1 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。



資格情報のお知らせ
紙製

医療機関等 受診時の使い方

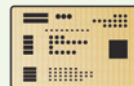
オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する際、資格情報のお知らせとマイナ保険証の両方を提示。(資格情報のお知らせのみでは受診できません)

入手方法

協会けんぽに新規加入された方全員に自動的に発行します。
紛失、棄損された場合は再交付の申請をお願いします。

2 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。



資格確認書
プラスチック製

医療機関等 受診時の使い方

医療機関等へ提示

入手方法

資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄にチェックをされた方に発行します。

チェックされていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には資格取得から30~50日後に発行します。

有効期限

最大5年間

3 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。)

令和6年度「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さま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。

〈対象期間〉主に令和5年9月診療分～令和6年8月診療分

〈発送時期〉令和7年1月中旬から下旬

〈お届け先〉お勤めの事業所あて（任意継続被保険者については自宅）

※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。

ご担当者さまへ
医療費のお知らせは
開封せずに従業員の皆さまに
お渡しください



「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179回 健康のススメ

板東 浩

酸素によって鉄が錆びるように、ヒトの身体全体も錆びていく。あなたの若さは保っているだろうか?例えば、シミやシワ、たるみの原因は、紫外線で発生した活性酸素によるメラニン色素やコラーゲンの「酸化」である。また酸化は細胞のDNAを傷つけ、老化やがんのリスク要因にもなる。

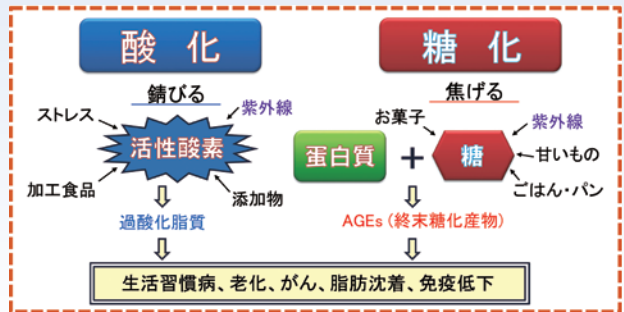
一方、近年特に注目されてきているのが「糖化」である。体内でタンパク質に過剰な糖が結合した「終末糖化産物(AGEs)」が悪影響を及ぼす。

食事の歴史上、糖質摂取は稀だったが、1万年前の農耕確立で穀類(糖質)が食糧基盤となり人口増加。18世紀の産業革命で労働減少、21世紀は脂肪沈着と糖質摂取過多の時代になった。AGEsは血管の劣化、動脈硬化の進行、糖尿病・肥満の促進、脳や神経に作用し認知機能を低下などに関係する。

いまAGEsが現代人を蝕んでおり、肌の老化や関節の硬化、免疫の低下、脂肪組織の炎症などを引き起こす。アンチエイジングのため、糖化をどう抑えればよいのか?まず食生活で糖質を減らし、適正体重を保つ。次に楽しみながら運動や規則的な生活を維持し、禁煙、ストレス軽減となるだろう。各自

がいろいろと工夫しながらセルフコントロールを続けてほしいと願う。(医学博士、板東浩)

酸化と糖化を防ぎ健康に



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 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	ためしてガッテンシリーズ 1~4	各84分	23	3秒から始める 腰痛体操	49分
5~7	大笑い健康プログラム-1笑・2笑・3笑	約70分	24	ごぼう先生といっしょ 毎日10分健康イソ体操	78分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70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
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	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
10	カラダをゆるめて 美しく健康に ゆる体操	46分	27	元気な職場をつくる メンタルヘルス6 [ストレス・コピングによるセルフケア]	26分
11	健康ストレッチング	46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
12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	50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
13	はじめてのウォーキング&ジョギング	30分	30	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
14	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	32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
15	Good-bye ストレス	28分	32	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	36分
16	正しく知れば怖くない がんのお話	26分	33	ストレッチ&筋力で コリほぐしと運動不足解消プログラム	46分
17	3か月でフルマラソン(基礎編)	84分	34	はじめてのマインドフルネス	72分
18	3か月でフルマラソン(実践編)	110分	35	事例で考えるパワハラ解決法 1	23分
19	ちょちょいのちょいトレプログラム	44分	36	事例で考えるパワハラ解決法 2	25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			

保健師だより 木本彩音 協会けんぽ 保健師

こうして改善! 生活習慣

酒は百薬の長?

年末年始は、飲酒の機会が増える時期ですね。「酒は百薬の長」と言われますが、飲み過ぎは、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクになり、心身の「万病のもと」になります。最近では、お酒による効能よりも、飲酒量が少ないほど良いという考え方が主流になってきました。飲酒される際は、以下をご参考ください。

【節度のある適度な飲酒】

1日平均純アルコール20g以下。酔いの症状が出やすい方や女性、高齢者はこの基準半分程度が望ましいとされています。

●純アルコール20gの具体的な量

- ・ビール 500ml
- ・日本酒 1合
- ・焼酎 100ml
- ・酎ハイ(7%) 350ml
- ・ウイスキー/ブランデー 60ml
- ・ワイン 200ml

【お酒を楽しむコツ】

- ・食べながら、楽しくゆっくり飲む
- ・週に2日以上以上の休肝日を作る
- ・ストックを置かない
- ・飲むお酒の種類は、1種類にする
- ・度数が強いお酒は、薄める
- ・切り上げる時間を決める



として保管しましよつ