



料金後納

ゆうメール

社 会 保 険 協 会 だ よ り

おかやま

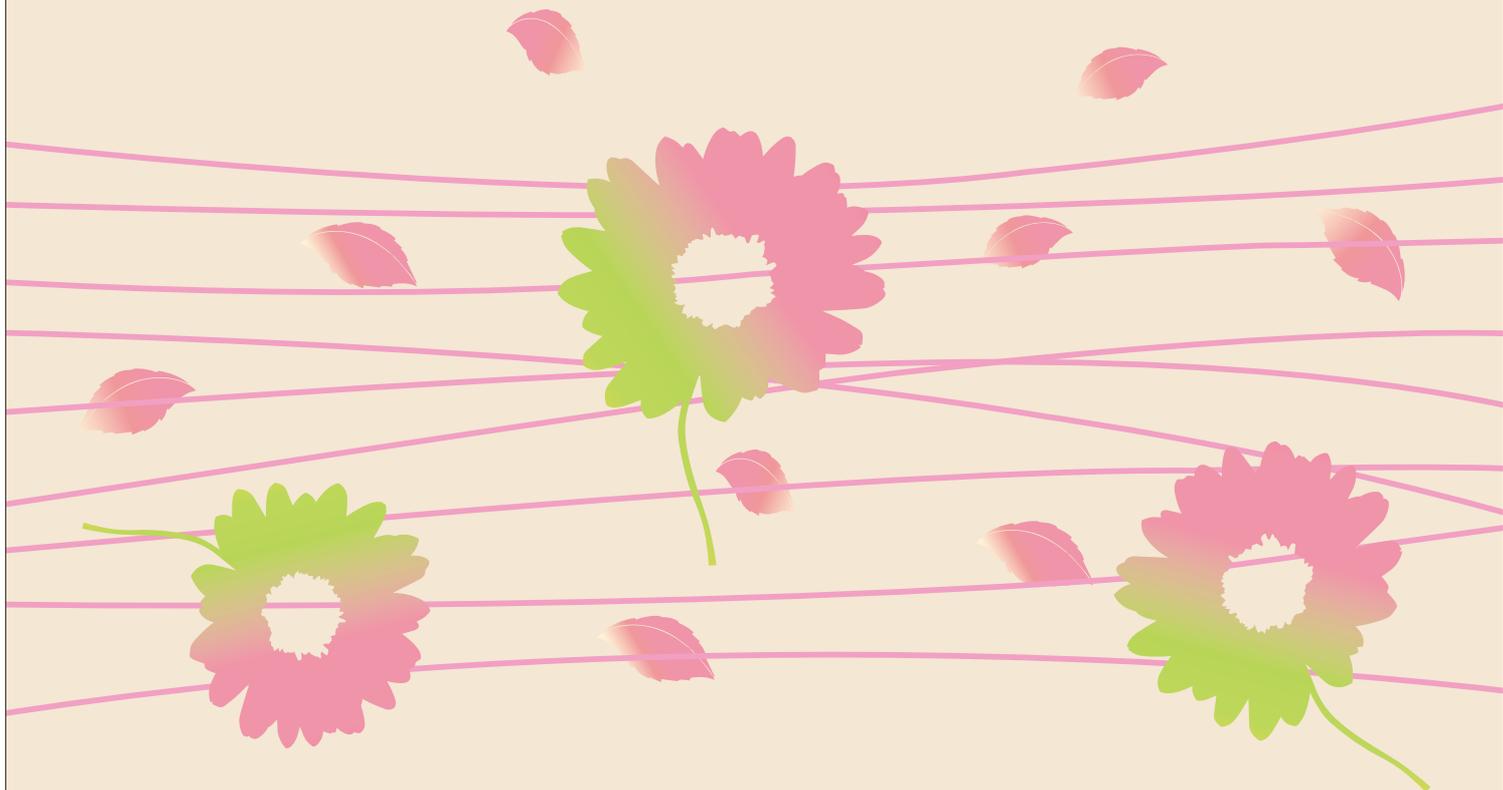
Vol. **18**
平成28年4月

<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]

