

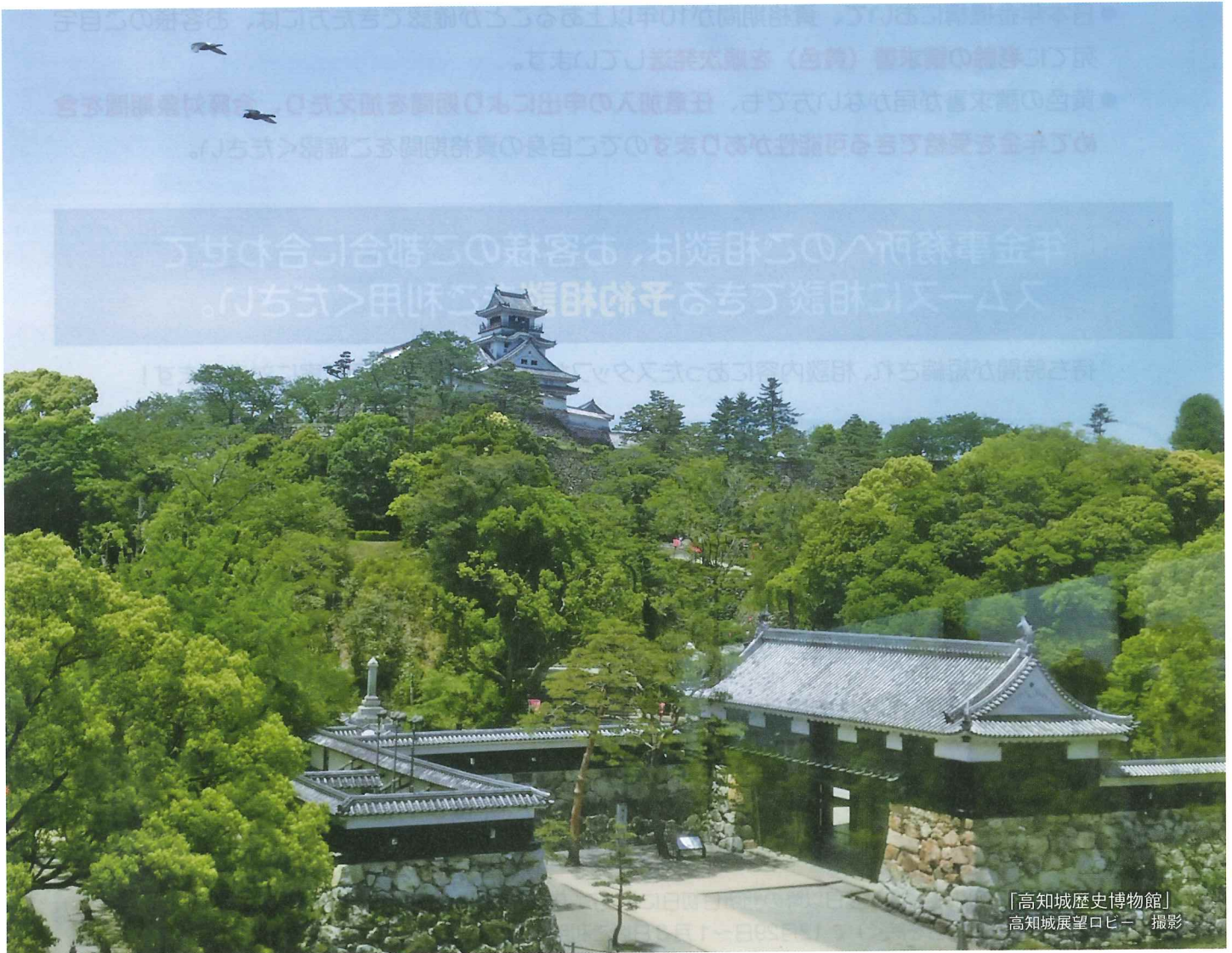
社会保険

こうち

Tosa Kochi

6

2017



「高知城歴史博物館」
高知城展望ロビー 撮影

- 日本年金機構からのお知らせ 2
- 協会けんぽからのお知らせ 3
- 社会保険協会からのお知らせ
 - ・「職場の健康づくり 講師派遣」のご案内【申込書】 4
 - ・「健康づくり DVD」の無料貸出しのご案内【申込書】 5
 - ・サンビアシリーズ「プールの利用助成」のご案内【申込書】 6

職場内で回覧しましょう!

