



料金後納

ゆうメール

社 会 保 険 協 会 だより

おかやま

Vol. **13**
平成26年8月

<http://www.okayamashakaihokenkyokai.or.jp/>

S H A K A I H O K E N K Y O K A I

差出人・返還先:佐川急便(株) 〒702-8011 岡山市南区郡3006番地 2-4

- 協会けんぽ岡山支部からのお知らせ
- 「わたしと年金」エッセイ募集中
- 第7回 年金シニアライフセミナー
- ウォーキング&ボウリング開催のご案内
- 第25回 社会保険 ボウリング岡山県大会



協会けんぽ岡山支部からのお知らせ

ストップ
保険料負担増

協会けんぽ岡山支部の取組みについて

協会けんぽ岡山支部には、約3万1千事業所、岡山県人口の3分の1以上に当たる約70万人の方が加入されております。協会けんぽの財政は、医療費等の支出の伸びが保険料等の収入の伸びを上回る赤字構造の状況が続いています。

このような状況により、岡山支部の健康保険料率は10.06%と過去に例のない水準に至っております。

【保険料負担の軽減に向けた主な取組み】

👉岡山県大会の開催

協会けんぽ岡山支部では、事業主・加入者の皆様の保険料負担が限界であることや、協会けんぽ財政の厳しい現状を政府に強く訴えかけるため、平成26年8月8日（金）に「全国健康保険協会岡山県大会」を開催し、皆様の切実な声を盛り込んだ大会決議を採択いたしました。

👉全国大会の開催

平成26年11月に「全国健康保険協会全国大会」を開催し、国会議員や関係方面などへの更なる説明及び要請を実施する予定としています。

医療費を節約！ 5つのポイント！！

1. 「かかりつけ医」をもとう！

できるだけ家の近所に「かかりつけ医」をもち、かぜなど日常よくある病気には、まず「かかりつけ医」を受診しましょう。



2. ハシゴ受診は体とお金への負担が大きい

病気やけがの治療中に、自分の判断だけで受診先を変える「ハシゴ受診」は、身体的にも経済的にも大きな無駄につながるのでやめましょう。

3. 時間外受診は割増料金！！

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は、医療費が「割増料金」になることをご存じですか？やむを得ない場合を除き時間外受診は控えましょう。

4. 服用している薬をジェネリック医薬品(後発医薬品)へ切り替える

お薬の価格が3割以上、中には5割以上お安くなる場合もありますので、切り替えについて考えてみましょう。



(注) すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんので、医師又は薬剤師にご相談ください。

5. 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談「#8000」

軽い症状で受診が必要かどうか迷ったとき、まずは「小児救急電話相談」を利用しましょう。全国同一の短縮番号（#8000）を押すと、お住まいの都道府県の相談窓口につながり、症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。



このページに関する
お問い合わせ先

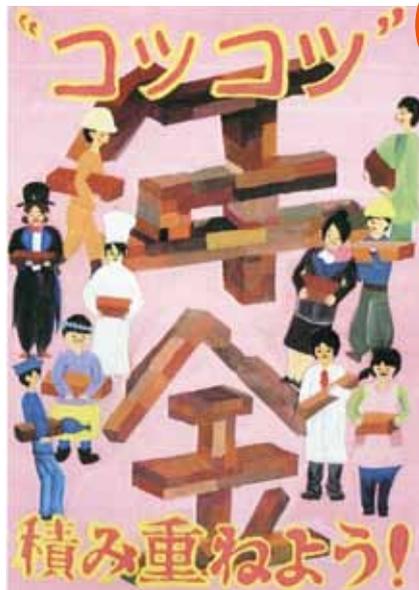
全国健康保険協会 岡山支部
〒700-8506 岡山市北区本町 6-36 第一セントラルビル 8階
電話番号 086-803-5781
(<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/>)

協会けんぽ岡山

検索

日本年金機構からのお知らせ

わたしと年金 エッセイ募集中



山形県年金ポスターコンクールより

平成
26年度

－応募要項－

●応募作品

- ・あなたと公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
公的年金の大切さ、あなたや身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
- ・日本語で1,000～2,000文字以内。
- ・氏名、氏名ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- ・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
- ・応募作品は返却しません。

●賞

- ・優秀な作品の応募者には、表彰状の授与並びに記念品を贈呈します。

あなたと公的年金のエピソードをお聞かせください。

- ・受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
- ・受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。

●応募資格

一般、学生・生徒(中学生以上)

●応募期間

2014年6月2日(月)～9月19日(金)
締切日消印有効

●提出先・お問い合わせ先

(郵送で提出する場合)

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24

日本年金機構サービス推進部

サービス推進グループ

わたしと年金 担当まで

(電子メールで提出する場合)

watashito-nenkin@nenkin.go.jp

電話番号：03-5344-1100(代表)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください

平成26年 わたしと年金 エッセイ 検索

主催 日本年金機構

後援 厚生労働省 文部科学省



第7回 年金シニアライフセミナーの開催について



会社に勤務している時代は助走期間で、退職後の生活が本番であったと言える人は幸せな人生を送った方ではないでしょうか。その幸せには、健康と最低限の生活資金が欠かせません。