- 職場の健康づくり・資質向上のご案内
- 保養施設助成(割引)のご案内
- ボウリングゲーム代助成
- スッキリわかる
社会保険制度説明会のご案内



INFORMATION

DVD 無料貸出

健康づくり・生活習慣病予防など、DVDを取り揃えております。

社内研修用

社内研修・休憩時間などにご利用ください。

| 申込No. | タイトル | | 時間 |
|-------|-------------------------|----------------------------------|------|
| D1 | これならできる健康づくりビデオシリーズ | これならできる食習慣 | 22分 |
| D2 | これならできる健康づくりビデオシリーズ | これならできる運動習慣 | 26分 |
| D3 | これならできる健康づくりビデオシリーズ | これならできる禁酒・禁煙 | 16分 |
| D4 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | がんを予防する日常生活(がん予防17のポイント) | 15分 |
| D5 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | 脳卒中を予防する日常生活(生活習慣総点検) | 15分 |
| D6 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | 心臓病を予防する日常生活 | 30分 |
| D7 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | 肥満を予防する日常生活 | 20分 |
| D8 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | 糖尿病を予防する日常生活 | 20分 |
| D9 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | 人間ドック利用のすすめ(基準値・異常値) | 20分 |
| D10 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | ふえてきたうつ病 | 20分 |
| D11 | わかりやすい生活習慣病予防シリーズ | ふえてきた大腸がん | 20分 |
| D13 | メタボリックシンドローム あなたは大丈夫?! | | 30分 |
| D14 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス | 自分の健康は自分で守る!~セルフケアとは何か~ | 25分 |
| D15 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス | 自分でできるストレスコントロール~セルフケアのための10の方法~ | 25分 |
| D16 | 働く人の睡眠と健康 | あなたの睡眠、足りていますか?~睡眠不足と睡眠障害~ | 約24分 |
| D17 | 働く人の睡眠と健康 | 快眠習慣のための10の方法~ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい~ | 約24分 |
| Z1 | はじめてのウォーキング&ジョギング | | 31分 |
| Z2 | 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット | | 32分 |
| Z3 | Good-bye ストレス | | 29分 |
| Z4 | 正しく知れば怖くない がんのお話 | | 26分 |

個人視聴用

ご自宅でご覧ください。

(このDVDは個人が家庭内で視聴することを目的としており、著作権上、これを複製すること、公衆送信、団体での上映会は禁じられております。)

| 申込No. | タイトル | | 時間 |
|-------|---------------------|-------------------------------------|-----|
| N1 | ためしてガッテン がん | ①最新がん徹底予防術!胃がん大研究②激増中!大腸がん緊急対策術 | 84分 |
| N2 | ためしてガッテン 糖尿病・脳卒中 | ①糖尿病!衝撃の最新事実②突然死!くも膜下出血徹底予防術 | 84分 |
| N3 | ためしてガッテン メタボリック | ①心臓病は防げる!最新・動脈硬化チェック法②メタボリック症候群の真実! | 84分 |
| N4 | ためしてガッテン ギックリ腰・ひざ痛 | ①不意打ち!ギックリ腰徹底撃退術②ラクラク改善!ひざ痛最新対策 | 83分 |
| N5 | 脱!運動不足 1日5分間のエクササイズ | ~ストレッチ・バランス・筋トレ~ | 51分 |

講演会・講習会

講師派遣

職場の健康づくりを目的として、病気の早期発見・疾病予防・話し方、防災等、ご希望のテーマに応じて講師を派遣します。

なるべく30名以上の参加をお願いします。少人数の場合はご相談ください。

なお、開催日時によってはご希望に添えないことがありますので、講師選定についてはご相談ください。(講師謝金は社会保険協会が負担)

