



あ ん し ん

2021¹
vol.582

Life

財団TOPICS・お知らせ

当法人理事長より
新春のご挨拶を申し上げます

「第7回こども作文コンクール」の
表彰式を開催しました



「経営」を守る・支える

あんしん財団

広報誌

理事長あいさつ	03
財団 TOPICS	04
「第7回こども作文コンクール」の表彰式を開催しました	04
受賞作文のご紹介	06
INTERVIEW 昨日の自分を超越してゆくー私の進化論 vol.21 里見香奈	09
GUIDE ニッポン再発見！ 美景ミュージアム vol.21 「富士山」絶景ギャラリー	12
HEALTH もっと健康セルフケア生活 第9回 冷え対策	16
財団からのお知らせ	18
あんしん財団の加入資格を再度ご確認ください	18
契約内容(登録内容)に変更はありませんか?	19
保険契約が満期を迎える会員の皆さまへ 契約更新のご案内をお送りしています	20
会費領収書をご希望の方へ/会費の経理処理について	21
ケガの補償(事業総合傷害保険)	22
保険金の請求方法	24
人間ドック補助金額改定のお知らせ	26
健康管理のための補助金制度をご活用ください	27
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	28
健康管理のための補助金申請書 ホームページからの請求方法	29
安全衛生設備等設置補助金は対象となる条件等を変更します	30
補助金制度には申請期限があります	30
職場の環境改善のための補助金制度 補助金の限度額改定のお知らせ	31
職場の環境改善のための補助金の年度末申請の締切りについて	32
職場の環境改善のための補助金制度 よくあるご質問(添付書類について)	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だし方法	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
サービス紹介	36
おうち時間応援キャンペーン	37
登録方法	38

今月の表紙

高崎だるま



Photo by Tomomi Kobayashi 協力 だるまの幸喜

群馬県高崎市を中心に、200年以上も前からつくられている工芸品。眉毛は「鶴」、鼻から口ひげにかけては「亀」と、吉祥をあらわす動物が描かれた縁起物です。上州特有のからっとした風や職人の手作業が生み出すだるまは、新年の始まりに多くの人々に「福」を運ぶことでしょう。

WEB講演会情報

会員限定 受講料無料

労働安全衛生講演会
「社員、顧客、社会から
選ばれ続ける会社とは」
—第3章—



講師:坂本光司氏

視聴期間:2021年1月14日(木)10:00~
2021年1月20日(水)24:00
期間中いつでも視聴可能

あんしん財団ホームページ「会員の皆さま」または右のQRコードよりご覧いただけます。



【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き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。

◆◆
新たな年を迎えて

本年も中小企業の皆さまとともに歩み続けます。



新年おめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行があり、現在も予断を許さない状況が続いております。また、7月には九州・中部・東北地方で豪雨被害が発生するなど多くの自然災害もございました。被害を受けられた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

私もあんしん財団は、昭和39年(1964年)の創立以来、日本経済発展の基盤である中小企業の健全な発展と福祉の増進に寄与すべく、半世紀を超える道のりを皆さまとともに歩んでまいりました。

振り返りますと、特に今世紀以降、中小企業を取り巻く経営環境は著しく変化いたしました。それは新たな知恵や技術で変化に適合していく歴史でもあったものと存じます。

一例を挙げれば、わが国の人口は平成20年(2008年)をピークに減少に転じ15~64歳の就業者数も減少傾向にありましたが、一方で女性や高齢者の就業者数は増加しており、今後ますますそうした方々の活躍が求められるものと見込まれます。

また、デジタル技術の発達による省力化・高速化の潮流についても、デジタル庁の設立構想に象徴されるように、社会

的な環境整備が今後いっそう加速するものと予測されます。

こうした環境変化の中、あんしん財団としても「つねに中小企業の方々の立場に立ち、中小企業にとり真に有益なサービスとは何かを考え、社会に貢献する事業内容の向上に努める」という基本理念のもと、昨年ウエブを活用した各種施策として、

- ①会員の皆さまからおケガの発生を随時ご連絡いただけるホームページ上のフォームを整備
- ②非接触型の労働安全衛生講演会の実施
- ③メンタルヘルス対策ほかの情報発信
- ④新規ご加入時等でのオンラインでの面談システムの導入
- ⑤11月には第7回となる「こども作文コンクール」をリモート表彰式にて開催などの取組みを行いました。

本年以降も役員一丸となり、より多くの中小企業の皆さまと社会のニーズに適合していくことを念頭に、サービスの改善やデジタル環境の整備等に取り組んでまいります。

何卒、変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人あんしん財団

理事長 山岡徹朗

あんしん財団北海道支局の事務所は、2020年12月7日(月)より下記住所に移転しました。

■新住所 〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西7丁目1-1 井門札幌パークフロントビル10F

■担当エリア 北海道 ■被保険者(加入者)の増員がある場合は下記番号へご連絡ください。

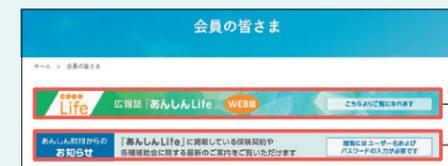
通話料無料 0120-311-816 最寄りの支局につながります。(受付時間9:00~17:30/土・日・祝日および年末年始除く)

北海道支局
移転のお知らせ

広報誌
「あんしんLife」は
WEBサイトでも
ご覧いただけます



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」をクリックしご希望のパナーをクリック



最新の広報誌ならびにバックナンバーをご覧いただけます
保険契約、各種補助金に関する最新のご案内がご覧いただけます

STEP 2 ログイン画面でユーザー名とパスワードを入力



「ありがとう」感謝の心を、未来へつなぐ。 「第7回こども作文コンクール」の 表彰式を開催しました

2020年11月7日(土)、『第7回こども作文コンクール「ありがとう」感謝の心を、未来へつなぐ。』(主催:読売新聞社、共催:あんしん財団、後援:文部科学省、公益社団法人日本PTA全国協議会)の表彰式を読売新聞東京本社にて開催しました。新型コロナウイルス感染防止のため、会場と受賞者をオンラインでつなぎ、初のリモート開催となりましたが、全国の子どもたちの笑顔が繋がる式典になりました。



1.表彰式に参加した25名の受賞者。2.全国の子どもたちと、表彰式会場の読売新聞東京本社とがオンラインでつながり、距離を感じさせない和やかな表彰式となりました。3.会場では、ソーシャルディスタンス、シールド設置など万全の感染症対策を行いました。4.「モニター越しですが、皆さんの明るい表情を見られて本当によかった」と当法人の山岡徹朗理事長。

応募総数1万461点から全25作品を選出 全国の子どもたちとつながるリモート表彰式

あんしん財団が共催している本コンクール。全国の小学生から毎年たくさんのご応募をいただいています。第7回となる今回も「身近なはたらく人へ、ありがとう」、または「あこがれの仕事、かなえたい夢」をテーマに、作文を募集し、1万461点ものご応募をいただきました。ノンフィクション作家の吉永みち子氏、メンタルトレーニング指導士の田中ウルヴェ 京氏をはじめとした審査委員による厳正な審査の結果、小学1~2年生の部・3~4年生の部・5~6年生の部の3部門において、それぞれ大賞・優秀賞・読売新聞社賞・あんしん財

団賞・日本PTA会長賞と佳作の全25作品が選出されました(本誌6ページからは、受賞作品の一部を掲載しています)。今回の表彰式は、初の試みとなるオンラインでのリモート開催。式典のオープニングで当法人の山岡徹朗理事長は、「今回は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、学校が休みになったり、夏休みが短くなったりしたにもかかわらず1万点以上の応募をいただきました。どの作文にも、感謝や夢が真っすぐ書かれており、感動しながら読みました」と受賞者へ語りかけました。表彰が始まると、まず受賞者の発表

です。実は今回、受賞者の名前を読み上げたのは、アニメで人気の声優・田中真弓氏。サプライズ演出に、緊張していた子どもたちもバツとはじけるような笑顔に。そして例年の表彰式同様にプレゼンターが賞状を読み上げると、「受賞を知った時はびっくりしたし、とてもうれしかった」「いつも家族のために働いてくれるお父さんに、改めてありがとうといいたい」など、喜びの気持ちを堂々と伝えてくれました。その後は、あんしん財団からスペシャルイベントとして、伝統工芸をテーマにしたVTRを放送。VTR中のクイズに子どもたちが答えるなど、会場と子どもたちがつながる和やかな表彰式になりました。

対面での表彰式と同じように、各賞ごとにプレゼンターが賞状を読み上げました。



オンラインでの映像出演、コメントに少し緊張しながらも笑顔を見せる子どもたち。



あんしん財団より「ありがとう」の気持ちを込めて、日本のものづくりの技に触れるVTRを放送。



子どもたちは、クイズに答えながら伝統工芸「鹿沼組子」について楽しく学びました。

第7回 こども作文コンクール 受賞者一覧

大賞	● 瀬戸 愛莉(せと・あいり) さいたま市立七里小学校 2年
	▲ 高原 美咲(たかはら・みさき) 就実小学校 3年
	◆ 木村 守(きむら・まもる) 川崎市立東菅小学校 5年
優秀賞	● 佐藤 結菜(さとう・ゆいな) 横浜市立戸塚小学校 2年
	▲ 武島 瑞錦(たけしま・みずき) 川崎市立宮前小学校 4年
	◆ 藤田 愛実(ふじた・あみ) 精華町立精華台小学校 5年
読売新聞社賞	● 鍛冶屋 芽衣(かじや・めい) 神村学園初等部 1年
	▲ チャン アン フン リン 行橋市立行橋北小学校 4年
	◆ 木曾 陸人(きそ・りくと) 姫路市立津田小学校 6年
あんしん財団賞	● 稲田 葵一(いなだ・きいち) 鹿児島市立西紫原小学校 2年
	▲ 阿部 虹花(あべ・ここ) 富谷市立富ヶ丘小学校 3年
	◆ 満倉 桃羽(みつくら・ももは) 曾於市立柳迫小学校 5年
日本PTA会長賞	● 向鶴 陽飛(むかいづる・はると) 鹿児島市立川上小学校 1年
	▲ 川 珠季(かわ・たまき) 神戸大学附属小学校 3年
	◆ 安田 悠真(やすだ・ゆうしん) 敬愛小学校 5年

