



あ ん し ん
2020 10
vol.579
Life

財団TOPICS・お知らせ

「こころの“あんしん”プロジェクト」サイト
新コンテンツのご紹介

読者アンケートにご協力ください



「経営」を守る・支える

あんしん財団

広報誌

読者アンケートご協力をお願い

よりよい紙面づくりや、お客様サービス向上のため、
皆さまの声をお聞かせください。
回答方法については、同封されているアンケート用紙をご覧ください。

Contents

INTERVIEW 昨日の自分を超越てゆく ―私の進化論 vol.18 落合 務…………… 03

財団 TOPICS…………… 06
「こころの“あんしん”プロジェクト」サイト 新コンテンツのご紹介…………… 06

CLOSE UP! WONDER SKILL ―継承と進化― vol.28 土直漆器…………… 08

GUIDE ニッポン再発見！ 美景ミュージアム vol.18 立又溪谷 ニノ滝…………… 10

COLUMN 大人レジャーのすゝめ 第二十八回 アウトドア気分でおうちごはん…………… 14

HEALTH もっと健康セルフケア生活 第6回 秋バテ…………… 16

財団からのお知らせ 保険加入・変更・会費 ケガの補償 補助金 その他…………… 18
 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…………… 18
 契約内容(登録内容)に変更はありませんか?…………… 19
 保険期間と会費の充当期間について…………… 20
 ケガの補償(事業総合傷害保険)…………… 22
 保険金の請求方法…………… 24
 ケガの保険金ご請求時のお願い…………… 26
 人間ドック補助金額改定のお知らせ…………… 27
 人間ドック優待契約病院をご利用ください…………… 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…………… 30
 補助金制度には申請期限があります…………… 31
 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した…………… 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申請書 ホームページからの取出し方法…………… 33
 職場の環境改善のための補助金制度 添付書類について…………… 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
 登録方法…………… 38

あんしん
Life
10 2020
vol.579

今月の表紙

伊勢型紙
(LED型紙あかり 夕風)



Photo by Katsura Komiyama 協力 伊勢形紙協同組合

友禅・ゆかたなどの柄や文様を型染めする際に用いられる三重県の伊勢型紙。緻密な絵柄を表現するためには、1mm単位の線を彫る正確な技術と、それを何百回と繰り返す集中力が必要です。そのデザイン性の高さや技術を生かし、近年では灯りや葉などに姿を変え、私たちの暮らしを彩っています。

次号予告 /
今回は11月号をお届けします

財団 TOPICS

人材活性化に向けた職場づくり
～中小企業のテレワーク制度～
よりよい働き方や職場づくりを目指すうえで、テレワークやオンラインはどのように活用すべきなのでしょうか。実際の企業における事例とともにご紹介します。

※10月下旬発行予定です。※内容は変更になる場合があります。

【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。

料理人

落合 務

Tsutomu Ochiai

日本のイタリアンの第一人者として知られる落合務さん。常に業界をけん引してきたトップシェフの原点は、実はフレンチにありました。その紆余曲折に満ちた道のりから、進化の秘密を探ります。



昨日の自分を超越てゆく 私の進化論 vol.18

Photo by Tomohiro Enzaki

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

STEP 2 ログイン画面でユーザー名とパスワードを入力

ログイン
https://www.anshin-zaidan.or.jp/
ユーザー名 anshin
パスワード AzAL2020
ログイン キャンセル

最新の広報誌ならびにバックナンバーをご覧ください

保険契約、各種補助金に関する最新のご案内をご覧ください

“「変わらないね」と喜んでもらうために、常に変化し続ける”

profile

神奈川県鎌倉市生まれ。日本イタリア料理協会名誉会長。自らオーナーシェフを務める「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」を営む傍ら、イタリアンの第一人者として雑誌やテレビなどのメディアにも数多く出演。その功績が認められ、2019年の文化庁長官表彰に続いて、2020年春の褒章では黄綬褒章を受章した。



「役に立たないことはない」 フレンチの夢が、イタリアンに 変わるまでの青春の日々

「料理人になるきっかけは、ほんの思いつきでした」
ほほえみながらそう語るのは、押しも押されぬイタリアンの巨匠・落合務さん。「日本一予約の取りにくい店」として有名な東京・銀座のイタリアン・レストラン「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」を構える落合さんの人生は、常に変化と挑戦の連続でした。

「高校生の時に父親に反抗して、つい『学校をやめる』といったら、反対されるどころか『何になるんだ』と聞かれて慌てました。とっさに料理人だと答えたら、すぐに知人の洋食店に入れられたんです」

しかし、一度口に出したら後には引けないと、皿洗いや出前に奔走。熱心に働く姿を見た先輩たちは、本格的に料理を学ぶべきだと、フレンチ・レストランへ送り出してくれます。

「また皿洗いからの再出発だったけど必死にやった。『役に立たないことはない』と思ってましたから」

その後は、ホテルニューオータニ、東京・赤坂のアメリカン・レストラン「トップス」と、名だたるレストランで料理の技術を磨き、フレンチの料理人になるチャンスをうかがう日々。その青春の記憶の中にはまだ一度も「イタリアン」の文字が出てきません。「理由は簡単。当時の日本にはまだ本格的なイタリア

ンの店がなかったからです。トップスの桂洋二郎社長がフランスへ視察に行かせてくれた帰り、4日間だけイタリアに寄って食べたのがイタリアンとの出会い。この時の印象が悪くてね。調理も盛り付けも素朴で、家庭料理みたいだなと思った。ところが帰国すると、桂さんにはもうイタリアン出店の構想があったらしく、イタリアで食べた料理の話ばかり聞きたがる。しばらくすると『今度はイタリアに勉強しに行ってくれ』といわれて、ああ、俺のフレンチの夢は終わったと普通なら挫折感を味わう局面ですが、落合さんはここで前向きな考えにすぐに切りかえます。

「図書館で調べてみると、フレンチの原点はイタリアにあるとわかったんです。それならおもしろそうだし、イタリアンに打ち込んでみようと思いをくくりました」
決意した瞬間、「役に立たないことはない」という彼の信条が輝かしい未来を切り開いたのです。

どんな仕事にも必ず相手がいる 努力の成果はその人の表情に 浮かび上がってくるんです

一念発起した落合さんが数年間のイタリア修業を終え、桂社長が東京・赤坂に開いたイタリアン・レストラン「グラナータ」のシェフを任されたのは1982年。しかし、日本で本場の味を提供したいという思いが空回りし、当初は「ランチが数組、ディナーは予約ゼロがざらの状態」が数ヵ月続いたそうです。

「日本人はまだ、アルデンテ（少し歯ごたえが残るパスタのゆで加減）を知らなかった。お客さまには『硬い』とよく怒られましたよ。でも桂社長は『味を変えるな』と。私の味を信じてくれたんです。おかげで二度も胃潰瘍になりましたけどね（笑）」

しかし、二人に転機が訪れます。店を訪れたイタリア政府観光局の局長が落合さんの料理を気に入り、周囲に宣伝してくれたのです。評判が評判を呼び、落合さんは1997年、ついに自分の店「ラ・ベットラ」をオープン。以降の活躍は語るまでもありません。「だけど、味を一切変えなかったと誇るのはいさぎ悪いです。レシピをまったく変えずにつくり続けていると、だんだん飽きられて『前は美味しかったのに』といわれるようになります。お客さまには外食の期待感があるからです。工夫を怠ればいつか絶対そのハードルを下回ってしまう。『変わらないね』と喜んでもらうためには、変えていかなきゃダメなんです」

そう語る落合さんは、実は魚のカルパッチョの生みの親。本場では牛の生肉が使われるところをグラナータ時代に日本人向けにアレンジしたのです。このひと工夫も店の人気を加速した一因でした。