健康づくり講演会

生活習慣病予防・メンタルヘルス・感染症予防対策・運動の仕方 など

資質向上講演会

話し方など

- ◇医師
- ◇保健師
- ◇薬剤師
- ◇管理栄養士
- ◇大学教授・准教授
- ◇運動トレーナー
- ◇その他

- ◇フリーアナウンサー
- ◇マナーインストラクター
- ◇その他

DVD・講師派遣申込書

| | | | | | |
|-------------|-----|----------|-------------|---|------------------------------------|
| □に V | 講演会 | 希望内容 | | | |
| | □ | 演題 | | | |
| | | 講師名 | | | |
| | □ | DVD貸出 | 番 | 番 | 申込No.を記入してください(1回2本まで、一週間の貸出とします。) |
| 日 時 | 月 | 日 (曜日) | 参加予定 人 員 | 人 | |
| | 時 | 分 ~ 時 分 | | | |
| 会 場 | | | | | |
| 会場所在地 | | | | | |
| 事業所整理記号 | | 事業所名 | ご担当者 | | |
| 事業所住所(〒 -) | | TEL | | | |

平成 年 月 日

事業主氏名



INFORMATION



禁煙チャレンジしませんか？

岡山県社会保険協会では喫煙習慣を改善していただくために禁煙チャレンジ支援事業を始めました。90日間禁煙に成功した方には記念品として2,000円のクオカードを贈呈します。

詳しくはホームページをご覧ください。 http://www.okayamashakaihokenkyokai.or.jp/contents/02_annai/02_2.html#kinen

保養施設助成(割引)のご案内

会員事業所の被保険者と被扶養者の健康と福祉向上を図るため、施設利用料金の助成(割引)を行なっています。

| 対象施設 | Tel | 種類 | 助成(割引)額 | 開設期間 | 備考 |
|--|--------------------------|--------------------|--|-------------------------------|--|
| サントピア岡山総社 総社市秦1215 | 0866-95-8811 | プール | 1人1回 400円 | 平成28年7月16日(土)~8月31日(水) | |
| のとり原キャンプ場 苫田郡鏡野町富西谷2091-10 | 0867-57-2102 | バンガロー テント | 1人1泊 500円 1張1泊 600円 | 平成28年4月29日(金)~10月10日(月) | 施設に予約ののち申込 (5・6・9月は土日祝のみ営業) |
| 沙美西(☎)の店 ※1 〒713-8126 倉敷市玉島黒崎6566-1 原田秀康(☎)の店 | 086-528-0915 | 休憩所 ボート貸出 | 休憩所(2間) 無料 ボート(一般) 無料 | 平成28年7月9日(土)~8月31日(水) | 施設に予約ののち申込 連絡先(電話)を記入して 左記住所に郵送で予約 ☎の店から連絡があります。 無料駐車場あり |
| ヘルスピア倉敷 倉敷市連島町西之浦4141 | 086-444-0887 | プール スケート | 1人1回 400円 1人1回 400円 | 平成28年7月16日(土)~8月31日(水) 通 年 | ※2 |
| グリーンヒルズ津山 グラスハウス 津山市大田512 | 0868-27-7140 | プール | 1人1回 400円 | 通 年 | |
| 新見千屋温泉いぶきの里 新見市千屋花見1336-5 | 0867-77-2020 | 宿泊 日帰り入浴 | 1人1泊 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円 1人1回 300円 | 通 年 | 宿泊は施設に 予約ののち申込 |
| 国民宿舎サンロード吉備路 総社市三須825-1 | 0866-90-0550 | 宿泊 日帰り入浴 | 1人1泊 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円 1人1回 300円 | 通 年 | 宿泊は施設に 予約ののち申込 |
| グルメ北木島 笠岡市北木島10407-16 | 0865-68-3239 | 宿泊 | 1人1泊 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円 | 通 年 | 宿泊は施設に 予約ののち申込 |
| ペンション正栄 笠岡市高島5177-3 | 0865-67-2291 | 宿泊 | 1人1泊 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円 | 通 年 | 事前に施設に予約 ののち申込 |
| げんき広場にいみ 新見市上市15-1 | 0867-71-2168 | プール・フィットネス 一日利用 | 1人1回 300円 | 通 年 | 浴場のみの利用は 割引対象外 |
| 高原の宿ロマンツェ 和気郡和気町南方144-15 | 0869-88-1418 | ログハウス宿泊 | 1人1泊 1,000円 | 通 年 | 施設に予約ののち 申込 |
| 休暇村(全国36ヶ所) (一財)休暇村協会：東京都台東区 | 03-3845-8651 予約は休暇村ごと | 宿泊 | 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円 | 通 年 | 利用の休暇村に 予約ののち申込 キャンプ場利用は対象外 |

