



京都府社会保険協会
のホームページ

アクセスはこちらから▶

<https://www.shaho-kyoto.or.jp>



年金相談所開設日程表

●京都南年金事務所

※両会場とも年金相談のみです。

郡市名	開設日		開設時間	開設場所	京都南年金事務所 電話予約 TEL 075-643-2620 【平日 8:30～17:15】
木津川市	6月24日(金)	9月29日(木)	10:00～15:00	木津川市役所	
八幡市	7月22日(金)	10月28日(金)	10:00～15:00	八幡市役所	

●舞鶴年金事務所

※いずれの会場とも年金相談のみです。

郡市名	開設日		開設時間	開設場所	舞鶴年金事務所 電話予約 TEL 0773-76-5772 【平日 8:30～17:15】
福知山市	6月2日(木)	7月7日(木)	10:15～15:45	福知山市役所	
京丹後市	6月23日(木)	7月21日(木)	10:30～15:45	峰山総合福祉センター	

年金相談所では、お待ちいただく時間を少なくするために「予約制」を実施させていただいております。

※出張相談につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響等により中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

※予約なしでお越しいただいた場合、会場使用の関係上、相談をお受けできない場合がありますのでご了承ください。

予約方法

- 1 予約電話にご連絡ください
(予約以外のご用件はお受けできませんのでご注意ください)。
- 2 受付の際に、「基礎年金番号」「氏名」「住所」「電話番号」「相談内容」等についてお伺いします。(お手元に、「年金手帳」または「基礎年金番号通知書」をご用意ください)
- 3 ご希望の「会場」「予約時間」をお伺いします。
(予約状況により、ご希望に添えないことがありますのでご了承ください)
※相談当日は、予約時間の「5分前」までにお越しください。
※当日、ご都合により来所できない場合は、事前にご連絡をお願いします。

INDEX

日本年金機構からのお知らせ

- 電話での年金相談窓口(ねんきんダイヤル・ねんきん加入者ダイヤル) 2
- 電話での年金相談窓口(事業所、厚生年金加入者向け) 3
- 令和4年4月から年金制度が改正されました 4

協会けんぽ京都支部からのお知らせ

- 健康経営優良法人2022 認定事業所発表 5
- 整骨院・接骨院では健康保険の使える範囲が決まっています 6
- 皆様の取組で保険料が節約できる！インセンティブ制度のしくみ 7
- 健診結果を知ろう 8

電話での年金相談窓口

ねんきんダイヤル

年金相談に関する一般的なお問い合わせ

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京) 03-6700-1165 (一般電話)

※週の初日は混雑が予想されます。(詳細は下記混雑予測をご覧ください。)

※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時30分から午後7時 火曜日から金曜日：午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日：午前9時30分から午後4時

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

※休日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

ねんきん加入者ダイヤル

年金の加入に関する一般的なお問い合わせ

【国民年金加入者向け】 **0570-003-004 (ナビダイヤル)**

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京) 03-6630-2525 (一般電話)

電話での年金相談窓口

事業所、厚生年金加入者向け

0570-007-123(ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京)03-6837-2913(一般電話)

※週の初日は混雑が予想されます。

受付時間

月曜日から金曜日：午前8時30分から午後7時 第2土曜日：午前9時30分から午後4時

※休日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- ・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。なお、通話料定額プランの対象外となります。
- ・「(東京) 03-6700-1165」「(東京) 03-6631-7521」「(東京) 03-6700-1144」「(東京) 03-6630-2525」「(東京) 03-6837-2913」の一般電話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、市外局番を付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、おかけ間違いのないようご注意ください。
- ・お客様のお手元に通知書が届いた直後（5日程度）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。
- ・ご相談の内容は、当機構業務の運営管理及びサービス向上などの観点から、録音させていただきますので、あらかじめご了承ください。
- ・お問い合わせの際には、基礎年金番号または年金証書番号をお知らせください。また、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。
- ・オンライン端末の稼働時間によっては、ご照会の回答を翌日以降にさせていただくことがありますのでご了承ください。
- ・自動音声応答の番号及び内容は追加・変更される場合があります。

