



あ ん し ん
2020 4
vol.574
Life

財団TOPICS・お知らせ

広報誌「あんしんLife」がWEBサイトで
閲覧できるようになりました

「こころの“あんしん”プロジェクト」サイトを
リニューアルしました

新連載「もっと健康セルフケア生活」
第1回 睡眠



「経営」を守る・支える

あんしん財団

広報誌

INTERVIEW 昨日の自分を超越てゆく ― 私の進化論 vol.13 山本 博 03

財団 TOPICS 06

広報誌「あんしんLife」がWEBサイトで閲覧できるようになりました 06
「こころの“あんしん”プロジェクト」サイトをリニューアルしました 07

あんしん財団のホームページをご活用ください 08

CLOSE UP! WONDER SKILL ― 継承と進化― vol.24 麻布 I.B.KAN 10

GUIDE ニッポン再発見! 美景ミュージアム vol.13 茶畑と富士山を望む日本平 12

COLUMN 大人レジャーのすゝめ 第二十五回 スパイス カラー編 16

セミナー&講演会 18

HEALTH もっと健康セルフケア生活 第1回 睡眠 20

財団からのお知らせ 22

- 契約内容確認チェックリストを新たにご用意しました! 22
- 契約者変更などのお手続きについて 23
- 「要介護認定」を受けられた方の減員手続きについて 24
- 移転の届出はお済みですか? 24
- 24時間いつでもケガの発生報告がホームページからできるようになりました 25
- ケガの補償(事業総合傷害保険) 26
- 保険金の請求方法 28
- 人間ドック補助金額改定のお知らせ 29
- 人間ドック・定期健康診断の補助金申請における添付書類について 30
- 人間ドック優待契約病院 新規契約のご案内 31
- 補助金制度には申請期限があります 32
- 安全衛生設備等設置補助金は対象設備の一部を変更します 32
- 職場の環境改善のための補助金制度のご申請 よくあるご質問 33
- 職場の環境改善のための補助金申請書、ホームページからの取出し方法 34
- 未加入従業員さまのご加入のすすめ 35

あんしん財団 WELBOX 36

- サービスのご紹介 36
- ご利用ガイド 38



今月の表紙

江戸切子



Photo by Tomohiro Enzaki
協カ グラス-ラボ

1834年、江戸のビードロ職人加賀屋久兵衛が施したガラス面への彫刻にルーツがあるとされる江戸切子。明治時代には、西洋のカットガラスの技術と融合し、現代へ続く様式を確立しました。鮮やかに浮かび上がる模様からは、職人たちの試行錯誤と時代を超えた美しさを感じられます。

応募受付中! /

今月号のセミナー&講演会

労働安全衛生講演会

宮城県
社員・顧客・社会から選ばれ続ける会社とは
~中小企業の働き方改革支援~



詳細およびその他のセミナー・講演会については、18・19ページをご覧ください。

[内容に関するお断りとお知らせ]

本誌に記載されている企業・店舗・施設の住所・連絡先・料金・営業時間などは、予告なく変更される場合があります。また、情報は細心の注意を払って掲載していますが、その記事および内容の正確性を保証するものではありません。どのような場合、理由によらず、本誌の情報を利用したために被った損害に対しては、当法人は一切の責任を負いません。料金(価格)、所要時間なども目安としてご覧いただけますようお願い申し上げます。また、本誌に掲載されている記事、写真、イラストなどは著作権法で認められた私的な使用や引用を除いて、ほかの印刷物や電子的なメディアに複製、転載することはできません。

アーチェリー選手、日本体育大学教授 博士(医学)

山本博

Hiroshi Yamamoto



2004年アテネオリンピック・アーチェリー男子個人で、当時41歳にして銀メダルを獲得し、「中年の星」として注目を集めた山本博選手。中学生からアーチェリーを始め、57歳となったいまも現役選手として活躍しています。40年以上変わらぬ情熱を燃やし続ける山本選手に「進化論」を伺いました。

昨日の自分を超越てゆく 私の進化論 vol.13

Photo by Tomohiro Enzaki

“モチベーションを長く保つために 大事なのは、目標ではなく目的。 迷った時は一度原点に立つ”

profile

1962年生まれ。神奈川県出身。中学時代からアーチェリーを始める。1984年、日本体育大学3年生の時にロサンゼルスオリンピックに出場。アーチェリー男子個人で銅メダルを獲得。2004年のアテネオリンピックでは同種目で銀メダルを獲得、41歳という年齢が話題となり「中年の星」と呼ばれた。



銀までに20年掛けたから 金も20年掛けて獲る その覚悟がないと現役は続かない

1984年ロサンゼルスオリンピックに初出場し、アーチェリー男子個人で銅メダルを獲得した山本博選手。その後5度目の出場となった2004年アテネオリンピックでは、当時41歳にして同種目の銀メダルを20年越しに獲得し大きな話題を呼びました。それから16年後の2020年。57歳となった山本選手はいまも現役選手として練習に打ち込む日々を送っています。2019年に行われた、2020年東京オリンピックの選考会では惜しくも落選してしまいましたが、山本選手の目はすでに4年後を見据えていました。

「2004年に銀メダルを獲った後のインタビューで、『これから20年掛けて金を目指します』ってコメントしたんです。銅から銀までに20年掛かったんだから、同じくらいの年数を掛けて金を獲るくらいの覚悟でやらないと現役なんて継続できないぞという思いでした。くしくもこの言葉通りになりましたが、心はもう2024年パリオリンピックに向けています」

中学時代からアーチェリーを始め、競技年数は40年以上となる山本選手。長年、高いモチベーションを維持する秘訣を語ってくれました。

「ベースにあるのは目的です。これを認識しないと、何のためにやっているのか、わからなくなるんです。『お金を稼ぎたい』『有名になりたい』という欲求は目

標にすぎません。そういった打算的なものから離れ、『この競技を広めたい』とか、『人を感動させたい』と願う気持ちが目的になります。これが逆になるとシドニーの時の僕のように、挫折してしまうんです」

山本選手は1984年ロサンゼルスオリンピックの後も3大会連続でオリンピックに出場していましたが、2000年シドニーオリンピックでは無念の落選。人生で一番の挫折だったと当時を振り返ります。

「あのころは金を獲りたいという“目標”に縛られていました。当時は30代後半だったので、若い選手に負けたくない気持ちが強くて、競技を楽しめず、集中力も落ちていました。でも、もう一度初心に戻ってアーチェリーを楽しむという“目的”を持っていたから、41歳で銀を獲ることができたんです」

いまは16年前の僕と戦っている 過去の自分を越えた先に 世界一の景色が待っているから

アーチェリーは「心の格闘技」と山本選手はいいます。一点を見つめ、的と対峙するスポーツを長く続けてきた彼の競技人生は、自らのメンタルと向き合ってきた歴史でもあるのです。

「人間は激しい運動をしたり、大きな声を出すとストレスが軽減されるといわれています。でもアーチェリーのような静的スポーツは、それができません。だから動的スポーツの選手以上にメンタル面のことを考えていると自負しています」

現在、大学教授を務めている山本選手。学生には技術だけでなく、メンタルのケアも指導しています。「集中力に個人差はありません。でも条件によっては違いが出ます。それは体調です。疲れていればミスが出るのは当たり前。だから朝起きた時に自分の充電がどのくらい完了しているのか意識して、どうすれば回復できるのか工夫しないといけないんです」

学生を指導する時は、「興味を持てる環境を整える」ことにも気を配ると山本選手はいいます。

「夢中になって何かをやると時間が経つのが早く感じられますよね。ですから指導者にとって、学生が興味を持って取り組める環境づくりは重要なんです。これはスポーツだけではなく仕事にも当てはまると思います。例えば経営者ならば、従業員が集中して仕事ができるように職場環境を整えるといいと思います。環境づくりには設備だけではなく、接し方も大切です。僕は学生を指導する時、『僕ができたんだから、君もできるはず』と押し付けるのではなく、それぞれが持つ個性を尊重するようにしています」

選手と指導者、二つの面で進化を遂げる山本選手。2024年パリオリンピックへの思いを改めて語ります。「57歳の僕は銅を獲った21歳の時よりもうまいけど、銀を獲った41歳の時とは五分五分だと感じています。でも、それではいまの時代の記録には足りない。16年前の僕を超えて世界で一番にならなくては。これは自分との対決なんです。この年齢で世界に挑戦している僕のことを知って、一人でも多くの方が何かを感じてくれたら嬉しいですね」

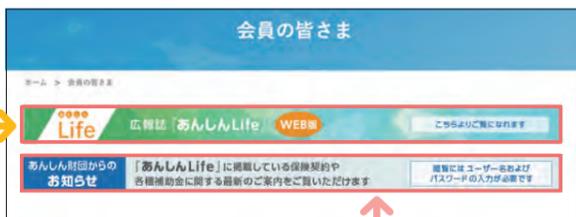
広報誌「あんしんLife」がWEBサイトで 閲覧できるようになりました

いつもあんしん財団の広報誌「あんしんLife」をお読みいただき、ありがとうございます。
この度、「あんしんLife」が当法人のWEBサイトで閲覧できるようになりました。
また、「あんしんLife」に掲載している、保険契約や補助金制度に関する
最新の情報をまとめたページもご用意しました。会員事業所の経営者、役員、従業員の皆さまなど、
一人でも多くの方にご覧いただき、お役立ていただくと幸いです。

STEP 1 あんしん財団ホームページの トップページで「会員の皆さま」をクリック



STEP 2 閲覧したい内容のバナーをクリック



「あんしんLife」の全ページをWEB版で
ご覧になりたい方はこちらをクリック

「あんしんLife」に掲載している
財団からのお知らせのみを
ご覧になりたい方は
こちらをクリック

STEP 3 閲覧したいメニューをクリック

広報誌「あんしんLife」WEB版

【2020年 4月号 Vol.574】

①電子ブック

お送りしている冊子と同じ内容が、パソコン・スマートフォンなどで、雑誌をめくるといったような形でご覧いただけます。

②PDFデータ

閲覧環境などで電子ブックがご覧いただけない方は、こちらをご利用ください。

※①、②ともに閲覧できる内容は同じです。

あんしん財団からのお知らせ

「あんしんLife」に掲載している保険契約や各補助金制度に関する最新のご案内をPDFデータでご覧いただけます。



STEP 4 認証画面で下記の ユーザー名とパスワードを入力

WEB版を閲覧するためのユーザー名・パスワードは
ユーザー名「anshin」
パスワード「AzAL2020」です。

ログイン
<https://www.anshin-zaidan.or.jp/>

ユーザー名

パスワード



※画像はイメージです(変更する場合があります)。

「こころの“あんしん”プロジェクト」 サイトをリニューアルしました

あんしん財団は、この度「こころの“あんしん”プロジェクト」サイトをリニューアルしました。
従来のサイトに「AMAROK 経営者健康あんしんアクションプロジェクト」の内容を統合し、
より使いやすく充実した内容となっています。事業所やご自身の健康管理、
メンタルヘルス対策に取り組むためのヒントがたくさん詰まっていますので、ぜひご覧ください。