※1 7月31日(日)は倉敷西社会保険委員会玉島地区協議会の主催で「西瓜割り・宝探し」を行います。当日の休憩所の利用はできませんが、行事への参加をお待ちしております。
※2 大会貸切など一般営業のない日がありますので詳細はヘルスピア倉敷にお問合せください。

ボウリングゲーム代助成

1ゲーム無料(1人1日1ゲームに限る)

◎利用料金・営業時間等の詳細については、各ボウリング場にお問い合わせください。

| ボウリング場 | 住 所 | Tel |
|--------------|-----------------|--------------|
| 岡山フェアレーン | 岡山市北区清心町16-31 | 086-251-1111 |
| 両備ボウル | 岡山市北区下石井2-10-1 | 086-231-6215 |
| サンフラワーボウル中庄店 | 倉敷市松島1177 | 086-462-3131 |
| コーシンボウル | 瀬戸内市長船町長船1245-1 | 0869-26-2223 |
| 宇野港ボウル | 玉野市宇野1-11-1 | 0863-31-2341 |
| ユーズボウル津山 | 津山市河辺844-1 | 0868-21-7333 |
| ボウルまにわ | 真庭市開田614 | 0867-52-1101 |
| ゆのごうボウル | 美作市湯郷312 | 0868-72-1148 |

- 利用方法
- 1 利用料金・利用時間等の詳細は、改定される場合もありますので各施設に直接お問い合わせください。利用額が上限に満たない場合は利用額を上限とします。
 - 2 利用券交付申込書に必要事項を記入のうえ、事業所で取りまとめて利用日の10日前までに郵送またはFAXで申請してください。
なお、宿泊の場合は必ず利用者全員の健康保険証のコピーを添付してください。後日(利用日の約1週間前)利用券を事業所に郵送します。
 - 3 受付または「チェックイン」のとき、もしくは利用料金を支払うときに利用券(割引券)を提出してください。

- お断り
- 1 宿泊利用については年度内お一人様1回(泊)限りとさせていただきます。
 - 2 期間中予算額に達したときは、打ち切らせていただきます。また、申し込み状況によっては交付を制限させていただきます。
 - 3 ご利用の都度お申し込みください。

利用券交付申込書

(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)

| | | | | | | |
|---------------|----------------|-------|---|----------------|----|--|
| 利用施設 | 宿泊日 | 年 月 日 | ●宿泊の場合のみ利用日をご記入ください(予約後に申し込みのこと) 宿泊の場合は利用者全員の健康保険証のコピーを添付してください ●被保険者・被扶養者のどちらかを囲んでください ●利用者全てをご記入ください | | | |
| 種類 | | | | | | |
| 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | |
| 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | |
| 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | 健康保険証 記号番号 | ・被保険者 ・被扶養者 | 氏名 | |
| 事業所整理記号 | | 事業所名 | 事業所被保険者数 | 申込責任者氏名 | | |