そんな落合さんでも、「よいものを当たり前」に要求される毎日は常に不安だ」といいます。それでも厨房に立ち続ける原動力は一体何なのでしょう。「帰る時のお客さまの笑顔ですよ。料理人に限った話ではないでしょう。どんな仕事にも必ず相手がいるし、成果はすべて相手の表情の中にあるんです」

「こころの“あんしん”プロジェクト」サイト 新コンテンツのご紹介

従業員のメンタルヘルスに関する問題の発生は、中小企業の経営に大きな影響を及ぼします。「対策の必要性はわかっている、何をどうすべきかわからない」。そんな経営者の声に応えるためにスタートしたのが、「こころの“あんしん”プロジェクト」です。

そして、学校法人産業医科大学の精神保健学研究室とあんしん財団が、3年間の共同研究を経て開発した8つのメンタルヘルス対策支援ツールを元に、2015年にWEBサイトをオープン。以来、多くの方にご利用いただいております。今回、新たに3つのコンテンツが加わりましたので、その内容をご紹介します。

新コンテンツのご紹介

新企画① 『社員教育の上手な教え方をおしえます』 ～全国労働衛生週間に向けた効果的な社員教育のために～

全国労働衛生週間(10/1～10/7)の取組みの一つとして、「従業員への研修」を挙げる事業所も多いと思います。一方、「教え方」を学んだ経験を伺うと、多くの方は「学んだことはない」「カンやセンスで」と回答されますが、皆さんはいかがでしょう。このコラムでは、産業医科大学の柴田喜幸准教授による「教え方の技術」を全3回のシリーズで掲載しています。経験やセンスを重んじながらも、それを下支えする「効果・効率・魅力的な教育のセオリー」をわかりやすくお伝えします。



コンテンツ

- 第1回 教える技術 ID(インストラクショナル・デザイン)
- 第2回 「分析」と「設計」を吟味する
- 第3回 「開発」「実践」「評価」を工夫する

※タイトルは変更になる場合があります。

新企画② 緊急連載 産業医からのメッセージ 『中小企業のための新型コロナウイルス感染症対策』

5月25日に新型コロナウイルス感染症における緊急事態宣言が全都道府県で解除されましたが、「新しい生活様式の定着」をはかるなど、継続した感染拡大防止策が求められています。そこで、「産業医からのメッセージ」として、中小企業の経営者および実務担当者に向け、これから必要な知識や対策を簡潔にまとめた連載をスタート。これまでの取組みをふまえ、感染防止はもとより、発生時の対応や労務管理などもあわせてお伝えします。



コンテンツ

- 第1回 新型コロナウイルスの特徴と感染拡大防止
- 第2回 新型コロナウイルス感染症発生時の事業所の対応
- 第3回 コロナ禍におけるメンタルヘルス対策

※タイトルは変更になる場合があります。

あんしん財団と産業医科大学が行っている「中小企業のメンタルヘルス問題」に関する共同研究の代表をしており、新コンテンツの監修と執筆を担当しています。今回のコラムでは、特に中小企業経営者・管理監督者・実務担当者の皆さんに向けて、わかりやすく解説していますので、ぜひご活用ください。



監修:柴田 喜幸氏
産業医科大学
産業医実務研修センター
准教授

NEW

10月からは新連載がスタート!

新企画③ 『健康経営優良法人への道』

連載の執筆者は、「連載タイトルの前に、“本気の”が隠れているという気持ちで進めています」と語っています。健康経営優良法人の認定企業数は急増していますが、認定企業の経営者の実感は二分されています。一方は思ったほどの実感がなく、経営上の成果に結びつかないというもの。もう一方は、企業文化が変化し、優秀な人が集まり、強い会社になったと感じるというものです。この違いこそが、健康経営®の“本気度”の違い。その本気とは何か、“本気の”『健康経営優良法人への道』を6回の連載でお伝えします。



10月より毎月1本ずつ掲載予定



監修:森 晃爾氏

産業医科大学産業生態科学研究所
産業保健経営学研究室 教授

コンテンツ

- 第1回 本気で健康経営に取り組んでよかったこと
- 第2回 社長の想いと健康経営のきっかけ
- 第3回 自社の課題を知り、協働けんぼの宣言事業に参加。できることから始める。
- 第4回 基盤として行うこと、味方を増やすこと、そして――
- 第5回 働き方とコミュニケーション、従業員の声を活かす、そして評価改善――
- 第6回 経営者としての実感、従業員の実感、外部への発信、より高いレベルを目指す!

※タイトルは変更になる場合があります。
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「こころの“あんしん”プロジェクト」サイトでは、
中小企業の皆さまのメンタルヘルス対策の悩みにお応えする
さまざまなコンテンツをご用意しています。

こころのあんしんプロジェクト

検索

<https://www.anshin-kokoro.com/>



コンテンツの一部をご紹介

活用しよう社外の専門家! ～メンタルヘルス対策に悩んだら～

あんしん財団との共同研究のメンバーが、職場で起こった、あるいはこれから起こる可能性のある、心の健康問題の相談に乗ってくれる専門家や専門機関をご紹介します。



メンタルヘルス・健康経営相談室

これまでに行ったシンポジウムなどで皆さんから寄せられたご質問にお答えしながら、メンタルヘルス対策や健康経営について、専門家の視点からわかりやすく解説します。



こころの“あんしん”イベントレポート

「こころの“あんしん”プロジェクト」がこれまで開催した主なシンポジウムやセミナーの内容を紹介。中小企業経営者、管理監督者、人事労務担当者が押さえておきたいポイントをわかりやすく解説します。



メンタルヘルス対策支援のための 8つのメンタルヘルス対策支援ツール

あんしん財団と産業医科大学精神保健学研究室が共同で開発したツールです。目的に合わせてご利用ください。

メンタルヘルス対策の理解

ツール① / 小規模企業事業主向けメンタルヘルスケア理解のためのアニメ

ツール② / 週めくりセルフケアカレンダー(職場用・家庭用)

メンタルヘルス不調者が発生したら

ツール③ / 中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル

ツール④ / 心の健康についての相談窓口

ツール⑤ / 受診・相談時メモ用紙

ツール⑥ / 心の健康づくり対策充実度診断(導入編・実践編)

不調を未然に防ぐために

ツール⑥ / こころの健康度チェックリスト(職場用・家庭用)

ツール⑦ / 心の健康づくり対策充実度診断(導入編・実践編)

ツール⑧ / こころとからだを守るためのセルフチェック&アクションチェックシート

ツール⑧ / こころとからだを守るためのセルフチェック&アクションチェックシート



創業者で代表取締役会長の土直直さん。現在も職人として製作する傍ら、後進の育成も行っています。



1



2



3



4



5

1 ホコリが付かないように細心の注意をはらって漆を施したステンレスボトルを、室(むろ)と呼ばれる乾燥室に入れている様子。2 木製のお椀に下地を塗る作業。この工程が仕上がりに大きく影響します。3 乾く前の漆に金属の粉を定着させる蒔絵も自社で行っています。4 実は28歳まで東京のレコード店でバイヤーをしていた直東さん。「流行やニーズを探る力はそこで養った」と語ります。5 直営店では、製品の手触りを直接確かめながら購入できるほか、ここでしか買えないTシャツなどの限定グッズも販売。

WONDER SKILL

— 継承と進化 —

vol.28

Photo by Tomohiro Enzaki

土直漆器

Tsuchinao Shikki

1962年創業、1980年に法人化した越前漆器工房。15名のスタッフのうち、12名が職人で、漆塗りのすべての工程を社内で一貫して請け負う。主に旅館や料亭向けの食器を製作するほか、百貨店などの小売店向け製品も数多く手がけている。近年は、ステンレス製の飲料ボトルやスマートフォンケース、カードケースなど、現代生活になじみやすい漆製品も人気。