健康を守る医療保険、生活資金となる年金、それらをベースにしたライフプランの立て方等について学ぶ場所を提供し、退職後の生活設計の参考にさせていただくことを目的として、今年もセミナーを開催いたします。

具体的には次の構成になっています。・社会保険について(医療と年金)・ライフプランと生きがい・家庭経済プラン
いずれも、退職後の生活を充実したものとするために重要な事柄です。配偶者の方と一緒に専門講師の話を聞いて、これからの生活についてご家庭で話し合ってみませんか。

日時 平成26年11月19日(水)午後1時～4時30分まで

申込締切 平成26年9月30日 必着

場所 岡山市北区下石井2-6-41 ビュアリティまきび

申込先 岡山市北区昭和町12-7 岡山西年金事務所
TEL.086-214-2163 FAX.086-255-3342

募集人員 80名

受講料 無料

申込方法 下の様式によりファックス又は郵送で。
定員に達し次第締め切ります。

*受講者には11月初旬に受講票を送ります。

主催：岡山県社会保険委員連合会 共催：岡山県内6年金事務所 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 一般財団法人岡山県社会保険協会

年金シニアライフセミナー参加申込書

(必要事項が記載されていれば、この様式でなくてもかまいません。)

健康保険記号番号	氏名		生年月日	住所・電話番号	どちらかにしてください
	本人		昭 年 月 日	(〒 -)	社会保険委員 被保険者
	配偶者 (同時受講希望の場合)		昭 年 月 日	電話 ()	
事業所名			所在地 (〒 -)		
電話番号					

INFORMATION

ウォーキング&ボウリング 開催のご案内

各支部では、被保険者と被扶養者の健康づくりの増進と親睦を図るため、「ウォーキング」「ボウリング」大会を開催します。申込方法等、詳細につきましては、該当地区に同封の折込チラシをご覧ください。

支部名	種類	日時	場所	備考
岡山東	ボウリング	平成26年 8月30日 (旭東地区) 平成26年10月26日 (旭西地区) 平成26年11月 9日 (西大寺・瀬戸内地区) 平成26年11月16日 (東備地区)	両備ボウル 両備ボウル コーシンボウル コーシンボウル	申込終了
	ウォーキング	平成26年10月19日	笠岡 (太陽の広場) 周辺	
岡山西	ボウリング	平成26年11月16日 (岡山西支部)	両備ボウル	
	ウォーキング	平成26年11月 9日	国営備北丘陵公園	
倉敷東	ボウリング	平成26年11月30日午後 (倉敷東支部)	サンフラワーボウル	
	ウォーキング	平成26年10月26日	讃岐屋島	
倉敷西	ボウリング	平成26年11月30日午前 (倉敷西支部)	サンフラワーボウル	
津山	ボウリング	平成26年10月 5日 (津山地区) 平成26年10月 3日 (勝英地区)	ユーズボウル津山 ゆのどうボウル	
	ウォーキング	平成26年10月 5日	国営讃岐まんのう公園	
高梁	ボウリング	平成26年 9月28日 (高梁地区) 平成26年 9月 7日 (新見地区)	サンフラワーボウル ボウルまにわ	
	ウォーキング	平成26年10月 5日	国営讃岐まんのう公園	

第25回 社会保険 ボウリング 岡山県大会

上記日程により支部予選を勝ち抜いたチームにより、岡山県大会を開催します。支部(地区)大会にふるってご参加ください。

とき 平成27年1月25日(日) 10:00
ところ サンフラワーボウル中庄店 (倉敷市松島1177)
主催 一般財団法人 岡山県社会保険協会

1 参加資格

- ①適用事業所ごとに編成されたチームで1事業所2チームまでとし、1チームで3名をもって編成、45歳以上の選手、または女子選手1名を含めるものとする。(各支部予選を勝ち抜いたチームであること。)
- ②参加選手は、県大会開催の前日まで、引き続き2ヶ月以上健康保険の被保険者であり、大会当日も被保険者であること。

2 参加費用

1チーム 2,000円(当日受付)

3 競技方法

- ①選手1名3ゲームとし、合計9ゲームトータルピンで団体戦の順位を決定する。
- ②個人賞は個人のトータルピンにより決定する。
- ③女子選手については、1ゲーム15ピンのハンディをあたえるものとする。
- ④投球はヨーロッパ方式とし、トータルピンが同一の場合はJBCルールを適用し、その他は正規ルールによる。

4 表彰

団体・個人共に第5位までとする。

事業を実施する全ての費用は、年1回、事業主の皆様よりご協力をいただいております社会保険協会費が唯一の財源です。