※画像はイメージです(変更する場合があります)。



「こころの“あんしん”プロジェクト」とは

中小企業経営者・管理監督者・人事労務担当者の皆さまのメンタルヘルス対策の悩みにお答えするためスタートしたプロジェクトです。産業医科大学との共同研究で得られた知見など、中小企業でのメンタルヘルス対策の取組みに役立つ情報を発信しています。

「AMAROK 経営者健康あんしんアクションプロジェクト」とは

中小企業経営者や個人事業主の健康・メンタルヘルスについて、大妻女子大学との共同研究による調査・分析で得られた知見をもとに、経営者自身の健康に役立つ情報を発信しています。

アクセスはこちらから! <https://www.anshin-kokoro.com/>



社会貢献活動 WEBサイトのご案内

当法人では、社会貢献活動の一環として「経営者と働く人の心と体の健康」をテーマとした「こころの“あんしん”プロジェクト」に加え、「未来を担う子どもの育成」や「働く環境改善」をテーマとした活動も行っています。それぞれ特設サイトがございますので、ぜひあわせてご覧ください。

未来を担う子どもの育成 “ワザ伝”プロジェクト

日本が誇る中小企業の“ものづくりの技”の素晴らしさと、その仕事のおもしろさを子どもたちに伝えるためのワークショップの情報を発信しています。



<https://wazaden.anshin-csr.jp/>



働く環境改善 はたらく×らいふプロジェクト

中小企業の女性活躍推進の取組みを応援するため、働く女性と中小企業経営者に役立つ情報を発信しています。



<https://work-life.anshin-csr.jp/>



あんしん財団の ホームページを ご活用ください



あんしん財団のホームページでは、当法人の事業紹介をはじめ、会員の皆さまへ向けたサービスのご利用案内や、提出書類のダウンロードなど、重要な情報を多数掲載しております。ぜひご活用ください。

■お問合せの多いサービスを中心に機能などをご紹介します。ご利用になりたいサービスのイメージ写真か青い文字の **MORE** をクリック！

① 広報誌「あんしんLife」WEB版

「あんしんLife」をパソコンやスマートフォンから閲覧することができます。詳しくは本誌6ページをご参照ください。

② あんしん財団からのお知らせ

「あんしんLife」に掲載している保険契約や各種補助金に関する最新のご案内を掲載しています。詳しくは本誌6ページをご参照ください。

③ 事業総合傷害保険(ケガの補償)

保険金の請求方法やケガの補償内容に関するご案内を掲載しています。

ホームページでできる主な機能

- * 「保険金の請求方法」でお手続きの流れや、ケガに関するお問合せ電話番号の確認
- * ケガ発生報告および保険金請求書類の発送依頼
- * FAX連絡票のダウンロード
(「保険金の請求方法」の文字をクリックすると専用画面に移動。本誌28ページ参照)
- * 「補償の内容」「保険金をお支払いできる例、できない例」の確認

④ あんしん財団WELBOX

「あんしん財団WELBOX」のご案内を掲載しています。ご登録、ご利用の方法は本誌38・39ページをご参照ください。



STEP 1 まずは トップページを表示

インターネットに接続し、「あんしん財団」を検索してください。

あんしん財団

<https://www.anshin-zaidan.or.jp/>



STEP 2 「会員の皆さま」を クリック!

保険金の請求方法や補償内容、補助金制度やその申請方法などの情報が掲載された下記のページへ移動します。

※「会員の皆さま」にカーソルを合わせた際に文字のみのメニュー画面も表示されます。こちらからも、サービスを選択できます。



⑤ 補助金制度

補助金の申請手続き方法、申請書のダウンロードなどのご案内を掲載しています。ご利用になりたい制度をクリックしてください。

ホームページでできる主な機能

- * 人間ドック、定期健康診断補助金「申請書」の発行依頼
- * 人間ドック優待契約病院のご案内と「優待券」の発行
- * 職場の環境改善のための補助金制度の「申請書」「申請書のご案内」「補助金規程 別表」のダウンロード(本誌34ページ参照)

⑥ 学ぶ

労働安全衛生について学ぶための講習会・セミナーのご案内や、視聴覚教材貸出に関する情報を掲載しています。

ホームページでできる主な機能

- * 講習会・セミナーの申込み(本誌18・19ページ参照。毎月号で掲載)
- * 視聴覚教材一覧や利用申請書のダウンロード

⑦ 使用者賠償責任保険制度

使用者賠償責任保険制度の詳細なご案内を掲載しています。

⑧ 変更手続きのご案内

ご登録されている情報の変更手続きに関するご案内を掲載しています。

ホームページでできる主な機能

- * 各種変更手続き(会費振替口座、事業所名称、代表者、加入者の変更)に必要な書類の請求方法の確認
- * 事業所所在地・電話番号の変更、会員証再発行、年間領収書発行の手続き(本誌23ページ参照)

⑨ 会費の経理処理、保険金の税務上の処理について

会費の経理処理や保険金・補助金の税務上の取扱いに関するご案内を掲載しています。



「温故知新」が座右の銘だという7代目の道雄さん。



1



2



3



4



5

1 ハサミで直接面を整える「直鋏(じかばさみ)」を行う8代目の地昭さん。2 肌の状態に左右される顔そりは繊細な技術が求められます。3 手動式のバリカン。ロングヘアが流行した頃、6代目は「バリカンは博物館でしか見られなくなるかも」と話していたそう。4 5 5代目(左)と6代目(右)の姿が写る古い写真。現在切り盛りしている二人は「9代目が継ぎたいと思える経営をしたい」と口を揃えます。

WONDER SKILL

— 継承と進化 —

vol.24

Photo by Tomohiro Enzaki

麻布 I.B.KAN

Azabu I.B.KAN

1818年に髪結い「吉床」として創業。以来、200年以上にわたり、麻布の地で営業を続け、現存する中では日本最古の理容室として知られる。現在は7代目の西原道雄さんと、息子で8代目の地昭さんを中心に、計7人のスタッフで営業。6代目の頃から通っている長年の常連客に加え、最近では新規で訪れる若者の姿も多い。

事業所名: 麻布 I.B.KAN
所在地: 東京都港区麻布十番3-8-6
URL: <http://www.ibkan.com>

老舗の看板を背負いながら ニーズに応え続ける理容室

時代の変化に立ち会ってきた 柔軟な経営姿勢

1960年代のロングヘアや、1980年代のテクノカットなど、時代を象徴してきたヘアスタイル。古き良きものの価値が見直されている現代においては、伝統の技を持つ理容室が再び脚光を浴びています。時代の変化に敏感な街、麻布にあるI.B.KANも、そんな理容室の一つです。

「創業者は伊予松山の藩士だったと聞いています。上京後に髪結いの技術を学び、『吉床』として創業したのが1818年のこと。店名は変わりましたが、創業者の名前は名跡としてずっと継いでいるんです」

そう語るのは、7代目蔦屋吉五郎こと、西原道雄さん。200年以上にわたる営業の中で、I.B.KANは数々の歴史的な場面に立ち会ってきました。最も大きな出来事は、1871(明治4)年の「断髪令」です。「男性が髷を結わなくなったことで、この辺りの髪結いはほとんど廃業してしまいました。吉床が生き残れたのは、アメリカの外交官、タウンゼント・ハリスのおかげなんです」

日米修好通商条約を締結したことで知られるハリス公使。彼のひげを整えていたのは、たまたま公使館に隣接していた吉床でした。ハリス公使は吉床の4代目を気に入り、外国人居留地に連れ出して、パー

ーションで西洋理髪を勉強させたそう。以後、吉床は外国人のヘアカットも手がけるようになり、西洋理髪店に業態転換することができたのです。

近年では、インターネットで調べた流行のヘアスタイルを求めて、I.B.KANを訪れるお客さんが増えているそう。

「七三分けの片方を刈り上げたもので、うちでは『復興刈り』と呼んでいます。6代目から現在まで続く大正時代のヘアスタイルをアレンジしたのですが、最近では若いお客さんのオーダーも増えていますね」

古いものの良さを受け継ぎながら、ニーズに応え、変化し続けてきたI.B.KAN。名跡の「蔦(英語でアイビー)」を由来とする現在の店名も、時代に合わせて道雄さんが改名したもの。その柔軟性は、息子で8代目の地昭さんも受け継いでいます。

「さまざまな店で経験を積み、I.B.KANのサービス向上のヒントを探しました。例えば、個室でマッサージも行うプレミアムコースがその一つ。常連さまにも、ご新規さまにもご満足いただいています」

今後長く営業を続け、いずれは9代目に「継ぎたい」としてもらえるように、休暇が取りにくい理容業特有の働き方も変えていきたいと話す地昭さん。「思い切って昨年のゴールデンウィークに五連休にしたところ、特に問題はありませんでした。やってみれば、何でもできるものなんです」

銘品 | 復興刈り



元になっているのは、関東大震災直後のヘアスタイル「震災刈り」。水不足が深刻な状況下、「少ない水で頭を洗いたい」「丸刈りにはしたくない」という二つのニーズに応える形で、男性の間に流行した。6代目の常連客に、このヘアスタイルを好む人がいたため、7代目の道雄さんも自然と覚えたそう。2011年の東日本大震災の直後に、アレンジを加えて「復興刈り」として売り出した。「ヘアスタイルで貢献できる省エネもあるんです」(道雄さん)。

美景 ミュージアム

—ニッポン再発見!—

雄大な富士と茶畑を
一望できる特等席

vol.13 | 静岡県 静岡市

茶畑と富士山を望む日本平

美しい景色を通して、日本の魅力を再発見する美景ミュージアム。今月は、静岡県の日本平から。標高307mの丘陵地から望む清水港と富士山の大パノラマは必見です。時間とともに表情を変える日本平の見どころをご紹介します。

Photo by PIXTA 取材協力・写真提供 静岡県、日本平観光組合、静岡・久能苺狩り組合



日本平夢テラスでは、昼には富士山や南アルプスのパノラマビューを、夜には清水港と市街地の美しい夜景を一望できます。

春風にそよぐ茶畑と富士 芸術を生む景勝の地

緑に輝く茶畑の向こう、青空に浮かび上がる流麗な富士山と南アルプスの大パノラマが広がる美しい眺望が楽しめるのは、静岡県が誇る景勝地・日本平です。

日本平は、標高307mの有度山を中心とした丘陵地。かつて、野火攻めにあった日本武尊が、三種の神器の一つ、天叢雲剣を使って草をなぎ払ったのち、山頂から四方を見回したという伝説が地名の由来ともいわれています。2018年秋にオープンした「日本平夢テラス」からは、まさに日本武尊が眺めたのと同じ360度の景観を望むことができます。

視線を足元に移すと青々とした茶畑が。実は日本平は、日本茶の代表的な品種である「やぶきた」発祥の地でもあります。お茶の品種改良の先駆者とされる杉山彦三郎が、美味しいお茶を求めて全国をめぐる末、1908

年に日本平で原樹を発見しました。原樹が竹やぶの北側にあったため「やぶきた」と名付けられたこのお茶は、現在全国で栽培されているお茶の約8割を占めるほど人気の品種となりました。日本平夢テラス近くの「日本平お茶会館」では、そんな「やぶきた」の茶摘み体験ができます(4月下旬から10月まで)。摘んだ茶葉は持ち帰り、天ぷらにするのがおすすめ。お茶の風味がいっそう感じられます。

