



あ ん し ん
2021²
vol.583
Life

財団TOPICS

筋トレで1回5分の体づくり

インフォメーション

WEB講演会

社員、顧客、社会から選ばれ続ける会社とは

WEBウォーキング大会 健康チャレンジログ
エントリー募集



「経営」を守る・支える

あんしん財団

広報誌

Contents

INTERVIEW 昨日の自分を超越てゆくー私の進化論 vol.22 佐々木圭一 03

財団 TOPICS 06

筋トレで1回5分の体づくり 06

CLOSE UP! WONDER SKILL ー継承と進化ー vol.31 土楽 08

GUIDE ニッポン再発見! 美景ミュージアム vol.22 兼六園 10

COLUMN 大人レジャーのすゝめ 第三十回 コーヒー ホット編 14

HEALTH もっと健康セルフケア生活 第10回 呼吸 16

インフォメーション(WEB講演会&イベント情報) 18

財団からのお知らせ 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 19
- 契約内容(登録内容)に変更はありますか? 20
- 「要介護認定」を受けられた方は減員手続きが必要です 21
- ご返送忘れの届出書はお手元にごいませんか? 21
- 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ごお願い 26
- 人間ドック補助金額改定のお知らせ 27
- 人間ドック・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
- 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 30
- 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) 31
- 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 32
- 補助金制度には申請期限があります 32
- 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 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おすすめ 35

あんしん財団 WELBOX 36

- サービス紹介(サンプル版の活用) 36
- 登録方法 38

あんしん Life

2021
vol.583

今月の表紙

岐阜和傘



写真提供:協力 一般社団法人岐阜和傘協会

長良川沿いの上質な竹や美濃和紙を材料とする工芸品。繊細に配置された竹骨や優美な模様は、多くの職人の分業によるもので、ピーク時には、年間1,000万本以上の和傘を製作していました。時代の変化により、一時は技術が失われかけましたが、若手職人が中心となり、いまも伝統を守っています。

WEB講演会&イベント情報

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(全5章)



詳細およびその他のイベントについては、18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。

佐々木圭一

Keiichi Sasaki

(株)ウゴカス代表、コピーライター、広告クリエイター

コピーライターとして、これまで広告の世界で数々の賞を受賞してきた佐々木圭一さん。著書『伝え方が9割』(ダイヤモンド社)は、2013年の発売以来、多くの読者に支持され、2020年には累計発行部数100万部を突破したベストセラーでありロングセラーでもあります。なぜ、佐々木さんは本を出版したのでしょうか。そしてその著作の先に見ているものとは――。

昨日の自分を超越てゆく **私の進化論** vol.22

Photo by Kohta Nunokawa

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

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

“伝え方は、センスではなく技術。 身に付けることでよりよい人生が 送れるかもしれない”

profile

1972年、神奈川県出身。(株)ウゴカス代表。大学院の修士課程を修了後、博報堂に入社。コピーライターに配属され、数々のキャッチコピーを世に送り出す。2013年発売の著書『伝え方が9割』が大ヒットし、ベストセラーに。現在は、広告クリエイターとして活躍しながら、学校や企業での講演で、「伝え方の技術」を広めている。



就活中のヒマラヤ登山 やらない理由はいくつも あったが、意外とできた

テレビCMや広告のキャッチコピーを数多く手掛け、カンヌ国際広告祭で金賞を受賞するなど、世界的にも高い評価を得ている広告クリエイターの佐々木圭一さん。意外にも、昔は「人に何かを伝える」ことがとにかく苦手だったそうです。学生時代は、「そんな自分を変えたくて、でもどうすればいいのか悩んで、就活も控える中、焦っていた」と、いいます。

そんな時、大学生のバイブル的活本『絶対内定』シリーズの著者、杉村太郎氏と出会います。ここから、佐々木さんの人生が変わっていきました。

「ある日、太郎さんと『学生時代に何を成し遂げたいのか』という話をしていた時、少し登山の経験があった私は、勢いに任せて『ヒマラヤに登りたいです』と、答えました。すると、『それならすぐに行け』といわれたんです。その瞬間、私の頭には、やらない理由が次々と浮かんできました。もう就職活動も始まっているし、大学もある。バイトもしなければいけないし、親が心配するかもしれない。でも、ここで行かなかったらきっと何も変わらない。そう思って、とにかくヒマラヤに登ってみようと思ったんです。そうしたら、意外とすんなり登れたんですね」

その時、佐々木さんは「いままでできなかったことは、『できない』のではなくて『チャレンジしてい

ない』だけだ」ということに、気が付きました。そして、就職活動を再開させると、早速ヒマラヤ登山にチャレンジした「効果」が表れます。

「面接で、『ヒマラヤに登ってきました。これが、そこで拾ったアンモナイトです』と、具体的に経験を言語化できた途端、次から次へと内定が出たんです」

佐々木さんが就職先に選んだのは、大手広告代理店、博報堂。「コミュニケーションが得意な人たちと一緒にいたら、自分も上手くなるに違いない」と思って入社を決めたそうです。

伝え方の技術を身に付けると 仕事もコミュニケーションも ガラッと上手くいくようになる

博報堂ではコピーライターに配属されました。しかし、文章を書くのも苦手だった佐々木さんのコピーは不採用の連続で、「紙の無駄遣いだ」といわれる始末。当時はストレスで過食になり、1年で10kgも太ったとか。ただ、焦りを募らせる日々の中でも、世の中で見つけたよい言葉をノートに書き留めることは習慣にしていました。ある日、書き溜めた言葉を眺めていた佐々木さんは突然、「言葉には法則がある！」と気が付きます。その法則とは、例えば「考えるな、感じる」のように対になる言葉を使うことでより強いメッセージになるというもの。以来、その法則でコピーを書くと、次々と採用されるようになりました。

「伝え方は、センスではなくて技術であり、学んで

身に付けることができる——。伝え方の法則を意識し始めると、仕事もコミュニケーションも上手くいくようになりました。それも、『だんだん』ではなく『ガラッと』よくなりましたね」

そんなご自身の経験から得た伝え方の技術や法則をまとめたのが、著書『伝え方が9割』です。

「見つけた法則を自分だけのものにすることもできたかもしれません。でも、昔の僕みたいに『伝えることが苦手』と感じて悩む人たちはいまもいて、彼らに伝える技術を知ってもらえたら、よりよい人生が送れるのではないか。そんな思いから本を出しました」