●小学1~2年生の部、▲小学3~4年生の部、◆小学5~6年生の部

佳作	堀尾 真仁(ほりお・まさひと) さいたま市立高砂小学校 2年
	菅野 敦正(かんの・あつまさ) 横浜市立山下小学校 2年
	藤田 椿(ふじた・つばき) 東京学芸大学附属小金井小学校 2年
	久米 慎太郎(くめ・しんたろう) 鹿児島市立西田小学校 1年
	横尾 有咲(よこお・ありさ) 東根市立東根小学校 4年
	高橋 美依奈(たかはし・みいな) 山形市立滝山小学校 3年
	城谷 里奈(しろたに・りな) 近畿大学附属小学校 4年
	北尾 天珠(きたお・てんしゅ) 加古川市立嶋里小学校 3年
	木村 ころこ(きむら・ころこ) 山鹿市立三玉小学校 6年
	中村 奏佑(なかむら・そうすけ) 静岡市立清水浜田小学校 5年

審査委員からのコメント



吉永みち子氏

ノンフィクション作家、コメンテーター。1985年『気がつけば騎手の女房』で第16回大宅壮一ノンフィクション賞受賞。政府税制調査会、地方分権改革推進会議、郵政行政審議会、外務省を変える会などの委員を歴任。

作文はでき上がるまでの「過程」も大事

「作文は、自分の中にある思いを読む人に伝えることです。誰に、なぜありがとうを伝えたいのかを考え、その思いを伝えるにはどこから書き出そう、ピッタリな言葉は何なのだろう、どうやって終わろうと、ゲームのように悩みながら原稿用紙を埋めていくのは、けっこう楽しいもの。これから皆さんの力になるのは、でき上がった作文よりも、作文を書くまでに、相手のことや自分のことを考え、その思いを言葉に変え、相手に伝えようと奮闘したであろう作品ができ上がるまでの「過程」なのかもしれません」



田中ウルヴェ 京氏

メンタルトレーニング上級指導士、1988年ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。米国大学院修士号修得(専門はスポーツ心理学)。国際オリンピック委員会(IOC)マーケティング委員。スポーツ庁スポーツ審議会委員。

「結果を出した」経験を次につなげて

「今日、皆さんは『結果を出した』わけです。スポーツで例えるなら『試合に勝った日』ともいえます。そんな日はうれしただけじゃなく、ホッとして、作文を書いていた時の気持ちを思い出していませんか。めんどくさいな、書くのをやめようかな、書き直そうかなという気持ちもあったでしょう。スポーツ選手は、大会までにたくさんの感情や経験を経て、勝ちも負けも大事な経験と考えます。今回、皆さんは『結果を出す』という経験ができたと思います。今日の経験を、今後につなげていってください」

大賞

ファイヤーナイフダンサーに
なりたい

川崎市立東菅小学校 5年 木村 守

暗いステージにメラメラと炎が燃える。あのステージに立ちたい。小学一年生の夏、ぼくは夢ができた。

ぼくは、ファイヤーナイフダンサーに一瞬で心をうばわれた。熱く燃える炎に筋肉がでたら、大きなかけ声でファイヤー棒を回し投げ上げると、小柄でやせていたぼくは、ダンサーのたくましい姿に衝撃をうけた。

おみやげ屋さんで、ファイヤー棒を買ってもらったけど、小さくて、おもちゃ感があまりすぎ、家に帰るとすぐ、ばあちゃんに「本物のファイヤー棒がほしい。」と、だいたい無理なお願いをした。おこるかと思っ

た。「ちよつと待ってて。」と、ばあちゃんは、ぼくの身長よりながい、ほうきを持ってきて、ノコギリで切りはじめた。両はじに、赤い布を付けてくれて、あつという間に、ファイヤー棒ができた。うれしくてずっと回していた。数日すると、衣装もでき、ぼく

のファイヤーナイフダンサーの練習も熱が入る。ビデオを見ながら、一部屋をせんりようし、雄叫びを上げ高速回転。どンドン上手になる。小学二年生の冬。ぼくの心をへし折る事件がおきた。

「もう歩かないでください。」
「入院して治しましょう。」

「もう歩かないでください。」
「入院して治しましょう。」

ドクターから、信じられない言葉ばかりがならべられた。ぼくはどうなってしまうのか。

ぼくは、ベルテスだった。足の骨がえ死してしまう難しい病気。一人で立ち上がる事を禁止され、車イスに乗せられた。

二ヶ月入院し、装具を付けての生活。こんな姿では、ファイヤー棒を回せない。くやしかった。こんなはずじゃない。毎年ファイヤーダンサーのステージを見るはずだったのに。足が治ったら行こうと、母ちゃんは言ってくれたけど、小学二年生のぼくには、がまんができなかった。かんしゃくをおこして、家族を困らせてばかりだった。

ぼくの味方はいつだって、ばあちゃんだ。装具を付けていても回しやすい、ちよつとみじかいファイヤー棒も作ってくれた。

ベルテスは治る。ぼくがしっかりやれば、きれいに元にもどる。小学三年、四年とおとなしく足を守り、五年生の春、装具を取る事を許された。完治まであと少し。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

十年後、ぼくは、ファイヤーナイフダンサーになれていますか。

あんしん
財団賞

夕やけ色の気もち

鹿児島市立西紫原小学校 2年 稲田 葵一

ぼくは、絵を書くしごとにあこがれています。なぜかという絵を書くことが大ききだからです。絵がもつとじょうずになりたいです。絵を書くのはとてもつかれてしまうけどじょうずな絵がかけたらとてもがんばった分、すこく気もちがいいです。

ぼくは絵を書いているとなんでかわからないけど心がぼかしておちつきます。すきな絵をれんしゅうするとじょうずになったのしいです。

さいきんトトロを見ていたら、夕やけの書き方にもいろいろあるんだなと気づきました。夕方になったばかりの時は水色っぽい夕やけ。もつとよるに近づくと、うすむらさきと青がまざった夕やけです。水にうつった夕やけや雲がきらきらしている夕やけもきれいでした。さみしい気もちと夕やけはとても合うと思います。

一人ぼっちのさつきちゃんのふあんな気もちがよく分かりました。だからよけいにメイちゃん

と会えた夕やけはとてもきれいであかるく見えました。メイちゃんを手をつないでかえるときの星空はきらきらやさしく見えて安心しました。おかあさんとトトロを見ながら、気もちと色はにているね、と話をしました。絵ってすこいな、色ってふしぎだなと思いました。

おとうさん、おかあさんはいつもぼくの絵をほめてくれます。色がきれいといってくれま

す。さいきんとてもうれしいことがありました。小学校の校庭にあるタイヤとうの絵をじ色に書いたら先生にもほめてもらえてじょうずももらえました。おとうさんがじょうずうをかくに入れてかざってくれながら、「まずはじょうずな絵をたくさん見てまねして書いてみる。それが早くうまくなるひけつだけど、さいごはきいちの思うようにのびのび絵を書いてね。」と教えてくれました。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

今年、ファイヤーナイフダンサーのステージを見に行ける。待ちに待ったステージ。体験コースも予約して、ぼくの高速回転をダンサーに見せてやる。病気を乗り越えたぼくを見てほしい。

大賞

志村けんさん、
いっばい笑わせてくれて、ありがとう

さいたま市立七里小学校 2年 瀬戸 愛莉

「愛ちゃん、お風呂に入っちゃおう。」
毎週、土曜日の十八時に、お母さんが私に

「はーい。」
と私が返事をして、お風呂場にむかいます。十九時から天才！志村どうぶつ園が始まるからです。始まる前にテレビの前にスタンバイ。

私と、お母さんは、志村けんさんの事が大好きです。パンくんと志村けんさん、プリンちゃん

と志村けんさんとのやりとりが、とてもさ高いです。志村けんさんに、かけよるパンくんとプリンちゃんは、まるで、

「パパー、会いたかったよー。」
「だっこしてー。」
と、言っているように見えます。そして、志村けんさんのやさしい笑顔に、いやされます。

ある日、学童におむかえに来てくれたお母さんが、

「愛ちゃん、志村けんさんが、コロナに感せんしちやった。」
と、心配そうな顔で教えてくれました。私は、お空を見上げて、

「神さま、志村けんさんをたすけてね。」
と、いのりました。毎日、毎日、私とお母さんは、神さまに

「志村けんさんが、元気になりますように。」
と、いのりました。でも、志村けんさんは、天

国に、たび立つてしまいました。

「コロナ・・・とても、こわい・・・おそろしい。」
私の家は、母子家庭です。おじいちゃんも、おばあちゃんも、お父さんも、みんな天国に行ってしまったら、私は、ひとりぼっちになってしまいます。お母さんのゆめは、まごを、だっこする事です。

「まごをだっこするまでは、何があっても、お母さんは、死ねない。」
と、言っています。

お母さんが、コロナに感せんしないように、私が、コロナに感せんしないように、外に出た時は、まわりの人を感せんさせないように、マスクをして、手あらい、うがいを、これからも

がんばろうと思います。
志村けんさん、

「楽しませてくれて、ありがとうございました。」
「いっばい笑わせてくれて、ありがとうございました。」
「やさしい笑顔、ありがとうございました。」

九月いっばいで、天才！志村どうぶつ園は、閉園してしまつて聞きました。とても、さんねはなく、直せつ会つて、パンくんと、プリンちゃんのようにかけより、だっこしてほしかったです。

「また、なみたが出てきちゃった。」

大賞

おじいちゃんはスーパーヒーロー

就実小学校 3年 高原 美咲

「あーまたアイス持って行ってるー！」
私のおじいちゃんは、夏でも冬でも、毎ばん右手にはアイスクリーム、左手にはかぼすジュースを持って

「おやすみ、ヘッヘッヘッ。」
と笑ってしん室へ行きます。これが最高の楽しみだと言つてうれしそうに二階へ上がつて行くすがたは、まるでぼつちやりおなかの自由の女神ぞうだと家族が笑います。私はそんなおじいちゃんとしょに、アイスクリームを食べる事が大好きです。

おじいちゃんは、お花の水やりをすれば自分が水をかぶつてしまつたり、日やけ止めクリームをぬるつもりが、日やけ用クリームをぬって赤くなつてしまつたりと、けっこうドジな所があります。でも、家族のだれよりも早起きをして、毎朝四時から医学の勉強をする努力家でもあります。九州の田舎で小さなクリニックを開いているおじいちゃんは、自分の生まれ育つたふるさとでおん返ししたいからと、まちの人のためにお医者さんとして働いています。ここで多くの人が助かつて、多くの人がお空へ旅立ちました。私のひいおばあちゃんもその一人です。

