

社会保険協会 広報誌

だより

おかやま

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

Vol. **36**

令和4年4月

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

- 保養施設助成(割引)のご案内
- ボウリングゲーム代助成
- 優待サービスのご案内
- 日本年金機構からのお知らせ
- 協会けんぽからのお知らせ



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	元氣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	元氣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
Z5	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう!	42分
Z6	ちょよいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	60分
Z7	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
Z8	元氣な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア	26分
Z9	元氣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
Z10	元氣な職場をつくるメンタルヘルス7 部下が休職する前にできること	25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います。)

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

DVD・講師派遣申込書

□に ✓	<input type="checkbox"/> 講演会	希望内容	
		演 題	
	<input type="checkbox"/> 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	時 分 ~ 時 分		
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	

令和 年 月 日

申込用紙はホームページのPDFデータをプリントアウトしてご利用いただけます。

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1215	0866-95-8811	プール	1人1回 400円	開設期間については、当協会のホームページで詳細をご確認ください。	施設に予約ののち申込 (5・6・9月は土日祝のみ営業)
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		
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		
ヘルスパシア倉敷 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	通 年	
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
カーサ・タケダ 笠岡市高島5208	0865-67-6188	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
げんき広場にいま 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) (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 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。
※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
フェアレーン岡山	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
ゆのどうボウル	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	種 類		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		
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	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	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	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

申込用紙はホームページのPDFデータをプリントアウトしてご利用いただけます。

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、史跡と自然を歩きます。
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!!

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

右記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。

●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・ダイワロイヤルホテルズ・かんぼの宿・HMI ホテルグループ・その他宿泊・日帰り施設



有効期限/2023年3月31日



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。

事業主の皆様へ/ 日本年金機構からのお知らせ

社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。なお、2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。

【電子申請のメリット】

- 24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
- 紙やCD・DVDで申請されたものよりも早く処理がされます。
- 届出した後の審査状況を確認することができます。

お問合せ先

年金加入者ダイヤル (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)
050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913 (ナビダイヤル2番)**



電子申請の利用手順については日本年金機構のホームページに掲載しています。

利用手順の説明動画や「電子申請相談チャット」も開設していますので、ぜひご利用ください。(アドレス: <https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>)

全国健康保険協会(協会けんぽ)岡山支部からのお知らせ

健康診断の結果が「**要治療**」や「**要精密検査**」の場合は、医療機関を必ず受診しましょう!

そのまま放置しておくと、病気の「重症化」や「合併症」につながる可能性があります
早期受診、早期治療をお願いいたします



協会けんぽ岡山支部
キャラクター
減土(へるしー)



全国健康保険協会 岡山支部
協会けんぽ

〒700-8506
岡山市北区本町6-36第一セントラルビル1号館8階
TEL 086-803-5780 FAX 086-803-5750

○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。 <https://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。



令和4年度版事務便覧について

「令和4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(令和4年4月～令和5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。

郵便局で会費のお支払い手数料のお知らせ

注

社会保険協会だより Vol.35 令和4年1月号ですすでにご案内しましたとおり、2022年1月17日(月)からゆうちょ銀行にて現金で払込を利用する場合には当協会負担(払込料金加入者負担)の専用用紙をご使用いただいても110円の加算料金が発生することになりました。

そこで ↓ 手続きがまだの方は

便利な口座振替をご利用ください

- ◇金融機関に出向く必要がなくなります ◇事前に口座振替のお知らせはがきをお送りいたします
- ◇口座振替手数料のご負担はありません ◇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

口座振替をご希望の場合は以下にご記入いただき FAX にてお申込みください。
後日預金口座振替申込書をお送りいたします。

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: () -

※銀行手続の関係上、口座振替は翌年度からになります。今年度はお送りした払込票でお支払いください。

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)

事業所整理記号	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)

事業所整理記号	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。