『伝え方が9割』は、メディアで紹介されるようになると加速度的に部数を伸ばしていきました。その大きな反響をきっかけに、佐々木さんは独立を決意します。「日本人のコミュニケーション能力をベースアップさせる」をミッションに掲げ、2014年、株式会社ウゴカスを設立。伝えることが苦手な人の背中を押そうと出版した本に、今度は、佐々木さん自身が背中を押される形になりました。現在はその会社を拠点に、広告制作を手がけるとともに、伝える技術を伝授する研修や講演活動を展開しています。そして、その先にある夢を、こう語ります。

「将来、私が実現させたいのは、伝え方の教科書をつくること。伝え方を学校の必修科目にしてみんなが学ぶようになれば、もっと多くの人が幸せを感じるようになるのではないかと思います。大きな夢ですが、チャレンジし続けていけば可能性はゼロではないはず。ヒマラヤ登山と同じです」

コロナ禍の運動不足解消、ケガ予防のために始めましょう！ 筋トレで1回5分の体づくり

コロナ禍で新しい生活様式が求められているこの冬、運動不足による「筋力の低下」が問題視されています。あんしん財団ではTVでもおなじみの近畿大学准教授・谷本道哉氏を招き、働く人の健康講座をWEB配信します。自宅で簡単にできるトレーニングを紹介しますので、この機会にぜひご参加ください。谷本氏と一緒に1回5分、100歳まで元気に生きる体づくりを、みんなで始めましょう！



筋肉を付ければ、いいことがたくさんあります！

- ①ロコモティブシンドローム^(※)予防になる！
- ②体にメリハリが付いて格好よくなる！
- ③さまざまな健康効果が期待できる！
(寿命延長、各種疾患の発症率の低下、認知症予防など…)

皆さん、筋肉は裏切りませんよ！

※ロコモティブシンドローム…筋肉や骨などの障がいにより、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態

WEBセミナー講師 谷本 道哉氏

近畿大学生物理工学部准教授。大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。国立健康・栄養研究所などを経て現所属。専門は筋生理学、身体運動科学。著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「使える筋肉・使えない筋肉」(ナツメ社)など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「あさイチ」「ごごナマ」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

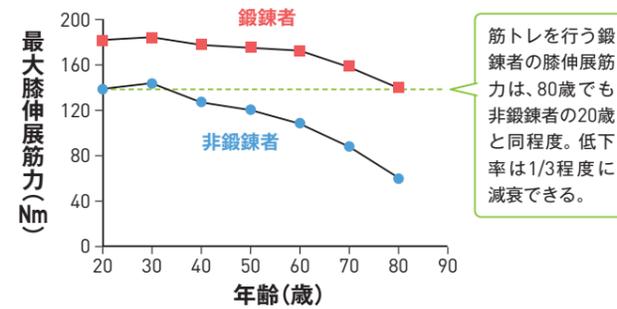
筋トレを続ければ80歳になっても 20~30歳の膝伸展筋力を維持できる！

「なぜいま筋肉が必要なのか。それは、これからますます人が長生きする時代になるからです。100歳まで、100歳よりもっと。その時に筋肉がないと、自分も、周りも非常に大変な思いをします。実際、高齢者の『サルコペニア(加齢性筋肉減弱現象)』は社会問題になっています」

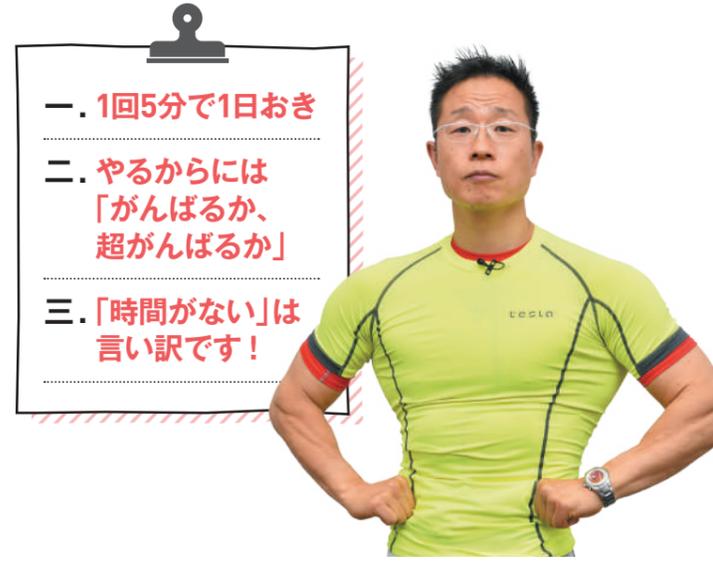
谷本氏は足腰の筋肉、特に大腿四頭筋が60歳頃から急激に衰えることを例に、現在の生活習慣にも警鐘を鳴らします。「足腰の筋力、持久的体力が如実に衰えてしまいます。人混みは避けるべきですが、活動量を上げるために少しでも家の外には出てほしいですね。テレワーク中でも外に出て散歩したり、家でスクワットなどをしたりしましょう」

筋力は加齢にあらがえないのでしょうか？ それに対し、谷本氏は「筋トレをすれば80歳でも20歳の脚力を維持することができる(下図参照)」と語ります。

「なにも50回も100回もやるようなハードなトレーニングを長時間、毎日やる必要はありません。負荷は自重でも十



筋トレを行う鍛錬者の膝伸展筋力は、80歳でも非鍛錬者の20歳と同程度。低下率は1/3程度に減衰できる。



- 一. 1回5分で1日おき
- 二. やるからには「がんばるか、超がんばるか」
- 三. 「時間がない」は言い訳です！

分だし、1回5分、1日おきでいい。その分、しっかりがんばってやってみましょう。筋トレは量よりも質。そのほうが効率がいい。私も、1日20分程度なんですよ」

今回、WEB配信で行う「筋トレでボディメイク」では、負荷の軽い初級から、中級、上級とレベルアップする手軽な筋トレを紹介しています。

「初級は、普段運動をしていない方や、腰・膝に不安のある方でもできるメニューにしています。まずは1回5分で1日おきにやってみてください」

筋肉は「お金で買えない幸せな財産」と語る谷本氏。「将来、周りの人に負担をかけなくて済むし、自分が元気で長生きすれば、働くことも社会貢献もできる。自分だけではなく、周りも幸せになります。1日に5分の時間をつくれな人はいませんよね？ その分、やるからには5分間手を抜かず、『がんばるか、超がんばるか』です！」