お母さんが中学生のころでした。大好きなおじいおばあちゃんとはなれるのがつらかつたお母さんが、

「いかにでーがんばれ、がんばれー！」
と泣きながら声をかけていると、おじいちゃんにこう言われたそうです。

「がんばれじゃなくて、ありがとう、と手をにぎつてあげよう。」
お母さんは、その落ち着いたおじいちゃんの声におどろいたと同時に、きつと自分が想ぞうするよりも、たくさんの人達の命によりそつてきたんだな...と、初めておじいちゃんの事をスゴイ人だと思つたんだよ、と教えてくれました。

おじいちゃんは今、大きな問題に直面しています。コロナウイルスです。日本できん急事たいせん言が出されるよりもつと前から、私や妹に会うのをがまんして、立ち向かつてきました。この前お母さんに届いたメールには、見なれた白衣すがたとほちがつて、手には白いグローブ、口にはマスク、目には大きなゴーグル、そして全身に青いぼうご服を着た、初めて見るおじいちゃんすがたが写っていました。それは、いつものドジでおかしなおじいちゃんではなく、私の目には、みんなの正気の味方、スーパーヒーローに見えました。

私は、誰かのために一生けん命がなばつているおじいちゃんに、がんばれ！の代わりに目一ぱいのありがとうを伝えたいと思います。
「おじいちゃん、ありがとうー早くーしょにアイスクリームを食べたいね！」

※すべての作品は原文のまま掲載しております。

里見 香奈

Kana Satomi

女流棋士・女流四冠

中学1年生で将棋の女流プロデビューを果たした里見香奈さん。「出雲のイナズマ」の愛称で人気を集め、プロ15年間で42回タイトルを獲得し、女流棋士の第一線で活躍を続けています。将棋と向き合い続ける原動力は何なのか。勝負の世界に身を投じてきた里見さんの、進化の秘訣を探ります。



昨日の自分を 超えてゆく 私の進化論 vol.21

Photo by Sayori Takeshita



私のしょうらいのゆめ

富谷市立富ヶ丘小学校 3年 阿部 虹花

わたしには、しょうらいやりたい仕事があるんです。一つ目は、ようち園の先生です。

わたしが、ようち園生だったころ大好きな先生の先生たちがいました。

年少の時の先生はとも子ども思いで、はじめてのようち園がふあんで毎日泣いていたわたしをだきしめてくれて、「だいじょうぶ、だいじょうぶだよ。」とせなかをさすってもらえたので少しずつあまえることができるようになりました。そのおかげで安心して通えるようになりました。

年中の時の先生は、ようち園のなかでも一番声が高く元気でもおもしろい先生だったので、毎日が楽しかったです。

年長の時の先生は、うん動がとくいで外でたくさん走って遊んでくれました。いつもニコニコでやさしい先生でした。

そのころになるとわたしは年少さんのお世話をしたり、いっしょに遊んだり、その子たちが泣いたりわらったりしているのを見てすこくかわいと思うようになりました。わたしもしょうらい大好きな先生たちのようになようち園の先生になりたいと思うようになりました。

二つ目は、びょうしです。

わたしのパパとママはびょうしで家でびょうしをやってるので小さいころからお店に来るおきやくさんたちがすこくうれしそうにパパと

ママとお話をしていたり、かみがきれいにしあがってニコニコのえがおで帰っていくすがたを見ていました。

いつもわたしがかみを切ってもらった時は、はさみとくしの動きにむちゅうになつてとんどんかわっていく自分をかがみで見ることがすきです。シャンプーをされると今にもねむってしまいうまくない気持ちがいいです。

ブローをして仕上がった後は、思わずかみをさわってしまいうきうきしてしあわせな気持ちになります。

きつとおきやくさんもこんな気持ちかもしれないと思うと人をしあわせにする仕事なのでびょうしもやってみたいと思うようになりました。びょうしは、そうじやシャンプー、カラーパーマなどをするアシスタントからはじまりスタイリストと言うカットができる人になるまでには毎日朝早くから夜おそくまでたくさんしゅうするって聞いたのでたいへんそうだなあと思います。わたしの大好きなお姉ちゃんは、びょうしになると決めたそうです。

わたしは、まだようち園の先生とびょうしのどちらにするかまよっているので決められないけど、もしびょうしになったらお姉ちゃんと仲よく二人でお店をついで、お店の「ギフト」と言う名前の通り、おきやくさんに、しあわせな気持ちと、えがおをプレゼントしつづけられたらいいなあと思っています。



ありがとうを形に

曾於市立柳迫小学校 5年 満倉 桃羽

「はい、これ桃ちゃんにだっぺ。」

夏休みに入ってすぐわたしあてにお中元がどいた。誰からだろうと差出人を見てみると、大阪の親せきのおじからだった。

「さっき、宮崎のおばちゃんからも電話があったよ。毎日、桃ちゃんの作ったマスクをつけてお仕事行ってるんだって。」

今年に入ってすぐ、中国でなぞのコロナというウイルスが流行っていることを知った。

初めは遠い海外の話だと思っていたが、三月になると日本でもコロナウイルスに感せんした人が確にんされ、ふえてきたなど不安に思っていると、学校が急に休みになった。初めは、学校が休みになることが少しだけうれしい気持ちもあったが、一日一日感せん者がふえていくにつれて、何か大変なことが起きていることに気が付いた。

そんな時、大阪の親せきのおじから、「この店をさがしてもマスクがなくて困っているんだけど鹿兒島もないのかな。」という電話がかかってきた。母とすぐに近くの薬局に買いに行った。するとマスクどころかマスクのコーナーさえなくなっていた。コロナのえいきょうで何けん店を回ってもマスクを買い物が出来ずどうしようと考えていると母が、「生地屋さんに行こう。もっいくらさがしてもないからマスクを作ろう。」

と言った。私も自分で作れないかなと思って

たので、生地を買いに行った。その日のうちに母と二人でマスクを作り、家にあった残りの使い捨てマスクと一緒に送った。三日後、「とどいたよ。ありがとう。」

となみだ声で電話があり、わたしは「えっ、そんなに喜んでもらえるんだ。マスクなら私にも作れそうだから、たくさん作って配りたい。」と思った。苦手な型取りを母にも手伝ってもらい、百枚くらい作った。いつも声をかけてくれる近所のおじさんやおばさん、わたしががんばった時にほめてくれるおばあちゃん、習い事の先生やお世話になっている方、わたしたち家族を見守ってくださる方がたに、「ありがとうございませう。」という気持ちをこめて配った。するとみんなとても喜んでくださったのか、「ありがとう。」

と、会う度に声をかけてくださった。その一言でわたしも「使ってくれてるんだ、作ってよかった。こちらこそ使ってくださってありがとうございませう。」という気持ちになった。

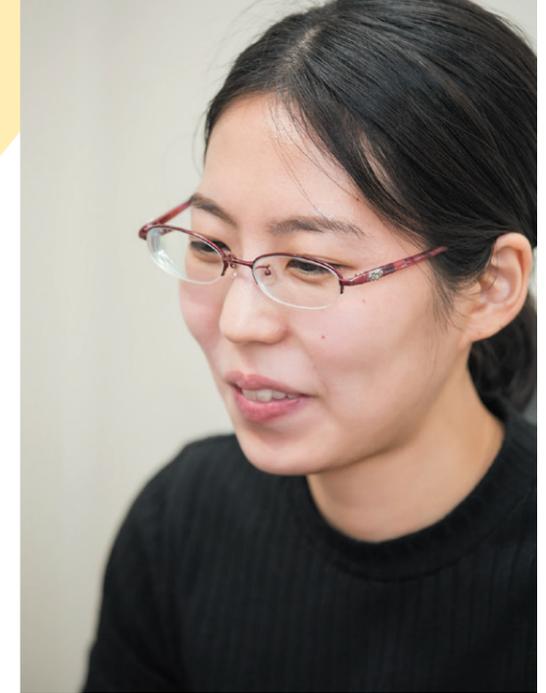
コロナは、重しように化してしまつと、命をうばってしまうほどおそろしいウイルスだ。でも、その中でわたしは、いつもわたしを笑顔で見守ってくださる方がたに少しだけ感じの気持ちを伝えることが出来たような気がする。わたしは、人が困っているときこそ、自分に出来ることを考えて、行動することが大切だと思った。

※すべての作品は原文のまま掲載しております。

“上には上がいるという 現実にぶつかる度に、 気持ちが強くなっていく”

profile

1992年、島根県生まれ。父と兄の影響で、5歳頃から将棋を始める。小学5年生でアマ女王となり、中学1年生で女流プロ入りを果たす。終盤に鋭く攻め込む棋風から付いた異名は「出雲のイナズマ」。2019年には史上初となる女流六冠を達成した。現在は、対局のほか、女性将棋教室を開講するなど、普及活動にも取り組んでいる。



画像提供: 日本将棋連盟



2018年、第8期女流王座戦での五番勝負の様子。ストレート勝ちで、女流王座を防衛し、3連覇を成し遂げました。

将棋が好きだから続けられ、 強くなりたいたいから精進する。 その結果の、史上初の女流六冠

「将棋ってマネジャーとかコーチとか監督とかがないので、すべて自分でコントロールしないとイケないんです。自分でしっかりとした客観的な目を持っていないと、崩れやすいのかなと思います」

そんな孤独で厳しい勝負の道を歩む、里見香奈さん。2004年の女流プロデビューから15年、女性初のプロ棋士入りに挫折するも、2019年9月には「清麗」タイトルを獲得し、史上初の女流六冠を達成しました。ここまでこられた原動力は、何なのでしょう。「結果を重視することはなかったです。ずっと自分の力を付けるために、強くなるために、将棋の勉強をしてきたという感じ。女流棋士は私にとって仕事ではなく、好きだからやっていること。強くなるにつれて、上には上がいることを実感しますし、その現実にぶち当たる度に、気持ちが強くなっていくような気がします。結果を出せた時はうれしく感じますが、同時に、『もっと強い人と互角に渡り合えるようになりたい』という気持ちが生まれてくるんです」

2011年、「もっと上を目指したい」という里見さんは、女流棋戦を戦いながらプロ棋士を目指すという、まだ誰も挑んだことのない挑戦を始めます。

「当時、私は女流タイトルを三つ獲得できていまし

たが、勉強会で奨励会^{※1}の人と将棋を指してもまったく歯が立たなくて、もっと棋力を磨きたいと思っていました。それと、プロ棋士になるために必要な奨励会入会は、年齢制限の関係で、あの時が最後のチャンスでした。私は、あまりものごとをよく考えてから行動するタイプではなく、『後から後悔するくらいなら、いまやろう！』と、決めました」

