

社会保険 いばらき

5

算定基礎届事務講習会を開催します

2019 May
NO.490

- 健康経営に関する体験型研修会を開催しました
- いばらきヘルスアップサービスをご利用ください
- 2019年度茨城県社会保険協会事業計画



「茨城エアポート」(撮影・小美玉市)：日本写真家協会会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

日本年金機構からのお知らせ

算定基礎届事務講習

算定基礎届は、保険料計算や保険給付の計算の基礎となる標準報酬月額を決定するための重要な届も下記のとおり算定基礎届事務講習会を開催します。

ご多忙とは存じますが、事務講習会への担当者の出席につきましてご配慮いただきますようお願い付についても説明いたします。

また、算定基礎届の用紙は、各事業所あて、6月中旬ごろに郵送する予定です。

管 轄	日 時	会 場	出席対象事業所
水 戸 北	6月14日(金) 10:00~12:00	茨城県立県民文化センター 大ホール 水戸市千波町東久保697 (駐車場が有料となります。)	水戸市 (水戸北年金事務所管轄)
	6月14日(金) 13:30~15:30		
	6月19日(水) 14:30~16:00	ひたちなか市文化会館 大ホール ひたちなか市青葉町1-1	ひたちなか市 那珂市・那珂郡
	6月21日(金) 14:30~16:00	常陸大宮市文化センター 大ホール 常陸大宮市中富町3135-6	常陸大宮市・久慈郡 常陸太田市
水 戸 南	6月14日(金) 10:00~12:00	茨城県立県民文化センター 大ホール 水戸市千波町東久保697 (駐車場が有料となります。)	水戸市 (水戸南年金事務所管轄) 笠間市・東茨城郡
	6月14日(金) 13:30~15:30		
	6月18日(火) 10:00~12:00	鹿嶋勤労文化会館 大ホール 鹿嶋市宮中325-1	鹿嶋市・潮来市・神栖市
	6月18日(火) 13:30~15:30		
	6月20日(木) 13:30~15:30	行方市文化会館 大ホール 行方市山田2175	行方市・銚田市・小美玉市

会を開催します



書です。届書作成の注意点や提出に関する注意事項を説明するため、今年

いたします。なお、当日は算定基礎届の作成・届出のほかに健康保険の給

※社会保険労務士に委託されている事業所につきましては、社会保険労務士に用紙を郵送いたします。

※指定日時にご都合がつかない場合は、ほかの日時(会場)にご出席いただいてもかまいません。(連絡は不要です。)

管 轄	日 時	会 場	対象事業所
土 浦	6月18日(火) 10:00~12:00	取手市立市民会館 大ホール	取手市・守谷市・利根町
	6月18日(火) 14:00~16:00	取手市東1-1-5	龍ヶ崎市・牛久市 稲敷市・河内町
	6月19日(水) 14:00~16:00	市民ホールやたべ 大ホール つくば市谷田部4711	つくば市・つくばみらい市
	6月21日(金) 10:00~12:00	霞ヶ浦総合公園内「霞浦の湯」 大ホール	土浦市・美浦村
	6月21日(金) 14:00~16:00	土浦市大岩田255	石岡市・阿見町 かすみがうら市
下 館	6月14日(金) 14:00~16:00	坂東市民音楽ホール ベルフォーレ 坂東市岩井5082	坂東市・常総市・結城郡
	6月19日(水) 10:00~12:00	県西生涯学習センター 多目的ホール 筑西市野殿1371	筑西市・桜川市
	6月19日(水) 14:00~16:00		結城市・下妻市
	6月20日(木) 14:00~16:00	三和地域交流センター コスモスプラザ 多目的ホール 古河市仁連2065	古河市・猿島郡
日 立	6月18日(火) 13:30~15:30	日立シビックセンター 音楽ホール 日立市幸町1-21-1 (駐車場が有料となります。)	日立市
	6月20日(木) 14:00~16:00	高萩市総合福祉センター 多目的ホール 高萩市春日町3-10	高萩市・北茨城市

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

健康経営に関する体験型研修会を開催しました

平成31年2月13日(水)、3月12日(火)2日間に渡り、水戸市にて健康経営*に関する体験型研修会を開催しました。協会けんぽの「健康づくり推進事業所」の認定を受けている22事業所の事業主・健康管理担当者の方に参加いただき、事業所ごとの健康課題を洗い出し、課題解決に向けた目標設定を、協会けんぽの保健師・管理栄養士サポートのもと行いました。また、一日目の昼食には参加者全員で調理上の工夫やカロリーが記載されたヘルシー弁当を食べることで食事に関するヘルスリテラシーの向上も図られました。