WEB
配信

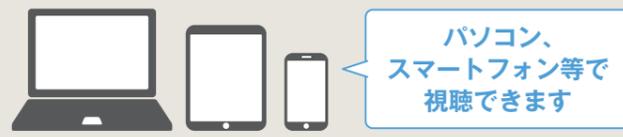
コロナ禍で運動不足気味の方、必見！

働く人の健康講座「筋トレでボディメイク」全3回

- 配信期間 & 内容
- 第1回 講話 筋トレすると何がいいの？
筋トレ 脚を鍛える(初・中・上級編)
公開 2021年2月3日(水)10:00~2月9日(火)24:00まで
 - 第2回 講話 筋肉と健康を保つための栄養摂取
筋トレ 腹筋・背筋を鍛える(初・中・上級編)
公開 2021年2月18日(木)10:00~2月25日(木)24:00まで
 - 第3回 講話 筋トレに取り組む姿勢が生き方も変える？
筋トレ 上半身を鍛える(初・中・上級編)
公開 2021年3月4日(木)10:00~3月10日(水)24:00まで



- 対象 会員事業所の方
- 視聴時間 約30分(講話約20分、筋トレ約10分)
- 視聴方法 事前申込不要・受講費無料・期間中何回でも視聴できます
パソコン、スマートフォン、タブレットで、右記QRコードか、URLから視聴できます。視聴には会員番号が必要です。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。



ホームページURL
https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/seminar_present/



視聴方法、動作環境の詳細は同梱チラシをご確認ください。



満足できる土鍋をつくれるようになるまで15年はかかったというこの道40年のベテラン、宮田さん。



1



2



3



4



5

1 一人用の土鍋を製作中の様子。サイズを測りながら、正確につくっていきます。2 焼く際の微妙な傾きが仕上がりに影響するため、窯に入れる前にミリ単位で土鍋の位置を調整します。3 土鍋と同じ釉薬(ゆうやく)を使ったお碗も製作しています。4 「実は、娘が継ぐといわなければ、それで土楽はおしまいにするつもりだった」と語る7代目の福森雅武さん。5 粘土の元になる原土。器の材料として使うまでに、乾燥させて砕いた後、ふるいにかけてたり水で戻したりと、複雑な工程が必要です。

WONDER SKILL

— 継承と進化 —

vol.31

Photo by Tomohiro Enzaki

土楽
Doraku

1800年代から続く陶芸の窯元。ろくろの職人4人と窯専門の職人1人で土鍋を中心とした生活用の陶器をつくっている。7代目、8代目ともに、土鍋を使用したさまざまな料理の作り方を紹介し、書籍が刊行されるなど、土鍋の普及活動にも積極的に取り組む。8代目の著書に『一年中使える！ご飯炊きからローストビーフまで スゴイぞ！土鍋』(講談社)など。

事業所名: 有限会社土楽
所在地: 三重県伊賀市丸柱1043
URL: <https://doraku-gama.com>

土鍋の素材を知り尽くし 楽しみ方も伝える伊賀の陶工

地に足のついた製品づくりのため 素材の根をたどり、体に覚えさせる

「ときどき地元の猟師から分けてもらいウシシンの肉を、うちの土鍋で焼くと抜群に美味しいんです」

そう話すのは、三重県伊賀市にある土楽の7代目、福森雅武さん。土楽は1800年代から続く伊賀焼の窯元で、土鍋などの生活用品をつくり続けています。

雅武さんが「肉を焼く」と語るように、土楽の土鍋は、一般的な鍋料理だけでなく、炒めものや焼き料理など、幅広い調理に使えるのが特徴です。それをかなえるのは、耐熱性に優れた伊賀の土とその使い方。土鍋に合う土やよりよい調合を求め続け、工房で何度も試作を繰り返しています。時には、素材への理解を深めるために、粘土の元となる「原土」の採掘場まで足を運ぶこともあるのだそう。

「土鍋の耐熱性を上げるだけなら、アフリカで採れるペタライトという鉱物を土に混ぜ込めば、簡単に実現できます。ただ、そういった理屈ばかりが先行していると、素材の質が変わった時に対応できなくなる。ただの土がどうやって素材となるのか、そもそも、その土はどんな場所でどういうふうにできたものなのか。素材の根っこをたどり、肌で感じることで、地に足のついたものづくりができるんです」

土楽の職人は、素材である土の背景までまるごと

知り尽くしたうえで、土鍋を手がけます。同じ規格の土鍋は、どれもピタリと同じサイズですが、実は一つひとつろくろによる手づくりです。

「土鍋は芸術作品ではなく生活用品なので、ばらつきがあってははいけません。型を使えば簡単な話なんですが、粘土を型に押し込むと、内部の細かな気泡がつぶれて保温性が悪くなってしまいます。その点、ろくろでつくれば気泡がつぶれません。手間は掛かるし、技術も必要な仕上げではありますが、でも、調理中に土鍋を火からおろしても、しばらくグツグツと煮え続けるほど保温性に優れた土鍋になるのです」

こだわりの土鍋をつくるだけでなく、レシピ集も刊行されるなど、土鍋の楽しみ方を伝える活動もしてきた雅武さん。現在は第一線から退き、四女で8代目の道歩さんへとバトンを渡しました。

土楽に入る前は料理家としての修業を積んできた道歩さんも、自社の土鍋を使ったレシピ集を複数執筆。日本の料理に加えて、ローストビーフやパスタ、ブイヤベースなど、世界各国の料理も紹介しています。さらに、著名なWEBメディアでの連載やTV番組への出演など、これまでよりもさらに土鍋の普及活動の幅を広げました。

素材の根っこに触れ、地に足をつけてきた土楽。新たな視点を取り入れながら、次世代の伝統をじっくりと形づくろうとしています。

銘品 | 黒鍋



有名高級料亭など、多くの料理店でも愛用されている伊賀焼の土鍋。良質な伊賀の土を使い、ろくろによる手作業でつくられています。耐熱性と保温性が高く、食材をじっくりと加熱するため、でき上がる料理の味はやさしくまろやか。見た目にも美しい深いあめ色の釉薬は、鉄分を多く含んでいるため耐火性に優れ、直接油を引いてステーキを焼くことも可能。初めて使う前におかゆを炊いて「目止め」をすれば、さらに耐久性も高くなり、使い込むごとに保温性や耐熱性が増します。