奨励会では女性として初めてプロ棋士の一步手前の三段リーグまで進んだものの、規定の成績を挙げられず、2018年3月に奨励会を退会。女性初のプロ棋士への挑戦は、途切れました。しかし、里見さんの棋力は、奨励会で確実に磨かれました。男性棋戦（公式戦）の成績が、奨励会入会前が4勝16敗だったのに対し、奨励会退会後は23勝24敗。女流棋士全体の男性棋戦での勝率が2割程度ですから、里見さんの7年間での進化がよくわかります。

そして、これまでの通算成績は、315勝137敗^{※2}。315の勝ち星の一つひとつが里見さんの勲章ですが、成長の糧になったのはむしろ137敗のほうでした。

悔しい思いをした対局は その勝敗を分けた局面を 瞬間の記憶として覚えている

「タイトル防衛戦で負けた時はものすごく落ち込んだりするんですけど、そういう悔しい気持ちを引きずっている時間を過ごすうちに、『落ち込んでいる時

間ももったいない』ということがわかってきました。そこから、気持ちの切り替えが自然と、意識せずにできるようになったんです」

気持ちの切り替えは、勝負師にとっては大切なこと。ただ、里見さんは、「悔しさが次への活力になることもあるので、それだけで成長できたとは思わない」とも語っています。敗戦から学んだことはほかにもありました。

「タイトル戦で勝ち続けていたのが途切れた時、自分の甘さや欠点、弱点みたいなものが見えたんですね。すごく勝ちたいという気持ちが強かったり、余計なことを考えたりしていることが多かった。そうじゃなくて、自分のコンディションを整えることに集中しよう、周りのことは気にしないようにしよう、と」

そう思えるようになってからは、あまりプレッシャーを感じるようになったのだとか。

里見さんは、逆転負けや、特に悔しい思いをした対局について、勝敗を分けた局面の一手を、瞬間の記憶として覚えているといいます。敗戦から何かを学ぼうとする姿勢が、自然とそうさせるのでしょうか。

里見さんはプロの女流棋士で、いい将棋を指すことが使命。落ち込んでいる時間や余計なプレッシャーは、盤上の戦いには不要なものでしょう。いい将棋を指すためにプラスになることには貪欲にチャレンジし、マイナスになることは捨て去っていく——。そうやって客観的な目を持って将棋の核心に近づくことで、今後も里見さんは強くなり続けます。

※1:プロ棋士養成機関。規定の年齢に達するまでにリーグ戦で四段に昇格すると、プロ棋士となる。

※2:2020年12月1日現在、男性棋戦を含む。

美景 ミュージアム

—ニッポン再発見!—

日本最高峰の頂にかかる
二つの「ダイヤモンド」が
新しい年の訪れを告げる

vol.21 | 山梨県

「富士山」絶景ギャラリー

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、日本を象徴する名峰・富士山にフォーカスした特別編です。新年の始まりを彩る富士山のさまざまな表情が楽しめる、山梨県の富士五湖エリアをご紹介します。

Photo by PIXTA
取材協力・写真提供 富士本栖湖リゾート、忍野村、富士吉田市、富士河口湖町、鎌ヶ谷市



忍野八海の中で最も湧水量が多い、湧池。富士山の雪解け水が地下で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った湧水になります。

冬の澄んだ空気の中にたたずむ名峰 日本文化の礎となったその偉容を仰ぐ

古来より日本の象徴として親しまれてきた名峰・富士山。その優美な姿は、いつの時代も人々の目を楽しませてきました。四季折々の表情を見せる富士山ですが、特に冬は空気が澄み、より鮮明にその姿を眺めることができます。今回は、麓に広がる富士五湖エリアを中心に、日本が誇る富士山の「絶景」をご紹介します。

まずは、冬の限られた期間にしか現れない貴重な富士山を見るために、本栖湖の湖畔にある竜神池に足を運んでみましょう。太陽が富士山頂と重なり宝石のように輝く「ダイヤモンド富士」は有名ですが、ここでは富士山が竜神池に映り込むことにより、「ダブルダイヤモンド富士」が姿を見せます。この光景は、1年の間でも、12月上旬と、12月下旬から1月上旬までの約1ヵ月間の朝にしか見ることができません。期間中は毎年観光客で

にぎわいますが、特に元日は、美しい富士山と初日の出を同時に楽しめる

とあって、多くの人々が訪れています。富士山は、古くから信仰を集めるとともに、多くの芸術家にインスピレーションを与えてきました。自然の中に宗教性や芸術性を見出してきた日本人の文化観を象徴する地として、2013年には富士山体を含めた構成資産25カ所が、世界文化遺産に登録されています。その構成資産の一つが、八つの湧き水池からなる忍野八海。江戸時代には人々が富士山入山前に訪れて身を清める巡礼地として知られていました。空気が澄んだ日には水面に逆さ富士が浮かび上がる池もあり、神秘的な美しさをたたえます。

富士山の全景を望むなら、新倉山浅間公園がおすすめ。富士山を背景に市街を見下ろす五重塔の写真がSNSに投稿されて話題を呼び、いまでは国

外からも多くの観光客が訪れるようになりました。富士山の全景と朱色の五重塔に、春は桜、冬は雪が彩りを添え、四季折々に異なる表情が楽しめるのも見どころの一つです。

時代や国を越えて多くの人々に愛されている富士山。その雄大な姿をひと目見れば、希望に満ちた1年の始まりを感じられることでしょう。

竜神池(富士本栖湖リゾート内)

所在地:山梨県南都留郡富士河口湖町本栖212
アクセス:中央自動車道河口湖ICから車で約35分
<https://www.yamanashi-kankou.jp/>

忍野八海

所在地:山梨県南都留郡忍野村忍草
アクセス:東富士五湖道路山中湖ICから車で約5分
<http://www.vill.oshino.yamanashi.jp/>

新倉山浅間公園・忠霊塔

所在地:山梨県富士吉田市浅間2-4-1
アクセス:中央自動車道富士吉田西桂スマートICから車で約12分
<https://fujiyoshida.net/spot/12>

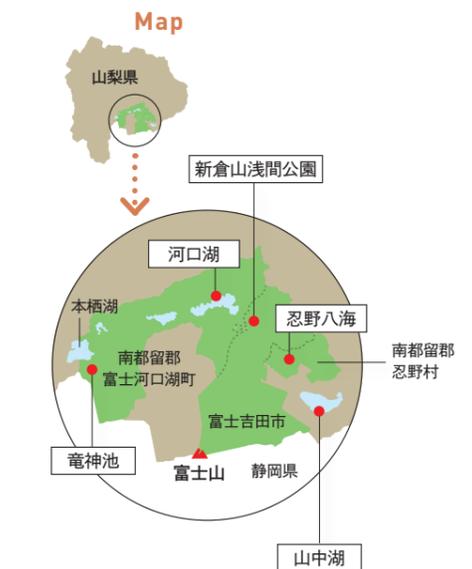


1 新倉山浅間公園から見た、五重塔と富士山。雪化粧をした木々や街並みが趣を添えています。

2 富士河口湖町で、例年1月中旬から2月下旬頃に開催される冬花火。富士山と河口湖を美しく彩ります。

※イベント詳細はHPをご確認ください。
<https://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/>

3 コプハクチョウが定住している山中湖では、雪を冠した富士山とハクチョウの共演を楽しめます。



富士山絶景ギャラリー番外編

定番スポットとあわせて訪れたい、富士山と美しい夜景の共演を楽しめる絶景スポットをご紹介します。

東京のランドマークと富士山を同時に楽しめる特等席

かがやスカイビュー

市内と、その向こうに広がる東京のビル群までを見渡せる、千葉県の鎌ヶ谷市役所の屋上。毎年、11月から3月の平日は、屋上の開放時間が17時45分まで延長されるため、夕日に染まる富士山と東京のシンボルが織りなす幻想的な景色を心ゆくまで堪能できます。

鎌ヶ谷市役所

<https://www.city.kamagaya.chiba.jp/kanko-bunka-sports/kanko/skyview.html>



新鎌ヶ谷駅から徒歩約7分の位置にある、鎌ヶ谷市役所の屋上から見た風景。冬季は16時45分から17時45分までが、夜景のベストビュータイムです。

毎年11月と2月頃に夕日が山頂に重なるダイヤモンド富士が出現します!

冷え対策

基礎代謝を上げ
自律神経を整えて
冷えにくい体をつくる

体を冷やすと免疫力が低下！ 冷えない体づくりの習慣を 生活に取り入れる

1年で最も寒い時期である1・2月。一度外に出ると、屋内に戻った後もしばらく寒さを感じることはありませんか？それは、単に外気温が低いだけでなく、体の冷えが原因かもしれません。

人間の体温は本来、代謝機能や免疫機能を正常に働かせるため、一定に保たれています。しかし、生活習慣や自律神経の乱れで、冷えを感じたり、実際に体温が低下したりすることがあります。体温が1度下がってしまうと、代謝機能や免疫機能が大幅に低下するといわれているため、慢性的に感じる冷えは体が少し弱っている状態ともいえるのです。

体内で熱の大半をつくっているのは筋肉であるため、冷えは運動することで予防できます。これは、運動時や運動直後だけの効果ではありません。日頃から筋肉を動かしていれば、筋肉量が増えて基礎代謝が上がり、体が冷えにくく温まりやすい状態になります。特に、下半身は大きな筋肉が集まっているので、意識的に動かすとよいでしょう。「エスカレーターではなく階段で上り下りする」「電車に乗った際は座らない」など、日常の中で少し負荷をかける程度でも十分に効果があります。

「冷え対策」の注目トピックス

仕事の合間にできる！ 「太ももタオル揺らし」で温活

太ももは体の中で最も大きな筋肉で、発熱量も膨大です。一方、血流が滞りやすい場所でもあります。そのため、タオルで太ももを揺らし、血流を改善させると、温かい血液が全身に届けられて体がポカポカとしてきます。片方約10秒で効果があるので、仕事の合間に実践してみましょう。

運動に加え、自律神経を整えることも重要です。ストレスなどで交感神経が優位な状態が続くと、体が緊張状態になり血流が低下。筋肉で熱がつけられても、体に行き渡りにくく、手足などの末端から冷えてしまいます。そこで、実践したいのが、冷えに効果的な入浴法です。直接体を温めるだけでなく、副交感神経が優位になり、血流を回復させます。ただし、お湯の温度は高くなりすぎないように注意が必要です。寒い時期の入浴は、すぐに体を温めようと熱めのお湯に浸かりたくなるものですが、冷え対策には逆効果になる可能性もあります。41度以上のお湯だと、交感神経が優位になるため、入浴後に体が冷えやすくなってしまいます。冷え対策には、38～40度のお湯に全身で浸かり、30分ほどかけてゆっくりと体を温めるのがポイント。入浴後は、すぐに髪と体を乾かして、早めに就寝するのが効果的です(右図02)。