*健康経営とは、「従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する」ことです。

研修内容

一日目

自社の健康課題を確認し、課題解決のためのスモールステップを検討し、事業所に持ち帰り実践してもらうプログラムです。

- ①健康経営とは
- ②事業所の健康課題の抽出と改善策について
- ③ランチョンセミナー(レストランAoyama)
- ④肩こり等の対策ストレッチ(株式会社ルネサンス)

二日目

スモールステップ実践後の効果と定着に向けた課題等を持ち寄り、事業所間の情報共有と改善策の検討を行うプログラムです。

- ①スモールステップ定着に向けて
- ②健康経営事例紹介
- ③健康長寿に向けて、あなたの健康度は？
(水戸中央病院健診センター百合ヶ丘)
- ④腰痛等の対策ストレッチ(株式会社ルネサンス)

当日の様子

ランチョンセミナー↓



ストレッチ実践↑

医師による講演↓



健康経営を始めませんか

協会けんぽ茨城支部では健康経営に取り組む事業所を「健康づくり推進事業所」として認定し、上記のように企業の健康づくりをサポートしています。平成31年4月5日時点で538事業所に宣言をいただいています。健康経営に取り組むきっかけとして、「健康づくり推進宣言」を行っていませんか？

認定までの流れ

ステップ
1

「健康づくり推進事業所」の宣言

協会けんぽ茨城支部へ「健康づくり推進事業所」の宣言書を郵送またはFAXでご提出ください。

ステップ
2

ヒアリング

宣言到着後、協会けんぽ職員が事業所さまへお電話でヒアリングを行い、共同で「健康経営取組みチェックシート」を作成します。

ステップ
3

評価結果のフィードバック

「健康経営取組みチェックシート」に基づき、評価結果を送付します。(高い順にS~Dの5段階)

*宣言書は協会けんぽ茨城支部のホームページからダウンロードいただくか、お電話にてご郵送いたします。

特典

- ①健康づくり推進事業所の認定証を贈呈。
- ②評価結果に応じて筑波銀行または常陽銀行から融資の際に金利優遇が受けられます。(別途審査があります)

協会けんぽから認定を受けた後は、平成30年度より開始された茨城県の「**いばらき健康経営推進事業所**」や経済産業省により制度設計された「**健康経営優良法人**」へステップアップして申請することが可能です。健康経営について詳しくは協会けんぽ茨城支部ホームページ、茨城県ホームページ、経済産業省(日本健康会議)のホームページをご覧ください。

食の健康応援隊

いばらき健康づくり支援店

健康経営の体験型研修会の中で提供いただいた「レストランAoyama」さん他1,033店舗が健康づくり支援店に登録されています。健康づくり支援店を職場内のお弁当選びや外食でのお店探しに役立ててみてはいかがでしょうか。健康づくり支援店のホームページではヘルシーレシピも掲載しています。

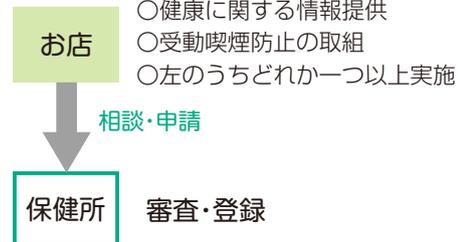
いばらき健康づくり支援店とは

健康づくりの面から安心して外食を楽しむことができるよう、健康づくりを支援する取組を行っている飲食店等で、茨城県に登録されたお店です。愛称「食の健康応援隊」です。

栄養成分表示	ヘルシーメニュー	当店独自の取組
ヘルシーオーダー	食事バランスガイド表示	

このマークが目印です→

いばらき健康づくり支援店になるには



さらに
いばらき健康づくり支援店が販売する弁当で、一定の基準を満たせば「いばらき健康づくり支援店弁当」として販売できます。

お問い合わせ・申し込み先

水戸保健所	029-244-2828	竜ヶ崎保健所	0297-62-2172	土浦保健所	029-821-5398
ひたちなか保健所	029-265-5647	つくば保健所	029-851-9287	筑西保健所	0296-24-3911
常陸大宮保健所	0295-52-1157	日立保健所	0294-22-4192	常総保健所	0297-22-1351
潮来保健所	0299-66-2118	鉾田保健所	0291-33-2158	古河保健所	0280-32-3021

