



料金後納

ゆうメール

社 会 保 険 協 会 だより

おかやま

Vol. **27**
平成31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]

- 保養施設助成(割引)のご案内
- ボウリングゲーム代助成
- 職場の健康づくりのご案内
- スッキリわかる
社会保険制度説明会のご案内
- 優待サービスのご案内



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	元気の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	元気の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

☐医師 ☐保健師 ☐看護師 ☐薬剤師 ☐大学教授 ☐大学准教授 ☐健康運動実践指導者 ☐産業カウンセラー ☐その他講師

DVD・講師派遣申込書

□に ✓	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			
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

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◆

会場選択	時間帯	開催日	会場名	募集定員	対象者	共用駐車場(P)	申込締切日
1	午後	2019年5月15日(水)	グリーンヒルズ津山	140名	初任者 (基礎編)	無料	5月8日 (水)
2	午後	2019年5月23日(木)	倉敷市玉島市民交流センター	99名		無料	
3	午前	2019年5月28日(火)	岡山国際交流センター	132名		なし	
4	午後	2019年5月28日(火)	岡山国際交流センター	132名		なし	
5	午後	2019年6月11日(火)	ライフパーク倉敷	140名		無料	
6	午後	2019年8月21日(水)	グリーンヒルズ津山	140名	経験者 (応用編)	無料	5月29日 (水)
7	午後	2019年8月22日(木)	倉敷市芸文館	60名		有料	
8	午後	2019年8月23日(金)	高梁総合文化会館	60名		無料	
9	午後	2019年8月27日(火)	旭川荘研修センターよしい川	64名		無料	
10	午後	2019年9月3日(火)	ライフパーク倉敷	140名		無料	
11	午前	2019年9月12日(木)	イオンモール岡山	240名		一部有料	
12	午後	2019年9月12日(木)	イオンモール岡山	240名		一部有料	

- ◆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(クリーム色)でお申込みください。当日には、クリーム色の申込書(原本)をご持参願います。延3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。

第6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)

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				

事業所整理記号(例：岡あいう、01あいう)

--	--	--	--

郵便番号(〒)

事業所所在地

事業所名

申込責任者

TEL

FAX

※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。

予告



秋～冬にかけて更に詳しく基礎が学べるシリーズ説明会を開催します。
月に1回程度の計4回シリーズで会員限定の説明会です。

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 総社市泰1215	0866-95-8811	プール	1人1回	400円	平成31年7月13日(土)～9月1日(日)	
のどろ原キャンプ場 吉田郡鏡野町富西谷2091-10	0867-57-2102	バンガロー テント	1人1泊 1張1泊	500円 600円	平成31年4月27日(土)～10月14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⑤の店 ※1 〒713-8126 倉敷市玉島黒崎6566-1 原田秀康⑤の店	086-528-0915	休憩所	休憩所(2間)	無料	平成31年7月13日(土)～8月20日(火)	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 ⑤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	1人1回	400円	平成31年7月13日(土)～8月29日(木)	
		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512	0868-27-7140	プール	1人1回	400円	通 年	
新見千屋温泉いぶぎの里 新見市千屋花見1336-5	0867-77-2020	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
		日帰り入浴	1人1回	300円		
国民宿舎サンロード吉備路 総社市三須825-1	0866-90-0550	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
		日帰り入浴	1人1回	300円		
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 和気郡和気町南山方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	予約は休暇村ごと	宿 泊	被保険者 被扶養者	2,000円 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
		宿 泊	被保険者 被扶養者	2,000円 1,000円	通 年	利用の宿に 予約ののち申込
かんぼの宿(全国50ヶ所)	予約は各宿ごと	宿 泊	被保険者 被扶養者	2,000円 1,000円	通 年	利用の宿に 予約ののち申込
※1 7月28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。 ※宿泊は年度内1人1泊限りとさせていただきます。						

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
サンフラワーボウル	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
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

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			

平成 31 年(2019 年)度版事務便覧について

「平成 31 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(2019 年 4 月～2020 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。

会費納入の口座番号変更のお知らせ

口座振替等の導入の関係で平成31年(2019年) 4月より口座番号を変更しております。
振込先の登録をされている事業所様にはご変更いただきますようお願いいたします。

口座振替制度のお知らせ

便利な口座振替をご利用ください。

皆様からのご要望が多い「口座振替」での納入を導入しております。口座振替をご希望の場合は以下にご記入いた
だき F A X にてお申し込みください。後日預金口座振替申込書をお送りいたします。