情景の美しさに共鳴してか、日本平周辺では多様な芸術が生まれています。駿河湾の海浜に広がる「三保松原」は多くの和歌の題材とされ、松林は歌川広重の浮世絵にも描かれました。また、ロープウェイで久能山に登ると、徳川家康公を祀る「久能山東照宮」が。色とりどりの装飾が施された豪華な本殿は、彫刻、模様、組物などに安土桃山時代の技法も取り入れられてお

り、江戸時代初期を代表する建造物として国宝に指定されています。

日帰りでも楽しめますが、ぜひとも夜景を目にしておきたいところ。日本平山頂にある「東展望台」や「吟望台」からは、自然夜景遺産にも登録された日本平の夜景を心ゆくまで観賞することができます。日が沈みかける夕刻の紅色から、シルエットへと色合いを変える富士山や、オレンジ色にきらめく清水港は圧巻です。

茶畑や木々の緑と海の青に囲まれ、その美しさで多くの人々を魅了する日本平。春の息吹を感じつつ、遙か昔からその美景に心を奪われてきた人々の物語に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。

日本平

住所：静岡県静岡市清水区
アクセス：JR静岡駅よりバスで約40分
<http://www.nihondairakankou.com/>



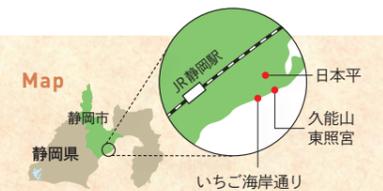
新国立競技場を手がけた株式会社隈研吾建築都市設計事務所によって、自然景観と調和するよう設計された日本平夢テラス。駿河湾や静岡市街などを見渡せます。



歌川広重が浮世絵の題材にした三保松原の景色。松林の緑と富士山を一望できるこの景色は古くからたくさんの人々を魅了してきました。

地域の魅力を再発見！

美景スポットと合わせて楽しみたい、地元ならではのとおき情報をご紹介します。知れば知るほど好きになる魅惑の日本平への旅にご案内します。



例年1万人以上が訪れている人気イベント



ライトアップされた久能山東照宮。

ライトアップされた境内と竹あかりに魅了される幻想的な空間

「天下泰平の竹あかり」

久能山東照宮で、2020年4月25日(土)～7月12日(日)の土・日・祝日に行われる、夜間特別拝観。ロープウェイを往復利用する人のみが入場できる限定イベントです。美しい細工が施された竹から漏れる光とライトアップされた境内が、幻想的な空間を演出します。

久能山東照宮

<https://www.toshogu.or.jp/>

静岡でしか食べられない!?
幻のふわとろいちごを贅沢に堪能

いちご海岸通り

国道150号線沿いにあるいちご農園が集まった道、通称「いちご海岸通り」。例年1月末～5月末にはいちご狩りが楽しめます。おすすめは、ふわとろの食感が特徴の「苺姫」。実がやわらかく配送が難しく“幻のいちご”とも呼ばれるこのいちごを、もぎたてで味わえます。

静岡・久能苺狩り組合
<http://www.kunou-ichigo.com/>



30軒以上のいちご農園が立ち並ぶいちご海岸通り。

芳醇な甘みが口の中に広がる「苺姫」

Otona Leisure 大人レジャー のすゝめ

第二十五回

スパイス
カレー編

日々の生活が楽しくなるレジャーや趣味を
ご紹介する「大人レジャーのすゝめ」。
今回は、2019年10～11月号でご好評をいただいた
「スパイス」のカレー編をお届けします。



イラスト 古藤みちよ

監修 シャンカール・ノグチ

スパイスなどを輸入するインドアメリカン貿易商会の代表。創業者の祖父はインド・パンジャブ州出身。日印混合印度料理集団「東京スパイス番長」リーダー。著書に『スパイス生活』（地球丸）、東京カリ～番長メンバー共著『世界一やさしいスパイスカレー教室』（マイナビ出版）などがある。

やってみれば意外と簡単！ 話題のスパイスカレーをつくってみよう

家庭の食卓に上るカレーといえば、以前はカレールウやカレー粉を使ったものが一般的でした。しかし、いまではスパイスからカレーをつくる人が増えています。一般的なスーパーでもスパイスが入手しやすくなり、本・雑誌やWebでさまざまなレシピが紹介されるなど、スパイスカレーはより身近なものになりました。

昨今、スパイスカレーが人気を集めている理由の一つは、そのヘルシーさにあります。スパイスは漢方にも共通して使われるものが多く、「食べる漢方」とも呼ばれています。発汗、健胃、抗酸化などの作用があり、新陳代謝を高め、消化を促進し、疲労を回復させるといった効果を持っています。また、スパイスカレーは小麦粉を使わず、油の量も調節できるので、ダイエット中の方にもおすすめです。美味しく食べて健康効果も期待できる、そんなスパイスカレーの手づくりにチャレンジしてみませんか。

ただ、いざ自分でつくるとなると「何十種類もスパイスを揃えるのが大変」「スパイスの調合が難しそう」と感じる人が多いかもしれません。でも、心配ご無用。基本的なスパイスが数種類あれば、スパイスカレーはつくれます。調合はレシピに書かれたとおりに計量すればOKなので、何も難しいことはありません。カレールウやカレー粉でカレーをつくったことのある人なら、調理のポイントさえ押さえれば間違いなくつくれるはずですよ。

東インド～バングラデシュで人気の 定番カレーをアレンジ

今回、紹介するのは「サワラのマスタードカレー」です。ベンガル地方（東インド～バングラデシュ）では、マスタードと魚を使用したカレーが定番料理の一つ。それを、日本で手に入りやすい食材でつくれるようアレンジしたのが、このカレーです。サワラをほかの魚に変えてもOK。スズキ、サケ、タラなど、どんな魚でも美味しくできます。

からの種を乾燥させたスパイス、ブラウンマスタードシードを油で炒めて香りを引き出し、さらに粒マスタードを加えて香りを重ねます。この時、熱したマスタードシードが飛び跳ね、粒マスタードがジュッと音を立てて跳ねるので、下記 **注意!** にあるように鍋のふたで飛び散るのを防いでください。また、加熱しすぎてマスタードシードを焦がさないように注意しましょう。そして、魚を鍋に加えた後は、身が煮くずれしやすいのでそっと混ぜる程度に。出来上がったら、白いご飯と一緒に召し上がれ。

口に運べばマスタードの香りが駆け抜け、ピリッとした辛味や苦味・酸味がいっぱいに広がります。これまでの家庭のカレーとは、ひと味もふた味も違う印象を受けることでしょう。ぜひ、これを機に、ほかのいろいろなスパイスカレーにも挑戦してみてくださいね！



身近な食材で簡単につくれる/ サワラのマスタードカレー



材料(4人分)

- ・サワラ切り身 4切れ
- ・玉ねぎ 1個
- ・レモン汁 大さじ1(レモン1/2個分)
- ・にんにく(みじん切り) 1片分
- ・しょうが(みじん切り) 1片分
- ・しょうが(みじん切り/トッピング用) 少々
- ・湯 300ml
- ・塩 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ4
- ・粒マスタード 50g
- ・ブラウンマスタードシード(ホール) 小さじ1(イエローマスタードシードでも可)
- ・ターメリックパウダー 小さじ1
- ・コリアンダーパウダー 小さじ1
- ・ブラックペッパーパウダー 小さじ1/2
- ・レッドチリパウダー 小さじ1/3



揃える
スパイスは5種類
+粒マスタード



重ねたマスタードと魚の風味がマッチ！ ベンガル風のフィッシュカレー

つくり方



サワラを一口サイズに切り、ターメリックパウダー適量(分量外)をすりこんでおく。色をつけるとともに、ターメリックの抗菌作用を生かした殺菌の意味もある。



玉ねぎは縦半分に切り、さらに繊維に対して垂直方向に2等分した後、繊維方向に沿ってスライスする。インドなどでよく使われる「1/2スライス」という切り方。



鍋にサラダ油を熱し、ブラウンマスタードシードを強めの中火で炒める(ふたをす)。落ち着いたら粒マスタードを加え、ふたをかざして木べらで混ぜ合わせる。



にんにく・しょうがを加えて炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え、きつね色になるまで中火で10分ほど炒める。焦げそうになったら、水大さじ2(分量外)を加える。



いったん火を消すか、または弱火にして、パウダースパイス4種類と塩を加え、弱火で2分ほど炒める。湯を加え煮立ったら、弱めの中火にしてサワラを加える。



ふたをして10分(魚の種類により適宜調整)煮たら、レモン汁を加えてさらに1分煮て、塩(分量外)で味を調える。ご飯と一緒に器に盛りつけて、しょうがを散らす。

注意!

ブラウンマスタードシードは炒める際に飛び散るので、必ずふたを(完全に閉めず、少し開けておく)。粒マスタードもふたをかざして、跳ねるのを防ぐ。



4-A 労働安全衛生講演会 ● 宮城県

社員・顧客・社会から選ばれ続ける会社とは ～中小企業の働き方改革支援～

8,000社を超える中小企業への訪問調査・研究・助言の実績を持ち、著書「日本でいちばん大切にしたい会社」が67万部超のベストセラーとなっている坂本光司(さかもと・こうじ)氏をお迎えします。激変する環境下で働き方改革にどう取り組むべきか考えるヒントやアイデアをご教示いただき、また実際に、地域に根差した経営を展開している経営者からもお話しいただきます。この機会にぜひ、ご参加ください。

第1部 講演「社員・顧客・社会から選ばれ続ける会社とは」



経営学者・人を大切にしたい経営学会会長・元法政大学大学院教授
坂本光司氏

1947年静岡県生まれ。静岡文化芸術大学文化政策学部・同大学院教授、法政大学大学院政策創造研究科教授、法政大学大学院静岡サテライトキャンパス長などを歴任。ほかに、「日本でいちばん大切にしたい会社」大賞審査委員長等、国・県・市町村の公務も多数務める。専門は、中小企業経営論、地域経済論、地域産業論。これまでに8,000社以上の企業などを訪問し、調査・アドバイスをを行う。

日時	6/18(木)13:15~16:00 (受付13:00~)
場所	フォレスト仙台 第1フォレストホール
アクセス	地下鉄南北線「北四番丁駅」 北2出口より徒歩約7分
定員	60名
参加資格	どなたでも参加できます (管理監督者・中間管理職・ 人事労務関係者)
申込締切	先着順 (定員になり次第締切)最終締切5/29(金)

お申込みはこちらから
できます。



第2部 事例紹介「日本一の高齢者雇用企業の『働き方改革』」

株加藤製作所 代表取締役社長 **加藤景司氏**(岐阜県中津川市)

4-B 体感型安全教育講座 ● 栃木県
体感型安全教育講座

危険を模擬的に体感する、体験型の研修です。災害事例の紹介や関係法令の解説もあり、これらを実体感と交えて学ぶことで危険への感受性が高まります。



フォークリフト
危険運転体感



ギヤ巻き込まれ
危険体感

体感項目(予定): 粉碎機巻き込まれ危険体感 / ギヤ巻き込まれ危険体感 / 感電 / フォークリフト危険運転体感 / スライサー切創危険体感 他
※フォークリフトは有資格者のみ運転体感ができます。