美景 ミュージアム

—ニッポン再発見!—

vol.22 | 石川県 金沢市

兼六園

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、石川県の金沢市から。日本三名園の一つとして名高い兼六園を巡りながら、長い歳月をかけてつくられた庭園の歴史と冬季のライトアップの様子をご紹介します。

Photo by PIXTA
取材協力・写真提供 金沢城・兼六園管理事務所、金沢市観光協会、金沢市農林水産局

冬本番を迎えた
庭園に開く
黄金色の「和傘」



雪化粧した美しい木々が迎える、冬の兼六園。水墨画のような厳かな美しさを楽しめます。

時代とともに姿を変えてきた 神仙の宿る至高の庭園

光に照らされた木々が黄金に輝く冬の夜。まるで別世界に迷い込んだような幻想的な景色が広がるのは、石川県金沢市の「兼六園」です。

兼六園は、水戸偕楽園、岡山後楽園と並ぶ日本三名園の一つ。1922年に国の名勝に、1985年には特別名勝に指定されました。庭の中を散策できる廻遊式の庭園で、木々や池をはじめ、築山や茶屋などが点在します。

春の梅や秋の紅葉など、四季を通じて美しい景観を堪能できる兼六園ですが、冬季には、北陸の冬の風物詩「雪吊り」を見ることができます。これは北陸地方特有の、水を多く含んだ重い雪から木の枝を守るために、縄で枝を補強するもの。毎年11月1日から庭師などの職人がひと月ほどかけて約800本の樹木に縄を張っていきます。木の種類や大きさによって縄のかけ方はさまざまですが、代表的なのは、

樹木の傍に支柱を立て、その先端から地面へ放射状に縄を張る手法。木々が、円錐型に張った縄に覆われると、兼六園は冬本番を迎えます。

2月に開催される夜間のライトアップでは、四方に張り巡らされた雪吊りの縄が光に照らされ、闇夜の中で金色の和傘を開いたような美しい光景を楽しめます。特に人気が高いのは、園内で最も大きな池である霞ヶ池。静かな水面に黄金に輝く唐崎松と雪吊りが映し出される様子は圧巻です。

県内外から多くの人々が訪れるこの庭園の歴史は江戸時代にさかのぼります。1676(延宝4)年、加賀藩の5代藩主・前田綱紀が金沢城内に別荘を建て、周囲を庭園化したのが始まり。当初は客人の接待や宴の場として使われていました。その後11代藩主・治脩、12代藩主・斉広が茶亭などを次々と造営。13代藩主・斉泰が池の拡張な

どを行い、ほぼ現在の形となりました。

何代もの加賀藩主により、姿を変えていった兼六園ですが、作庭には共通する考え方がありました。それは、大海に見立てた池の中に不老不死の神仙が住むという島々を配置する「神仙思想」。藩主たちは長寿や一族繁栄の願いをこの庭に託してきました。霞ヶ池に浮かぶ、亀の形をした蓬萊島からも、この池を造営した斉泰の思いを感じることができるでしょう。

長い歳月をかけて形づくられてきた兼六園。歴代の藩主に愛された庭は今日も人々をやさしく迎えます。

兼六園

所在地:石川県金沢市兼六町1
アクセス:金沢西IC・東ICから車で約30分、
金沢森本ICから車で約20分
<http://www.pref.ishikawa.jp/siro-niwa/kenrokuen/>

※状況により、ライトアップが中止になる場合があります。詳しくはHPをご確認ください。



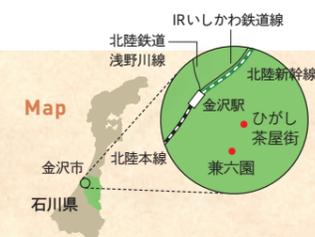
霞ヶ池に浮かぶ蓬萊島。秋には真紅のみみじが庭園を彩ります。



春には園内にある、約20種200本の梅が咲き誇ります。

地域の魅力を再発見!

美景スポットとあ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。今回は金沢市の有名な茶屋街と冬に食べたい加賀の郷土料理をご紹介します。



着物をレンタルして散策を楽しむのもおすすめ!

兼六園から徒歩約15分に位置するひがし茶屋街。江戸時代に建てられた建物を見学できるお茶屋もあります。

江戸時代にタイムスリップしたような 趣を感じる特別な空間

ひがし茶屋街

金沢文化を代表する茶屋街の一つ。江戸時代の面影が残る風情ある街並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。茶屋街には、格式ある割烹から、町家をリノベーションしたカフェやお茶屋BAR、伝統工芸品を扱うお店などが軒を連ねます。

金沢市観光協会

https://www.kanazawa-kankouyoukai.or.jp/spot/detail_10212.html

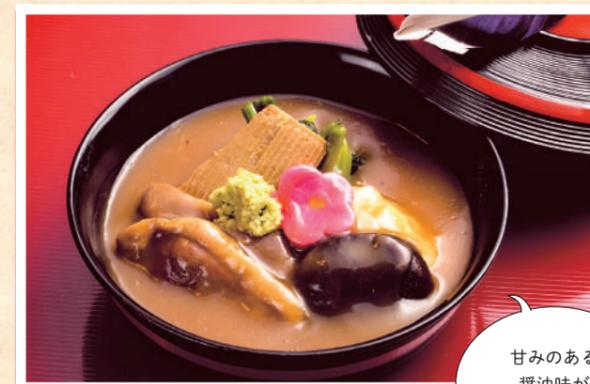
お祝いには欠かせない 芯から体が温まる加賀料理

治部煮

鴨肉や野菜、麩などをだして煮た、加賀地方に伝わる郷土料理。寒さの厳しい北陸では、滋養強壮に効果のあるごちそうとして江戸時代から鴨肉がよく食されていました。現在でも治部煮は、結婚式などの祝いの席に出される料理として地域の人々に愛されています。

金澤食文化100物語

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/data/open/cnt/3/18820/1/4jibu.pdf>



1年を通して食べられている治部煮ですが、鴨の脂が乗る冬はココのある脂が汁に溶け込み、さらに美味しくなります。(写真提供:金沢市)

甘みのある醤油味が食欲をそそる!