日本年金機構からのお知らせ

平成29年8月から、年金を受給するために ※必要な資格期間が10年となります

※資格期間 → 保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金等の加入期間など

- 年金を受給するための**年齢要件は変更ありません**。
- 年金を受給する**権利が発生する日は平成29年8月1日**となります。
- 日本年金機構において、資格期間が10年以上あることが確認できた方には、お客様のご自宅宛てに**老齢の請求書（黄色）を順次発送**しています。
- 黄色の請求書が届かない方でも、**任意加入の申出により期間を加えたり、合算対象期間を含めて年金を受給できる可能性があります**のでご自身の資格期間をご確認ください。

年金事務所へのご相談は、お客様のご都合に合わせて
スムーズに相談できる**予約相談**をご利用ください。

待ち時間が短縮され、相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応します！

ご予約・お問合せ は『ねんきんダイヤル』へ！



0570-05-1165

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1165

お問い合わせの際は、**基礎年金番号**がわかるものをご用意ください

受付時間	月 曜 日	午前8:30～午後7:00
	火～金曜日	午前8:30～午後5:15
	第2土曜日	午前9:30～午後4:00

*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

*祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「03-6700-1165」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。
- 月曜日など休日明けや、お客様のお手元に通知書が届いた直後（5日間程度）は、電話がつながりにくくなっております。週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。
- 代理人（二親等以内）の方からお問い合わせいただく場合は、ご本人の基礎年金番号に加え、代理人の方の基礎年金番号も必要となります。

協会けんぽからのお知らせ

平成29年度 職場の健康づくり応援研修会のご案内

協会けんぽ高知支部と福祉保健所が連携し、職場の健康づくりに関する研修を行います。ブロックごとに様々なテーマで実施しますので、ぜひ、ご参加ください。また、参加にはお申し込みが必要です。お手数をおかけしますが、下記の方法でお申込みください。

健康パスポートのシール（緑1枚）を配布します。

■お申し込み方法

①FAXによる申し込み

下記にご記入のうえ、このページをそのまま**FAX (088-820-6023)** してください。

②お電話によるお申込み

協会けんぽ高知支部 (☎088-820-6012 または ☎088-820-6020) までご連絡ください。

申込み締切

6月30日
(金)

ブロック	日時・会場	研修テーマ
安芸	7月20日(木) 13:30~15:30 安芸総合庁舎 2階大会議室 安芸市矢ノ丸1-4-36	みんなで健康！職場でも健康管理 「働き方と健康」過重労働防止について 講師：安芸労働基準監督署長 井上 幹昭 氏 「まずは知ろう！健康のこと」 講師：安芸福祉保健所健康障害課 高橋 環 氏 職場の健康づくりについて最新の情報をわかりやすく提供します。
中央東	7月13日(木) 14:00~16:00 中央東福祉保健所 新館 2階 第2会議室 香美市土佐山田町山田1128-1	「職場のメンタルヘルス —ストレスチェックが始まって—」 講師：医療法人精華園 海辺の杜ホスピタル 健康推進室室長 榎本 宏子 氏 ストレスチェック開始後の現状を踏まえ、いろいろな規模の職場で取り組めるメンタルヘルス対策について学びます。
高知	7月13日(木) 14:00~16:30 ちより街テラス 3階 ちよテラホール 高知市知寄町2丁目1-37	「働く人のメンタルヘルス」～コミュニケーション上手で風通しの良い職場に～ 講師：高知市保健所健康増進課 精神難病担当 吉川 佐知 氏・小原 牧 氏 働き盛りの心の病気が増えています。うつ病や自殺を防ぐためには、職場で働く一人ひとりが自分のストレス状況を知り、ストレスと上手につきあえるようになることが重要です。みんながイキイキと元気に働ける職場の環境づくりのヒントをご紹介します。
中央西	7月5日(水) 14:00~16:00 すこやかセンター伊野 1階 大会議室 吾川郡いの町1400	「完全禁煙と適正飲酒で脱脳卒中宣言！」 ～3万人の脳ドックから見えてきた高血圧になる本当の理由を教えます～ 講師：医療法人健会 高知検診クリニック 脳ドックセンター長 朴 啓彰 氏 私たちが働く地域では、脳卒中で亡くなる方が全国に比べて多くなっています。高知県民の脳を実際にみてきた講師から脳卒中を防ぐ最新情報をお届けします。
須崎	7月14日(金) 13:30~15:30 須崎市立市民文化会館 1階 会議室B 須崎市新町2丁目7-15	「いきいき職場のためのメンタルヘルス対策」 講師：高知県総務部職員厚生課 職員健康推進監 杉原 由紀 氏 従業員一人ひとりの健康が、安全対策や会社のさらなる活性化につながります。ストレスチェックを含めたメンタルヘルス対策についてご紹介します。講演のほか、健康づくりチャレンジ表彰、健康づくりに関する情報提供もあります。
幡多	7月6日(木) 14:00~16:00 中村地区建設協同組合会館 四万十市右山元町3-3-26	「たばこと歯って関係あるの？」 講師：にいや歯科医院 歯科医師 新谷 泰司 氏 中高年対象の調査では「若い時にもっとやっておけばよかったこと」の第1位は、なんと「歯科の定期検診」。近年、喫煙と歯周病は、糖尿病等生活習慣病との関わりも指摘されています。吸う人も吸わない人も、たばこと歯の関係について、分かり易くためになるお話です。

参加申込書

事業所名

事業所所在地

電話番号

参加者名

(事業主・健康保険委員・健診担当・その他())