日時	6/9(火)13:30~16:30(受付13:00~)
場所	株真岡製作所内 安全体感技塾
アクセス	北関東自動車道「宇都宮上三川IC」より6km(車で約10分)・「真岡IC」より2km(車で約5分)
定員	20名(1事業所2名まで)
参加資格	事業所の安全衛生担当者など
申込締切	先着順(定員になり次第締切)最終締切5/22(金)

お申込みはこちらから
できます。



注意事項 作業着など動きやすい服装でご参加ください。安全靴、ヘルメットをご持参ください。

4-C 研修会 ● 北海道
KYT(危険予知訓練)一日研修会

労働災害(ケガ)の根絶を目指す研修会。職場や作業状態を描いたイラストシートを使って、ごく短時間で日常作業中に潜む危険を察知する能力の向上をはかります。



日時	6/4(木)9:00~17:00(受付8:45~)
場所	札幌コンベンションセンター
アクセス	地下鉄「東札幌駅」から徒歩約8分
定員	48名(1事業所4名まで)
参加資格	事業所の安全衛生担当者、管理監督者 および事業所が必要と認めた方
申込締切	先着順(定員になり次第締切)最終締切5/14(木)

お申込みはこちらから
できます。



4-D 働く人の健康講座 ● 愛知県 3月号より継続掲載
大人の運動
～簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう～
(姿勢・身体動作分析測定付)

第1部では、現状の姿勢・身体動作を分析し、体の歪みやバランスを測定します。第2部では、「筋肉は裏切らない」というフレーズでお馴染みの、近畿大学准教授谷本道哉氏をお迎えし、短時間で簡単な筋力トレーニングで健康な体を手に入れる方法と運動の効果をわかりやすく解説・指導いただきます。肉体改造したい方は必須!この機会にぜひご参加ください。



近畿大学生物理工学部准教授
谷本道哉氏

当企画は運動をともなう講座です。現在治療中の疾患、内科循環器系、整形外科系疾患をお持ちの方は、必ず医師にご相談のうえ、許可を得てからお申込みください。

お申込みはこちらから
できます。



日時	5/17(日)13:15~16:00(受付13:00~)
場所	ダイテックサカエ クリエイトホール (愛知県名古屋市中区)
アクセス	地下鉄東山線「栄駅」8番出口より徒歩約5分
定員	50名(1事業所2名まで)
参加資格	どなたでも参加できます
申込締切	4/30(木)必着(申込多数の場合は抽選)

4-E 講習会 ● 東京都 3月号より継続掲載
普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方など応急手当を習得していただける実技中心の講習会です。受講者には東京消防庁より「救命技能認定証」が交付されます。



お申込みはこちらから
できます。



日時	5/21(木)13:00~16:00(受付12:45~)
場所	四谷消防署
アクセス	東京メトロ「四谷三丁目駅」2番出口より徒歩約1分
定員	35名(1事業所2名まで)
参加資格	どなたでも参加できます(18歳以上の方)
申込締切	4/27(月)必着(申込多数の場合は抽選)

4-F 研修会 ● 埼玉県 3月号より継続掲載
KYT(危険予知訓練)一日研修会 女性限定

ゼロ災運動の理念とKYT基礎4R法を中心に学びます。



お申込みはこちらから
できます。



日時	5/28(木)10:00~16:30(受付9:45~)
場所	ソニックシティ
アクセス	JR「大宮駅」西口より徒歩約3分
定員	30名(1事業所2名まで)
参加資格	女性限定。事業所の安全衛生担当者、 管理監督者および事業所が必要と認めた方
申込締切	先着順(定員になり次第締切)最終締切5/8(金)

申込・問合せ

お客様サービス事業部 サービス事業課 ☎ 03-5362-2325

申込方法

FAX 03-5362-2067
ホームページ <https://www.anshin-zaidan.or.jp/> ※本誌8・9ページ参照

抽選発表

締切後2週間以内にご案内の発送をもって代えさせていただきます。落選した方へはご連絡いたしませんのでご了承ください。
・会員事業所へのご案内の発送は、広報誌お届け先への発送となりますのでご注意ください。
・ホームページ申込みフォームからお申込みの方はご案内をメールにてお送りします。

申込番号[〇〇]

- 会員番号
- 事業所名・業種
- 連絡者名
- 〒・住所
- TEL・FAX

フリガナ
氏名 年齢 性別

- 希望する申込番号をご記入ください。
- 参加希望者全員分をご記入ください。

※ご記入いただいた個人情報は、参加通知、あんしん財団の制度、イベントのご案内および申込み内容の確認のみに利用させていただきます。当法人が責任をもって管理いたします。

※セミナー、講演会等の開催を中止または変更させていただく場合があります。ご参加の前に必ずホームページで開催の有無をご確認ください。

睡眠

毎日ぐっすり眠れていますか？
質の高い睡眠で
パフォーマンスを最大化！

睡眠不足で大損？ 徹夜でバリバリ働くよりも 仕事がかどる睡眠習慣を！

新年度に軽快なスタートを切ろうと、つつい仕事に打ち込みすぎてしまう。この時期は、そんな人も多いのではないのでしょうか。しかし、睡眠時間まで犠牲にしてしまえば、思わぬ損失を生むかもしれません。アメリカのシンクタンクの推計によると、日本の睡眠不足による経済損失は、年間で約15兆円にも及ぶそうです。

以前から日本人の睡眠不足は指摘されてきましたが、2019年にはOECD(経済協力開発機構)に加盟する36カ国を中心とする平均睡眠時間ランキングで、日本は7時間22分と最下位に。アメリカ(8時間48分)と比べて、86分も短かったのです。

7時間も眠れているなら十分だと思われかもしれませんが、これはあくまでも日本国民の平均値。2018年の国民健康・栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人は、男性で36.1%、女性で39.6%もいるようです。「6時間睡眠を2週間続けるだけで、2日間の徹夜と同程度にまでパフォーマンスが下がる」とする研究結果があることをふまえると、日本人の3人に1人以上は、十分なパフォーマンスが発揮できていないことになるのです。

では、どれくらい眠るべきなのでしょう。一般的に7時間が目安とされていますが、必要な睡眠時間は人それぞれ。日中、仕事に支障をきたすほどの眠気を覚えるようなら、睡眠時間を見直す必要があるでしょう。ただし、眠くない時に無理して布団をかぶるのは逆効果といわれています。一度寝室から出て、自然と眠くなるのを待ってから、再び寝室に戻りましょう。

時間とともに大切なのは、睡眠の質。何気ない習慣が睡眠の質を低下させていないか、見直しましょう。例えば、コーヒーなどに含まれるカフェインの覚醒作用は3時間以上と長く、利尿作用もあるので、夕方以降の摂取は睡眠に影響を及ぼす可能性があります。また、起床後も注意が必要で、暗い寝室で長時間過ごすとも体内時計が整わず、睡眠の不規則化を招きます。

仕事の繁忙期など、睡眠時間を削らざるを得ないこともあります。そんな時にも、常に高いパフォーマンスを発揮できるように、習慣的に睡眠の質を意識するようにしましょう。

参考文献

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>

同友会グループ「睡眠時間確保のすすめ～長時間労働の悪循環を防ぐために～」
<http://www.do-yukai.com/medical/88.html>

一般社団法人 日本看護学校協議会共済会「連載『睡眠』」
<https://www.e-kango.net/selfcare/aroma/sleep/vol5.html>

「睡眠」の最新トピックス

“スリープテック”が、 あなたの睡眠をサポート

最新テクノロジーを活用して、睡眠時の呼吸・心拍数などを記録できる、家庭用の睡眠サポート機器が続々と登場。家族に見張ってもらったり、病院に行ったりしなくても、自分の睡眠状態を確認できます。睡眠の質の向上に役立てましょう！



写真提供:株式会社ニューロスペース
睡眠習慣改善プログラム「lee BIZ」のSleepセンサー。布団やマットレスの下に設置するだけで、睡眠状態を計測できます。

今月の

これだけは実践する！

Self-care Life
01

睡眠環境を整えて、 眠ることに集中する！



適切な睡眠環境は人によって異なります。不安を感じないように豆電球をつける、気が散らないように耳栓をするなど、自分が快適に感じる環境を整えましょう。仕事の資料やスマホなども寝室から遠ざけたほうが、眠ることに集中できます。

Self-care Life
02

入眠前のリラックス習慣で 体の力を抜いて心の準備



ぬるめの入浴や、軽いストレッチ、ゆっくりとした深呼吸など、就寝前にリラックスすることを習慣付けましょう。リラックスした状態では余計な考えごとが浮かびにくいので、スムーズに眠りにつくことができます。

Self-care Life
03

休日の寝だめは逆効果！ 起床時間は規則正しく



休日に普段よりも長く眠りすぎると、体内時計のリズムが乱れる「社会的時差ボケ」を引き起こし、休日明けにダルさを感じてしまうことも。寝だめはほどほどにして、起床直後に朝日を浴びるなど、体内時計のリズムを整えましょう。

Self-care Life
04

NASAの研究で導き出された 積極的な居眠りで効率アップ！



「26分の昼寝でパフォーマンスが34%向上」というNASAの研究結果から、昼寝専用の部屋を設ける海外企業が増えています。もちろん、デスクでの仮眠も有効です。ただし、長時間の昼寝は逆効果なので、10~30分程度にとどめましょう。

契約内容確認チェックリストを新たにご用意しました！

このたび、保険契約を更新していただいた会員の皆さまに、更新後の契約内容を確認していただくためのチェックリストをご用意しました。これは、ご加入後に契約者名や被保険者名などの重要な契約内容に変更があった場合、当法人まで変更手続きの届出書をご提出いただく必要があるためです。

契約更新後にお送りする『会員証兼保険契約更新証』に、下記のチェックリストを同封しておりますので、お手元に届きましたらご確認をお願いします。

【見本】

会員の皆様へ

一般財団法人あんしん財団

「会員証兼保険契約更新証」のお届けについて

拝啓 会員の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素より当法人の事業活動に格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。このたびの契約更新に伴い「会員証兼保険契約更新証」をお送りいたしますので、下記の内容をご確認のうえ大切に保管ください。

敬具

同封の「会員証兼保険契約更新証」について

- 本証は1年毎の契約更新時に保険契約者(会員)へお送りしております。
- 本証には、保険内容のほか、保険契約者(会員)の事業所名・代表者名・被保険者(加入者)名等を記載しております。

契約内容(登録内容)ご確認のお願い

- あんしん財団の保険制度は、法人または個人事業主様が保険契約者(会員)となり、経営者または労働者の中から被保険者(補償対象者)を指定いただく傷害保険となっております。
- 万が一の事故発生時において円滑な対応をさせていただくためにも、たいへん恐縮ではございますが右面のチェックリストをご利用いただき、本証記載の契約内容(登録内容)の再確認をお願いいたします。

右側のチェックリストをご確認ください

契約内容(登録内容)ご確認のお願い **重要**

誠に恐れ入りますが、同封の「会員証兼保険契約更新証」にて、いま一度契約内容をご確認をお願い申し上げます。もしも該当が有りの場合には、所定のお手続き(変更・再契約・退会・減員等)が必要となりますため、お手数をおかけいたしますが下記の連絡先までお知らせください。

1. 証書に記載の「保険契約者(会員)」名について 次のような状態になっていませんか? 該当の場合はチェック

① 事業所名や代表者名が、古いままになっている(又は誤っている)

② 個人事業主から法人に変わったが、登録が個人のままになっている(又はその逆)

③ 個人事業主であったが、現在の事業主は別の方である(後継者に譲られた等)

2. また、「事業所」様として 次のケースへの該当はありませんか?