Otona Leisure

大人レジャーのすゝめ

第三十回

コーヒー ホット編

日々を充実させるレジャーや趣味をご紹介します。今回は
 昨年の9月号で好評だったコーヒーのホット編です。
 ドリップコーヒーを淹れる時のポイントを
 トップバリスタ(*)がレクチャーします。

※バリスタ: コーヒーに関する幅広い知識を持ち、カフェなどでコーヒーを提供するスペシャリスト。



イラスト 古藤みちよ

監修 檜垣 慶治

株式会社丸山珈琲 バリスタ。2018年ジャパン ブリュワーズ
 カップ第3位入賞の実力を持つトップバリスタ。現在は丸山
 珈琲西麻布店に所属して店舗業務に携わるとともに、外部の
 主催者によって開催されるコーヒー抽出イベントやセミナー
 などにおいて講師としても活躍している。

実は奥深い抽出方法のドリップコーヒー 自宅で淹れる時に押さえるポイントは？

厳しい寒さが続き、春の訪れが待ち遠しいこの時期。冷えた体を温めてリラックスしたい時などに、ホットコーヒーを一杯飲みたくなるもの。普段何気なく淹れているコーヒーも、ひと手間加えることでプロが淹れる味に近づけることができます。今回はドリップ方式による美味しいホットコーヒーの淹れ方をご紹介します。

ドリップコーヒーは奥の深い淹れ方です。同じ豆や器具を使っても、淹れる前の下準備やお湯のかけ方などによりコーヒーの味が変わるため、「淹れた人の人柄が味に直接出る」といわれています。ドリップコーヒーを美味しく淹れるために、次の3つのポイントを押さえましょう。

①ドริปパーの特徴を知る

ドริปパーによって濾過にかかる時間が変わり、味わいも変わります。ドริปパーの穴が大きいものはお湯の抜ける時間が早くさっぱりとした味わい、穴の小さいドริปパー

はお湯の抜けが遅いためしっかりとした味わいになります。

②分量を正確に計測する

コーヒー豆やお湯を適切な分量で淹れることで、一定の味を保つことができます。同じ10グラムでも特に焙煎度合いによって豆の量が変わるため、新しく買った豆は初めに正確な分量を計測し目安をつくっておくとよいでしょう。

③コーヒーの粉を蒸らす

焙煎されたコーヒー豆には炭酸ガスが含まれており、ガスを抜かないとコーヒーの粉にお湯がしっかり当たらず、味が薄くなってしまいます。最初にコーヒーの粉にまんべんなくお湯をかけて蒸らし、ガス抜きを行いましょう。

好みやシーンに合わせて コーヒー豆を選ぶことで楽しさがアップ

豆を選ぶ際には、まず焙煎度合いを確認しましょう。酸味のある味がお好きな方は浅〜中煎り、苦みやコクのある味がお好きな方は深煎りをセレクト。あとは気分やシーン

に合わせて、豆の産地や品種などによって選びましょう。例えば、目覚めの一杯には深煎りでどっしりとした重みのあるインドネシアのコーヒー、食後にはさわやかな酸味のあるコスタリカやペルーの浅煎りコーヒーが合います。花や香水を思わせる華やかな香りやフルーティーな味わいが特徴の「ゲイシャ」という希少品種もあり、特別な日に試してみてもいい。挽き方は中〜粗挽きがベスト。中挽きならキレのある味わい、粗挽きならスッキリとした後味になります。

コーヒーのおともにおすすめなのはチョコレート。特に砂糖漬けのオレンジをチョコレートでコーティングしたオレンジットと、エチオピアやケニアの深煎りコーヒーは、相性バツグンです。

冬のひと時をホットに過ごしたい時、ゆったりとリラックスした気分、美味しいドリップコーヒーを淹れてみませんか。



プロの味を自宅で再現！ 美味しいホットコーヒーの淹れ方



準備するもの

- 材料(1杯分)
- ・コーヒー豆 …… 15g
- ・お湯(熱湯) …… 約500g (ペーパーフィルター 湯通し用約260g + コーヒー抽出用240g)

●道具

- ①ドริปパー
- ②サーバー
- ③キッチンスケール
- ④コーヒーミル
- ⑤ケトル
- ⑥ペーパーフィルター
- ⑦スプーン
- ⑧ドริปパーを置くコップなど



トップバリスタ直伝！ 本格ドリップコーヒーのレシピ

- コーヒー豆を15gはかり、コーヒーミルで中〜粗挽きにする。または挽いてあるコーヒーの粉を15gでもOK。
- キッチンスケールの上にサーバーとドริปパーをセットし、ドริปパーにセットしたペーパーフィルターに約260gのお湯をかけて湯通しする。サーバーに溜まったお湯は捨てる。

Check!
ペーパーフィルターを湯通しすることで紙の臭いを取り除き、同時に器具を温めることができる。これによってコーヒーが冷めにくく、より風味がよくなる。
- ペーパーフィルターに挽いた豆を入れ、平らにならす。
- お湯がコーヒー豆に均等にかかるように40g入れ、中煎りは30秒、深煎りは40秒蒸らす。注ぎ方は中央から外へ渦を巻くように注ぐと均等にかかりやすい。

Check!
初めにお湯をかけるとガスが出て表面が泡立つ。こうしてガスを抜くプロセスが、美味しく淹れるためには重要。
- 残りのお湯を50gずつ4回に分けて入れる。注いだお湯が落ちきったら次のお湯を注ぐとよい。お湯を入れ終わったら、ドริปパーはコップなどに置いておく。
- 濾したコーヒーは下の方が濃いので、味が均一になるようにスプーンで混ぜる。
- コーヒーをカップに注いで完成。味わいはカップによっても変わる。広口のカップはコーヒーの風味の広がりが楽しめ、厚めのマグカップは重厚感を感じる味わいに。