運動と入浴を上手に取り入れながら、冷えにくい体づくりを心がけ、寒い季節を乗り越えましょう。

監修



川嶋 朗氏
東京有明医療大学教授。東洋医学研究所附属クリニックで自然医療部門を担当。主な著書に「冷えどりの教科書」(マイナビ)、「医師が教える冷え取り生活のススメ」(アスペクト)など。

「太ももタオル揺らし」のやり方

- ① いすに座り、片方の太ももの下、真ん中あたりにタオルをくぐらせる
- ② 太ももの力を抜いて、タオルの両端を両手でつかみ、太ももを持ち上げる
- ③ 手を動かし、10秒ほどブルブルと太ももを揺らす
- ④ もう一方の太ももも、同様に繰り返す



両手を交互に上下させて、太ももを揺らします。こすらないように注意しましょう。

今月の

これだけは実践する！

Self-care Life
01

日常の動作の中に エクササイズを取り入れる



「いすに座っている時は両膝をくっつける」「席を立つ時に一度大きくしゃがむ」など、「何かするついでに、少し余分に体を動かす」ようにしてみましょう。エクササイズやトレーニングは、日常の動作に組み込んでしまえば、長く続けられます。

Self-care Life
02

全身浴で体を温めて 自律神経も整える



心臓に問題がなければ、肩までしっかりとお湯に浸かりましょう。また、お湯から上がってすぐに冷たい空気に触れないように、浴室の壁にお湯をかけて浴室全体を暖めておくと、自律神経が整いやすくなり、より効果的です。

Self-care Life
03

冷たい飲食物は避け 体温より高い温度のものを取る



日頃から冷えを感じている場合、基礎代謝が落ちている可能性があり、冷たい食べ物や飲み物を取るとさらに体温が下がってしまいます。冷えにくい体をつくるには、体温よりも高い温度のものを取るようにしましょう。

Self-care Life
04

血流を滞らせないように 体を締め付けない衣類を選ぶ



筋肉でつくられた熱は、血流で全身に届きます。そのため、締め付けが強い衣類を着ると血流が悪くなり、末端の冷えの原因となることも。足先の冷え対策に靴下を重ね履きする場合も、締め付けすぎないように気を付けましょう。

あんしん財団の加入資格を再度ご確認ください

大切なお知らせですのでご注意ください

現在の事業形態・雇用形態は、加入時の事業形態・雇用形態から変更はありませんか？ まずは、基本となる「加入資格」についてご確認ください。



① 会員(保険契約者)になれる方

あんしん財団の会員(保険契約者)は中小企業である法人または個人事業主です。



※変更がある場合は本誌19ページの①をご参照ください。

② 被保険者(加入者)になれる方

被保険者(加入者)は上記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。



※変更がある場合は本誌19ページの②をご参照ください。

契約内容(登録内容)に変更はありませんか？

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。



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。

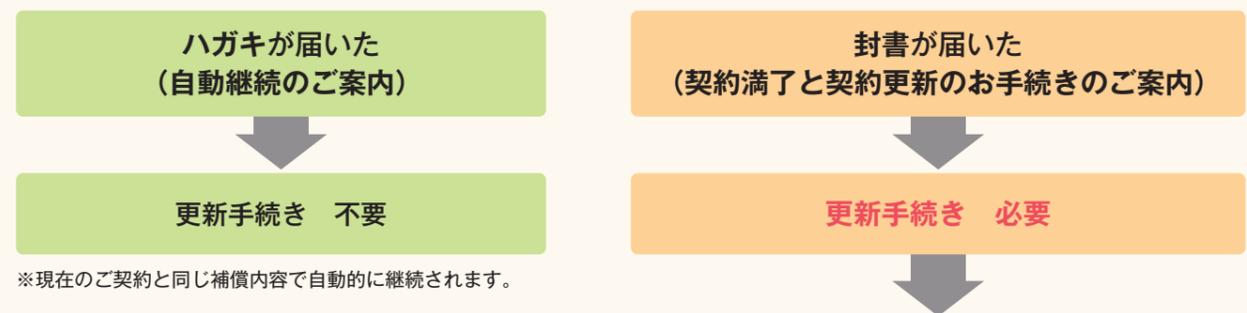


変更などのお知らせは、下記までご連絡ください。電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

	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(未加入従業員の追加加入など) ・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(事業所所在地などの変更) ・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

保険契約が満期を迎える会員の皆さまへ 契約更新のご案内をお送りしています

契約更新のご案内は、満期の3ヵ月前にお送りしております。このご案内は、満80歳で契約更新日を迎える被保険者がいらっしゃる会員の皆さまには封書で、それ以外の会員の皆さまにはハガキでお送りします。お手元に届きましたら内容をご確認ください。



封書に同封されている「継続申込書」をご提出ください
※ご提出がない被保険者様は、現在の保険期間の満了日で自動的に減員となりますので、ご注意ください。

ご契約いただいている保険契約は、満80歳を境に補償内容が一部変更となります。そのため、満80歳となる被保険者様が保険契約を継続いただくためには、「継続申込書」のご提出が必要です。

継続申込書 見本

※1枚目の「提出用」のみをご送ってください。(2枚目は「お客様用」となります。)

【満80歳で契約更新日を迎える被保険者様】の契約に関する継続申込書 提出用

※本申込書を提出したくない場合は、下記①に横線を引かれた被保険者様のご契約の現在の保険期間の満了日(下記記載)を記入して終了となります。

1 会員届出欄

加入日 01234567 会員番号 001

2 「継続事項ご回答欄」および「ご本人同意欄」

1) 加入員に関する告知事項、保険金額等のご回答

2) 継続に当たっては「保険事業所において経営または就業の実態があること」および「保険金額・会費・保険料支払人の同意」が必要となります。

3) 上記の継続事項は、現在、上記の条件で継続されている ()

4) 上記の継続事項は、現在、上記の条件で継続していない ()

5) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

6) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

7) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

8) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

9) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

10) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

11) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

12) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

13) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

14) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

15) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

16) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

17) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

18) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

19) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されることを希望する ()

20) 上記の継続事項は、契約更新後継続以上の補償が適用されないことを希望する ()

3 加入員・同意・住所変更欄

氏名 001 住所 001

4 同意欄

同意 001

5 同意欄

同意 001

6 同意欄

同意 001

7 同意欄

同意 001

8 同意欄

同意 001

9 同意欄

同意 001

10 同意欄

同意 001

11 同意欄

同意 001

12 同意欄

同意 001

13 同意欄

同意 001

14 同意欄

同意 001

15 同意欄

同意 001

16 同意欄

同意 001

17 同意欄

同意 001

18 同意欄

同意 001

19 同意欄

同意 001

20 同意欄

同意 001

令和3年1月31日までに、あんしん財団へ到着するようにご返送ください。

お手続き方法

- 1 封書に同封の記入例をご参照のうえ、「継続申込書」にご記入・ご捺印ください。
- 2 ご記入いただいた「継続申込書」は、返信用封筒にて返送期日までに提出ください。

※返送期日は、「継続申込書」のほか、更新手続きのご案内状にも記載しております。

返送期日をご確認ください



契約更新に関する照会

通話料 無料 **0120-745-108** 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)

会費領収書をご希望の方へ

確定申告用に会費領収書^{*}を発行しますので、ご希望の方はご連絡ください。なお、昨年発行した方には今年も発行いたしますので、ご連絡は不要です。

※会費領収書は、令和2年に振り替えた会費の合計金額を記載したものです。月々の会費の領収書は通帳記帳に代えさせていただいておりますので、ご了承ください。

受付期間 令和2年12月1日(火)~令和3年2月1日(月)

お届け期間 令和2年12月下旬~令和3年2月上旬を予定

申込み方法

TEL 業務部事務管理課 0120-840-849

ハガキ 〒160-0016 東京都新宿区信濃町34 JR信濃町ビル
あんしん財団 業務部事務管理課 宛

ホームページ 「会員の皆さま」▶「変更手続きのご案内」▶「年間会費領収書の発行」
<https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/change/>

- ・領収書発行希望
- ・会員番号
- ・会員名

※ハガキにはこの3項目をご記入ください。

- 領収書は再発行いたしません。
- 会費は、消費税の課税対象外です。
- 生命保険料控除などの所得控除の対象ではありません。
- 会費の経理処理につきましては、下記のお知らせ、およびあんしん財団ホームページの「会員の皆さま」▶「会費の経理処理」をご覧ください。

領収書の発行をご希望の方

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)

会費の経理処理について

— 個人事業所の方は特にご注意ください —

会費の経理処理は下記のとおりです(お一人様会費月額2,000円のうち保険料相当額が1,700円となり、残りの300円は災害防止・福利厚生事業等に充てられる金額となります)。

		振替口座	税務上の処理	勘定科目
法人事業所		法人名義	全額損金	諸会費等
個人事業所	事業主および事業主と生計を一にする配偶者その他の親族	事業主名義	①保険料相当部分(1,700円)は事業主個人の負担となり経費となりません ②保険料相当部分以外(300円)は必要経費	事業主貸 諸会費等
	その他の加入者	事業主名義	全額必要経費	諸会費等

- ◆会費は、全額、生命保険料控除などの所得税法上の所得控除の対象外です。
- ◆会費は、全額、消費税の仕入控除の対象外です(保険料相当部分1,700円は非課税、保険料相当部分以外の300円は不課税)。

領収書や会費の経理処理について

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)

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)	<ul style="list-style-type: none"> ●あんしん財団の等級表によります。 ●事故日からその日を含めて180日以内に後遺障害が生じた場合は、その程度に応じ、等級区分に従い後遺障害保険金をお支払いします。 ●事故日からその日を含めて180日を超えてなお治療を要する場合は、事故日からその日を含めて181日目における被保険者以外の医師の診断に基づき障害の程度を認定し、等級区分に従い後遺障害保険金をお支払いします。 ●保険期間を通じ、第1級の保険金額をもって限度とします。
	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		<ul style="list-style-type: none"> ●事故日からその日を含めて180日以内に入院した日数(注2)。 ●外泊日は入院保険金の対象となりません。
	通院したとき (通院保険金)		1日につき 2,000円		<ul style="list-style-type: none"> ●事故日からその日を含めて180日以内に通院した日数で90日を限度(注2)。 ●実際に治療を受けた日数。
往診を受けたとき (往診保険金)	1日につき 4,000円		<ul style="list-style-type: none"> ●事故日からその日を含めて180日以内に医師の往診を受けた日数(注2)。 ●往診とは、医師が自宅に訪問し治療することをいいます。 		