令和4年4月から年金制度が改正されました

日本年金機構からのお知らせ

年金制度改正法(令和2年法律第40号)等の施行により 年金制度の一部が改正されました。

繰下げ受給の上限年齢引上げ

- ・老齢年金の繰下げの年齢について、上限が70歳から75歳に引き上げられました。
また、65歳に達した日後に受給権を取得した場合についても、繰下げの上限が5年から10年に引き上げられました。
- ・令和4年3月31日時点で、70歳に達していない方（昭和27年4月2日以降生まれの方）
または受給権を取得した日から5年経過していない方が対象となります。

繰上げ受給の減額率の見直し

- ・繰上げ受給をした場合の減額率が、1月あたり0.5%から0.4%に変更されました。
- ・令和4年3月31日時点で、60歳に達していない方（昭和37年4月2日以降生まれの方）が
対象となります。

在職老齢年金制度の見直し

- ・在職中の老齢厚生年金受給者について、年金の基本月額と総報酬月額相当額の合計額が一定の基準を超えたとき、年金の全部または一部が支給停止されます。令和4年4月から60歳以上65歳未満の方の在職老齢年金について、年金の支給が停止される基準が見直され、65歳以上の在職老齢年金と同じ基準（28万円から47万円）に緩和されました。

加給年金の支給停止規定の見直し

- ・加給年金の加算対象となる配偶者が、被保険者期間が20年（中高齢者等の特例に該当する方を含む）以上ある老齢、退職を支給事由とする年金の受給権を有する場合、その支給の有無に関わらず加給年金が支給停止されます。
- ・令和4年3月に加給年金の支給がある方については、経過措置が設けられています。

在職定時改定の導入

- ・在職中の65歳以上70歳未満の老齢厚生年金受給者について、年金額が毎年1回定時に改定が行われます。基準日である毎年9月1日に厚生年金保険の被保険者である場合は、翌月10月分の年金から改定されます。

国民年金手帳から基礎年金番号通知書への切替え

- ・令和4年4月1日以降、国民年金制度または被用者年金制度に初めて加入する方には、「基礎年金番号通知書」を発行します。

日本年金機構

 上 京年金事務所 ☎ 075-415-1165
 中 京年金事務所 ☎ 075-251-1165
 下 京年金事務所 ☎ 075-341-1165

 京都南年金事務所 ☎ 075-644-1165
 京都西年金事務所 ☎ 075-323-1170
 舞鶴年金事務所 ☎ 0773-78-1165

健康経営優良法人2022 認定事業所発表

健康経営優良法人認定制度とは？

経済産業省・日本健康会議が、健康経営®の普及に向けて、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。
「従業員の健康管理を経営的な観点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」
 として対外的にPRすることができます。



健康経営優良法人2022認定法人
 ～協会けんぽ京都支部 加入事業所～

おめでとうございます！

京都では、多くの加入事業所さまがすでに健康経営に取り組まれています。

健康経営優良法人2021認定

160社

114社増

健康経営優良法人2022認定

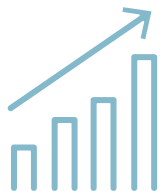
274社

〈大規模法人7社 中小規模法人153社〉

〈大規模法人10社 中小規模法人264社〉

健康経営®に取り組むメリット

生産性の向上



- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務改善の向上

企業価値の向上



- 企業イメージの向上
- 社員採用時のアピール
- 社会的信用の向上

負担軽減



- 休業による労働損失の軽減
- (長期的にみると) 保険料負担の維持・抑制

健康経営優良法人への第一歩！

「健康経営優良法人」の認定を受けるためには、**協会けんぽ京都支部事業「京（きょう）から取り組む健康事業所宣言」の登録が必須**です！

※登録用紙をご記入のうえ、協会けんぽまで郵送又はFAXにてお送りください。

詳しくはこちら▶▶



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

健康経営優良法人・「京（きょう）から取り組む健康事業所宣言」についてのお問い合わせ先

【企画総務グループ ☎ 075-256-8636】

協会けんぽ 京都

検索

ホームページはこちら



整骨院・接骨院では健康保険の使える範囲が決まっています

健康保険の対象となる範囲は限られますが、柔道整復師が施術を行う整骨院・接骨院等で使用できる場合があります。どんな場合に健康保険の対象となるのか、正しく理解しましょう！