参加希望ブロック

安芸 ・ 中央東 ・ 高知 ・ 中央西 ・ 須崎 ・ 幡多

※ 参加を希望するブロック名に○をお願いします(2つ以上のブロックに参加可)。

※ 資料の準備のため、お手数ですが**6月30日(金)**までにご提出ください。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ ☎088-820-6012 または 保健グループ ☎088-820-6020



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

〒780-8501 高知市本町4-2-40ニッセイ高知ビル
☎088-820-6010 (代表)

<http://kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kochi>

協会けんぽ 高知

検索

(一財) 高知県社会保険協会からのお知らせ

皆様の職場の研修会や講習会へ 管理栄養士・健康運動指導士を派遣します！

会員事業所（協会費を納入されている事業所）の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、職場の研修・講習会などに管理栄養士・健康運動指導士を派遣いたします。



講師の派遣費用は
無料です。

講習の時間は
1時間程度です。

※申込方法は、「申込書」により、FAXまたは郵送でお申込み下さい。
※お申し込みは、実施希望日の1か月以上前をお願いいたします。

お問合せ・お申込み先	
一般財団法人 高知県社会保険協会	
〒780-0861 高知市升形9-47 MRビル2階	
電話 088-820-8171	FAX 088-821-4055

「職場の健康づくり」講師派遣申込書

平成 年 月 日

事業所整理記号	— (例：01-イロハ)	電話番号	
所在地		FAX番号	
事業所名		担当者氏名	

実施希望年月日	平成 年 月 日 ()			午前・午後	時 分 ~ 時 分
受講者予定数	男子 名	女子 名	合計	名	
講習会々場	会場名 住所 (講師用駐車場： <input type="checkbox"/> 有り ・ <input type="checkbox"/> 無し)				
希望講習内容	<input type="checkbox"/> 肥満と食事 <input type="checkbox"/> 食事と健康増進 <input type="checkbox"/> 生活習慣予防 <input type="checkbox"/> 健康体操(実技) <input type="checkbox"/> ストレッチ体操(実技) <input type="checkbox"/> その他 () <small>※希望の講習内容に☑印をお願いします。</small> <small>※具体的な講習内容については、講師と打合せさせていただきます。</small>				
会場での参加者	1. イスに座る 2. 床に座る 3. 立っている 4. 寝転ぶことも可能				

※講習時における事故、障害については責任を負いかねます。

一般財団法人 高知県社会保険協会からのお知らせ



サンピアセリーズ プール利用の助成事業



当協会では、会員事業所の被保険者とその家族の方にプールの利用割引券を発行いたします。

申込締切 平成29年 7月 7日(金)

発行予定枚数 5,000枚

※予定枚数を上回る申し込みがあった場合は先着順とさせていただきます。

ただし、同日の受付で予定枚数を上回った場合は抽選といたします。

※発行枚数の状況を当協会ホームページに掲載いたしますので、お申込み前には是非ともご確認ください。

*申込締切日前に予定枚数に達した場合は、当協会ホームページの「協会からのお知らせ」欄に掲載いたしますので、お申込み前には是非ともご覧ください。

申込枚数
「1事業所」



協会費	申込枚数
3,000円～ 4,000円	9枚まで
5,000円～ 7,500円	13枚まで
10,000円～ 12,500円	20枚まで
13,000円～ 15,000円	26枚まで
17,000円以上	30枚まで

**割引券による
入場時負担金**

大人(高校生以上)	1,000円 ⇒	600円
中人(中学生)	600円 ⇒	300円
小人(3歳～小学生)	500円 ⇒	200円



利用方法

「プール利用割引券」をサンピアセリーズのフロントに提示し、所定(割引後)の負担金をお支払いのうえご入場ください。

※1 「プール利用割引券」に、事業所名をご記入ください。

※2 「プール利用割引券」に、利用される方の大人・中人・小人に○印のうえ「氏名」をご記入ください。

※3 「プール利用割引券」のご利用は、1枚1名様です。(1枚で複数名の利用不可)

利用期間

平成29年 7月 22日(土)～平成29年 8月 31日(木) 午前10時～午後5時

◎事業主(会員)の皆様のご協力による年1回の協会費を唯一の財源として各事業を行っております。今後ともご理解ご賛同をお願いいたします。

送付先

〒780-0861 高知市升形9-47 MRビル2階
(一財)高知県社会保険協会 Tel.088-820-8171

切り取り

申込方法

**お申込みは
郵送で
お願いします!**

① 「プール利用割引券申込書」 ※コピーのうえ記載をお願いします。

② 前年度又は平成29年度の高知県社会保険協会費の「領収書の写し」

③ プール割引券送付用の宛先を明記した「返信用封筒」

※「返信用封筒」には、切手(82円・申込枚数20枚以上の場合は92円)を貼ってください。

上記の①～③を同封のうえ「郵送」にてお申し込み下さい。

注：申込方法等に不備がある場合は、無効とさせていただきますのでご注意ください。

サンピアセリーズ「プール利用割引券」申込書

下記のとおり申し込みます。

平成 年 月 日

プール割引券 申込枚数	事業所住所	〒 ー	
枚	事業所名称		
	申込責任者氏名	電話番号	ー ー
		FAX番号	ー ー