事業所名: 株式会社土直漆器
所在地: 福井県鯖江市片山町6-1-2
URL: <http://www.tsuchinao.com>

素材を選ばず漆をなじませる 生活に寄り添う漆器工房

時流に合わせて進化した鯖江の技術で 伝統と現代のニーズに橋を架ける

眼鏡の世界的産地として有名な福井県鯖江市。実は、古くからのづくりが盛んで、和紙や打刃物など多くの伝統工芸が根付く土地でもあります。中でも、約1,500年続く「越前漆器」は、旅館や飲食店などで使われる業務用漆器の80%以上のシェアを誇ります。

1962年創業の土直漆器は、そんな越前漆器の工房の一つ。全日本漆器協同組合連合会の理事長として漆器の普及に力を注ぐ土直直さんが創業し、現在は息子で2代目の直東さんが切り盛りしています。

土直漆器には、若手からベテランまで12名の職人が所属。下地、中塗り、研磨、上塗り(仕上げ)、蒔絵など、工程ごとに割り当てられた部屋で、2~3名の職人がホコリをたてないよう、静かに木べらやはけを動かしています。この日は、直さんが素焼き状態の越前焼に漆を施した新製品を試作中。「漆の種類や塗り方を工夫することで、通常の焼き物よりも繊細な表現ができる」のだそうです。

本来、漆器製作は工程ごとの分業制が主流。土直漆器のように、一つ屋根の下ですべての工程が同時進行している工房は珍しいと、直東さんはいいます。「同じ建物で作業していれば、職人同士のコミュニケーションが取りやすい。次の工程も意識すること

で品質を保てますし、新人教育や職人のスキルアップもしやすいんです」

職人が粛々と作業する工房の隣には、2020年7月に直営店をオープン。明るく開放的な店内には、伝統的な漆器に加え、洋食にもなじむデザインのものや食洗機対応の漆器が並びます。特に目を引くのは、漆や蒔絵を施したステンレス製の飲料ボトル。展示会や百貨店などでも人気の商品で、漆製品をより身近に感じてもらう“伝統と現代のニーズの架け橋”として、直東さんが企画したものです。

「金属に塗った漆が剥がれないのかと疑問を持たれることもあります。高度経済成長期以降、飲食店向けの漆器はプラスチックをベースに使うことが多くなり、鯖江の漆器工房では木以外の素材にも漆をなじませる中間塗装技術が発達しました。伝統というにはまだ日が浅いかもかもしれませんが、この土地に根付いた技術を使って、時代の変化に寄り添った漆製品をつくっているんです」

そう語る直東さんに、一押しの製品を尋ねると、黒くしっとりとした、素朴ながらも重厚な質感のお椀を手に取りました。

「祖父の名前を付けた『直右工門』というシリーズです。ステンレスボトルも自慢の製品ですが、うちはやっぱり“お椀屋さん”。いずれは、多くの人に伝統的な漆器にも触れてほしいですね」

銘品 | 越前漆器 直右工門



シンプルな見た目ながら、力強さを感じる「直右工門」シリーズ。割れや欠けを防ぐために布で一部を補強する「布着せ」、珪藻(けいそう)土などを混ぜた漆を下地を塗って傷付きにくくする「蒔地(まきじ)」、精製した漆を使い木目がうっすらと透けて見える「木地呂塗(きじろぬり)」など、伝統的な技術を注ぎ込んでつくられています。丈夫なうえ、経年変化でさらに木目が美しく透けていくので、使い込むほどに味が出てくる漆器です。

美景 ミュージアム

—ニッポン再発見!—

秋色に染まる木々と
流れる滝が生み出した
極上の名画の中へ

vol.18 | 秋田県 北秋田市

たちまたけいこく 立又溪谷 二ノ滝

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、秋田県の北秋田市から。木々が色づき、見頃を迎える立又溪谷に流れる二ノ滝の絶景と、溪谷を擁する自然豊かな森吉山域の見どころをご紹介します。

Photo by PIXTA 取材協力・写真提供 北秋田市、打当温泉 秘境の宿 マタギの湯、秋林商店



森吉山域は、9月下旬頃になるとブナやナナカマドなどの木々が色づき始めます。山頂へは阿仁スキー場からゴンドラで登ることも可能です。

紅葉と白滝が紡ぐ珠玉の世界 三滝をめぐる溪谷トレッキング

紅や黄に染まる木々に囲まれ、階段状になった岩肌を幾重にも分かれて滑り落ちていく白い水簾。まるで絵画の世界に足を踏み入れたような風景で私たちを楽しませてくれるのは、秋田県北秋田市の森吉山の麓にある立又溪谷の二ノ滝です。

秋田県の中央東部、標高1,454mの向岳を主峰とする森吉山は、複数回の噴火によって溶岩や火山灰が積み重なって形成された成層火山。広い山域には起伏に富んだ原生林、大小さまざまな名瀑が連なり、滝の宝庫として知られています。立又溪谷は森吉山の南東にあるブナ森周辺に位置し、秋には溪谷にある「一ノ滝」「二ノ滝」「幸兵衛滝」周辺の木々が紅葉に色づき、見頃を迎えます。溪谷を歩いて三つの滝めぐりを楽しみましょう。

立又駐車場から橋を二つ渡り登山道を進むと、まず見えてくるのが「一

ノ滝」。溶岩が固まる際に生じた柱状の割れ目(柱状節理)を、陽の光を浴びてきらきらと輝く水が一直線に流れ落ちます。滝の周囲は岩が苔むし、ブナやトチノキの原生林が生い茂る趣のある空間。辺りは澄んだ空気に満たされ、思わず足を止めて深呼吸したくなります。よく晴れた日には滝のしぶきに虹がかかり、風景にさらなる彩りを加えます。

少し下ったところにある丸太橋を対岸へと渡り、溪谷沿いに進んでいくと、いよいよ三段に分かれた「二ノ滝」が姿を現します。階段状の岩々を白い筋が何層にも連なって流れ落ちるさまはまさに圧巻。迫力のある一ノ滝とは異なり、白藤のようにやさしく岩肌に寄り添う、繊細な水の流れは、訪れる人々の心を惹きつけてやみません。特に、9～10月には、滝を囲むブナやカエデなどの木々が紅や黄、緑

のグラデーション状に色づき、1年の中で最も美しい景観となります。

山歩きを始めて約1時間、つづら折りの急な坂道を登りきった先に見えるのは、落差108mの「幸兵衛滝」。秋色に染まる木々の間を、ごうごうと音を立てながら勢いよく流れる水の様子を眺めていると、山歩きの疲れも忘れてしまいそうです。

それぞれの個性をたたえた三つの滝を擁する立又溪谷。色彩豊かな木々と滝の織り成す風景は、秋も深まるこの時季だからこそ出会うことのできる珠玉の芸術品です。

※11月下旬から5月下旬は溪谷への立ち入りができなくなります。

立又溪谷

所在地: 秋田県北秋田市阿仁打当前山上岱
アクセス: 秋田内陸線阿仁マタギ駅から車で約25分
<http://www.kitaakita-kankou.jp/>



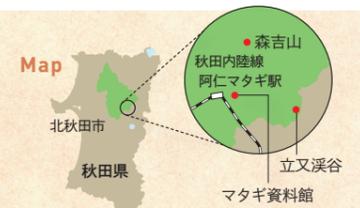
立又溪谷で一番の落差を誇る幸兵衛滝。



1月上旬から3月上旬の森吉山山頂では、樹氷を観賞することができます。

地域の魅力を再発見!

美景スポットと合わせて知っておきたい、地元ならではのとおき情報をご紹介します。今回は北秋田市のマタギ文化を伝える資料館と、郷土菓子をご紹介します。



秋田内陸線阿仁マタギ駅から車で約3分の場所にある資料館。

過酷な自然とともに暮らす
マタギの暮らしを体験!