(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旅行中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

- 階段で滑って転落し、頭を打撲した。



交通事故

- 自動車運転中、凍結した路面でスリップして電柱にぶつかり、肋骨を骨折した。



✕ 保険金をお支払いできない例

- 入浴中に脳卒中を発症して倒れ、右半身マヒの障害が残った。



お支払いできない理由

疾病(病気)は、お支払いの対象とはなりません。また疾病が直接の原因で発生したケガも、お支払いの対象とはなりません。あんしん財団の保険は、ケガの保険です。

冬は、寒暖差により疾病(病気)を引き起こすことがあります。お気を付けてください。

- 使い捨てカイロで低温やけどを負った。



お支払いできない理由

急激かつ偶然な外来による事故ではないため、お支払いの対象とはなりません。低温やけどは、瞬間的には熱いと感じない程度の熱に長時間接触することによって起きるやけどであり、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

1
ご連絡を
いただく前に



スムーズに保険金お支払い手続きをさせていただくため、
以下の内容をご確認のうえ、
ケガをした日からその日を含めて30日以内にご連絡ください。

- **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)
- **ケガをした方のお名前**
- **ケガをした日** (事故発生日時)
- **ケガをした体の部位**
- **ケガの名前** (傷病名、診断名)
- **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。

2
あんしん財団へ
ご連絡



ケガの発生報告は、あんしん財団ホームページの専用フォーム
および電話やFAXにて、受付しております。

ホームページでのご連絡

フォームは
こちらから

あんしん財団トップページの
「会員の皆さま」にカーソルを合わせ、
「ケガの発生報告フォームはこちら」をクリック。

4ステップで
簡単に報告完了!

STEP1
ご案内

個人情報の取扱いなどに
同意のうえ、
「**会員番号**」を入力

STEP2
入力

ケガの内容など
必要事項を入力

STEP3
確認

入力内容を確認し、
間違いがなければ「**送信**」

STEP4
送信完了

入力いただいた
メールアドレス宛に、
あんしん財団より
送信完了メールが届きます



※ご連絡内容について確認が必要な場合、
あんしん財団からお電話をさせていただくことがあります。

電話でのご連絡

通話料
無料 **0120-611-616**

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

FAXでのご連絡

 **03-5362-2063**

受付時間 / 24時間365日
FAX番号のお間違いにご注意ください。

専用の「FAX連絡票」に必要事項をご記入のうえ、上記番号までお送りください。
※FAX連絡票はあんしん財団ホームページ(保険金の請求方法)よりダウンロードできます。

3
手続き書類の
ご返送



あんしん財団より手続き書類をお送りします

ご連絡をいただいた後に、手続き書類を郵送いたします。
必要な書類をお取り揃えのうえ、あんしん財団までご返送ください。
※手続き書類の発送は、ご連絡日の翌営業日以降となる場合があります。



●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 ※ない場合は診療券(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。

手続き書類のご返送に関するお願い

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。



※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日分が限度)がお支払いの対象です。

4
手続き書類の
確認(審査)



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。

5
保険金のお受取り



保険金のお支払いが確定しましたら、支払通知を郵送いたします。
保険契約者(中小企業の法人または個人事業主)名義の口座へ保険金をお振込みします。

人間ドック補助金額改定のお知らせ

福利厚生事業(お客様サービス事業)の「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以下のとおり改定いたしました。何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

● 改定の内容

以下のとおり、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。

改定前	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。

● 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 ※ほかの循環器ドック(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

※尿沈渣顕微鏡検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査・血液学的検査

▲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。
- ◆ 実際の受診費用負担額が補助金額の上限に満たない場合は、実際の受診費用負担額を補助します。
- ◆ 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・定期健康診断補助金専用ダイヤル

通話料 無料 **0120-512-511** 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)

健康管理のための補助金制度をご活用ください

被保険者(加入者)の方が定期健康診断(法定健診)を受診した場合、受診費用の一部を補助します。対象となる検査は次の健康診断です。

① 事業所が年1回医師により行う健康診断(定期健康診断・事業所健診等)

② 事業所が従業員の雇用時に医師により行う健康診断

※①および②は労働安全衛生規則第43条または第44条で定められた検査項目を受診した場合です。

③ 全国健康保険協会(協会けんぽ)一般健診

④ 生活習慣病健診

⑤ 船員法第83条の健康証明書に基づく健康診断

◆ 詳しくは、あんしん財団ホームページをご覧ください。下記専用ダイヤルへご連絡ください。

定期健康診断とは

主に労働安全衛生規則という法律に基づいた健康診断をいいます。

「事業者は、常時使用する労働者に対し一年以内ごとに一回、定期的に、医師による健康診断を行わなければならない」と同法律の第44条で定められています。

労働安全衛生規則第44条による定期健康診断検査項目表(補助の対象項目)

検査項目	受診年齢(歳)					備考
	19	20 25 30	21~24 26~29 31~34 36~39	41 44	35 40 45以上	
1 既往歴・業務歴	○	○	○	○	○	
2 自覚症状・他覚症状	○	○	○	○	○	
3 身長 体重 腹囲 視力 聴力	○	○	○	○	○	●1
	○	○	○	○	○	●3
	○	○	○	○	○	●4
	○	○	○	○	○	※1
4 血圧の測定	○	○	○	○	○	※2
5 尿検査	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	
6 胸部エックス線(喀痰検査)	○	○	○	○	○	●4
7 貧血検査	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	●2
8 肝機能検査	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	●2
9 血中脂質検査	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	●2
10 血糖検査	○	○	○	○	○	●2
	○	○	○	○	○	□2
11 心電図検査	○	○	○	○	○	●2

(○は必須項目、空欄は省略可)

- 1: 20歳以上の方については、医師の診断に基づき省略可。
- 2: 40歳未満の方(35歳を除く)については、医師の診断に基づき省略可。
- 3: ●2に加えて①妊娠中の女性その他の方であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映しないと判断された方。②BMIが20未満である方。③BMIが22未満であって、自ら腹囲を測定し、その値を申告した方は、医師の判断に基づき省略可。
- 4: 40歳未満の方(20歳、25歳、30歳、および35歳を除く)で次のいずれにも該当しない方については医師の判断に基づき省略可。
 - ・感染症で結核に係る定期健康診断の対象とされている施設等で働いている方
 - ・じん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされている方
- 1: ●4に加えて胸部エックス線検査より病変および結核発病のおそれがないと診断された方については医師の判断に基づき省略可。
- 2: 血糖検査は、空腹時または随時血糖の検査を必須とする。
- ※1: 聴力検査は1000ヘルツおよび4000ヘルツの純音を用いるオージオメータによる検査を原則としますが、35歳、40歳を除く45歳未満の方については医師が妥当と認める方法による。
- ※2: オージオメータに限る。

ホームページからも検査項目表をご覧ください

あんしん財団ホームページのトップページから「会員の皆さま」⇒「補助金制度」⇒「健康管理のための補助金制度」⇒「定期健康診断補助金」⇒「補助対象となる健康診断」

定期健康診断(法定健診)はお済みですか

従業員の健康増進を目的とした健康診断を受診することは、重篤な病気の早期発見につながる重要なものです。健全で明るい職場づくりのためにも年1回の定期健康診断を受診しましょう。

▲ご注意 疾病はあんしん財団のケガの補償(事業総合傷害保険)の対象外です。

40歳未満の方は省略できる検査項目もあるけど、**35歳は全項目を受診しないといけないのか。**
気を付けなくちゃいけないな。



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** 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:領収書



◎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です。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
- 受診者一覧(名簿)
- (受診者名および受診日が記載されているもの)
- 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)

健康管理のための補助金申請書ホームページからの請求方法

健康管理のための補助金制度とは

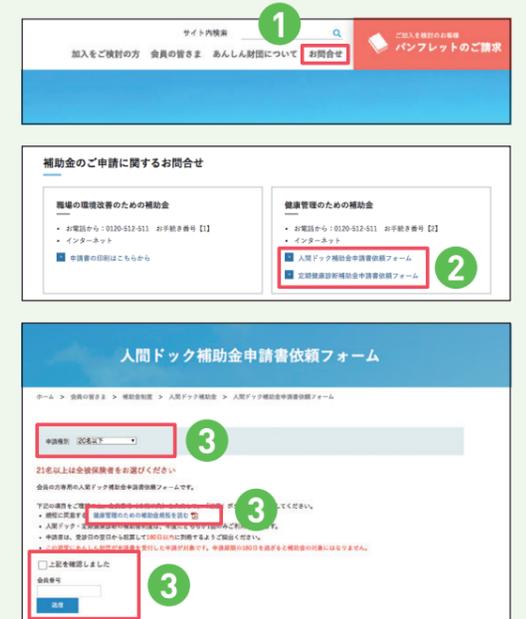
- 人間ドック補助金
- 定期健康診断補助金

あんしん財団ホームページの「補助金申請書依頼フォーム」より、人間ドック・定期健康診断の補助金申請書を請求できます。送信された内容をもとに、あんしん財団から補助金申請書を送付いたします。

※「補助金申請書依頼フォーム」のご利用にあたり、会員番号の入力と補助金規程の確認が必要です。会員番号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。

健康管理のための補助金制度の申請書は下記の方法で請求できます

- 1 あんしん財団ホームページのトップページから「お問合せ」を選択。
- 2 健康管理のための補助金「人間ドック補助金申請書依頼フォーム」または「定期健康診断補助金申請書依頼フォーム」を選択。
- 3 申請種別を選び、「健康管理のための補助金規程を読む」を選択し、内容を確認。「上記を確認しました」にチェックを入れ、会員番号を入力し「送信」を選択。
- 4 依頼票の必要事項を入力の上、送信。



FAXでも申請書を請求できます → 「会員の皆さま」→「補助金制度」→「人間ドック補助金」または「定期健康診断補助金」→「FAX連絡票ダウンロード」を印刷し、必要事項を記入してFAXを送信。

人間ドック優待契約病院をご利用ください

- あんしん財団人間ドック優待契約病院(一部地域のみ)は優待料金で受診できます。
- ご利用の際は事前に優待券が必要となります。
- 詳しくはあんしん財団ホームページをご覧ください。下記専用ダイヤルへご連絡ください。

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)

