

社会保険

こうち

Tosa Kochi

6

2019



鉄道ホビートレイン（窪川⇄宇和島）

初代新幹線0系をイメージした、一度見たら忘れられないデザインで予土線を運行中。団子鼻も忠実に再現しているほか、実際に0系新幹線で使われていたシートも設置しています。車内には、鉄道模型も多数展示、遊び心があふれる楽しい列車です。

- 協会けんぽからのお知らせ 2～3
- 日本年金機構からのお知らせ 4
- 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」・「DVD 無料貸出」のご案内 【申込書】 5
 - ◆ サンピアシリーズ「プールの利用助成」のご案内 【申込書】 6

* 上記の申込書等は、「高知県社会保険協会」ホームページにも掲載しています。是非ご覧ください。

職場内で回覧しましょう!

協会けんぽからのお知らせ

**薬を服用
されている方へ**
このような経験は
ありませんか？

- ・異なる医療機関や調剤薬局から、持っている薬と同じ薬（同じ効能の薬）が出されたことがある。
- ・複数のお薬手帳を病院や薬局ごとに使い分けている。
- ・薬の種類が増えて困っている。
- ・市販の薬やサプリメントを飲みたいが、現在処方されている薬といっしょに飲んで問題ないのかわからない。

お薬手帳を有効活用しましょう

複数の医療機関や調剤薬局を利用される場合、処方される薬が重複してしまうことがあります。また、違う薬でも同時に服用することで、薬の効き目の強弱に影響したり副作用が出るなど、飲み合わせ（相互作用）の問題が生じることもあります。

お薬手帳は、今までに処方されてきた薬の情報が記録されているうえに、関連する情報も記載できるようになっています。これらの情報が元になって、医師や薬剤師が薬の重複や飲み合わせの問題を防いでくれるのです。また、お薬手帳を複数持っている方は1冊にまとめることにより、統一された情報を誰にでも正しく伝えることができるようになります。

東日本大震災では、停電などの影響によりライフラインが停止する中、お薬手帳を携帯していた患者さんに対しては素早く適切な薬の処方できたという話です。高知県でも、南海トラフ地震の備えに向け、お薬手帳を携帯する習慣をつけましょう。



お薬手帳に 記載できる 関連情報の例

- ・薬の残数
- ・既往症
- ・服用後の副作用歴
- ・アレルギーの有無
- ・市販の薬の情報
- ・薬に関して気になること、不安なこと

かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ医を持つように、信頼できる薬局をいつも利用することに決めておく『かかりつけ薬局』を持つことで、お薬に関する悩み事を気軽に相談できるようになります。また、患者さんの薬歴を管理してもらえると同時に、薬のプロである薬剤師による服薬指導や健康に関する様々な情報提供が受けられるようになります。

2019年度職場の健康づくり応援研修会

参加無料

協会けんぽ高知支部と高知県、高知市が連携し、職場の健康づくりに関する研修を行います。各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。

なお、今回は、すべての会場で「**健康増進法の一部を改正する法律(受動喫煙防止の強化)**」に関するご案内と「**健康経営**」に関するご案内をさせていただきます。

