

社会保険

こうち

Tosa Kochi

6

2016



長岡郡大豊町
「ゆとりすとパークおとよ」

- 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
 - サンピアセリーズ「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

事業主の皆様へ

電子申請を利用してみませんか!



電子申請とは

書面やCD・DVDで行っていた賞与支払届、算定基礎届などの申請・届出を「e-Gov※(イーガブ)」を利用して行うことです。電子申請により、年金事務所の窓口に出向くことなくオフィスからインターネットでの申請・届出が可能になります。

※e-Govとは、電子政府の総合窓口(<http://www.e-gov.go.jp/>)のことをいいます。



メリット

いつでも

窓口が開いている時間に間に合わない・・・という事業主の皆さま

- 電子申請なら時間にとらわれず24時間申請が可能です。
- 夜間や休日でもお手続きできます。

どこでも

窓口まで行くのが面倒・・・という事業主の皆さま

- 電子申請なら自宅や職場遠隔地どこでも、インターネットを使って簡単に申請できます。

時間・コスト削減

時間がないのに窓口が混んでいる・・・という事業主の皆さま

- 手続きのための移動時間や待ち時間がありません。また、郵送コスト等の削減が期待できます。

【電子媒体による届出が可能な届書】

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ① 健康保険厚生年金保険 | 被保険者資格取得届 |
| ② 健康保険厚生年金保険 | 被保険者資格喪失届 |
| ③ 健康保険厚生年金保険 | 被保険者報酬月額算定基礎届 |
| ④ 健康保険厚生年金保険 | 被保険者報酬月額変更届 |
| ⑤ 健康保険厚生年金保険 | 被保険者賞与支払届 |
| ⑥ 健康保険厚生年金保険 | 被保険者住所変更届 |
| ⑦ 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) | |

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

電子申請・電子媒体に関する
お問い合わせ先
照会窓口(ヘルプデスク)
0570-058-555
※050から始まる電話でおかけになる場合は
「030-6700-1144」にお電話ください。



高知東年金事務所	☎088-831-4430	〒780-8556	高知市棧橋通4-13-3
高知西年金事務所	☎088-875-1717	〒780-8530	高知市旭町3-70-1
南 国年金事務所	☎088-864-1111	〒783-8507	南国市大桶甲1214-6
幡 多年金事務所	☎0880-34-1616	〒787-0023	四万十市中村東町2-4-10

協会けんぽからのお知らせ

平成28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。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。

また、参加にはお申込みが必要です。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ますよう、お願いいたします。

お申込み方法

① FAX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 (☎088-820-6020または☎088-820-6012) までご連絡ください。

申込み締切

6月30日
(木)

ブロック	日時	会場	講師	研修テーマ
安芸	7月14日(木) 13時30分～15時30分	安芸総合庁舎 2階大会議室 安芸市矢ノ丸1-4-36	土佐の国笑いと癒やし研究所 代表 及川 勝栄氏	「心の健康づくり」と「健康経営」 「健康経営」についての情報提供と「心の健康」とは? 「癒やすこと」とは? 笑うことの素晴らしさを再認識して、明るい職場づくりをすめましょう。
中央東	7月14日(木) 14時～16時	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	高知県立大学 看護学部 助教 小澤 若菜氏	「健診結果を活用した効果的な職場の健康づくり」 事業所で実施する定期健診・特定健診等の結果を活用し、健診後のフォローを効果的にすすめる方法について学びます。
高知市	7月21日(木) 14時～16時	高知市文化プラザ 「かるぽーと」 大講義室(11階) 高知市九反田2-1	高知大学医学部 公衆衛生学講座 講師 宮野 伊知郎氏	知っているようで知らない! 「高血圧」 ～若いうちから血管を守りましょう～ 高知の男性に多い脳卒中。その危険因子のひとつ「高血圧」は「サイレントキラー」とも呼ばれ、知らないうちに血管を傷めます。日々、元気に働くための血圧管理について最新の情報を提供します。
中央西	7月13日(水) 13時30分～15時30分	すこやかセンター伊野 1階 大会議室 吾川郡いの町1400番地	土佐の国笑いと癒やし研究所 代表 及川 勝栄氏	「笑いの力で健康度アップ!!」 誰でもできる笑いの健康体操! 楽しさ満載! 健康と活力を実感でき、ストレス解消に役立ちます。併せて、職場でできる健康づくり情報を提供します。
須崎	7月27日(水) 13時30分～16時	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番15号	四国管財株式会社 お客様係&代表取締役 中澤 清一氏	「働く人の元気が、会社の原動力!」 ～関わる事で幸せになるお掃除会社プロジェクト～ 会社は夢を実現するための手段。従業員が前向きな気持ちになれるよう支えることが、顧客の満足度につながる! 働く人の元気が、会社の原動力! 従業員、家族、夢を大切に会社経営を紹介します。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21日(木) 14時～16時	四万十市防災センター 四万十市不破2058-20	高知県在宅保健活動者 「なでしこの会」 管理栄養士 西森 美恵氏	「食生活で防ぐ高血圧 ～今こそ脱・メタボ～」 身近な病気である高血圧や糖尿病について、毎日の食事を見直すことによって防ぐ方法を学び、気になるメタボからも脱出しましょう。

