

令和4年2月22日

事業主様

愛鉄連健康保険組合
常務理事 井崎 茂

「社会保険の知識」の申し込み及び 新入社員向け事業所内研修のご案内について

日頃は、当組合の事業運営にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、当組合では、新入社員向けに社会保険制度のあらましをまとめた冊子「社会保険の知識」を製作しております。

新入社員に配付を希望される事業所におかれましては、裏面の「①社会保険の知識申込書」に希望冊数等を記入のうえ、コスモウェブにアップロードもしくは、FAXにてお申し込みください。なお、「社会保険の知識」の発送につきましては、3月11日以降となりますのでご了承ください。

また、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、新入社員研修等でご利用いただけるよう当組合の職員による「健康保険の概要説明」や保健師・管理栄養士による「健康講話」のYoutube動画を制作しております。コスモウェブに登録いただいている事業所へは、ご登録のメールアドレスへURLをお送りいたします。まだ登録がお済みでない場合は、コスモウェブへのご登録もしくは、当組合までご連絡ください。

今年は新たに、4月1日（金）、4月4日（月）～7日（木）の5日間、概要説明・健康講話の内容のウェブセミナー（ウェビナー）を開催いたします。ウェビナー時に質問にお答えすることもできますので、ライブ感に近い状況でご覧いただけます。ウェビナーを希望される場合は、別紙「②健康保険概要説明・健康講話ウェビナー申込書」にてお申し込みください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Youtube動画及びウェビナーのご利用を推奨しております。ご不便をお掛け致しますが何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

対面での実施を希望される場合は、4月8日以降の日程で随時ご訪問させていただきますので、当組合の担当者までご連絡ください。

※「社会保険の知識」は、数に限りがありますので、新入社員の人数分のみとさせていただきます。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。新入社員分以外でご入用の場合は、当組合までお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申込み先】

愛鉄連健康保険組合 健康管理課
丹羽・服巻

TEL：052-461-6131

申込みについては、裏面と別紙をご覧ください →

①社会保険の知識申込書

申込期限：令和4年3月11日（金）まで

*「社会保険の知識」を希望される場合は、下記事項をご記入のうえ、本紙をコスモウェブにアップロード、もしくは、FAX（052-461-6135）にてお送りください。

冊

送付期限 令和 年 月 日までに

※希望の日付を記入してください。（発送は、3月11日以降となります）

連絡事項など：

記号

事業所所在地
事業所名
担当者氏名
連絡先TEL

②健康保険概要説明・健康講話ウェビナー申込書

申込期限：令和4年3月11日（金）まで

【内容】

A：概要説明 ○健康保険についてのご案内（30分）	「社会保険の知識」を用いて、主に健康保険の制度や保険給付について、「愛・けんぽ」を用いて、組合の保健事業についてお話しします。
B：健康に関する講話 ○社会人として健康管理が必要な理由 ○健康管理の方法（30分）	社会人として、なぜ健康管理が必要なのかをお話します。ここでは健康管理について、睡眠、たばこに関するクイズを交えてお話しします。食事、運動はC、心の健康はDへとつながります。
C：食事と運動に関する講話 ○食事による体内時計の整え方 ○バランスの良い食事について ○生活の中でできる運動 等（30分）	体内時計の整え方やバランスの良い食事について説明し、自分自身の食事改善の方法について考えます。生活の中で出来る消費カロリーを増やす方法や効果的なウォーキング方法など運動についてもお話しします。
D：メンタルヘルスに関する講話 ○ストレスとは ○アサーショントレーニング ○ストレス対処方法 等（30分）	ストレスとは何か、ストレスが続くことで現れやすい心身のサインについてお話する中で、アサーティブトレーニングやストレス対処方法について学びます。ストレスを感じたときに、相談することの必要性や相談先(愛・けんぽファミリー健康相談等)の紹介をします。

【開催日時】

ウェビナーの参加をご希望される場合は、下記の希望日時に○印をつけ、本紙をコスモウェブにアップロードもしくは、FAX（052-461-6135）にてお送りください。

選択	日時	順番※
<input type="checkbox"/>	令和4年4月1日（金） 10:00～12:00	A：概要説明 ↓ B：健康に関する講話 ↓ C：食事と運動に関する講話 ↓ D：メンタルヘルスに関する講話
<input type="checkbox"/>	令和4年4月1日（金） 13:30～15:30	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月4日（月） 10:00～12:00	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月4日（月） 13:30～15:30	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月5日（火） 10:00～12:00	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月5日（火） 13:30～15:30	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月6日（水） 10:00～12:00	
<input type="checkbox"/>	令和4年4月7日（木） 13:30～15:30	

※各講話30分の内容で、合計2時間を予定しております。

ウェビナー中の入退室は何度でも可能です。お気軽にご参加ください。

【コスモウェブが未登録の場合】

動画及びウェビナーのURLをコスモウェブの登録アドレスへご案内する予定です。まだ登録がお済みでない場合は、ご登録手続きをお願いいたします。ご要望・ご不明点等ございましたら、当組合の担当者へご連絡ください。

記号 _____

事業所名 _____

担当者氏名 _____

連絡先TEL _____