マタギ資料館

クマなどの大型獣の狩猟を生業とする、「マタギ」の発祥の地と呼ばれる阿仁地方。「打当温泉 秘境の宿 マタギの湯」に併設されている資料館では、狩猟道具などの展示や現役のマタギの方に話を聞ける「マタギ学校」(要予約)を通して、マタギ文化を学ぶことができます。

打当温泉 秘境の宿 マタギの湯

<http://www.mataginoyu.com/matagi.html>

北秋田市に伝わる
昔ながらのご当地スイーツ

北あきたバター餅

森吉山麓に伝わる、ほんのりとした甘さといつまでもやわらかい食感が特徴のお餅。もち米にバターや卵などを練り込んでつくるため、時間が経っても硬くなりにくいのだそう。田舎ならではの素朴な味わいが老若男女問わず親しまれています。

あきたファン・ドット・コム

<https://www.akitafan.com/sakusaku/pages/food>



やわらかな食感を
楽しむために
焼かずに食べるお餅!

その年で最も美味しいバター餅を選ぶ「BM-1グランプリ」が毎年春に開催され、盛り上がりを見せています。

大人レジャーのすゝめ

第二十八回

アウトドア気分でおうちごはん

生活に楽しいエッセンスをプラスするレジャーや趣味をご紹介。今回はアウトドア気分を味わえる、おうちごはんの提案です。つくって楽しい、食べて美味しいメニューをご紹介します。



イラスト 古藤みちよ

監修 たけだバーベキュー

キャンプインストラクターや狩猟免許、お肉検定1級などの資格を所持するアウトドア・BBQ 芸人。BBQ 歴10年以上の経験と知識を生かし、カナダ・アルバータ州 BBQ 大使や東洋アルミ BBQ アンバサダーを務め、TV 番組やアウトドア系コラムの執筆などで活躍中。著書に「鉄板! バーベキュー焼きそば」(ヨシモトブックス)など。

簡単&オシャレなキャンプ料理を庭やベランダで楽しもう!

秋になり、朝晩は涼しさを感じる日も増えてきました。だんだん屋外で過ごすのが気持ちいい季節になりますね。そんな時期におすすめするのが、自宅の庭やベランダなどでアウトドア気分を味わいながらキャンプ料理をつくって楽しむ「おうちキャンプごはん」です。

身近にある「外」の空間を活用し、大がかりな準備もいらず気軽に楽しめるうえに、ランタンを灯したりテーブルクロスを敷いたり、ひと工夫するだけでもアウトドア気分がグッと増し、キャンプ場にいるような雰囲気味わえます。何より、外で食べる料理の美味しさは格別です!

アウトドアでつくる料理といえば、焼きそばや肉の塊を焼いてワイワイと食べるイメージですが、最近ではそのイメージを覆すオシャレなキャンプ料理レシピが話題です。自宅でも短時間で簡単にしてくれるおうちキャンプごはんをチャレンジしてみませんか。今回はカセットコンロを使い、

庭で! ベランダで! / 手軽に楽しめるおうちキャンプごはん



アウトドア気分を盛り上げる3つのコツ

1. 庭やベランダなど身近な「外」で楽しむ

開放的な外の空間で楽しむ食事には、非日常的な特別感があります。屋外の空気を吸い、風を感じながら楽しむ料理は、それだけで美味しさもアップ。ビールやワインも進みます!

2. アウトドア用の調理器具を使って料理する

メスティンやシェラカップなどの調理器具を使うと、アウトドア気分がさらに盛り上がります。木製の皿やカトラリーは、料理が映えてオシャレな感じに。ぜひ SNS にアップしてみてください!

3. 非日常的な雰囲気づくりをする

アウトドア気分を楽しむために大切なのは、雰囲気づくり。おすすめはタブレット端末などでたき火の映像を流すこと。揺らめく炎と燃える音が、想像以上にキャンプ場感を高めてくれます。

人気の野外調理器具メスティン(アルミ製飯ごう)でつくるタイ料理のカオマンガイと、あっという間につくれるバーニャカウダのレシピをご紹介します。

調理工程が少なく短時間で完成 料理初心者でも安心してつくれるレシピ

カオマンガイは、鶏スープで炊いたご飯にカットした鶏肉をのせた料理。下ごしらえした鶏もも肉と、米、水、鶏がらスープの素をメスティンに入れ、ふたをしてカセットコンロの火にかけます。中火~弱火で15分炊き、火を止めて5分蒸らすだけ。火力の調整はしなくていいので、その間にバーニャカウダの調理やソースづくりをすれば効率的です。仕上げにお好みでパクチーなどを添えると、より本格的なエスニックテイストになります。

バーニャカウダに使う野菜は、今回紹介したもの以外にも、生で食べられるものならOK。バーニャカウダソースづくりで使うすりおろしニンニクやアンチョビペーストは、

チューブタイプのものを用意すれば手間が省けます。シェラカップ(調理・食事に使える金属製耐熱カップ)にソースの材料を入れて混ぜた後、焼き網をのせたカセットコンロにかけ、オイルがふつつつと沸いてきたら完成です。生クリームを入れると濃厚なコクが出て美味しさがアップするので、ぜひとも試してみてください。また、野菜の盛りつけに木製のお皿を使うなど、食器にもこだわるとさらにアウトドア気分が高まりますし、野菜の彩りもよく映えます。

どちらのメニューも調理工程が少なく短時間で完成するので、普段あまり料理をしない方でもチャレンジしやすいはず。カセットコンロを使うので煙の心配もほとんどなく、ご近所に迷惑をかけることもないでしょう。

自宅で過ごす時間で、手軽に楽しめるアウトドア気分のおうちキャンプごはん。この秋、ぜひ試してみてください!



※庭やベランダで調理・食事を行う際には、騒音や煙などで周囲に迷惑をかけないように配慮しましょう。

材料を入れたらあとは炊くだけ! 絶品カオマンガイ

材料(メスティン1個分)

- | | | | |
|--------------|-------|----------|------|
| ・米 | 1合 | 〈タレ材料〉 | |
| ・水 | 200ml | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・鶏もも肉 | 1枚 | ・穀物酢 | 大さじ2 |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 適量 | ・おろしショウガ | 小さじ1 |
| ・ミニトマト | 適量 | | |
| ・キュウリ | 適量 | | |
| ・ライム(またはレモン) | 適量 | | |



鶏もも肉に塩こしょうする。厚みのある部分には小さな切り込みを入れておく。



米を研ぎ、水、鶏がらスープの素とともにメスティンに入れ、鶏もも肉をのせる。



メスティンにふたをして中火~弱火で15分炊き、火を止めて5分蒸らす。



鶏もも肉をいったん取り出し、食べやすい大きさにカットして戻す。



野菜を盛りつけ、混ぜ合わせたタレをかけた後完成。ライムを搾って、どうぞ。

「混ぜる」「切る」でOK! 時短バーニャカウダ

材料

- | | | | |
|------------|-----|------------|-------|
| ・パプリカ(赤・黄) | 各1個 | 〈ソース材料〉 | |
| ・キュウリ | 1本 | ・オリーブオイル | 150ml |
| ・ニンジン | 1本 | ・すりおろしニンニク | 大さじ1 |
| ・ミニトマト | 5個 | ・アンチョビペースト | 大さじ1 |
| | | ・生クリーム | 100ml |



ソース材料を混ぜ合わせ、火にかける。オイルがふつつつと沸いたらOK。



スティック状に切った野菜を皿に盛り、ソースを付けて召し上がれ。

Photo by Kazuya Okada

秋バテ

秋は体がバテやすい？
気候の急変で乱れてしまう
自律神経のバランスを整える

多くの人が経験する 季節の変わり目の疲労が メンタル面の不調につながる

暑さが落ち着いたのもつかの間、昼夜の気温差が大きく、台風などにより気圧も変化しやすいこの季節。残暑の疲れを引きずったまま、急激な環境の変化で体調を崩してしまったことは、多くの人が経験しているのではないのでしょうか。いわゆる「秋バテ」といわれるこの季節の体調不良は、自律神経の乱れが主な原因です。