呼吸

呼吸の観察と調整を通して
ストレスによる
緊張を解きほぐす

息を吐き切る ゆったりとした呼吸と 喉周辺の筋肉がポイント

普段、何気なく呼吸をしています、それが健康や仕事のパフォーマンスにまでかかわると聞くと、驚く方も多いのではないのでしょうか。

成人の呼吸の回数は、1分間に平均して12~18回程度、1日で2万回以上。通常は、脳が自動的に回数や深さを調整していますが、ストレスを感じると交感神経が優位になって呼吸が浅くなり、回数が増加します。普段から1分間に20回以上の呼吸をしている場合は要注意。心や体にストレスなどの負荷が掛かっている可能性があります。

呼吸が浅くなると、酸素と二酸化炭素の交換効率が悪くなります。脳や体に十分な酸素が行き渡らず、記憶力や問題処理能力などの低下、肩こりなどの身体的なトラブルにもつながるのです。

このように、心や体の状態が呼吸に表れる一方、呼吸をコントロールすることで心や体に働きかけることも可能です。近年の研究で、1分間に5~6回のゆっくりとした呼吸を行うことで、一時的に血圧が下がることが明らかになりました。ゆっくりと呼吸をする際は、長く息を吐くことになるため、副交感神経が刺激され、体がリラックスした状態になり、血圧が低下するのです。

例えば、プレゼンテーション前などの緊張するシーンでも、息を吐くことを意識して呼吸をすると、気持ちを落ち着かせることができます。普段から呼吸の回数が多すぎる人も同様に、日常的に行うとよいでしょう(右図02)。

その際は、横隔膜がしっかりと動くように、長く息を吐きましょう。少し背中を丸めて、肋骨を下げながら息を吐き切り、小さく軽く息を吸います。ただし、吸う時に胸を張ってしまうと横隔膜が動きにくくなるので、リラックスした状態を保ちましょう。

呼吸には舌やあご、喉周辺の筋肉も重要です。ストレスを感じると、奥歯をかみ締め、舌が引っ込んだ状態になり、呼吸がしにくくなります。いびきはその典型です。そのため、緊張するシーンや就寝前は、呼吸にかかわる筋肉や舌をほぐすとよいでしょう。例えば、風船を膨らませることで、これらの筋肉を複合的に動かすのがおすすめです(右図03)。日頃から自分の呼吸に意識を向けて、パフォーマンス向上に役立ててみてはいかがでしょうか。

監修



大貫 崇氏
呼吸のコンサルティングを行うBP&CO.代表、アスレティックトレーナー。主な著書に「きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体になる！」(東洋出版)など。

「呼吸」の注目トピックス

ハミング(鼻歌)をすると 血圧が下がる!?

鼻呼吸をすると、一酸化窒素という物質が副鼻腔から産生されます。一酸化窒素には血管拡張や酸素の取り込み向上、血圧低下などの作用があり、「ハミング」をした時に多く産生されるため、鼻歌の健康増進効果に注目が集まっています。



「マスクをする機会が多いと、苦しいからと口呼吸をしてしまいがちですが、呼吸の基本は鼻呼吸です。マスク着用時は、鼻から出た一酸化窒素がマスク内にたまり、再度吸うことができるので、マスク着用時こそ鼻呼吸を心がけましょう」(大貫氏)

今月の

これだけは実践する!

Self-care Life
01

仕事を始める前に
呼吸の回数を測ってみる



自分の心身の状態を客観的に確認するために、毎日呼吸の回数を測ってみましょう。1分間に20回以上呼吸をしていた場合は、「1:2:1の呼吸」(右図02)で気持ちを落ち着かせるなど、コンディションの調整に役立てましょう。

Self-care Life
02

1:2:1の呼吸で
気分を落ち着かせる



緊張している時は、息を長く吐くことを意識しましょう。「吸う:吐く:止める」の時間を1:2:1にするのが目安です。例えば、3秒かけて息を吸ったら、6秒間息を吐き、3秒止めてからまた吸います。これを繰り返すと気分が落ち着いてきます。

Self-care Life
03

風船を膨らませて
口や喉周辺の筋肉をほぐす



緊張した時など、ストレスによる息苦しさを感したら、「1:2:1の呼吸」(右上図02)のテンポで風船を膨らませてみましょう。風船を口から離さずに、鼻から吸った息を風船の中に吐き切ります。4~5回繰り返すと、気分がスッキリしてきます。

Self-care Life
04

歯磨き後には
ブクブクうがいを100回する



ブクブクうがいをすると、舌や口周辺のさまざまな筋肉を複合的に使うため、息苦しきの改善効果が期待できます。歯磨き後などの日常生活の延長に取り入れ、回数を多めに設定するとよいでしょう。

会員限定のWEB講演会開催とWEBウォーキング大会エントリー募集のお知らせ

あんしん財団は、講演会やセミナー、イベントをWEBで実施しております。これまで「会場が遠い」「日時の都合がつかない」などの理由でご参加いただけなかった方々も、ぜひ奮ってご参加ください。

WEB講演会 2021年2月10日(水)10:00から1週間限定配信

労働安全衛生講演会～中小企業の働き方改革支援 社員、顧客、社会から選ばれ続ける会社とは(全5章)

第4章 「企業と社員」についての19の指針

8,000社以上の訪問調査・アドバイスの実績を持つ坂本光司氏をお招きし、WEB講演会を開催中です。新型コロナウイルスにより先行き不透明な経済状況下で、「景気に左右されない強い経営とは?」「経営者の役割・心得」などについて、2020年9月より5回にわたってお話しいただいており、2月10日からは第4章を配信します。経営者や従業員の方も、ぜひ、この機会にご視聴ください。



坂本光司氏
経営学者・人を大切にする経営学会会長・千葉商科大学大学院商学研究科 中小企業人本経営(EMBA)プログラム長・元法政大学大学院教授

第4章 配信期間 2021年2月10日(水)10:00～2月17日(水)24:00

対象 会員事業所の方 視聴時間 約60分

事前申込不要・受講費無料

視聴方法 パソコン、スマートフォン、タブレットで、右上のQRコードか以下のURLから視聴できます。

https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/seminar_present/

※ご視聴には会員番号が必要です。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。



健康増進 エントリー募集

WEBウォーキング大会 健康チャレンジログ

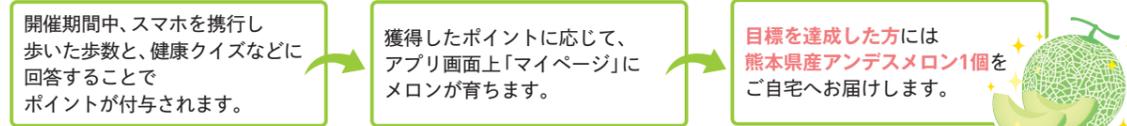
スマートフォンアプリ「健康チャレンジログ」でウォーキング大会を開催します。毎日の歩数と健康クイズなどに回答して、「美味しいご褒美」をゲットしましょう。皆さまのエントリーをお待ちしています!