参加申込書

事業所名 _____ 電話番号(_____) _____

事業所所在地 〒 _____

参加者名 _____

参加希望ブロック 安芸 中央東 高知市 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(木)までにご提出ください。

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

(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**
〒780-086 高知市升形9番47号 MRビル2階
TEL.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) —		
所在地	〒 —		
事業所名			担当者氏名
電話番号	() —	FAX番号	() —
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() <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。

『健康づくりDVD』を無料で貸出します!

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、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。

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。



お問合せ・お申込み先 **一般財団法人 高知県社会保険協会**
〒780-086 高知市升形9番47号 MRビル2階
TEL.088-820-8171 FAX.088-821-4055

「健康づくりDVD」貸出申込書

平成 年 月 日

事業所整理記号	(例:01-イロハ) —		
所在地	〒 —		
事業所名			担当者氏名
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) ①正しい歩き方とは? ④スピードウォークにチャレンジ ②正しい姿勢を知ろう ⑤ジョギングにチャレンジ ③正しい歩き方のためのエクササイズ ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点		
2	◆ 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット (33分) ①若々しい体とは? ④体幹エクササイズ(応用編) ②良い姿勢になるためには? ⑤ダイエットの基本 ③体幹エクササイズ(基礎編) ⑥ダイエットと食習慣		
3	◆ Good-byeストレス (29分) ①ストレスとは何か? ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ②職場でストレスの生まれる原因は? ⑥ストレス対処法 ③ストレスの初期症状 ⑦心のSOS 早期発見・早期対処 ④慢性ストレスの症状		
4	◆ 正しく知れば怖くないがんのお話 (26分) ①がんはどこにできるのか? ④がんと生活習慣 ②がんはなぜできるのか? ⑤がんを早期発見するためにがん検診 ③がん発生のメカニズム ⑥がんの治療法		
貸出希望期間	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日 (日間)		

(一財)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、協会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。

申込方法

- ①下記のプール利用割引券申込書に記載(コピー可)
- ②前年度又は平成28年度の高知県社会保険協会費の領収書の写しを添付
- ③宛先を明記した「返信用封筒」の添付(※82円切手を貼ってください)
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。

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



申込受付期間

平成28年6月30日^①まで **必着**

発行予定枚数

4,500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。抽選結果については、文書にてお知らせいたします。(7月中旬)

◎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	3,000円～4,000円の事業所	9枚まで
	5,000円～7,500円の事業所	13枚まで
	10,000円～12,500円の事業所	20枚まで
	13,000円以上の事業所	26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。

利用期間

平成28年7月17日^②～平成28年8月31日^③ 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。

-----切り取り線-----

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

枚	プール割引券 申込枚数	〒 -		
	事業所所在地			
	事業所名称			
	事業所記号	(記載例 01-イロハ)	電話番号	() -
	申込責任者氏名	FAX番号	() -	