そもそも自律神経とは、呼吸や体温調節、食べ物の消化などの生命維持をつかさどる神経のこと。最も基本的かつ重要な役割は、血液の循環を制御することです。自律神経は、血管の収縮により血圧・心拍数を上昇させて体をアクティブな状態にする「交感神経」と、血管を緩めて血圧・心拍数を低下させ体をリラックスした状態にする「副交感神経」の2種類があり、両方がバランスを取って血流を制御しています。

また、自律神経は、環境や体の状態に合わせてバランスを取っていますが、実は、「心」の状態から特に強い影響を受けます。例えば、気温差でストレスを感じると交感神経が優位になり、全身の血管が収縮。この状態が長く続くと、副交感神経の働きが弱まり、血流が改善されず、体調不良を招くのです。

さらに、脳の血流が悪くなると、不安やイライラ、不眠などのメンタル面の不調につながることもあるため、なるべくストレスを抱えないように注意が必要です。

しかし、気候はコントロールできるものではなく、環境の変化による自律神経の乱れは仕方のないことだともいえます。大切なのは、乱れがちな自律神経のバランスを整えるために、生活の中で意識的に働きかけることです。

例えば、夜更かしを避けるのはもちろん、早めに起きることで、副交感神経から交感神経への移行をスムーズに促すことができます(右図01)。また、食事の量を意識することで、消化管の働きから自律神経を整えることができます(右図02)。そして、1日の終わりは、ぬるめのお湯に浸かって、副交感神経の働きを促し、体をリラックスモードにしましょう(右図03)。

乱れやすく、心身ともに影響を受けやすい自律神経。秋バテを乗り切るために、上手につきあうことを日頃から意識してみたいはいかがでしょうか。

監修



小林弘幸氏

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。主な著書・監修に、「医者が考案した「長生きみそ汁」(アスコム)、「眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話」(日本文芸社)など。

あんしん財団

こころの“あんしん”プロジェクト

心と体を整える方法を
WEBサイトでご紹介中！

あんしん財団では、「こころの“あんしん”プロジェクト」のWEBサイトにて「職場で！だれでも！こころ軽やかメソッド」を公開中。ストレス緩和に効果的な自律訓練法など、心と体の健康のヒントを月ごとにご紹介しています。仕事の休憩時間などに取り入れてみてはいかがでしょうか。



こころ軽やかメソッド

検索



<https://www.anshin-kokoro.com/method-index.html>

「こころの“あんしん”プロジェクト」については、本誌6・7ページ「あんしん財団TOPICS」でご紹介しています。

今月の

これだけは実践する！

Self-care Life
01

朝はゆったり過ごして
自律神経の移行をスムーズに



起床前後は、副交感神経から交感神経へと移行するタイミング。起床直後に慌ただしく過ごすと、一気に交感神経のスイッチが入り一日中緊張した状態になってしまいます。ゆったりと過ごせるように早寝・早起きを心がけましょう。

Self-care Life
02

朝昼夜の食事は
4:2:4のバランスにする



主に消化管の働きをつかさどるのは副交感神経。食事により自律神経のバランスを整えることも大切です。ただし、食べすぎると、血糖値や自律神経が急に変化・移行して眠くなるので、量は少なめに。ベストな食事量は、朝4:昼2:夜4です。

Self-care Life
03

ぬるめのお湯に入浴して
1日を締めくくる



入浴すると血行が促進され副交感神経のスイッチが入り、体がリラックスするため、夜の睡眠も深くなります。最適なのは39~40度のぬるめのお湯。初めの5分は首まで、その後はみぞおちまでにして10分浸かるのが、最も効果的です。

Self-care Life
04

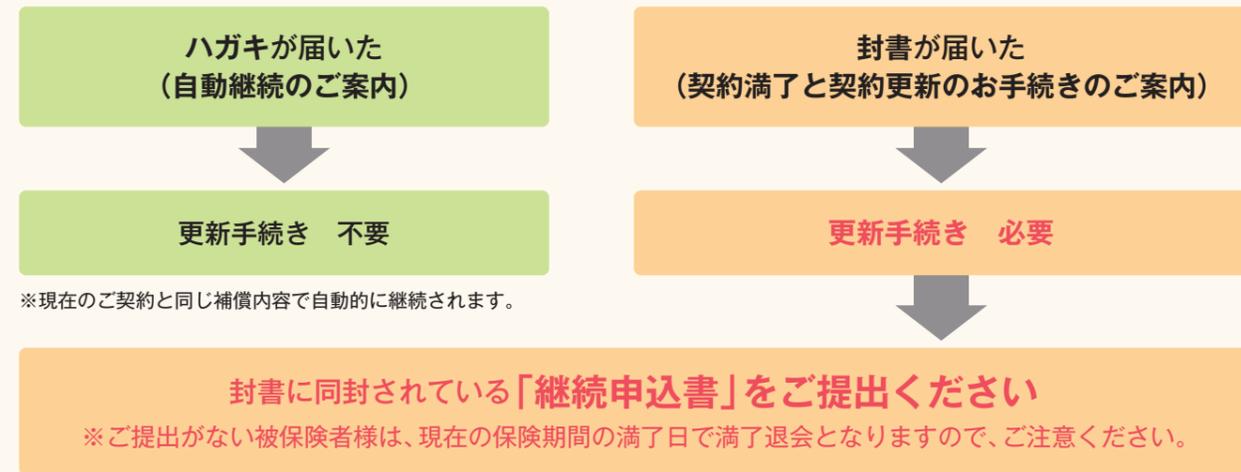
吸う1:吐く2の深呼吸で
プレッシャーを遠ざける



意識的に深く呼吸すると、副交感神経が働いて血流が改善します。ポイントは、3~4秒吸って、6~8秒かけて長く吐くこと。プレッシャーを感じた時のほか、1日1回、3分間行うことで、自律神経のバランスが整いやすくなります。

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カ月前にお送りしております。このご案内は、ハガキまたは封書のどちらかでお送りしますので、お手元に届きましたら内容をご確認ください。



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

お手続き方法

- 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。
- 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)

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

保険期間と 会費の充当期間について

会員の皆さまにご契約いただいております「事業総合傷害保険」の保険期間は1年間となっております。毎月の会費は、保険期間の始期日から翌月の応当日(始期日と同一の日付)までを最初の1ヵ月分とし、その応当日から翌月の応当日までを2ヵ月目の1ヵ月分とします。以降、繰り返しとなります。この月会費は、会費振替日(金融機関休業日の場合は、翌営業日)に、ご指定の会費振替口座よりお振替えさせていただきます。

なお、会費振替日はご加入の時期により、毎月5日の会員と毎月7日の会員がいらっしゃいます。お手元の「会員証兼保険証券」や「会員証兼保険契約更新証」にてご確認ください。

詳しくは、下記の例をご参照ください。

【例】保険期間の始期日：令和2年2月16日、会費振替日：毎月7日の場合

まず、①2月16日から3月16日までを1ヵ月目と数え、この1ヵ月分の会費は3月9日(月)^{*}にお振替えいたします。次に、②3月16日から4月16日までを2ヵ月目として、その1ヵ月分の会費は4月7日(火)にお振替えいたします。以降、毎月16日を区切りとして、その1ヵ月分の会費を毎月7日にお振替えいたします。