① すでに廃業している(廃業届を出した、法人登記を抹消した、等)

② 事業所を休眠させている(又は180日以上長期休業をしている)

③ 社会通念上、経営実態がない状態にある(1年以上にわたり事業からの収入がない等)

④ 反社会的勢力に該当・関係する事業所である

3. 最後に、証書に記載の「被保険者(加入者)」様について 次に該当する方はいませんか?

① すでに退任又は退職された方(あるいは就業実態がない方)がいる

② 介護保険法の「要介護認定1~5」を受けられた方がいる(「要支援認定1~2」は除く)

③ 病気やケガの治療等で180日以上休職されている方がいる(産休等の長期公休は除く)

④ 反社会的勢力に該当・関係する個人の方がいる

TEL 0120-315-801 ← ひとつでも該当が有りの場合は、左記の電話番号へご連絡ください。該当がない場合、ご連絡は不要です。

受付時間 AM9:00~PM5:30(土・日・祝日、年末年始を除く)

該当する項目があった場合は、
チェックリストに記載した連絡先までお電話ください。

保険契約の更新を迎えていない会員の皆さまにつきましても、
次ページをご覧ください、該当する項目がありましたら、当法人までお知らせください。

契約者変更などのお手続きについて

大切なお知らせですのでご注意ください

① **あんしん財団の会員は「会員証兼保険証券」または「会員証兼保険契約更新証」に記載されている法人または個人事業主です。次の例に該当される場合は、速やかに当法人までお知らせください。**

例1~3のような変更がある場合は、契約者変更の届出書をご提出いただく必要があります。4のように経営または就業の実態がなくなる場合は、退会の届出書をご提出いただく必要があります。

1



事業所の組織変更
(個人事業所 ↔ 法人事業所)

2



個人事業主が
後継者に
仕事を譲った

3



個人事業主の
死亡により、
後継者が事業を
承継した

4



事業の廃止
※下記問合先一覧表の
③に
ご連絡ください。

※下記問合先一覧表の①にご連絡ください。

② **被保険者(加入者)になれる方は、会員事業所において経営または就業の実態がある方です。次の例に該当されるようになった場合は、継続してご加入できませんので減員の手続きが必要です。ケガをされても補償の対象になりませんので、速やかに当法人までお知らせください。**

例



退職、転職をする

例



経営または就業の
実態がなくなる
例: 役員登記はしているが
実態としては引退しており、
会社経営に参加していない。

例



介護保険法に基づく
要介護認定を受けた
※要介護認定ではなく
「要支援認定」を受けた場合、
経営や就業の実態がある方は
継続して加入できます。

※下記問合先一覧表の②にご連絡ください。

変更などのお知らせは、下記までご連絡ください。電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

	受付内容	お問合せ先 (受付時間 9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)
①	・加入申込手続き ・会員(保険契約者)の変更手続き	通話料 無料 0120-311-816 ☆最寄りの支局につながります。
②	・上記①以外の変更手続き(事業所所在地等の変更) ・会費支払(口座振替)に関する照会	通話料 無料 0120-840-849
③	・契約更新や会員証に関する照会 ・退会(解約)手続き	通話料 無料 0120-745-108

「要介護認定」を受けられた方の減員手続きについて

大切なお知らせですのでご注意ください

ご加入いただいている被保険者(加入者)が介護保険法に基づく要介護認定を受けた場合は、約款に規定する「被保険者になれない方」に該当します。「被保険者になれない方」がケガをしても補償の対象になりませんので、該当される方がいらっしゃる場合は、速やかに当法人までお知らせください。

※身体障害者福祉法に基づく「身体障害者手帳」のみをお持ちで、介護保険法に基づく要介護認定を受けられていない方は該当しません。

「要介護認定」と「要支援認定」は異なります。ご確認ください。

要介護認定 (要介護1~5)	継続して加入できません。 速やかに当法人までご連絡ください。
要支援認定 (要支援1~2)	会員事業所における経営や就業の実態がある方は継続して加入できます。 経営や就業の実態がない方は、継続できません。この場合もご連絡をお願いいたします。

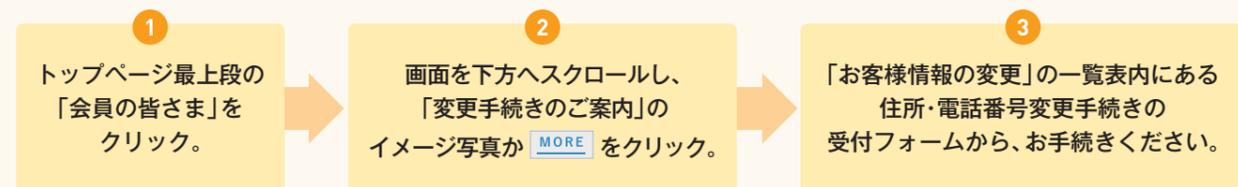
変更手続き・会費支払(口座振替)に関する照会

通話料 無料 **0120-840-849** 電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

移転の届出はお済みですか？

会員がご契約時の所在地から移転された場合は、変更の届出が必要です。あんしん財団へのご連絡が遅れますと商品やサービスに関する重要な変更や契約更新に関する重要なご案内等をお届けできなくなりますのでご注意ください。なお、移転の届出は下記ダイヤル、もしくはホームページで行うことができます。

ホームページからのお手続きは、こちらにアクセスを



変更手続き・会費支払(口座振替)に関する照会

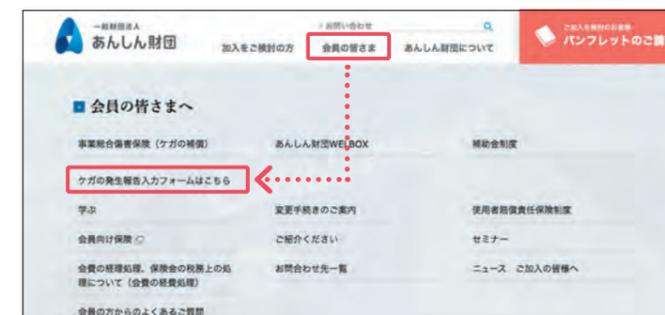
通話料 無料 **0120-840-849** 電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

24時間いつでもケガの発生報告がホームページからできるようになりました

これまで、ケガの発生報告の手段は電話またはFAXのいずれかでしたが、あんしん財団ホームページの専用フォームから、**24時間いつでも**ケガの発生報告ができるようになりました。ぜひご活用ください。

あんしん財団ホームページからケガの発生報告ができます。
ケガの発生報告後、保険金請求に必要な書類を郵送いたします。

トップページから「会員の皆さま」にカーソルを合わせ、「ケガの発生報告入力フォームはこちら」をクリック。



会員番号を入れると入力画面へ進みます。ケガの内容や治療状況についての質問にお答えください。
※会員番号がわからない場合は、「会員証兼保険証券」または「会員証兼保険契約更新証」をご確認ください。

ケガの発生報告後、入力いただいたメールアドレス宛に送信完了メールをお送りします。なお、入力いただいた内容について追加で確認させていただきたい事項がある場合、あんしん財団からお電話をすることがあります。

後日郵送する手続き書類一式をお取り揃えのうえ、あんしん財団までご返送ください。

電話・FAXによるケガのご連絡は、本誌28ページ「保険金の請求方法」をご確認ください。

あんしん財団のホームページ

あんしん財団 検索 <https://www.anshin-zaidan.or.jp/>

もしもの事故でも安心! ケガの補償(事業総合傷害保険)

補償の内容

保険の趣旨

この保険は「ケガをした被保険者およびその遺族の生活補償」ならびに「保険金受取人である保険契約者が負担する資金等の財源確保」に備えるための保険です。

保険契約者・保険金受取人……中小企業の法人または個人事業主

被保険者……保険契約者の事業に従事する方で、ご加入されている方

保険金の種類・保険金額について

この保険は被保険者が日本国内または国外において、「急激かつ偶然な外来の事故によってその身体に被った傷害」に対して、普通保険約款に従い、保険契約者へ保険金をお支払いします。死亡保険金と後遺障害保険金は被保険者の満年齢に応じた保険金をお支払いします。入院、通院、往診の保険金日額は、年齢に関係なく一律です。

ケガの補償	死亡したとき (死亡保険金)	満年齢に応じ(注1)	満80歳未満 2,000万円	満80歳以上 1,000万円	<ul style="list-style-type: none"> ●ケガをして、その直接の結果として、事故日からその日を含めて180日以内に死亡した場合。 ●同一の事故によりすでにお支払いした後遺障害保険金がある場合は、死亡保険金の保険金額からすでにお支払いした金額を控除した残額となります。
	後遺障害が残ったとき (後遺障害保険金)		満80歳未満 2,000万円 (第1級) ∩ 16万円 (第14級)	満80歳以上 1,000万円 (第1級) ∩ 8万円 (第14級)	
	入院したとき (入院保険金)	年齢に関係なく一律	1日につき 6,000円		
	通院したとき (通院保険金)		1日につき 2,000円		
往診を受けたとき (往診保険金)	1日につき 4,000円				

(注1) 被保険者の満年齢は、保険責任の開始の日である保険期間の初日(増員の場合は、増員日)の満年齢が適用されます。
(注2) 入院は平常の業務または生活ができず医師の指示に基づき入院した期間まで、通院および往診は平常の業務または生活に支障をきたした期間までがお支払いの対象です。

あんしん財団のケガの補償 3つのポイント

1. お仕事中のケガはもちろん日常生活のケガも補償します
2. 入院、通院、往診の保険金は、1日目からお支払いします
3. 交通事故によるケガや海外でのケガも補償します

○ 保険金をお支払いできる例

仕事／日常生活

- 脚立から転落し、右足を骨折した



交通事故

- バイクで走行中、一時停止無視で飛び出してきた乗用車と衝突し、全身打撲を負った



✕ 保険金をお支払いできない例

- 重い荷物を持ってギククリ腰になった



お支払いできない理由

腰部のケガは、骨折と打撲のみがお支払いの対象です。ギククリ腰・腰部捻挫・腰椎椎間板ヘルニア・腰椎すべり症・坐骨神経痛などは、その発症の原因にかかわらずお支払いの対象となりません。

- デスクワークが多く、腱鞘炎になった



お支払いできない理由

腱鞘炎・肩関節周囲炎(いわゆる四十肩、五十肩)・頸肩腕症候群・テニス肘・ゴルフ肘などは、お支払いの対象となりません。ある部位の使いすぎによる炎症や年齢とともに変形したことにより発症するものであり、ケガに該当しないためです。