エントリーは
先着300名
スマホで始めよう!

健康チャレンジログとは

スマートフォンアプリ「健康チャレンジログ」を利用したウォーキング大会です。ご自身のスマートフォンに「健康チャレンジログ」アプリをダウンロードし、エントリーしたうえで参加できます。



開催概要

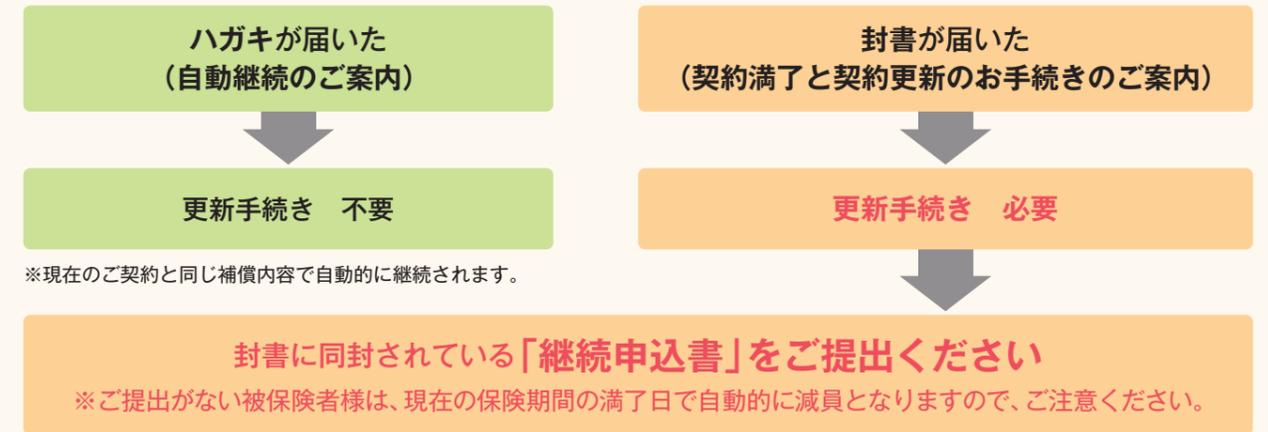
エントリー期間	2021年2月1日(月)～2月28日(日)	開催期間	2021年3月1日(月)～4月29日(木)〈60日間〉
参加費	無料(通信料はお客様負担)	対象	会員事業所の方 300名 先着順 (スマートフォンとメールアドレスをお持ちで、インターネットに接続可能な方)
財団キーワード	ansh6000	目標達成条件	150ポイント以上かつ 期間中の累積歩数36万歩以上(1日6,000歩以上目安)

エントリーの詳細は、同梱チラシをご覧ください。

お問合せ先 お客様サービス事業課 ☎03-5362-2325 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)

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、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。



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ご提出ください。

※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。保険金の請求や補助金の申請はできませんので、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

「要介護認定」を受けられた方は減員手続きが必要です

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」は、保険金の請求や補助金の申請ができませんので減員の手続きが必要です。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。

▲ご注意 「要介護認定」と「要支援認定」では対応が異なります。

要介護認定※ (要介護1～5)	継続してご加入できません。 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 →継続してご加入できます(ご連絡は不要です)。
	会員事業所における経営や就業の実態がない方 →継続してご加入できません。速やかに当法人までご連絡ください。

※身体障害者福祉法に基づく「身体障害者手帳」をお持ちの方でも、介護保険法に基づく要介護認定を受けていない場合は、上記に該当しません。継続してご加入できます。

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)

ご返送忘れの届出書は お手元にございますか？

従業員が退職したので減員したい、事業を廃止したので退会したい等のご連絡をいただいた会員の方には、手続きに必要な届出書をお送りします。届出書がお手元に届きましたら必要事項をご記入・ご捺印のうえ、お早めにご返送ください(電話連絡のみではお手続きが完了しません)。

なお、以前に減員や退会のご連絡をいただいた会員の方で、ご返送されていない届出書がお手元にございましたら、すぐにご返送ください。

お送りした届出書は、お手元に届いた日から
2週間以内を目安にご返送ください。



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)

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。また疾病によって生じたケガも、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。

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。

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20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

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よろしくお願いいたします。

● 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				

● 改定時期

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・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

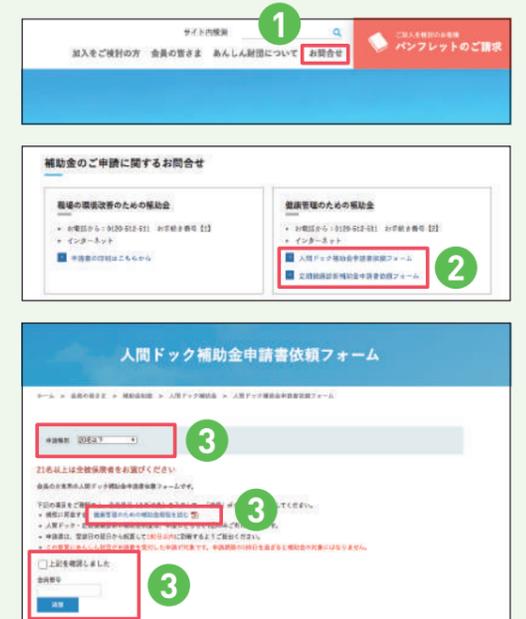
- 人間ドック補助金
- 定期健康診断補助金

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)