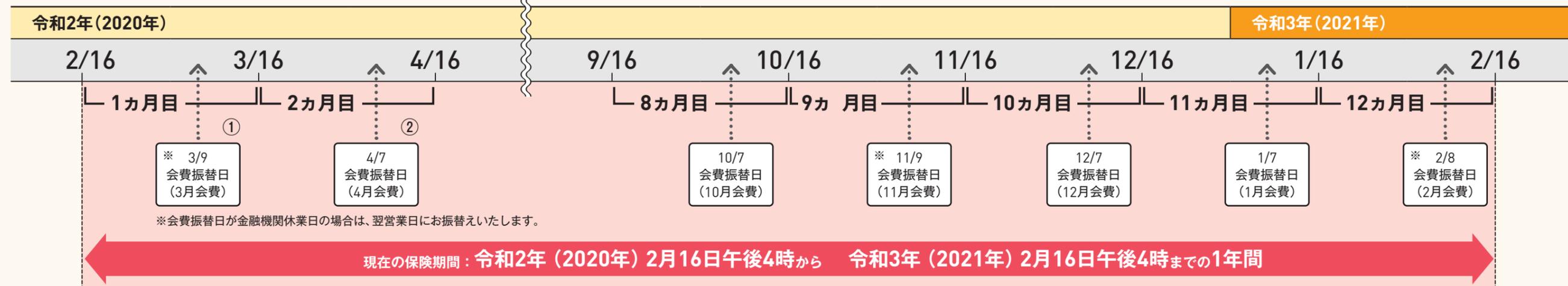
^{*}「7日」が金融機関休業日の場合は、翌営業日にお振替えとなります。

会員証兼保険契約更新証	
(送付先) 160-0016 東京都新宿区信濃町3-4 JR信濃町ビル5階 あんしんA商店 安心 一部 様	作成日：令和2年2月18日 当法人は、定款、会員に関する規程ならびに普通保険約款および付加された特約にもとづいて、保険契約者(会員)とこの契約を更新し、その証として本証券を発行します。 東京都新宿区信濃町34番地JR信濃町ビル5F 一般財団法人 あんしん財団 理事長 山岡 徹 頭
(見本)	
(1A-1) 000001 000001#	
保険契約者(会員)	
会員番号 12345678	会員情報 東京都新宿区信濃町3-4 JR信濃町ビル5階 あんしんA商店 安心 一部 様
会員加入日 平成31年2月16日 *当法人の会員となった日	
保険の内容	
証券番号 A1234567820	
保険契約締結日 令和2年2月16日 *更新の場合は更新日	
保険期間の始期・終期 令和2年2月16日午後4時から令和3年2月16日午後4時までの1年間 以降1年ごとの自動継続(なお、満80歳は継続申込書が必要)	
保険種類 事業総合傷害保険	
適用約款 会員に関する規程、普通保険約款、口座振替特約、保険契約の自動継続に関する特約、加入者サービス規約	
適用事業 特定保険業、お客様サービス事業(災害防止事業・福利厚生事業)、広報誌の発行	
会費 被保険者(加入者)1名につき月額2,000円(うち保険料1,700円)	
払込方法 口座振替による月払い *振替日は毎月7日(金融機関休業日の場合は翌営業日)	

お手元の「会員証兼保険証券」や「会員証兼保険契約更新証」をご確認ください。

保険期間の始期日および終期日

払込方法および振替日



⚠️ ご注意

会費は月額(月会費)で頂戴しております。

被保険者1名につき月額2,000円(うち保険料1,700円)です。1ヵ月の会費充当期間(当月の応当日から翌月の応当日)途中でのご加入・ご退会の場合でも、日割りでの計算はいたしません。

会費の払込方法は、毎月1回の口座振替のみです。

現金振込、コンビニ払い、クレジットカード払い等に対応しておりません。残高不足等によりお振替えができなかった場合は、翌月に合算してお振替えいたします。会費振替日の前日までに、会費振替口座に振替金額分をご用意ください。

3ヵ月連続でお振替えができなかった場合は、ご契約が失効します。

ご契約が失効しますと自動的に退会となります。保険金請求や補助金申請など、あんしん財団の制度全般がご利用いただけなくなります。ご注意ください。

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)

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)	<table border="1"> <tr> <td>満80歳未満</td> <td>2,000万円</td> </tr> <tr> <td>満80歳以上</td> <td>1,000万円</td> </tr> </table>	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。 				
	満80歳未満	2,000万円										
	満80歳以上	1,000万円										
	後遺障害が残ったとき (後遺障害保険金)	<table border="1"> <tr> <td>満80歳未満 (第1級)</td> <td>2,000万円</td> </tr> <tr> <td>満80歳以上 (第1級)</td> <td>1,000万円</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>満80歳未満 (第14級)</td> <td>16万円</td> </tr> <tr> <td>満80歳以上 (第14級)</td> <td>8万円</td> </tr> </table>	満80歳未満 (第1級)	2,000万円	満80歳以上 (第1級)	1,000万円		5	満80歳未満 (第14級)	16万円	満80歳以上 (第14級)	8万円
満80歳未満 (第1級)	2,000万円											
満80歳以上 (第1級)	1,000万円											
	5											
満80歳未満 (第14級)	16万円											
満80歳以上 (第14級)	8万円											
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でのケガも補償します

○ 保険金をお支払いできる例

国内/海外

- 出張先で歩行中につまずいて転倒し、足首を捻挫した



スポーツ

- キャッチボール中にボールを取り損ね、突き指を負った



✕ 保険金をお支払いできない例

- 「要介護認定」を取得した後にケガを負った



お支払いできない理由

会員資格や被保険者資格喪失後のケガは、お支払いの対象とはなりません。また、退会・減員の手続きが必要です。「要介護認定」を受けられた被保険者の減員手続きについては19ページをご覧ください。

- 重い荷物を持ってギックリ腰になった



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。ギックリ腰・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。

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**
- **ケガをした体の部位**
- **ケガをした日時** (事故発生日時)
- **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。

**4ステップで
簡単に報告完了!**

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。

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
メールをお送りします

※ご連絡内容について追加の確認事項がある場合、
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。

ケガの保険金ご請求時のお願い

会員(保険契約者)資格や被保険者(加入者)資格に関する確認にご協力ください

あんしん財団の保険は、中小企業の皆さま(経営者や、そこで働く従業員の方など)にご加入いただける保険です。ご請求後に保険金をお支払いできない事態を未然に防ぐため、ケガのご報告やご請求の際に、会員(保険契約者)資格や被保険者(加入者)資格に関するご確認をさせていただいております。

● 会員(保険契約者)資格および被保険者(加入者)資格 ご確認方法

☑ ケガの発生報告の際にご確認

75歳以上の方や長年ご加入いただいている方の中には、ご契約いただいた時とはお仕事内容が変わっている方も多いため、ご確認事項が多くなる場合がございます。

☑ 保険金の手続き書類でご確認

保険金請求書に、上記の資格について改めてご確認いただけるチェック欄を設けております。

→ 加入資格・契約者変更につきましては、本誌19ページをご確認ください。

保険金のご請求漏れはございませんか？ お早めにご請求ください

迅速な保険金のお支払い手続きをさせていただくため、お早めのご連絡およびご請求をお願いしております。

ご請求が遅れますと、手続き書類の確認(審査)に時間を要する場合があります。

また、必要な手続き書類をすべてご提出いただかないまま保険金の請求期限*を過ぎますと、請求権は時効により消滅し、保険金をお支払いすることができなくなりますのでご注意ください。

*請求期限は、入院・通院・往診保険金はケガをした日、後遺障害保険金は症状固定日、死亡保険金は死亡日の翌日から起算して3年です。

● スムーズなお手続きのために よくあるご質問

Q1	 ケガをしてしまった！ 連絡はいつすればいいの？	ケガの状況や症状についてご確認のうえ、 ケガをした日から30日以内 にご報告ください。治療中でも受付可能です。 また、 <u>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ます</u> ので、ぜひご利用ください。
Q2	 ケガの手続き書類はいつ提出すればいいの？	保険金の手続き書類は、下記の時点で速やかにご返送ください。 ・ケガをした日から180日以内に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。

→ ケガのご連絡の際は、本誌24・25ページ「保険金の請求方法」をご確認ください。

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、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		→
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** 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をご利用ください