詳細は普通保険約款をご覧ください。普通保険約款はあんしん財団ホームページにて確認できます。

保険金請求・受付専用ダイヤル

通話料
無料

0120-611-616

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

(受付時間9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

ケガをしてしまったらお早めに! 保険金の請求方法

ケガをした場合は、事故発生日からその日を含めて30日以内にケガの受付窓口までご連絡ください。



ご連絡をいただいた際、以下の内容についてお伺いします。
ご確認のうえ、ご連絡ください。

- **会員番号** (証券番号)
※会員番号がわからない場合は、「会員証兼保険証券」または「会員証兼保険契約更新証」をご確認ください。
- **ケガをした時の状況**
(どこで、どのようにケガをしたのか)
- **ケガをした体の部位**
- **ケガをした方のお名前**
- **ケガの名前** (傷病名、診断名)
- **ケガをした日時** (事故発生日時)
- **治療先の医療機関の名前**

※事故状況やケガの内容などにより、そのほかに追加でお伺いする場合があります。

保険金ご請求に関するご注意

保険金の手続き書類は、下記の時点で速やかにお送りください。

- **ケガをした日から180日以内で治療が終わった場合** ⇒ 治療が終了した時点
- **ケガをした日から180日を超えて治療している場合** ⇒ 180日を過ぎた時点

※入院・通院・往診の保険金は、ケガをした日から180日以内に治療した日数(通院は180日以内のうち90日が限度)がお支払いの対象です。

入院・通院・往診の保険金のご請求に必要な書類(主なもの)

ご提出書類 (★あんしん財団所定用紙)

- **保険金請求書 兼 診療状況申告書** (★)
- **医療機関発行の領収書**
※ない場合は診察券(コピー可)
- **診断書(診療証明書)** (★)
※保険金請求額によっては省略可
- **関係先調査同意書** (★)
- **交通事故証明書** (コピー可)

※保険金のご請求金額や事故内容などにより、必要な書類は異なります。

保険金のお支払い時期について

当法人は、保険金の請求に必要なすべての書類が当法人に到着したその日を含めて30日以内に、保険金をお支払いするために必要な事項の確認を終えて保険金をお支払いします。ただし、次に掲げる特別な照会または調査が不可欠な場合は、お支払いまでの期間を延長します。

主なもの

- **警察、検察、消防その他公の機関による捜査・調査結果の照会** … 180日
- **医療機関、検査機関その他専門機関による診断・鑑定等の結果の照会** … 90日

上記の照会・調査にあたり、保険契約者、被保険者または保険金受取人が正当な理由なくその確認を妨げ、またはこれに応じなかった場合(必要な協力を行わなかった場合を含む)、これにより確認が遅延した期間については、上記の日数に算入しません。

保険金請求・受付専用ダイヤル

通話料 無料 **0120-611-616** 電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

人間ドック補助金額 改定のお知らせ

あんしん財団では、福利厚生事業(お客様サービス事業)の一環として、会員の皆さまに提供しております「健康管理のための補助金制度」のうち、人間ドック受診に対する補助金額を下記のとおり改定することといたしました。皆さまにおかれましては、今回の改定につきまして、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

● 改定の内容

下表のとおり、現行の加入継続年数区分による補助金額を廃止し、**一律一人6,000円まで**となります。

現行	加入継続年数	補助金額(1名につき)	改定後	補助金額(1名につき)
	0~10年未満	6,000円まで		加入継続年数に関係なく一律6,000円まで
	10~20年未満	12,000円まで		
20年以上	20,000円まで			

● 改定期期

2020年4月1日以降を受診日とする人間ドック補助金申請から適用となります。

なお、2020年3月31日までの受診分については、申請が2020年4月1日以降になっても従来どおり加入継続年数区分による補助金額が適用されます。

● 改定の理由

あんしん財団は、2015年2月16日に一般財団法人に移行し、契約の終期の定めのない共済契約から、1年間の期間を定めた保険契約へ変更しました。

これまで、補助金については、上記のとおり会員の皆さまのご加入継続年数に応じた額をお支払いしていましたが、本制度を含む福利厚生事業(お客様サービス事業)も保険契約と同様に1年単位で収支管理する必要があることから、今回の改定にいたしました。

人間ドック補助金の対象

補助金対象者	対象となる人間ドック	※他の循環器ドック(肺、心臓、大腸ドックなど)、再検査などは対象となりません。
あんしん財団 会員事業所の加入者 (被保険者)の方のみ ご利用できます。	1	国内の医療機関で受診したもので、その医療機関が人間ドックと定める検査
	2	脳ドック
	3	PET 検診
	4	生活習慣病予防健診に加え付加健診を実施した検査

【ご注意】

- ◆ 申請期間は、受診日の翌日から起算して180日以内(受付)になります。
- ◆ この制度は、あんしん財団加入日の翌日以降に受診したものが対象となります。
- ◆ 加入者1名につき、それぞれの加入継続年数に応じた上記の表の補助金額となります。
なお、実際の受診費用負担額が補助金の上限に満たない場合は実際の受診費用額となります。
- ◆ 補助対象となる受診は、「定期健康診断」と併せて、同一被保険者(加入者)に対し1年度間(4/1~翌年3/31)にお一人さま1回です。

人間ドック補助金に関するお問合せ

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **2** 電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

人間ドック・定期健康診断の補助金申請における添付書類について

？ 人間ドック・定期健康診断のご申請時に必要な添付書類とは

あんしん財団では、被保険者の方が人間ドックまたは定期健康診断を受診した場合に、審査のうえ、補助金をお支払いしています。受診費用のお支払い方法により、提出書類が異なりますのでご注意ください。

※下の①～⑥の内容がわかる①および②の書類をご用意ください。

- ① 費用負担者名
- ② 受診者名
- ③ 受診金額
- ④ 受診日
- ⑤ 受診内容
- ⑥ 受診医療機関名



1 受診費用を支払ったことのわかる書類(写しをご提出ください)

例: 領収証



◎インターネットバンキングやお振込みのお客さまは、振込が完了したことのわかる書類および請求書などが必要。詳細は下記専用ダイヤルまでお問合せください。

2 受診内容が確認できる書類(いずれかの書類1点以上、写しをご提出ください)

- 請求明細書(または請求書)
- 案内文・予約票
- 受診結果票の表紙
(受診者名および受診日が記載されているもの)
- 受診者一覧(名簿)
- 受診結果 CD-R の表面

▲ご注意 健診結果の数値の部分は黒く塗りつぶすなどしてください。

- ※領収書に①～⑥までの内容がすべてもれなく記載されていれば②の書類はご提出不要です。
- ※詳細は申請書に同封されている「補助金申請手続のご案内」をご覧ください。
- ※ご提出いただきました書類は原則として返却できませんのでご注意ください。
- ※補助金申請書はホームページからの請求依頼も受付けていますのでご利用ください。

人間ドック・定期健康診断補助金専用ダイヤル

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **2**

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00～17:30/
土・日・祝日および年末年始除く)

人間ドック優待契約病院 新規契約のご案内

あんしん財団では、健康管理のための補助制度の一環として人間ドックを受診された被保険者の方に審査のうえ、補助金をお支払いしています。この度、あんしん財団会員優待料金にて人間ドックおよびPET健診を受診できる施設が新たに加わりましたので、皆さまの健康管理にお役立てください。

健康をツクル。健康をマモル。

新しい時代に新しい考え方の健康づくりを提案します。

一般財団法人 西日本産業衛生会(北九州市小倉北区室町3-1-2)

●人間ドック(日帰り・税込)

一般料金(税込)	優待料金① 4月から12月に受診の場合	優待料金② 1月から3月に受診の場合
40,700円	39,600円	29,700円

※胃X線を胃カメラ検査へ切り替えの場合は上記料金にプラス2,200円となります。

●PET健診(税込)

コース名	A-Ⅲ(基本)	B-Ⅲ(標準)	C-Ⅲ(総合)
優待料金	99,000円	104,500円	115,500円
一般料金	104,500円	115,500円	126,500円

受診施設のご案内

小倉

北九州健診診療所
北九州市小倉北区室町3-1-2
TEL:093-561-0030

北九州PET健診センター

北九州市小倉北区室町3-1-2
TEL:093-591-2503

八幡

八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所)
北九州市八幡東区東田1-4-8
TEL:093-671-8100

福岡

福岡健診診療所
福岡市博多区博多駅前2-20-1-6階
TEL:092-471-1165

大分

大分労働衛生管理センター
大分市高城南町11-7
TEL:097-552-7788



【ご利用にあたっての注意事項】

- ◎上記優待料金で受診するには「優待券」が必要です。詳細はあんしん財団ホームページまたは下記専用ダイヤルまでお問合せください。
- ◎受診日当日、「優待券」をお持ちにならなかった場合は、優待料金でのご利用はできませんのでご注意ください。

人間ドック優待契約病院新規契約ダイヤル

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **2**

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00～17:30/
土・日・祝日および年末年始除く)

補助金制度には申請期限があります

各種補助金の申請期限は180日です

この期間にあんしん財団が受付した申請書が対象となります。

職場の環境改善のための補助金 → 設置、購入、実施の翌日から起算して180日以内。

人間ドック・定期健康診断補助金 → 受診日の翌日から起算して180日以内。

申請書は余裕をもってご送付願います。

なお、職場環境改善のための補助金の2019年度申請は3/31受付分をもって終了しました。

安全衛生設備等設置補助金は対象設備の一部を変更します

2020年5月1日より対象設備の一部を下記のとおり変更いたします。

① 新たに対象となる設備

2020年5月1日以降の事由発生(設置・購入)分から補助対象とします。

対象期間は2022年4月30日事由発生(設置・購入)分までの2年間となります。

設備名称	対象範囲
1 冷水式体温冷却服	冷水をウェア内に循環させることで体を冷やす熱中症対策用品。上着とポンプユニットを一括購入した場合に対象とします。 《追加での上着、ポンプユニット等の単独購入は対象ではありません》

② 現行の対象設備から除外する設備

2020年4月30日までの事由発生(設置・購入)分を補助対象とし、これ以降は対象になりません。

設備名称			
1 作業用保護手袋	6 木材加工用丸のこ盤の反ばつ予防装置 又は歯の接触予防装置	11 フォークリフトのヘッドガード又はバックレスト	
2 ボイラー、圧力容器等の安全弁その他の付属品	7 手押しかな盤の刃の接触予防装置	12 2~9、11の安全装置を具備した機械本体を新たに購入・設置したもの	
3 クレーン又は移動式クレーンの巻過防止装置	8 アセチレン溶接装置又はガス集合溶接装置の安全器	13 安全確認用カーブミラー	
4 動力プレス機械又はシャーの安全囲い又は安全装置	9 交流アーク溶接機用自動電撃防止装置	14 避難はしご、緊急避難用緩降器等の避難器具	
5 研削盤又は研削といしの覆い	10 絶縁用保護具、絶縁用防具、活線作業用装置、活線作業用器具又は絶縁用防護具	15 防網(安全ネット)	

安全衛生設備等設置の補助金申請について

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **1**

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00~17:30/
土・日・祝日および年末年始除く)

職場の環境改善のための補助金制度のご申請 よくあるご質問

迅速な補助金のお支払い手続きをさせていただくため、補助金制度をご利用される皆さまには、設置、購入、実施の前に「申請手続のご案内」(図1)および「補助金規程 別表」(図3)のご確認をお願いしております。ホームページからダウンロード、または郵送でお取り寄せください。ご申請にあたり、よくいただくご質問を下記にまとめました。