健康保険が使えるとき

負傷原因がはっきりしていて慢性に至っていないケガのうち次のもの

- 骨折、脱臼
- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れ等)

※骨折、脱臼については
医師の同意が必要です。(応急処置を除く)

例えば

- 日常生活やスポーツで足をひねった
- 自宅で机を持ち上げた際、腰をひねった

健康保険が使えないとき

- ✕ 疲労や慢性的な要因からくる肩こり、筋肉疲労
- ✕ 病院や診療所などで治療中のケガ
- ✕ 神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等からくる痛み
- ✕ 仕事や通勤途中でのケガ
⇒ 労災保険の対象となります。

例えば

- 日常生活で感じる肩こり
- 仕事に荷物を運んで転倒し、足首をひねった

整骨院・接骨院に正しくかかるために…

- ① 負傷原因をはっきり伝えましょう。
- ② 整骨院等で記入する療養費支給申請書の内容を確認し、**必ずご自身で署名または捺印**しましょう。
- ③ 施術が長期にわたっている場合は、**医師の診察**を受けましょう。
⇒ 長い期間にわたり施術を受けても症状が改善されない場合は内科的な要因も考えられます。一度、医師の診察を受けましょう。
- ④ 領収証は必ず受け取りましょう。



ホームページ
はこちら



連載

皆様の取組で保険料が節約できる！ — インセンティブ制度のしくみ —

第2回：みんなで健診を受けよう

協会けんぽでは、平成30年度から「**インセンティブ（報奨金）制度**」を導入しています。

この制度は、加入者及び事業主の皆様の**5つの取組**に応じて、47都道府県の協会けんぽの支部間で順位付けをし、**上位※**の都道府県（支部）にインセンティブ（報奨金）を付与し、健康保険料率に反映させる制度です。

事業主様、加入者の皆様の取組が、保険料率の引き下げにつながるとともに、医療費の適正化（節約）につながります。

※令和3年度実績分までは上位23位を対象としていましたが、令和4年度実績分からは上位15支部が対象となりました。

インセンティブ付与対象となる支部は少なくなりましたが、上位に入った場合のインセンティブ（保険料の引き下げに充てられる部分）は大きくなりました。

都道府県（支部）の成績が決まる「特定健診受診率」

インセンティブ制度では、生活習慣病の予防・早期発見に着目した健診（特定健診等）の受診率を、指標の一つとしています。40歳※になると特定健診の対象になり、毎年受診いただくようにご案内を送付しています。

※会社にお勤めの方について、協会けんぽでは35歳から補助が使える健診をご用意しています。詳しくは下の「生活習慣病予防健診」をご覧ください。

？ 1位になるまでどれくらい？
もしも受診者が〇人増えたら…

1位
(未来の京都支部)
受診者数
267,000名

11位
(京都支部)
受診者数
約250,000名

もしも、17,000名受診者が増えれば、1位に！
※令和2年度実績に基づく試算

都道府県（支部）の成績が決まる5つの取組

特定健診等の
受診率
京都支部順位：11位

最新(令和2年度実績)の総合順位 **33位/47位**

特定保健指導の
実施率
京都支部順位：46位

特定保健指導の
対象者の減少率
京都支部順位：6位

1ケタ順位
まで
あと一歩！

要治療者の
医療機関受診率
京都支部順位：36位

ジェネリック医薬品の
使用割合
京都支部順位：45位

「特定健診等の受診率」の京都支部順位は11位（47都道府県中）と、全国的にみて上位にありますが、さらなる受診率の向上に向けて、**お勤めの方（被保険者）はもちろん、扶養のご家族の方（被扶養者）も**健診を受診いただくことが大切です。

Q. どんな方が、どんな健診を受診すればよいのですか？

A. 協会けんぽの補助がある健診を利用して、毎年受診することをおすすめしています。

お勤めの方の健診

生活習慣病予防健診

- 対象：35歳から74歳のお勤めの方
※任意継続被保険者を含む
- 費用：最大7,169円
(受診する機関により異なります) 令和4年度パンフレット
- お申込み：健診機関に直接ご予約いただけます。
(協会けんぽへの申し込みは不要です)

