



料金後納

ゆうメール

社 会 保 険 協 会 だより

# おかやま

Vol. **12**  
平成26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
D12	わかりやすい生活習慣病予防シリーズ	アンチエイジングと食生活	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

New

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・防災 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

- ◇アナウンサー ◇技術士(防災) ◇マナーインストラクター ◇その他

DVD・講演会申込書

□に V	希望内容		
	講演会	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

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	0866-95-8811	プール	1人1回 400円	平成26年7月12日(土)~8月31日(日)	
のどろ原キャンプ場 苫田郡鏡野町富西谷	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26年5月1日(木)~9月30日(火)	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 沙美海水浴場	086-528-0915	休憩所 ボート貸出	休憩所(2間) 無料 ボート(一艘) 無料	平成26年7月12日(土)~8月17日(日)	施設に予約ののち 申込
ヘルスピア倉敷 倉敷市連島町西之浦	086-444-0887	プール スケート	1人1回 400円 1人1回 400円	平成26年7月19日(土)~8月31日(日) 平成26年12月6日(土)~ 平成27年4月5日(日)	7月22日~25日は 一般営業なし 冬休み、春休みの 土日祝のみ営業※2
岡山国際スケートリンク 岡山市北区岡南町	086-225-4058	スケート	1人1回 400円	通 年	
グリーンヒルズ津山 グラスハウス 津山市大田	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	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	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
げんき広場にいみ 新見市上市	0867-71-2168	プール・フィットネス 一日利用	1人1回 300円	通 年	浴場のみ利用は 割引対象外
高原の宿ロマンツェ 和気郡和気町南山方	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35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

※1 7月27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	岡山市北区桑田町13-32	086-231-6215
T.T BOWL 岡山ジョイボリス	岡山市北区下石井2-10-1	086-232-8792
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
ゆのこうボウル	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 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。  
2 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) ●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
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
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
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				