安全衛生設備等設置補助金は対象となる条件等を変更します

2021年5月1日より下記のとおり変更いたします。

① 補助対象期間が設定されている設備は、期間を延長します。

No.	設備名称	現在の補助対象期間	延長後の補助対象期間
1	電動ファン内蔵上着(空調服)	2021年4月30日まで	2023年3月31日まで
2	パワーアシストスーツ(腰部アシスト用)		
3	黒球付熱中症指数計(WBGT測定器)		
4	オイルミスト除去装置		
5	冷水式体温冷却服	2022年4月30日まで	

② 墜落制止用器具(安全带)の対象条件を拡大します。

2021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。
 現在対象としている「墜落制止用器具の規格」「安全带の規格」適合のものに加えて、ISO規格、EN規格等国際的規格に適合したフォールアレスト用保護具も対象にします。

③ 対象設備の改造・修理を補助対象から除外します。

2021年4月30日までの事由発生(改造・修理)分を対象とし、これ以降は対象になりません。

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。

申請書は余裕を持ってご送付願います。

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)

職場の環境改善のための補助金制度 補助金の限度額改定のお知らせ

2022年4月1日より、災害防止事業(お客様サービス事業)の「職場の環境改善のための補助金制度」における補助金の限度額について、以下のとおり改定することといたしました。今回の改定では、予算内でより多くの会員の皆さまに活用いただけるよう、業種や加入者数による金額の偏りを見直すとともに、ご利用の方にとってわかりやすい制度の内容といたしました。何とぞご理解いただきますようよろしくお願いいたします。これまでご利用のない会員の皆さまにおかれましては、事業所の安全衛生化促進のため、ぜひとも本制度をご活用ください。

● 改定の内容

以下のとおり、1会員1年度間の補助金の限度額について、補助の対象事項別に定めていた限度額を一本化するとともに、金額を変更いたします。

改定前(現行)

● 補助の対象事項①

「安全衛生設備等の設置(購入)」、「作業環境測定の実施」、「特殊健康診断の実施」、「ゼロ運動研修会等への参加」、「運転適性診断の受診及び運行管理者指導講習の受講」、「安全運転教育研修への参加」、「AED等職場の救急対策用設備の設置(購入)」

加入者数	1名	2名	3~4名	5~9名	10~19名	20名以上
補助限度額	10,000円	15,000円	20,000円	30,000円	60,000円	10名増加ごとに20,000円追加

● 補助の対象事項②

「動力プレス機械及びフォークリフトの特定自主検査の実施」

加入者数	1名	2名	3~4名	5~9名	10~19名	20名以上
補助限度台数	2台	3台	4台	6台	12台	10名増加ごとに4台追加

・1台あたり5,000円まで

● 上記のすべての補助対象を合算した1年度間に利用できる補助総限度額

加入者数	1名	2名	3~4名	5~9名	10~19名	20~59名	60名以上
補助総限度額	15,000円	25,000円	35,000円	50,000円	100,000円	10名増加ごとに20,000円追加	10名増加ごとに30,000円追加

改定後

加入者数	1~2名	3~4名	5~9名	10~19名	20名以上
補助限度額	5,000円	10,000円	20,000円	40,000円	10名増加ごとに20,000円追加

・「動力プレス機械及びフォークリフトの特定自主検査の実施」は現行どおり1台あたり5,000円までとし、上記の限度額に含めます。

● 改定時期

2022年4月1日以降の補助金申請書類受付分*から適用となります。

*あんしん財団が補助金申請書類を受付(受領)した日です。

補助事由の発生日(設置日・購入日・実施日等)が2022年3月31日以前であっても、申請書類の受付(受領)日が2022年4月1日以降の場合は、上記の改定後の補助限度額が適用となりますのでご注意ください。

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の年度末申請の締切りについて

補助金の2020年度分の申請は 2021年3月31日(水)書類受付分までです

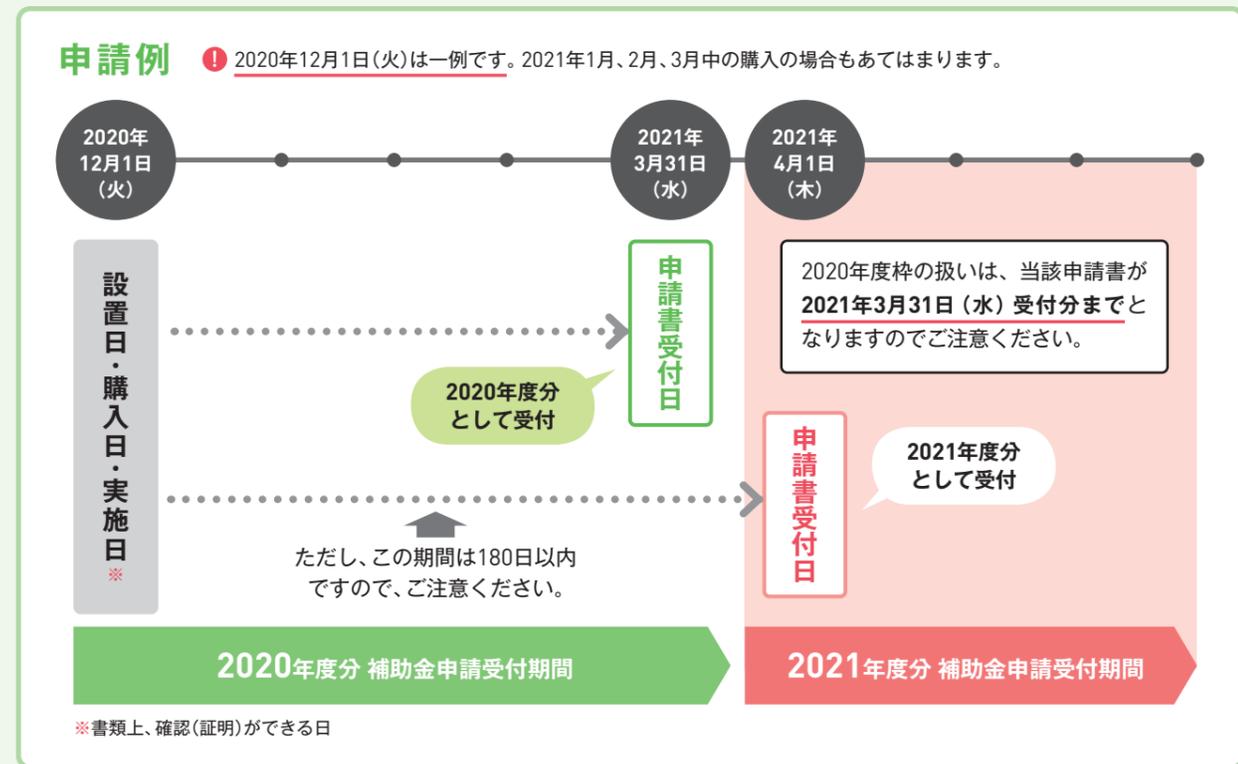


職場の環境改善のための補助金制度には、年度毎にご利用いただける補助限度額の枠があります。2020年度枠の扱いは、当該申請書が**2021年3月31日(水)受付分まで**となります。下記をご参照ください。なお、年度末は申請が集中し、お支払いに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

事由発生日	申請書受付日	所属年度
補助事由発生日(設備の設置日、購入日あるいは実施日)の翌日から180日以内のもの	2021年3月31日まで	2020年度
	2021年4月1日以降	2021年度

【ご注意ください】

・申請期限は、補助事由発生日(設備の設置日、購入日あるいは実施日)の翌日から180日以内になっております。郵便事情によって日数を要することがありますので、申請書は余裕を持ってご発送ください。



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制度よくあるご質問(添付書類について)

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「申請手続きのご案内」および「補助金規程 別表」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ご紹介します。

添付書類について	
補助金の申請にはどのような書類が必要ですか?	「各補助金の申請書」、「領収書の写」、「明細書(請求書や納品書等)の写」、そのほか申請種類により添付が必要な書類がございます。詳しくは「申請手続きのご案内」にてご確認ください。
支払方法が銀行振込だったため、「領収書の写」がありません。	個人情報保護の観点から、申請には領収書をご用意いただくことをおすすめしますが、下記書類でも申請できます。詳しくは「申請手続きのご案内」にてご確認ください。 ●ATMご利用の場合:「利用明細票(写)」 ●窓口ご利用の場合:金融機関の受付印や出納印がある「振込受付書兼手数料受取書(写)」 ※いずれも、日付、金額、相手先、振込人(口座番号)、手数料が記載されているもの。
「明細書の写」が用意できません。	明細書の写は必ず必要となります。ただし、領収書の但書に明細と同等の記載 ^(注1) がある場合は、明細書の写が不要となるケースがありますのでお問合せください。 (注1)明細と同等の記載:メーカー名・商品名(型番・品番)・単価・個数または受診日・受診項目・単価・人数
インターネットショッピングをご利用の場合	
WEB発行の領収書で申請できますか?(お客様ご自身で名前を記入するタイプの領収書)	補助金の申請には販売店が発行した領収書が必要となりますが、下記に該当する場合はショッピングサイト(WEB)から出力した領収書でご申請が可能です。 ●申請可能な場合 法人事業所 → 支払者(請求先)やクレジットカードの名義(引落口座が法人)に会員法人事業所名が印字されている場合 個人事業所 → 支払者(請求先)やクレジットカードの名義に代表者ご本人様のお名前が印字されている場合 ⚠注文者名(アカウント名)は、法人の場合は法人名、個人事業所の場合は代表者名のものが対象になり、それ以外は原則対象になりません。
オークションで購入(落札)予定です。注意する点がありますか?	オークションサイトやフリーマーケットアプリを利用したご購入の場合も、販売店(出品者)が発行する領収書(宛名はあんしん財団登録会員名)および明細書 ^(注2) の写が必要です。 (注2)オークションサイトやフリーマーケットアプリでは、これらの書類をご用意いただけない場合がありますので、購入前にご確認ください。
スタッドレスタイヤ設置(購入)で申請する場合(安全衛生設備等設置補助金)	
スタッドレスタイヤを購入しました。必要書類を教えてください。	「補助金申請書」、「領収書の写」、「明細書の写」のほかに、スタッドレスタイヤを装着する業務用車両の「車検証の写」、スタッドレスタイヤの「カタログ等の写」の合計5点が必要です。 ●車検証について 補助事由発生日(タイヤ設置日)に有効かつ申請者の所有とわかるものをご添付ください(法人は法人名義、個人事業所は代表者名義の車検証)。 ※スタッドレスタイヤは1車両1回限りの補助となります。

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)