あんしん財団では日本国内に人間ドック、脳ドックおよびPET 検診を優待料金で受診できる病院があります。

あんしん財団が発行する「優待券」を受診日に優待契約病院へ提出することで、優待料金で受診できます。

さらに加入者(被保険者)の方は補助金の申請ができます(本誌30ページ参照)。

料金、コース※、所在地などの詳細は、あんしん財団のホームページをご覧ください。

右下の専用ダイヤルまでお問合せください。

※人間ドックのみ、脳ドックのみ、PET 検診のみの病院もあります。

人間ドック優待契約病院一覧をご覧になるには

- ① 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**」を選択
- ↓
- ② 「**健康管理のための補助金制度**」を選択
- ↓
- ③ 「**人間ドック優待契約病院**」を選択
- ↓
- ④ 「**優待契約病院一覧**」を選択



関東地区 優待契約病院一覧(2020年8月現在)

※東京23区および神奈川県地区は次号にて掲載予定です。

茨城県
<ul style="list-style-type: none"> ・筑波メディカルセンター ・つくば総合健診センター ・龍ヶ崎済生会総合健診センター ・水戸済生会総合病院総合健診センター ・東取手病院健診センター

群馬県
<ul style="list-style-type: none"> ・くすの木病院 ・イムス太田中央総合病院 ・みさと診療所

栃木県
<ul style="list-style-type: none"> ・那須中央病院 ・栃木県保健衛生事業団 ・大岡メディカルクラブ ・ミヤ健康クリニック ・宇都宮東病院 ・国際医療福祉大学予防医学センター ・宇都宮セントラルクリニック ・福井セントラルクリニック



埼玉県	
<ul style="list-style-type: none"> ・大宮共立病院 ・埼玉県済生会栗橋病院 ・戸田中央総合健康管理センター ・武蔵野総合病院 ・赤心堂総合健診クリニック ・レインボークリニック ・TMG サテライトクリニック朝霞台 ・羽生総合病院 ・伊奈病院健康管理センター ・上尾中央総合病院 ・南古谷病院 ・鳳永病院 ・埼玉協同病院 ・八潮中央総合病院健診センター ・三郷中央総合病院 	<ul style="list-style-type: none"> ・メディカルスキャニング大宮 ・吉川中央総合病院 ・越谷誠和病院 ・小手指医院 ・埼玉県済生会川口総合病院健診センター ・秋葉病院 ・西大宮病院 ・埼玉西協同病院 ・圏央所沢病院 ・さやま総合クリニック ・入間ハート病院 ・坂戸中央病院 ・所沢PET 画像診断クリニック ・さいたま記念病院

千葉県	
<ul style="list-style-type: none"> ・柏健診クリニック ・亀田健康管理センター ・亀田総合病院附属幕張クリニック ・千葉脳神経外科病院 ・公益財団法人ちば県民保健予防財団総合健診センター 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポートスクエア柏戸クリニック ・浦安サンクリニック ・千葉ロイヤルクリニック ・平和台病院予防医療センター ・津田沼中央総合病院 ・国際医療福祉大学成田病院予防医学センター

- ほかの地域についてはホームページをご覧ください。随時更新します。
- また、受診日によっては優待契約が終了している場合もありますので、最新の情報はホームページでご確認ください。
- 優待料金での受診には、あんしん財団が発行する「優待券」が必要です。
- 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・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

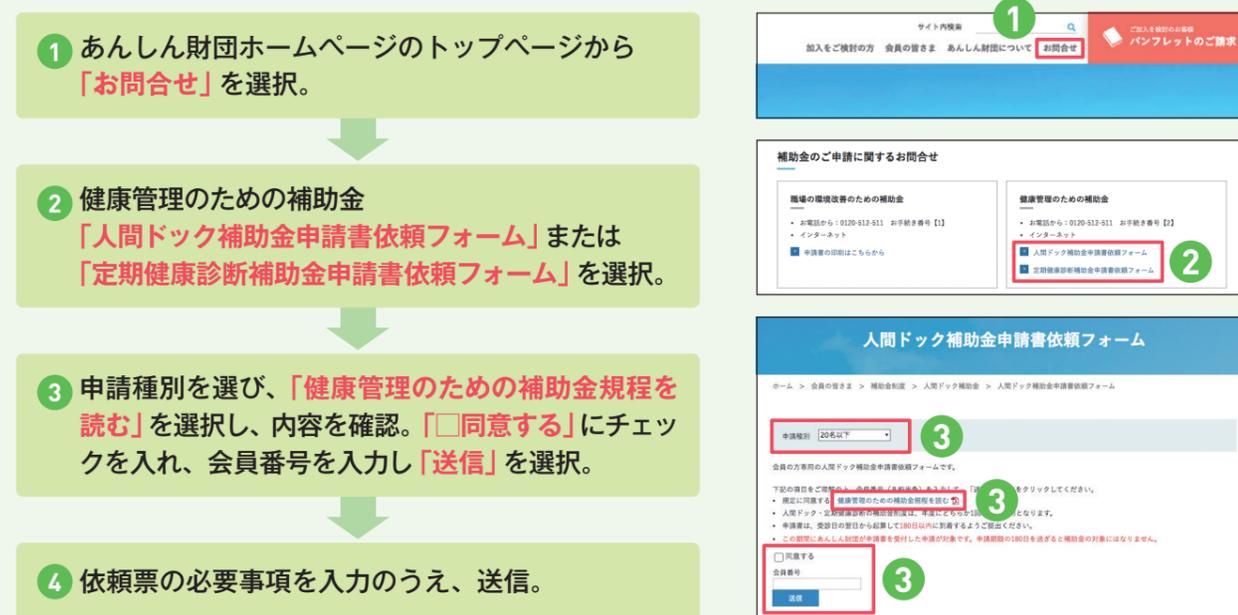
● 人間ドック補助金

● 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への同意が必要です。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



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で送信。

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を発行いたしますので、下記専用ダイヤルまでご連絡いただくか、あんしん財団ホームページからお取り出しください。
- 詳しくは下記専用ダイヤルへご連絡いただくか、あんしん財団ホームページをご覧ください。

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)

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。

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した

2020年5月1日より対象設備の一部を下記のとおり変更しました。

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 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
2	ボイラー、圧力容器等の 安全弁その他の付属品	7	手押しかん盤の刃の接触予防装置
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
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
5	研削盤又は研削といしの覆い	10	絶縁保護具、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
11	フォークリフトのヘッドガード又は バックレスト	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
13	安全確認用カーブミラー	14	避難はしご、緊急避難用緩降器等の 避難器具
15	防網(安全ネット)		