Q1 ☰	「安全衛生設備等設置補助金」における補助の対象となる設備を教えてください。	対象となる設備等はエアコン、脚立など全部で50品目あります。ただし、職場に設置するもの、職場の人員が使用するものに限りです。 設備には条件等がありますので、必ず「補助金規程 別表」(図3)にてご確認ください。
Q2 🕒	補助金の申請書類はいつまでに提出すればいいですか？	申請期限は設置、購入、実施の翌日から起算して180日以内です。 この期間にあんしん財団が受付した申請書が対象となります。 ※申請期限を過ぎますと補助金をお支払いすることができなくなります。お早めの申請をお願いします。
Q3 💻	補助金申請書の入手方法は？	あんしん財団のホームページからダウンロードできます(詳しくは本誌34ページ参照)。 ※下記ダイヤルで郵送も承ります。
Q4 📄	申請には何が必要ですか？ また、注意する点はありますか？	●「安全衛生設備等設置補助金」では領収書(写)(図2)・明細書(写)をご用意ください。 ・カタログ等が必要な場合もあります。 ・宛名はどちらもあんしん財団の登録会員名です。 法人⇒法人事業所名 個人⇒屋号または代表者フルネーム ●領収書と明細書は金額が一致しているものが必要です(会計ソフトは不可)。 ●明細書には設備の「メーカー・品番・単価・個数」等の記載が必要です。 【ご注意ください】 (1)すべてのお支払い方法において、支払者、受取り(領収者)の記載がある書類が必要です。 (2)オークションサイトやフリマアプリでは、多くの場合で(1)をご用意いただけず、補助のお手続きができません。
Q5 📬	申請書提出後の手続きの流れを教えてください。	●申請日(申請書類受付日)に対応する会費振替確認と、手続書類の確認(審査)を行います。 ●標準申請手続期間(申請書類の受付から補助金お支払いまでの目安)は約1~3か月です。 ●補助金のお支払いは月1回です(毎月25日)。 あんしん財団の会費振替口座へお振込みいたします。

●設置、購入、実施の前にホームページから各種申請書をダウンロードいただき、必要書類をお取り揃えください。

図1 申請手続のご案内 (全8ページ。表紙より抜粋)



図2 領収書記載例(「申請手続のご案内」4ページより抜粋)

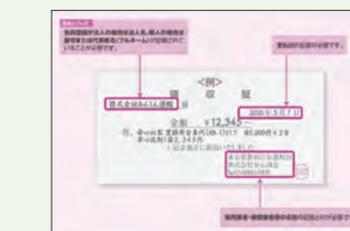


図3 職場の環境改善のための補助金規程 別表(一部抜粋)



職場の環境改善のための補助金専用ダイヤル

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **1**

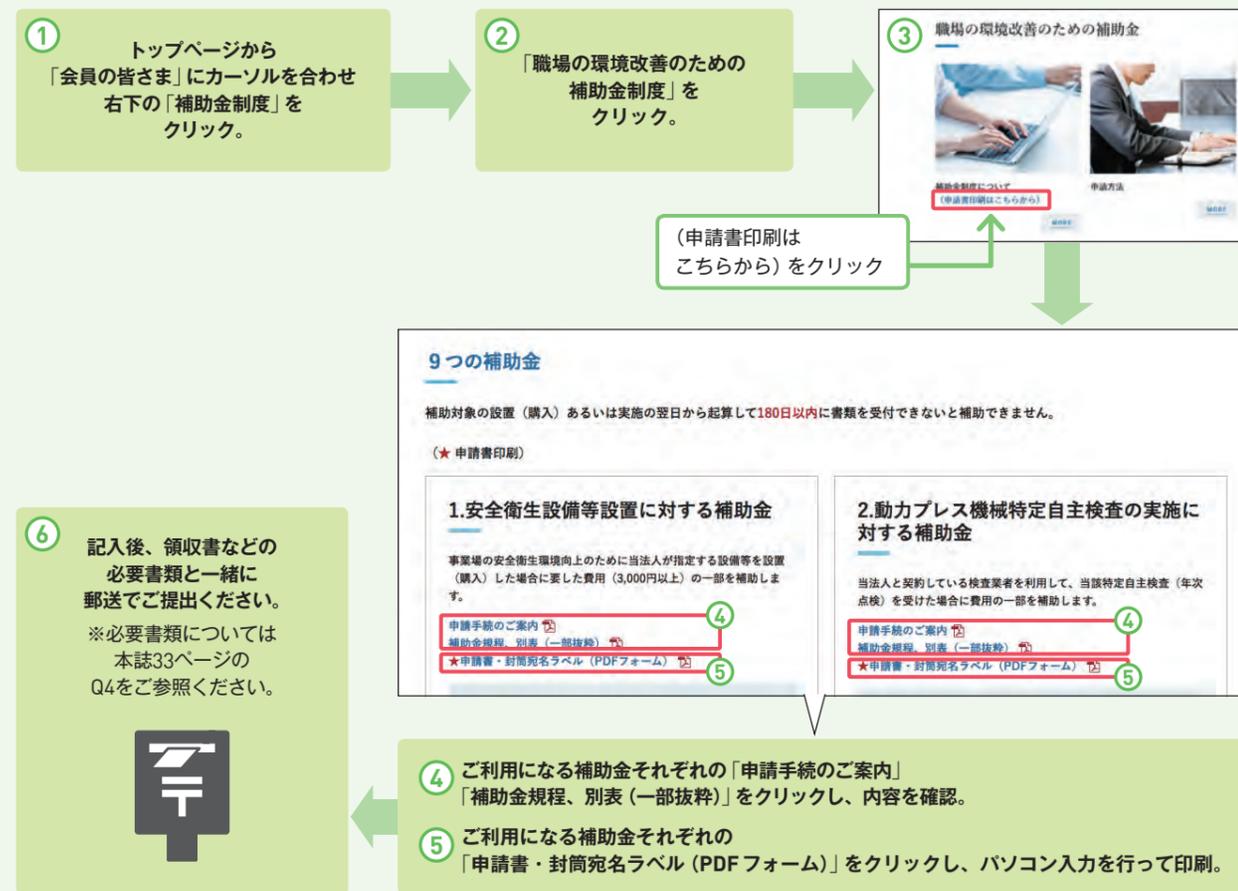
電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00~17:30/
土・日・祝日および年末年始除く)

職場の環境改善のための補助金申請書、ホームページからの取出し方法

職場の環境改善のための補助金制度とは

- 安全衛生設備等設置補助金
- 動力プレス機械特定自主検査実施補助金
- フォークリフト特定自主検査実施補助金
- 作業環境測定実施補助金
- 特殊健康診断実施補助金
- ゼロ災運動研修会等参加補助金
- 運転適性診断受診及び運行管理者指導講習補助金
- 安全運転教育研修参加補助金
- AED等職場の救急対策用設備設置補助金

職場の環境改善のための補助金制度の申請書は下記の方法でダウンロードできます



職場の環境改善のための補助金専用ダイヤル

通話料 無料 **0120-512-511** お手続き番号 **1**

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00~17:30 / 土・日・祝日および年末年始除く)

未加入従業員さまのご加入のすすめ

ご加入いただいております財団制度に、2018年4月より、人材確保に貢献する企業向けの福利厚生サービス「あんしん財団 WELBOX」が自動付帯されました。

また、労災時の「使用者賠償責任保険制度」は、すでに2014年3月24日から自動付帯されています。

いずれも、財団制度にご加入の従業員等の皆さまのみが対象となります。

ご加入されていない従業員さまがいらっしゃいましたら、

この機会にぜひご加入されますことをおすすめいたします。

お手数ですが、いま一度、ご加入されている方のご確認をお願い申し上げます。

あんしん財団の制度に自動付帯されているサービス お客様サービス事業

1 あんしん財団WELBOX

大手企業も導入 人材確保に貢献するパッケージ型の「福利厚生サービス」

幅広いニーズに対応可能な
宿泊施設

国内約35,000施設
(2020年2月現在の情報です)

e-ラーニングの講座
(何回受けても無料!)

約500選

等の豊富なメニュー

※「あんしん財団WELBOX」は、株式会社イーウェルが提供する福利厚生サービスです。あんしん財団の制度に自動付帯されています。ご利用にあたってはあんしん財団ホームページからの利用登録が必要です。詳しくは本誌38・39ページをご確認ください。

2 使用者賠償責任保険制度

労災事故における使用者の賠償責任を補償！

労災事故の際の高額な訴訟リスクに、
しっかり備えられます。

●支払限度額(1会員事業所単位)

1加入者あたり	1事故あたり
3億円	10億円

(2014年3月24日から1年間は、1加入者/1事故あたり2億円)

あんしん財団を保険契約者、会員企業および役員さまを被保険者とする損害保険会社の使用者賠償責任保険が自動付帯されています。

追加加入については、まずはお電話で下記までご連絡ください。

追加加入の連絡先

通話料 無料 **0120-311-816**

☆最寄りの支局につながります。

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
(受付時間 9:00~17:30 / 土・日・祝日および年末年始除く)

あんしん財団 WELBOX

充実のメニュー

ウェルボックス



国内宿泊施設は約35,000件。リゾートホテルや旅館、出張時のビジネスホテルも、すぐに検索&予約可能。



ご登録はパソコン、スマートフォンで

- ご利用にあたっては、あんしん財団ホームページからの利用登録が必要です。
- 登録・利用方法は、38・39ページをご参照ください。

注意事項

「あんしん財団 WELBOX」とは、あんしん財団が株式会社イーウェルへ委託し、会員事業所の皆さまへ提供する福利厚生サービスの総称です。

国内・海外旅行

約39,000点!

多種多彩なサービスを
WEBで
ご利用いただけます

リラクゼーション
美容

疲れた体をリフレッシュ! 明日の元気とビューティーをチャージしませんか?

グルメ

ホテルのランチバイキングやお取り寄せグルメまで、おいしく得するサービスをラインナップ!

介護・育児

子育てファミリーや介護中の方に役立つ情報、アイテム、サービスをご紹介します。

「あんしん財団 WELBOX」は、あんしん財団の会員の皆さまがさまざまな施設やサービスを会員料金や特典付きで利用できる福利厚生サービスです。

※会員制度に自動付帯されています。
※本サービスはあんしん財団の「加入者サービス規約」に定められた会員および加入者向けサービスです。

エンタメ・スポーツ

舞台やコンサート、ゴルフやヨガなど、オフタイムを楽しむメニューが充実。会員価格や先行販売でお得に楽しみましょう!

無料相談サービス

健康、メンタルヘルス、介護、育児、税金、資産運用。さらに冠婚葬祭やビジネスマナー、ボランティアに関する情報まで幅広い疑問・ご相談に電話やメールなどでお答えします。

映画チケットも便利にお得に!

あんしん財団 WELBOX なら、
優待価格で映画チケットを購入できてお得よね!
電子チケットならインターネット座席指定*1もできるのよ!
近くのコンビニでチケット購入が可能な映画館もあるわ!*2

※ご利用になれない映画館がございます。
詳細は「あんしん財団 WELBOX」会員専用ホームページでご確認ください。
※1. 作品や上映時間によってインターネット座席指定で予約できない場合がございます。
※2. 一部コンビニでは「あんしん財団 WELBOX」登録後、ご利用まで最大2ヵ月お時間をいただく場合がございます。

TICKET!