参加希望者が多くなる可能性がございますので、ご希望の方は早めにお申込みください。

ブロック	開催日時	会場	内容
安芸	7月24日(水) 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)	「ご存知ですか？職場のたばこ対策が変わります！」 講師：門田労働衛生コンサルタント事務所 労働衛生コンサルタント 門田 義彦 氏 健康増進法の一部改正により多くの人が利用するすべての施設において原則屋内禁煙となります。皆さんの職場のたばこ対策は大丈夫ですか？
中央東	7月26日(金) 13:30～ 15:30	中央東福祉保健所 (香美市土佐山田町山田 1128-1)	「職場のたばこ対策について」 講師：高知県中央東福祉保健所 来年4月からルール化される職場でのたばこ対策について、準備のポイントをお話します。 「健康経営について」 健康経営って何だろう？具体的な事例をご紹介します
高知	7月17日(水) 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)	「知らなかったではすまされない!! タバコと脳の関係?」 講師：高知検診クリニック 脳ドックセンター長 朴 啓彰 氏 高知は、喫煙率が高く、酒場でも喫煙の場面が多くみられます。タバコが脳に及ぼす影響について、脳ドックのスペシャリストが実際の画像を用いて、おもしろく、わかりやすくお伝えします。
中央西	7月18日(木) 14:00～ 16:00	すこやかセンター伊野 (吾川郡いの町1400番地)	「2020年4月から職場のたばこ対策が変わります ～喫煙が身体に与える影響と受動喫煙～」 講師：ベル薬局伊野店 薬剤師 大久保 紗世子 氏 法律改正後、あなたの職場に求められる受動喫煙対策をアドバイスします。その他ワンポイント腰痛体操、減塩メニュー試食も！
須崎	7月24日(水) 13:30～ 15:30	須崎市立市民文化会館 1階会議室 (須崎市新町2丁目7-15)	「完全禁煙で脳を守って健康寿命を伸ばそう」 講師：高知検診クリニック 脳ドックセンター長 朴 啓彰 氏 「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、職場では2020年4月1日から原則「屋内禁煙」となります。そこで、4万人の脳を実際に見てきた医師が、脳に及ぼすたばこの影響についてわかりやすくお伝えします。
幡多	7月17日(水) 14:00～ 15:30	四万十市防災センター (四万十市不破出来島 2058-20)	「快眠セミナー ～睡眠が仕事の質を変える～」 講師：谷病院 臨床検査技師(日本睡眠学会認定技師) 木下 理恵 氏 毎日、気持ちよく眠れていますか？睡眠がこころと身体に関わっていることを学び、快眠を手に入れていきいきと働きましょう！

お申込み方法 下記にご記入のうえ、FAXでお申込みいただくか、お電話にてお申し込みください。
申込期限：7/5(金)

お申込み先 協会けんぽ高知支部 企画総務グループ FAX 088-820-6023 電話 088-820-6012

事業所名	事業所記号
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、お手数ですが上記の締切日までにご提出ください。

日本年金機構からのお知らせ

届出等における添付書類及び署名・押印等の取扱いが一部変更となりました

厚生年金保険の適用事務にかかる事業主等の事務負担の軽減を図る目的から、適用事業所が管轄の事務センター又は年金事務所に提出する届出等における添付書類及び被保険者等の署名・押印等の取扱いが変更となりました。

遡及した届出等における添付書類の廃止

下記の表の項番1～4に該当する場合に、届出の事実関係を確認する書類として添付を求めていた「賃金台帳の写し及び出勤簿の写し」(被保険者が法人の役員である場合は、取締役会の議事録等)の確認書類について、今後は、事業所調査実施時に確認を行わせていただくため、届出時の添付が不要となりました。

〈確認書類の添付が不要となる対象届書及びケース〉

項番	届書名称	添付を求めていたケース
1	健康保険・厚生年金保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険70歳以上被用者該当届	資格取得年月日が、届書の受付年月日から60日以上遡る場合
2	健康保険・厚生年金保険 被保険者資格喪失届 厚生年金保険70歳以上被用者不該当届	資格喪失年月日が、届書の受付年月日から60日以上遡る場合
3	健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額変更届	改定年月の初日(1日)が、届書の受付年月日から60日以上遡る場合
4	厚生年金保険70歳以上被用者月額変更届	改定後の標準報酬月額が、従前の標準報酬月額から5等級以上引き下がる場合

※上記の届書の該当ケース以外は、引き続き届出時の確認書類の添付が必要となります。

被保険者本人の署名・押印等の省略

下記の表の項番1～3の届書等における被保険者本人の署名(または押印)について、事業主が、被保険者本人の届出の意思を確認し、届書の備考欄に、「届出意思確認済み」と記載した場合は、被保険者本人の署名または押印を省略することが可能となりました。(注)

また、電子申請及び電子媒体による届出においては、事業主が、被保険者本人の届出の意思を確認し、届書の備考欄に「届出意思確認済み」と記載した場合は、委任状を省略することが可能となりました。

(注) 被保険者本人の署名(または押印)が省略となった場合であっても、届書等の氏名欄の記入は必要です。届出の際は、住民票に登録されている氏名を記入した上で、ご提出ください。

〈本人署名・押印等の省略対象の届書等〉

項番	届書名称
1	健康保険被扶養者(異動)届 ・ 国民年金第3号被保険者関係届
2	年金手帳再交付申請書
3	厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届(申出・終了の場合)

※上記の届書以外は、届出時に引き続き申請者本人の署名・押印等が必要となります。

年金相談・お手続きの際は予約相談をご利用ください。

年金事務所等の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望される方は、ぜひ、予約相談をご利用ください。



来訪相談の予約は「予約受付専用電話」へ!!