※対象となる設備は、労働災害防止のための職場環境改善の趣旨に基づき検討しています。

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)受付分までです

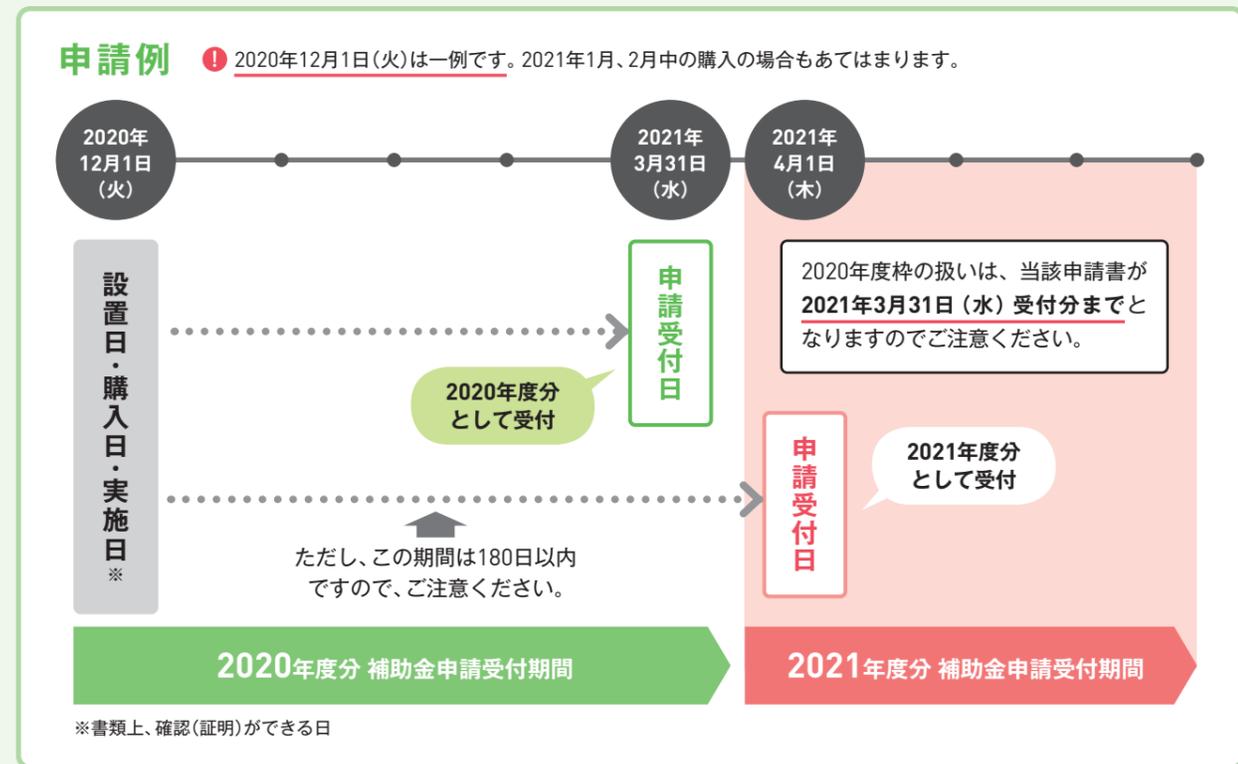


災害防止事業の補助金制度には、年度毎にご利用いただける補助限度額の枠があります。
2020年度枠の扱いは、当該申請書が**2021年3月31日(水)受付分まで**となります。下記をご参照ください。
なお、年度末は申請が集中し、お支払いに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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】

・申請受付は、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から」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、「同意する ※ 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34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)

職場の環境改善のための補助金制度 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「申請手続のご案内」および「補助金規程 別表」にて補助対象設備等や必要書類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。

インターネットショッピングを利用する場合にご注意いただきたい点

WEB発行の領収書について

販売店発行の領収書(販売業者等の名称の記載と印があるもの)をご用意ください。ただし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。

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

オークションで購入(落札)する場合の必要書類について

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の会員名)の写、明細書の写が必要^(注1)です。

(注1)オークションサイトやフリーマーケットアプリでは、多くの場合でご用意いただけず、補助のお手続きができない場合がありますので、購入前にご確認ください。

領収書、明細書についてご注意いただきたい点

明細書等が ご用意できない場合

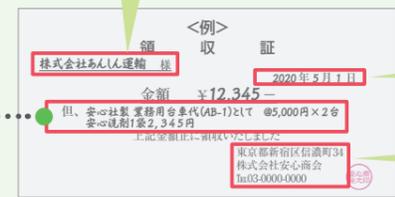
右記の領収書例にあるように、但書に明細と同等の記載がある場合は、明細書の写が不要となるケースがありますので、お問合せください。

(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)

お支払いがクレジットカード決済や振り込み等でも、個人情報保護の観点からも、補助の申請には領収書をご手配いただくことをおすすめします。

宛名について

会員登録が法人の場合は法人名、個人の場合は屋号または代表者名(フルネーム)が記載されている必要があります。



支払日の記載が必要です。

販売業者・検査業者等の名称と印が必要です。

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 <small>(2020年2月現在の情報です)</small>	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。

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。

●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)

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。

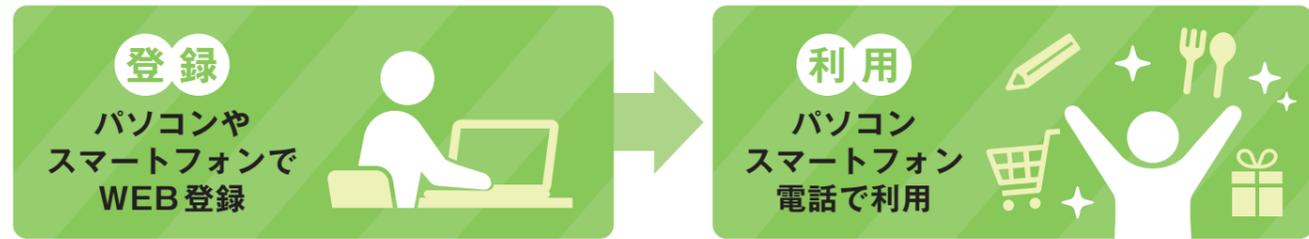
あんしん財団 WELBOX サービス紹介

ウェルボックス

- 「あんしん財団 WELBOX」は、あんしん財団の「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。



「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。登録方法は38・39ページをご確認ください。



※一部、電話でご利用いただけないサービスもございます。

「あんしん財団 WELBOX」会員登録前に「サンプル版」サイトでメニュー例を見たい！

あんしん財団会員の皆さまが「あんしん財団 WELBOX」のメニュー例をご確認いただけるサイトです。下記注意事項をご確認のうえ、ご活用ください。

注意事項
 ※「あんしん財団 WELBOX サンプル版」は、あんしん財団 WELBOX のサービス概要をご覧いただくためのデモサイトです。実際の提供サービスとは異なりますのであらかじめご了承ください。※「あんしん財団 WELBOX サンプル版」は、デモサイトのため、各メニューのご利用はできません。メニューのお申込や WELBOX センターへのお問合せはされないようご注意ください。※「あんしん財団 WELBOX」のご利用には、ご登録が必要です。また、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。

STEP 1 あんしん財団 ホームページへアクセス

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。「会員限定情報」をクリックします。



STEP 2 あんしん財団会員番号入力・サンプル版サイトへログイン

下記の各ページで、確認・入力作業を行ってください。

- ①「あんしん財団会員番号」を入力
- ②「会員限定情報」ページ内の「あんしん財団 WELBOX サンプル版」を選択
- ③サンプル版サイト会員番号およびパスワードを確認
 ※ホームページで、必ず「注意点・サンプル版サイト会員番号・サンプル版サイトパスワード」をご確認ください。
 ※サンプル版サイトパスワードは定期的に変更いたします。
- ④サンプル版サイトにログイン



STEP 3 「あんしん財団 WELBOX サンプル版」でメニュー例を確認

検索機能
 「地域」や「商品名」など、調べたいキーワードを入力して検索できます。

メニューカテゴリー
 ジャンルごとにメニュー例を確認できます。

例えば…

学び
 資格・語学・ビジネス誌など、幅広いメニューでスキルアップをサポートします！

子育て
 充実の育児サービスで働くパパ、ママを応援！ベビシッターや保育施設など、仕事と子育ての両立のためのサービスが豊富に揃っています。

すぐ得！
 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例はこちらから確認できます。

「あんしん財団 WELBOX サンプル版」は、デモサイトのため、「WELBOX センター」へのお問合せはされないようご注意ください。
 ※「WELBOX センター」はご登録された「WELBOX 会員」のみご利用いただけます。

※掲載画面はイメージです。実際の画面と異なる場合がございます。
 ※掲載画面のサービス内容・会員特典は予告なく変更する場合がございます。



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

あんしん財団 WELBOX

はじめての方

登録がお済みでないはこちらからお手続きください。

あんしん財団会員番号 (数字8ケタ)

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 に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

下記の登録ボタンを押して登録完了となります。

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ケタ)

あんしん財団会員番号 (数字8ケタ)

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 お問合せ先

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）

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

- 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 	<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(事業所所在地などの変更) ●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/>