ご利用いただける健診機関は右の
二次元コードからご確認ください。



扶養のご家族の方の健診

特定健診

- 対象：40歳から74歳の扶養のご家族の方
- 費用：0円または1900円
(京都府内の健診機関のみ。
受診する機関により異なります) 令和4年度パンフレット
- お申込み：年に1回お送りしている受診券をお持ちの方は
健診機関に直接ご予約いただけます。
お持ちでない方は協会けんぽ京都支部まで
ご連絡ください。

ご利用いただける健診機関は右の
二次元コードからご確認ください。



みんなで健診を受けることが、保険料率の引き下げにつながるとともに、将来の医療費の適正化（節約）につながります。

次回：「健診の後の、特定保健指導」

協会けんぽ京都支部のお知らせ

連載 健診結果を知ろう

健診結果を受け取ったものの、検査値の見方がよくわからない…
そんな経験はありませんか？

健診結果の「現在値（いま）」を正しく「みる」ための情報
と、より良くするためのポイントをお伝えします。

第2回：血糖値を知ろう

血糖値とは？

「血糖」とは血液に含まれるブドウ糖のことで、「血糖値」はその濃度のことです。食事とった炭水化物などの糖質は、ブドウ糖に分解・吸収されて血液の中に入り、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。高血糖が続くとすい臓に負担がかかり、やがてインスリンの分泌低下や作用低下により血液中の糖が増えすぎて全身の血管が傷つき様々な合併症が起こります。また、糖尿病は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳卒中などの深刻な病気の発症率が高まります。

高血糖の原因

- ・肥満
- ・食べ過ぎ
- ・飲み過ぎ
- ・運動不足
- ・遺伝 など

<あなたの検査数値は>

基準範囲

保健指導
(生活習慣改善)

医療機関を受診

空腹時血糖
(mg/dL)

99以下

100以上

126以上

HbA1c
(%)

5.5以下

5.6以上

6.5以上

標準的な健診・保健指導プログラム [平成30年度版]



協会けんぽの
管理栄養士に聞く！

血糖値を改善するポイント



食生活が豊かになるにつれ、肥満から糖尿病になる割合が増えています。
日常の食生活を改善することで、血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病を予防しましょう。

- 1日3食規則正しく食事をする
- お菓子や甘い飲み物などの間食を控える
- 外食をするときは、和食や和風の定食を選ぶ
- 野菜、海藻、玄米、キノコ類から食物繊維を積極的に摂る
- バター、マーガリン、揚げ物や油炒めはカロリーが高いので控えめにする
- おすすめの調理法：蒸す・茹でる>焼く>炒める>揚げる
- おすすめのメイン食材：野菜>魚>鶏肉>豚肉>牛肉



【食べ方のポイント】

- 野菜から食べる
- ゆっくり良く噛んで食べる



毎年健診を受けて、からだの状態を把握することが大切です。

お得がいっぱい！生活習慣病予防健診

- ・費用の約6割を補助します。通常18,865円の健診が最高7,169円の自己負担で受診できます。
- ・がん検診も含まれていて充実！胃・肺・大腸がん検診が含まれています。
- ・健康サポート（特定保健指導）が受けられる！保健師・管理栄養士が対象の方に無料で実施します。（該当者のみ）

健診について
詳しくはこちら！



毎年健診を受けて、からだの現在値（いま）を把握しよう

健診についてのお問い合わせ先 【保健グループ ☎ 075-256-8635】

広報プロジェクト「現在値（いま）をみよう」についてのお問い合わせ先 【企画総務グループ ☎ 075-256-8636】

割引利用券のご案内

被保険者のご家族の皆様を対象として、亀岡運動公園プール入場券を発行します。

※対象者は、令和4年度の協会費を納入（口座振替のお申込み）いただいた会員事業所様となります。

【申込方法】

- 下記の申込書に必要事項をご記入し、FAX・郵送・メールで「京都府社会保険協会」へお送りください。
※メールでお送りいただく場合は、京都府社会保険協会ホームページの「お問合せ」からお送りください。
- プール入場券の代金を指定口座にお振込みいただき、振込金受取書またはご利用明細書等の写しを申込書に貼り付けてください。

亀岡運動公園プール入場券 申込書

協会会員番号	※ 広報誌「社会保険きょうと」送付の封筒に記載されている6桁の番号です。		
事業所名称			
事業所所在地 電話番号	〒	(TEL)	
申込者氏名			
入場券送付先ご住所	〒	(TEL)	

