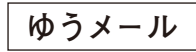




料金後納



ゆうメール

社会保険協会 だより

# おかやま

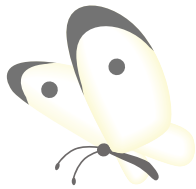
Vol. **24**  
平成30年4月

<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
- 優待サービスのご案内
- スッキリわかる  
社会保険制度説明会のご案内





## 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どなたでもご参加いただけます。

今年は4月22日(日) 茶屋町から源平合戦の史跡を歩きます。

##### 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!!

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。

#### 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。

#### 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。

施設名	施設数	パスワード	施設利用会員証の提示
船員保険会所有施設	4	不要	要
ホテル法華クラブグループ	17	不要	要
高輪・品川プリンスホテルグループ	4	要	不要
プリンスホテル優待プラン	80	要	ホテル宿泊:要 ゴルフ・アミューズメント:不要
湯快リゾート	28	不要	要
ダイワロイヤルホテルズ	27	要	不要
かんぼの宿(当協会予算終了後に利用の場合)	50	不要	要
その他の施設(宿泊施設)	7	不要	要
その他の施設(日帰り施設)	10	不要	要

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

□た ▼	□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
	時 分 ~ 時 分		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

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30年7月14日(土)～9月2日(日)	
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30年4月28日(土)～10月8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30年7月7日(土)～8月31日(金)	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30年7月14日(土)～9月2日(日) 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 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
かんぼの宿(全国50ヶ所)	予約は各宿ごと	宿泊	被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円	通年	利用の宿に 予約ののち申込

※1 7月29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
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	瀬戸市内市長船町長船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	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				



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	共用駐車場	募集定員	対象者	申込締切日
1	午後	平成30年5月11日(金)	倉敷市玉島市民交流センター	無料	99名	初任者 (基礎編)	5月7日 (月)
2	午後	平成30年5月21日(月)	グリーンヒルズ津山	無料	100名		
3	午後	平成30年5月22日(火)	ライフパーク倉敷	無料	100名		
4	午前	平成30年5月28日(月)	岡山国際交流センター	なし	132名		
5	午後	平成30年5月28日(月)	岡山国際交流センター	なし	132名		
6	午後	平成30年8月21日(火)	旭川荘研修センターよしい川	無料	64名	経験者 (応用編)	6月29日 (金)
7	午後	平成30年8月22日(水)	高粱総合文化会館	無料	60名		
8	午後	平成30年8月27日(月)	グリーンヒルズ津山	無料	140名		
9	午後	平成30年8月28日(火)	倉敷市芸文館	有料	60名		
10	午後	平成30年8月30日(木)	ライフパーク倉敷	無料	240名		
11	午前	平成30年9月11日(火)	イオンモール岡山	有料	240名		
12	午後	平成30年9月11日(火)	イオンモール岡山	有料	140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(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。

第5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(〒)

事業所整理記号(例：岡あいう、01あいう)

--	--	--	--

事業所所在地

事業所名

申込責任者

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回計4回シリーズで会員限定の説明会です。

## 健康づくり応援事業のご案内

体組成測定・血圧測定などからだを  
チェックし、食生活のアドバイスを  
受ける **ヘルシーランチ付  
健康教室**を開催します。

おみやげも  
ご用意しています。



ヘルシーランチ  
(2月のMenu)

### 〈費用 3,000 円は当協会が負担〉

- 対象者: 従業員のご家族で健診結果から特定保健指導の対象となられた方のうち加入の保険者(健康保険)から利用券と案内が送られた方
- 場 所: 岡山済生会昭和町健康管理センター(岡山市北区昭和町12-15)
- 日時・定員: 送られてくる案内に記載しています(毎月実施予定)  
各回とも 11時~13時 定員8名

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。

## 平成30年度版事務便覧について

会員様あてに「平成30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30年4月~平成31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。

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。