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

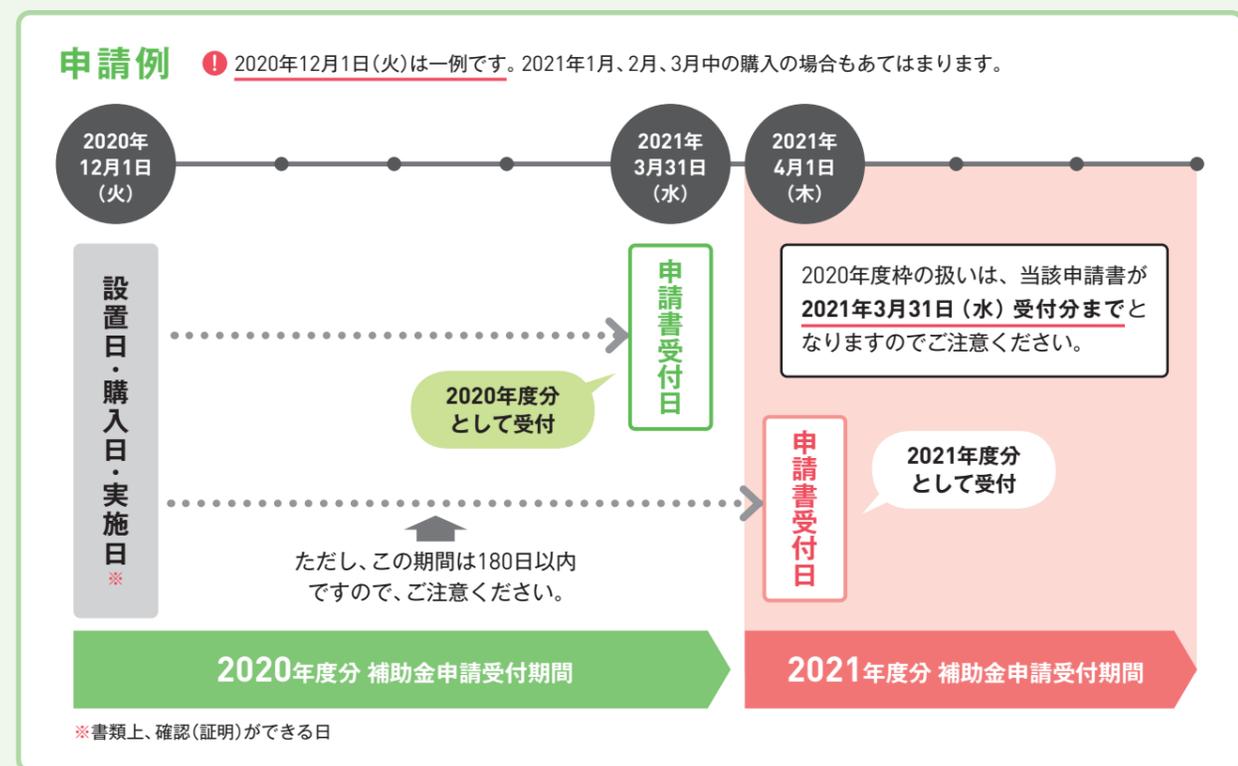


職場の環境改善のための補助金制度には、年度毎にご利用いただける補助限度額の枠があります。2020年度枠の扱いは、当該申請書が**2021年3月31日(水)受付分まで**となります。下記をご参照ください。なお、年度末は申請が集中し、お支払いに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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** 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 補助事由発生時(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** 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)

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。

ホームページからも対象設備一覧をご覧ください

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」⇒「対象設備一覧」

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」、「ゼロ災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

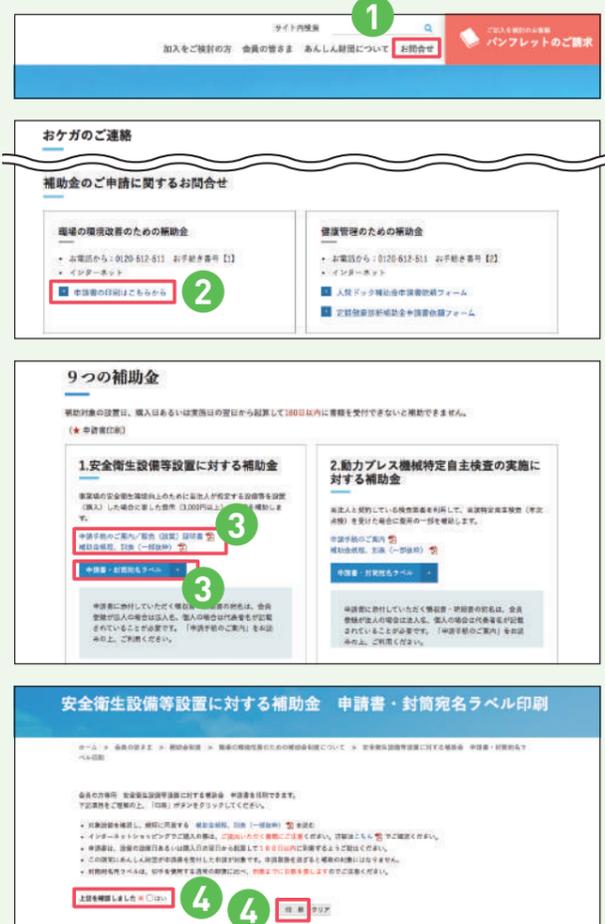
職場の環境改善のための補助金制度の申請書は下記の方法でダウンロードできます

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31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。

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。

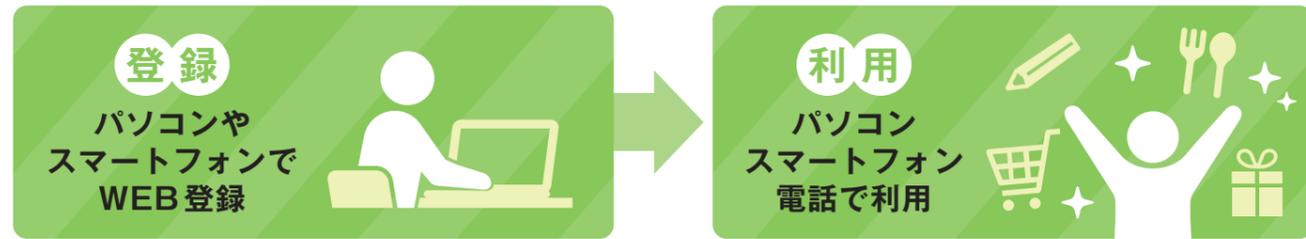
あんしん財団 WELBOX サービス紹介(サンプル版の活用)

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！ベビー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こから確認できます。

※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 お問合せ先

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）



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/>