- ◇金融機関に出向く必要がなくなります
- ◇口座振替手数料のご負担はありません
- ◇事前に口座振替のお知らせはがきをお送りいたします
- ◇口座振替は中銀カード集金代行サービスを利用しております

会費納入は口座振替を希望します

事業所名様： _____
〒 _____
ご住所： _____
電話番号： (_____) _____

会員事業所変更届

事業所名称・所在地等を変更されたときは、管轄の年金事務所への所定の手続きに併せて、当協会にもお知らせい
ただきますようお願いいたします。

変更前(必ずご記入ください)

事業所整理番号	事業所番号	事業所名称

変更後(該当する欄にご記入ください)

事業所整理番号	事業所番号			
フリガナ				
事業所名称				
事業所所在地	(〒 -)			
電話番号		変更年月日	年 月 日	

※この変更届に係る会員の情報は、適切に管理し当協会の事業目的にのみ利用させていただきます。

健康づくり事業

ウォーキング大会・ボウリング大会のご案内

皆さまの「心と体の健康づくり」を応援するためウォーキング大会、ボウリング大会を実施しています。

※お申し込み方法等の詳細は、「社会保険協会だよりおかやま」8月号(同封チラシ)、1月号をご覧ください。

ウォーキング大会

本部

毎年4月中旬以降に実施しています。県内の各所、約10キロの行程で完歩できる方なら**誰でも**ご参加いただけます。

支部

毎年秋にバスで県内外に出かけてウォークを行います。約10キロの行程です。**〈お楽しみ〉あり!!**
会員事業所の被保険者、被扶養者の方が対象です。職場の健康づくりにお役立てください。

ボウリング大会

夏から秋に行われる各地区・支部での事業所対抗の予選大会を行います。予選を勝ち抜いたチームにより1月には岡山県大会を行います。

参加賞・賞品あります!!

優待サービスのご案内

一般社団法人全国社会保険協会連合会が全国の社会保険協会の会員事業所のために優待契約をしています。ご出張、ご旅行にお気軽にご利用ください。詳しくはホームページをご覧ください。

保養・宿泊施設

以下の施設が優待料金でご利用いただけます。優待内容をホームページでご覧になるために『パスワード』が必要な場合や、利用時に『施設利用会員証』が必要な施設があります。必要な方は、ホームページ内にある『パスワード問合せ用紙』『施設利用会員証申込書』をFAXにてお申し込みください。



レンタカー

タイムズカーレンタルの優待サービスです。会員事業所専用ページから予約していただいた場合、通常料金の25%OFFで利用することができます。



●施設名 / 船員保険会所有施設・ホテル法華クラブグループ・高輪・品川プリンスホテルグループ・プリンスホテル優待プラン・湯快リゾート・ダイワロイアルホテルズ・かんぼの宿（当協会予算終了後に利用の場合）・HMI ホテルグループ・その他宿泊・日帰り施設

健康づくり応援事業のご案内

ご家族向けにランチ付きの無料特定健診(集団検診)を主催します。さらに、骨密度測定などの特典も付きます。

《費用は当協会が負担》

おみやげも
ご用意しています。

- 対象者：従業員のご家族(40歳～74歳)の特定健診対象者の方のうち、加入者の保険者(健康保険)から案内(DM)が送られた方
- 場所・日時・定員：送られた案内(DM)でご確認ください。

禁煙チャレンジ しませんか?

禁煙チャレンジ支援事業のご案内

喫煙習慣を改善することは、生活習慣病の発症予防や重症化予防のみならず、生産性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られることから、禁煙に成功した方に記念品を贈呈します。

対象者

当協会の会員事業所に勤務する被保険者で、禁煙に取り組む方。すでに禁煙に取り組んでいる者であって30日以上経過していない方も対象とします。

申込方法

禁煙チャレンジ申込書に、禁煙チャレンジする人と事業所内禁煙サポーター(見届け人)2名が氏名ならびにメッセージを記入してFAXまたは郵送で当協会へお申し込みください。

実施結果の報告

禁煙チャレンジ開始から90日後に事業所内禁煙サポーター(見届け人)が結果を判定し、結果報告をFAXまたは郵送で当協会へ報告してください。

記念品の贈呈

禁煙チャレンジに成功した方には、記念品として**2,000円のクオカード**を贈呈いたします。なお、記念品は事業所にお送りします。

申込書

禁煙チャレンジ申込書(結果報告書)はホームページまたは事務便覧の巻末にあります。



○すべての事業や広報誌はホームページに掲載しています。<http://www.okayamashakaihokenkyokai.or.jp/>

岡山県社会保険協会

検索

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。