事業所住所(〒 -)

TEL

INFORMATION

平成28年度版事務便覧について

会員様あてに「平成28年度版社会保険事務便覧」をお送りしました。ご活用ください。
また、会費納付書を同封しておりますので、本年度（平成28年4月～平成29年3月）もご理解とご協力をお願いいたします。新たに会員になられた場合は順次お送りします。

スッキリわかる社会保険制度説明会のご案内

社会保険事務担当者を対象に年金保険・健康保険・労働保険の制度説明会を開催します。多数のご参加をお待ちしています。

◆日程等◆

| 会場番号 | 時間(時間帯) | 開催日 | 会場名 | 募集定員 | 内容 | 申込締切日 |
|------|---------|---------------|------------------------------|------|---------------|----------|
| 1 | 午後 | 平成28年5月18日(水) | 津山文化センター 3階「大会議室」 | 66名 | 初任者対象 ・入門編 | 5月10日(火) |
| 2 | 午後 | 平成28年5月24日(火) | 倉敷市芸文館 2階「202会議室」 | 60名 | | |
| 3 | 午前 | 平成28年5月25日(水) | 岡山国際交流センター 8階「イベントホール」 | 140名 | | |
| 4 | 午後 | 平成28年5月25日(水) | 岡山国際交流センター 8階「イベントホール」 | 140名 | | |
| 5 | 午後 | 平成28年8月19日(金) | グリーンヒルズ津山リージョンセンター1階「ペンタホール」 | 140名 | 経験者対象 ・応用編 | 8月8日(月) |
| 6 | 午後 | 平成28年8月22日(月) | JA倉敷かさや笠岡支店 2階「第1会議室」 | 66名 | | |
| 7 | 午後 | 平成28年8月24日(水) | 高梁総合文化会館 2階「レクチャールーム」 | 60名 | | |
| 8 | 午後 | 平成28年8月26日(金) | 旭川荘研修センターよしい川 2階「研修室5」 | 64名 | | |
| 9 | 午前 | 平成28年9月6日(火) | イオンモール岡山 5階「おかやま未来ホール」 | 200名 | | |
| 10 | 午後 | 平成28年9月6日(火) | イオンモール岡山 5階「おかやま未来ホール」 | 200名 | | |
| 11 | 午後 | 平成28年9月9日(金) | ライフパーク倉敷市民学習センター1階「大ホール」 | 142名 | | |

◆時間◆ 午前の部：9時30分～12時30分（受付開始は9時00分）
午後の部：13時30分～16時30分（受付開始は13時00分）

◆講師◆ 社会保険労務士

◆先着順◆ 申込み多数の場合は先着順

◆申込方法◆

会員事業所の方 同封の申込書(ピンク色)でお申込みください。当日には、ピンク色の申込書(原本)をご持参願います。延4名まで無料です。

会員以外の方 下記の申込書でお申込みください。参加費用は、1名(回)につき3,000円(資料代等)です。詳細は、別途連絡します。

----- キリトリ線 (FAXの場合は切り取らないでください。) -----

第3回スッキリわかる社会保険制度説明会(会員以外用)参加申込書 (FAX086-253-8190 又は郵送でお申込みください)

| 会場番号 | 氏名 | 性別 | 会場番号 | 氏名 | 性別 |
|------|------|----|------|------|----|
| | フリガナ | | | フリガナ | |
| | フリガナ | | | フリガナ | |

郵便番号(〒)

事業所記号(例：岡あいう、01あいう)

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

事業所所在地

事業所名

申込責任者

※申込書(原本)は当日、持参願います。

※各会場とも制度説明会のための駐車場は準備していません。

※申込み後、当方から連絡のない場合は当日、受付開始時間までに会場へお越しください。

※この申込書にご記入いただいた個人情報は、本事業の運営とご連絡等以外には使用いたしません。

TEL _____ FAX _____

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。