皆さまの運動をサポート

いばらきヘルスアップサービスをご利用ください

協会けんぽ茨城支部では、加入者の皆さまの健康づくりの推進のため、新たなサービス「いばらきヘルスアップサービス」を開始しました。このサービスでは、対象となる施設を加入者の皆さまが利用される際に、施設の窓口へ協会けんぽの「健康保険証」を提示することで、健康づくりや健康増進に関する様々なサービスを参加企業様より受けることができます。

参加企業第一号 株式会社ルネサンスさま

サービス内容	①入会金	無 料	施設の窓口で「健康保険証」を提示いただくことで、日本全国のルネサンス(106店舗)を法人価格で利用することができます！ 県内は水戸・竜ヶ崎の2店舗です。
	②会員証発行手数料	1,000円	
	③利用料金都度払い	1,500円	
	月会費払い	7,800円	

いばらきヘルスアップサービスに参加いただける企業を募集しています

参加方法

- 企業さま 応募申込書+添付書類を協会けんぽ茨城支部へ提出
- 協 会 企業さまへ採用の可否や詳細について文書等でご連絡
- 企業さまと協会けんぽ茨城支部で覚書を締結

健康推進関連事業を行う企業対象

お問い合わせ先 ☎029-303-1580(企画総務グループ)

一般財団法人茨城県社会保険協会からのお知らせ

平成31年3月開催の理事会・評議員会において、一般財団法人茨城県社会保険協会の2019年度事業計画について審議され成立しましたのでご報告いたします。

I 事業計画

1. 社会保険制度の普及宣伝

- (1) 広報紙「社会保険いばらき」を発行し、事業主及び被保険者等に社会保険制度の普及や協会事業の周知を図る。
- (2) 社会保険事務講習会及び年金委員・健康保険委員研修会等に冊子等を配布し、社会保険制度の円滑な運営に寄与する。

2. 年金セミナー・健康管理講座の開催

被保険者及び配偶者・事務担当者を対象に退職後に向けた年金制度及び健康管理に関する講習会を開催する。

3. 健康づくり事業

- (1) 健康運動指導士、管理栄養士等を事業所へ派遣し、職場の健康づくりや体力づくりの指導講習会及び健康相談の実施。
- (2) 健康ウォーキングを開催し、健康増進を図る。
- (3) トレーニング施設と契約し、体力づくりを奨励し健康増進を図る。
- (4) 保養施設と契約し、冬季の健康増進を奨励する。

4. 保健施設事業

- (1) 被保険者及び家族の保養を目的として、保養施設と契約し、利用のあっせんを行う。
- (2) 被保険者及び家族の心と体の健康保持を目的として、各種補助事業を実施する。

II 年間スケジュール

2019年度事業計画に基づく、年間スケジュールは下記のとおりです。
事業内容、申込方法など詳細については、各事業実施前にご案内申し上げます。

	社会保険制度普及啓発事業		健康づくり事業			
	社会保険いばらき 発行・配布	年金セミナー 健康管理講座開催	健康づくり講習会	健康ウォーキング 開催	トレーニング 施設等補助	契約保養施設 利用補助
4月	配布		申込により 全会員対象			申込により 全会員対象 (一部施設は「施設利用会員証」の提示が必要)
5月	配布 (実務冊子同封) (前期補助事業案内)					
6月	発行					
7月	発行					
8月	配布 (後期補助事業案内)	11月開催通知発送				
9月	発行					
10月	発行			横浜散策		
11月	配布	水戸・つくば 日立会場 (2月開催通知発送)			申込により 全会員対象	
12月	発行					
1月	配布					
2月	発行	水戸・土浦・筑西会場				
3月	配布					

※「社会保険いばらき」配布月は、全会員事業所へ配布 ※「社会保険いばらき」発行月は、社会保険協会ホームページに掲載

	保健施設事業					
	潮干狩り 利用補助	夏季プール 利用補助	果物狩り 利用補助	東京ディズニー リゾート入園補助	アイススケート 補助事業	室内楽の夕べ
4月	申込により 全会員対象			申込により 全会員対象 (補助券交付は 抽選にて決定)		
5月						
6月						
7月						
8月		申込により 全会員対象				
9月						
10月			申込により 全会員対象		古河市にて開催 (下館支部会員対象)	
11月						
12月						
1月						
2月						
3月	申込により全会員対象					

※一般財団法人茨城県社会保険協会の事業計画は茨城県社会保険協会ホームページをご覧ください。