【利用料金】

料金： 大人 1,570円（通常1,870円）
小人（小・中学生） 480円（通常780円）
期間： 令和4年7月16日～9月4日（10時～17時）

亀岡運動公園プール入場券 ご希望枚数		
大人	枚	円
小人（小・中学生）	枚	円
計	枚	円

指定口座

・京都銀行	三条支店	普通	4117661
・京都中央信用金庫	西陣支店	普通	678695
・三菱UFJ銀行	京都支店	普通	50112
・京都信用金庫	修学院支店	普通	43945

口座名義 一般財団法人 京都府社会保険協会

※ 亀岡運動公園プールをお申し込みの場合は、
この部分に振込金受取書、またはご利用明細書等の写しを貼り付けてください。

※上記情報は、申込・受付・発送事務以外には使用いたしません。

天の橋立 岩滝温泉 クアハウス岩滝 割引利用券のご案内

天然温泉を利用したプールから天橋立を眺めながら寛いだり、多種多様なお風呂のある天然温泉でゆっくり疲れを癒していただけます。

■ 天の橋立 岩滝温泉 クアハウス岩滝 （京都府与謝郡与謝野町岩滝470）

利用料金（プール・バーデゾーン・裸浴）		
	通常料金	割引料金
大人（中学生以上）	1,210 円	910 円
小人（3 歳以上小学生）	550 円	250 円

【営業日時】

営業時間： 平日 10時～22時、
土曜 12時～22時、
日曜・祝日 10時～20時

定休日： 毎週木曜日
(祝日の場合は営業、翌日休み・その他)

【申込方法】

下記の申込書に必要事項をご記入し、FAX・郵送・メールで「京都府社会保険協会」へお送りください。

【利用方法】

施設の窓口で利用券を添えて割引料金をお支払いください。

クアハウス岩滝割引利用券 申込書

協会会員番号	※ 広報誌「社会保険きょうと」送付の封筒に記載されている6桁の番号です。	
事業所名称		
事業所所在地 電話番号	〒	(TEL)
申込者氏名		
利用券送付先ご住所	〒	(TEL)
利用券希望枚数	枚（大人・小人 共通）	

【プール】



【バーデゾーン】



【裸浴】



一般財団法人 京都府社会保険協会からの図書ご案内

<社会保険図書> ● 期間:令和4年7月1日まで

※ 7月1日を過ぎての申込みは定価販売となりますのでご注意ください。



社会保険のてびき(令和4年度版)

※令和4年4月発刊

A5判552頁予定 定価 2,420円(税込) **特別価格 2,178円(税込)**

社会保険のしくみをくわしく解説

健康保険・厚生年金保険を中心に社会保険のしくみと給付を詳しく初心者でもわかるように解説した入門書です。健康保険の給付と年金給付(老齢給付・障害給付・遺族給付)をていねいに解説しています。



社会保険の事務手続(令和4年度版)

※令和4年4月発刊

A4判136頁予定 定価 1,320円(税込) **特別価格 1,188円(税込)**

社会保険に関する届出や納付について平易に解説

健康保険・厚生年金保険の資格取得の決定、標準報酬月額決め方、定時決定と算定基礎届、随時改定と月額変更届、保険料の納め方など平易に解説した事務テキストです。労働保険の解説と主な届出様式の記載例も収載しています。



労働保険の事務手続(令和4年度版)

A4判40頁 定価440円(税込) **特別価格 396円(税込)**

労働保険に関する業務に従事する方へ概要を解説

労働保険及び雇用保険の概要を解説するとともに、業務上中心となる手続の方法をまとめました。改正育児介護休業法の概要や10月の雇用保険料率引き上げに伴う労働保険の年度更新の変点も掲載しております。

※下記必要事項をご記入のうえ、**7月1日**までに**京都府社会保険協会**まで**ファックス**または**協会ホームページ「お問い合わせ」**から**メール**で必要事項を入力してお申込みください。

※図書に「請求書・払込取扱票」を同封して送付いたしますので、代金のお支払いは振込でお願いいたします。

京都府社会保険協会 行 FAX. 075-251-1194

個人情報の取扱いに同意し
下記のとおり注文します。

特別価格購入申込書

図書の内容・送料等
お問い合わせ先
(株)社会保険研究所
TEL 06-6765-7836

申込日	令和4年 月 日	会員番号	
事業所名称		ご担当者名	
事業所所在地	〒 —		
電話番号	協会受付 No.		