ナビダイヤル **0570-05-4890**

※ 050 から始まる電話でおかけになる場合は (東京) 03-6631-7521

予約相談の受付時間

月～金曜日(平日) 8:30～17:15

※ 土日祝日、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

予約相談の実施時間帯

※ 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

受付期間等

- ① 予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受け付けしています。
- ② ご予約の際は、基礎年金番号の分かる**年金手帳**や**年金証書**をお手元にご準備ください。

※ 予約状況によっては、ご希望に添えない場合がございますので、お早めにご予約ください。

8:30～18:00(月曜日)

8:30～16:00(火～金曜日)

9:30～15:00(第2土曜日)

このページの記事の内容に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所まで

高知東年金事務所 TEL 088-831-4430

高知西年金事務所 TEL 088-875-1717

南 国年金事務所 TEL 088-864-1111

幡 多年年金事務所 TEL 0880-34-1616

(一財) 高知県社会保険協会からのお知らせ

(コピー可)

健康づくり事業 (講師派遣)			
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！			
<small>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。</small> ☑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。			
「職場の健康づくり」講師派遣申込書		申込年月日	令和 年 月 日
会員番号	(担当者氏名)		
所在地	〒 -		
事業所名			
電話番号	(FAX番号)		
実施希望年月日	令和 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	※希望の講習内容に☑印をお願いします。 <input type="checkbox"/> 肥満と食事 <input type="checkbox"/> 食事と健康増進 <input type="checkbox"/> 生活習慣病予防 <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 () ※具体的な講習内容については、講師と打合せしていただきます。		
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。

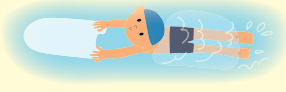
(コピー可)

健康づくり事業 (DVD貸出)			
「健康づくりDVD」を無料で貸出します！			
<small>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、健康づくりに関するDVDを貸出いたします。事業所の従業員・そのご家族の皆さまの健康づくりにお役立てください。</small> ☑DVDの貸出は無料です。 ☑ただし、DVDの返却にかかる経費は会員事業所様の負担となります。 ☑貸出期間は、10日間程度とします。 ☑貸出枚数は、1回につき2枚以内です。 ☑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。 ※このDVDは、個人がご家庭で視聴することを目的としています。			
「健康づくりDVD」貸出申込書		申込年月日	令和 年 月 日
会員番号	(担当者氏名)		
所在地	〒 -		
事業所名			
電話番号	(FAX番号)		
No.	「貸出希望DVD」のNo.に○印をお願いします。		
1	◆ はじめてのウォーキング & ジョギング		(31分)
2	◆ 若々しい体をキープ! エクササイズ & ダイエット		(33分)
3	◆ Good-bye ストレス		(29分)
4	◆ 正しく知れば怖くないがんのお話		(26分)
貸出希望期間	令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日 (日間)		

お問合せ・お申込み先	〒780-0823 高知市菜園場町1番21号 四国総合ビル6階 一般財団法人 高知県社会保険協会 TEL 088-855-6612 FAX 088-855-6613
------------	---

(一財) 高知県社会保険協会からのお知らせ

サンピアシリーズ 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 **令和元年7月12日(金)**

◆ 発行予定枚数 **6,000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	15枚まで
10,000円～12,500円	25枚まで
13,000円～15,000円	30枚まで
17,000円以上	35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」をサンピアシ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

令和元年7月21日(日)～令和元年9月1日(日) 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】 〒780-0823 高知市菜園場町1番21号 四国総合ビル6階
(一財) 高知県社会保険協会 Tel 088-855-6612

◆ 申込方法



- 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 前年度又は本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。

サンピアシリーズ「プール利用割引券」申込書 (コピー可)

下記のとおり申し込みます。 令和 年 月 日

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