あんしん財団 WELBOX ならではの

お得/なサービス!

あんしん財団 WELBOX

サプライズ価格のスペシャルセールや、会員だけが購入できる限定商品などをご用意しています。

すご得!

すご得!

WELBOXのバイヤーが厳選した大幅値引き、限定商品などの特別メニューが続々登場!

毎週水曜日更新!

※過去に販売された期間限定の商品です。再販されるとは限りません。 ※通常価格とは提携先による最近相当期間販売された実績のある価格であり、WELBOX内の会員価格とは異なります。 ※商品によっては別途送料がかかります。 ※数量限定の商品もございます。あらかじめご了承ください。

50% OFF



ブラックアンガス牛
サーロインハーフポンドステーキ 450g
通常価格 5,400円⇒2,700円 50%OFF

過去のメニュー例

ハーゲンダッツ ミニカップギフト券
通常価格 682円⇒100円 85%OFF



85% OFF

※画像はイメージです

使うと貯まる WELBOX のポイント制度

WELコインの使い方



WELコインとは?

WELBOX内のサービスを利用すると利用金額などに応じて貯まる、WELBOX会員限定のお得なポイント制度です。

使い方 1

メニューをおトクに利用する

宿泊メニューやショッピングの際に、お支払額の一部として使えます。

POINT 1

1コイン=1円として利用可能

POINT 2

メニューの利用申込と同時に申請すればOK

対象メニューは

この W コイン使える アイコンが目印!

例えば(国内宿泊)メニューを利用する場合

- ①ご利用申込& WELコイン申請
メニューの利用申込時に利用コイン数を申請。
- ②ご宿泊・お支払い
ご利用施設にてWELコイン利用額を差し引いた料金を支払います。

100コイン申請! 予約も完了



使い方 2

好きなアイテムと交換する

コイン交換メニューのお好きなアイテムと交換することができます。

例えばこんなアイテム!

《8,500コイン交換商品》
ACE(エース) トローラー



《5,000コイン交換商品》
飛騨牛 すき焼き用(もも・肩) 5等級 300g



《20,000コイン交換商品》
シチズン 紳士ウォッチ



《1,100コイン交換商品》
キーコーヒー ドリップオン・コーヒーセット



ほかにもグルメ、日用品、電化製品など素敵な商品がいっぱい!

《3,000コイン交換商品》
無洗米 新潟産コシヒカリ 5kg

※画像はイメージです。

WELコインを貯めるには?

①「貯まる」メニューを使う

WELコイン貯まる アイコンが付いているメニューを利用すると、お支払金額の一部をWELコインとして還元します。

②クイズやアンケートに答える

健康クイズや子育てクイズなどに回答するだけで、WELコインが付与されます。

③クチコミ投稿する

「WELタイム」=充実したじぶん時間の体験レポートを投稿すると、大量のWELコインをゲットできるかも。

④キャンペーンを利用する

WELコインがもらえる期間限定キャンペーンを利用して貯めることもできます。



会員専用ホームページの右上に、現在の利用可能コイン数が表示されています。

あなたの利用可能コイン数はここでチェック

★ WELコインは、付与された日から翌々年度の3月31日まで有効です★

※コイン交換メニュー、付与対象サービスは2020年2月現在のものです。最新の内容は「あんしん財団 WELBOX」会員専用ホームページでご確認ください。

あんしん財団 WELBOX ご利用ガイド

ウェルボックス

ご利用にあたっては利用登録が必要です。手順に従って登録をして、「あんしん財団 WELBOX」のサービスを活用しましょう。
「あんしん財団 WELBOX」は、株式会社イーウェルが提供する福利厚生サービスです。

！ 登録前にご確認ください

- ① ご登録いただける方はあんしん財団に加入されている被保険者に限ります。
- ② ご登録時にあんしん財団の会員番号(8ケタ)と被保険者番号(3ケタ)が必要となります。



STEP/

1 初めてのの方は、まず 登録

1 登録サイトへアクセス

パソコンまたはスマートフォンであんしん財団のホームページへアクセス。「初めての方はこちらから」をクリックして、「あんしん財団 WELBOX」の登録サイトへ進みます。

パソコン・スマートフォンで検索!

あんしん財団 WELBOX 検索

スマートフォン
二次元コード

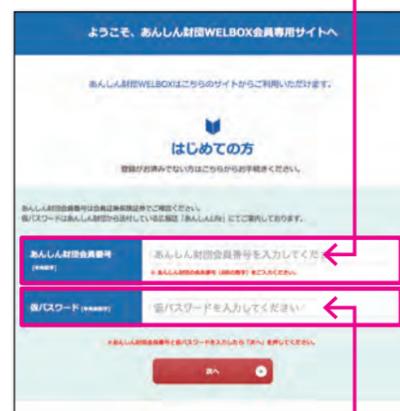


クリック

2 入力画面へ

「はじめての方」の画面にあんしん財団の会員番号と仮パスワードを入力します。

あんしん財団会員番号: 数字8ケタ



仮パスワード: aw2018

3 お客様情報の入力

必要項目を入力します。



4 ご案内メールの受信・最終登録手続き

登録したメールアドレスに届いたメールの内容に従い最終登録の手続きをします。

重要①

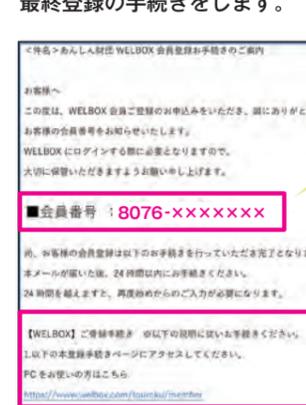
WELBOX 会員番号が届きます。必ず番号を控えておいてください。

重要②

メール本文内の URL をメール受信後24時間以内にクリックし、最終登録手続きへ進んでください。

重要③

最終登録手続きをします。



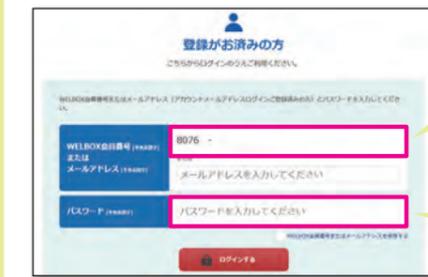
クリック

STEP/

2 利用する

5 「あんしん財団 WELBOX」へログイン

あんしん財団のホームページから「あんしん財団 WELBOX」ログインページへアクセスし WELBOX 会員番号とパスワードを入力。



WELBOX 会員番号は、初回登録時にご案内した番号(④参照)で、あんしん財団の会員番号とは異なります。

パスワードは、登録の際、ご自身で設定された半角英数字です。

利用したいメニューが決まったら、利用申込みをしましょう!

【サービス利用時の注意事項】各メニュー詳細ページの内容・申込方法を確認のうえ、お申込みください。申込方法はメニューにより異なります。また、ご利用時に「WELBOX 会員証」の提示が必要なサービスがございます。「WELBOX 会員証」はスマートフォンサイト、WELBOX アプリで表示いただけます(表示できない通信機種をお持ちの方はあんしん財団までお問合せください)。

※各画面はイメージです。実際とは異なる場合があります。

? よくある質問

「あんしん財団会員番号」「被保険者番号」は、どこに記載されているの?

ご加入後や更新時に事業所へご郵送しているA3サイズ版「会員証兼保険証券」または「会員証兼保険契約更新証」に記載されています。「あんしん財団 WELBOX」の登録には、会員番号および被保険者番号が必要となります。

※2019年12月19日以降の発行分より、「会員証兼更新証」から「会員証兼保険契約更新証」への名称変更およびデザイン変更をいたしました。
※旧デザイン会員証(緑色)の場合、新デザイン(上記イメージ画像)と会員番号の記載位置が異なるのでご注意ください。
旧デザイン会員証(緑色)の会員番号記載位置については、あんしん財団ホームページにてご案内しております。
(<https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/change/number/>)



注意事項

- サービスのご利用可能期間は、保険契約期間と同じです。契約期間は会員証兼保険証券または会員証兼保険契約更新証でご確認ください。ただし新規会員の方のご利用開始日は、会員証兼保険証券が到着した日からになります。
- あんしん財団の退会、契約内容の変更にともない、「あんしん財団 WELBOX」の利用停止処理を行います。その際、ポイント制度で貯めていただいた WEL コインも消滅しますのでご注意ください。

登録・利用方法の詳細がわかる資料もございます。

TEL 0120-157-182
または
FAX 03-5362-2067
へご請求ください。

WELBOX に初めてご登録される方

あんしん財団の会員番号・被保険者番号・保険契約・登録方法などについてのお問合せ先

あんしん財団お客様サービス事業部

通話料 無料 0120-157-182

平日9:00~17:30(土・日・祝日および年末年始除く)

※時間帯・曜日によって混み合うことがあります。その場合は時間をおいてお掛け直しください。

WELBOX 会員登録がお済みの方

利用方法・サービス内容についてのお問合せ先
※お電話の前に WELBOX 会員番号を必ずご確認ください。

WELBOX センター

通話料 無料 0120-964-545

全日10:00~21:00(年末年始除く)

あんしん財団 お問い合わせ先

※お問合せをいただく際には会員番号がおわかりになるもの(会員証兼保険証券または会員証兼保険契約更新証等)をご用意ください。

受付時間	9:00～17:30 (土・日・祝日および年末年始除く)
------	------------------------------

お電話をいただく際は番号のお掛け間違いにご注意ください。



万一ケガをされた場合の
保険金の請求・受付



安全衛生設備等設置、
健康診断受診等の
補助金の申請

●保険金請求・受付専用ダイヤル

通話料
無料

0120-611-616

受付内容
<ul style="list-style-type: none"> ●ケガによる死亡、後遺障害保険金の請求 ●ケガによる入院、通院、往診保険金の請求 ●保険金請求手続きに関するお問合せ

●各種補助金申請専用ダイヤル

通話料
無料

0120-512-511

お手続き番号	受付内容
1	職場の環境改善のための各種補助金 (安全衛生設備等設置等)
2	人間ドック・定期健康診断補助金 ホームヘルパー等資格取得補助金



契約内容の変更や退会等の手続き

	受付内容	お問合せ先
1	<ul style="list-style-type: none"> ●加入申込手続き ●会員(保険契約者)の変更手続き 	<p>通話料 無料</p> <p>0120-311-816</p> <p>☆最寄りの支局につながります。</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ●上記1以外の変更手続き(事業所所在地等の変更) ●会費支払(口座振替)に関する照会 	<p>通話料 無料</p> <p>0120-840-849</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ●契約更新や会員証に関する照会 ●退会(解約)手続き 	<p>通話料 無料</p> <p>0120-745-108</p>

広報誌「あんしんLife」、ホームページについて: **03-5362-2323** (受付時間9:00～17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

一般財団法人あんしん財団

本部: 〒160-0016 東京都新宿区信濃町34 JR信濃町ビル

<https://www.anshin-zaidan.or.jp/>