コード	図書名	特別価格	部数
200034	社会保険のてびき【令和4年度版】	2,178円(税込)	部
220231	社会保険の事務手続【令和4年度版】	1,188円(税込)	部
220409	労働保険の事務手続【令和4年度版】	396円(税込)	部

●個人情報の取扱い

※送料のご負担はありません。

お客様の個人情報はご注文の商品の発送および請求事務に使用します。また、関連するアフターサービス、新商品など小社事業活動に使用させていただくことがございます。お客様の個人情報の第三者提供は行いませんが、発送および代金の回収について業務委託をすることがございます。お客様にはご本人の個人情報について開示を求める権利および開示の結果、誤りがあった場合の訂正・削除を要求する権利がございます。個人情報に関するお問い合わせ・当該要求等は小社顧客相談窓口までご連絡ください。小社はお客様の任意性に基づき個人情報を収集しますが、個人情報をいただかないとお取り引きができない場合がございますのでご了承ください。

健康啓発DVDの貸し出しについて

会員事業所様の職場での研修会、従業員の皆様の健康づくりや健康管理にご活用くださるようお願いいたします。
 なお、貸出のお申し込みは単品でも受け付けております。お問い合わせは当協会までお電話お願いいたします。

貸出料金は無料です。

① 健康サポート体操



時間：60分
 1.ストレッチ体操
 2.タオル体操
 3.その他7種類のトレーニング等

② 夏の熱中症・冬のヒートショック



時間：42分
 1.熱中症編
 2.ヒートショック編
 3.それぞれの予防と対策について

③ 毎日筋活部



時間：60分
 1.上・下半身の30秒ストレッチ
 2.4秒及び30秒の筋トレ
 3.その他20種目のチョイトレ

④ Vol.1 はじめてのウォーキング&ジョギング



時間：30分
 1.正しい歩き方とは？
 2.スピードウォーキング
 3.その他4項目

⑤ Vol.2 若々しい体をキープエクササイズ&ダイエット



時間：32分
 1.ダイエットの基本
 2.体幹エクササイズ
 3.その他4項目

⑥ Vol.3 Good-byeストレス



時間：28分
 1.ストレスとは何か
 2.ストレス対処法
 3.その他5項目

⑦ Vol.4 正しく知れば怖くない がんのお話



時間：25分
 1.がん発生メカニズム
 2.がんと生活習慣
 3.その他4項目

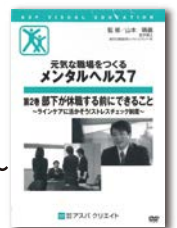
⑧ 元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第1巻
 ストレスチェックを活用したセルフケア
 時間：25分



⑨ 元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第2巻
 部下が休職する前にできること
 ～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～
 時間：25分



健康啓発DVDの借用申込書

健康啓発DVDについて下記の通り申し込みます。

申込日 令和 年 月 日

借用希望DVD (✓を付けてください)	☐ ①健康サポート体操 ☐ ②熱中症&ヒートショック ☐ ③毎日筋活部 ☐ ④Vol.1 (ウォーキング) ☐ ⑤Vol.2 (ダイエット等) ☐ ⑥Vol.3 (ストレス) ☐ ⑦Vol.4 (がん) ☐ ⑧メンタルヘルス7 (第1巻) ☐ ⑨メンタルヘルス7 (第2巻)			
	貸出希望日	令和 年 月 日	返却予定日	令和 年 月 日
事業所所在地				
事業所名			電話番号	
会員番号			担当者名	

※申込書にご記入の上、FAX・郵送・メールにてお申し込みください。

申込先FAX番号 **075-251-1194**

一般財団法人 京都府社会保険協会

職場内で回覧しましょう

■ 京都府社会保険協会のホームページ <https://www.shaho-kyoto.or.jp>

一般財団法人 京都府社会保険協会

〒604-8216 京都市中京区西洞院通六角下る池須町408-1 北川ビル3階
 TEL.075-251-1190 FAX.075-251-1194