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

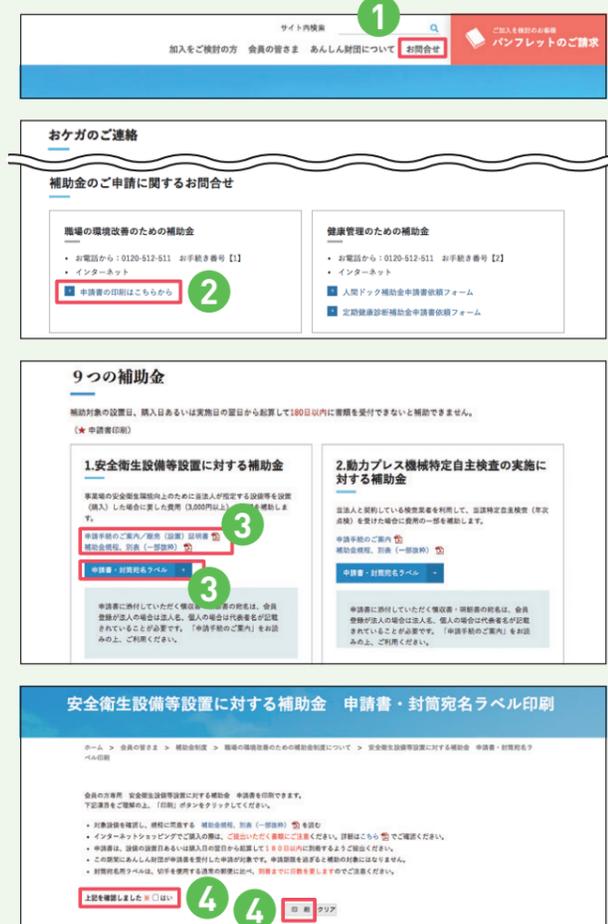
職場の環境改善のための補助金制度の申請書は下記の方法でダウンロードできます

1 あんしん財団ホームページのトップページから「お問合せ」を選択。

2 職場の環境改善のための補助金「申請書の印刷はこちら」を選択。

3 ご利用になる補助金それぞれの「申請手続のご案内」「補助金規程、別表（一部抜粋）」を選択し、内容を確認。「申請書・封筒宛名ラベル」を選択。

4 記載の項目をご確認のうえ、「上記を確認しました※はい」にチェックを入れ「印刷」を選択。「申請書・封筒宛名ラベル(PDFフォーム)」を選択し、必要事項を入力し印刷。代表者印を押し、必要書類と一緒に郵送。
※必要書類については本誌33ページもご参照ください。



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種類** 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)

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。

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)

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。

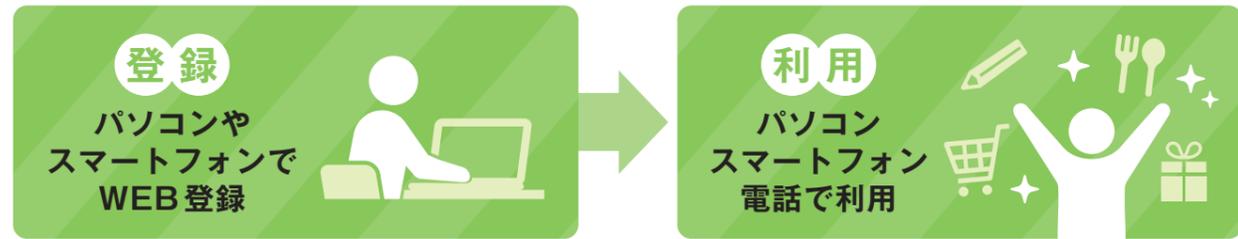
追加加入の連絡先

通話料 無料 0120-311-816 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)
☆最寄りの支局につながります。

あんしん財団 WELBOX サービス紹介

ウェルボックス

「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。実際に利用するには登録が必要です。また、ご登録はあんしん財団に加入している被保険者様に限りです。登録方法は38・39ページをご確認ください。



※一部、電話で利用できないサービスもございます。

あんしん財団ホームページ「会員限定情報」をご活用ください

あんしん財団ホームページ内の「会員限定情報」ページでは、「あんしん財団 WELBOX」のサービス概要・登録方法について、下記のような形で紹介しています。

登録方法を周知したい！

サービス概要や登録方法をまとめた「サービスガイド」(PDF)を掲載しています

登録前にメニュー例を確認したい！

「あんしん財団 WELBOX」登録前に、メニュー例をご確認いただけるサイト「あんしん財団 WELBOX サンプル版」を設置しています

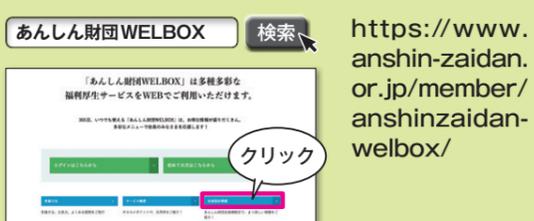
期間限定キャンペーンを確認したい！

期間限定キャンペーンなどのお知らせなども紹介しています

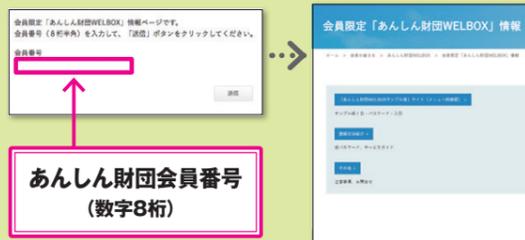


「会員限定情報」ページ確認方法

1 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。「会員限定情報」をクリック。



2 あんしん財団会員番号を入力し、「会員限定情報」ページを開く。



※広報誌 WEB 版もあんしん財団ホームページからご覧いただけます。閲覧方法は目次(2ページ)をご確認ください。

おうち時間 応援キャンペーン

応募期間 2021年1月20日(23:59)まで

おうちでのスキルアップやリフレッシュを応援します！

対象メニュー^(注1)で使える
2,000円割引クーポンを
抽選で500名様にプレゼント！

(注1)対象メニューは、通信教育・グルメ・家電・健康グッズなどを予定しています。詳細は、「あんしん財団 WELBOX」ホームページでご確認ください。



キャンペーン詳細(対象メニュー・応募方法など)は「あんしん財団 WELBOX」ホームページでご覧いただけます！

1 「あんしん財団 WELBOX」会員専用ホームページにログインしてください。



2 応募期間中、「あんしん財団 WELBOX」ホームページのトップ画面にキャンペーンバナーを表示します。ご確認ください。

※ご応募には、WELBOXのメルマガ登録が必要です。当選の発表は、メルマガ登録のメールアドレスへクーポンコードのメール配信をもって代えさせていただきます。

※クーポンには利用条件、対象期間等がございます。注意事項、詳細はキャンペーンページをご確認ください。

※「あんしん財団 WELBOX」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。登録方法は38・39ページをご参照ください。

あんしん財団 WELBOX 登録方法

ウェルボックス

- 「あんしん財団 WELBOX」は、あんしん財団の「加入サービス規約」に定められた会員および加入者向けサービスです。
- 「あんしん財団 WELBOX」を利用するには登録が必要です。



STEP 1 あんしん財団ホームページから登録サイトへアクセス

【事前にご準備ください】登録に必要なもの

- ・あんしん財団 WELBOX 仮パスワード「aw2018」
- ・あんしん財団会員番号(数字8桁)、被保険者番号(数字3桁)
- ・お客様情報(氏名、性別、生年月日、電話番号、メールアドレス)

あんしん財団 WELBOX のページへアクセス。
(<https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/anshinzaidan-welbox/>)
「はじめての方」の画面に「あんしん財団会員番号」と「仮パスワード」を入力します。

あんしん財団 WELBOX 検索

はじめての方

あんしん財団会員番号 (数字8桁)

仮パスワード 「aw2018」

クリック

STEP 2 お客様情報入力

下記の各ページで、確認・入力作業を行ってください。

1 利用規約の確認

内容を確認し、お客様情報の入力画面へ移動します。

2 会員登録

お客様情報を入力します。

入力項目

パスワードの設定、秘密の質問、氏名、性別、生年月日、電話番号、メールアドレス、あんしん財団被保険者番号、会員事業所名

3 入力画面のご確認

内容を確認し、登録します。

4 メールを受信

登録したメールアドレスに最終手続きメールが届きますので、受信メールを確認します。

STEP 3 メール受信・最終手続き

登録したメールアドレスに届いたメール本文に、「WELBOX 会員番号」が記載されていますので、必ず控えてください。
メールに記載がある最終手続きページの URL へ 24 時間以内にアクセスし、「最終手続き」を行い、登録完了となります。

WELBOX ログインする際必要となりますので、大切に保管いただきますようお願い申し上げます。

■会員番号 : 8076-XXXXXX

「WELBOX 会員番号」必ず控えてください

最終手続きページの URL へ 24 時間以内にアクセスしてください

最終登録手続き

このボタンを押して登録完了です。

クリック

※各画面はイメージです。実際とは異なる場合があります。

あんしん財団会員番号および被保険者番号は… 「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

会員証兼保険証券

あんしん財団被保険者番号 (数字3桁)

あんしん財団会員番号 (数字8桁)

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です。
※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になります。※あんしん財団の退会、契約内容変更にもない「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。※各メニューのサービス内容や会員特典は予告なく変更する場合がございます。またメニューにより一部会員特典対象外の商品やサービスがございます。最新の会員特典や料金、キャンペーン情報などは「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。

詳しい登録方法は「サービスガイド」でご紹介！



パソコン あんしん財団ホームページの「あんしん財団 WELBOX」ページ内にある「会員限定情報」からダウンロードできます。



電話 あんしん財団お客様サービス事業部にお問合せください。サービスガイドを郵送いたします。



あんしん財団 WELBOX に関するお問合せ

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てください。

※情勢により営業時間を変更する場合がございます。

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。
また、お問合せをいただく前に、下のいずれかをご用意ください。お問合せには会員番号が必要です。

会員証兼保険証券

または

会員証兼保険契約更新証

受付時間

9:00～17:30（土・日・祝日および年末年始除く）

あんしん財団は2020年(令和2年)12月29日(火)から2021年(令和3年)1月4日(月)まで年末年始休業となります。ご了承ください。



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

- 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

24時間
いつでも

あんしん財団ホームページからも
ケガの発生報告ができます

●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(未加入従業員の追加加入など)●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	<ul style="list-style-type: none">●上記1以外の変更手続き(事業所所在地などの変更)●会費支払(口座振替)に関する照会	通話料 無料 0120-840-849
3	<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	通話料 無料 0120-745-108

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/>