

社会保険にいがた

7

一般財団法人新潟県社会保険協会

7

- 賞与等を支払ったときは届出が必要です
- <募集>令和6年度「わたしと年金」エッセイ
- 工作中や通勤途中のケガは健康保険を使用できません
- あなたの事業所も「健康経営宣言」しませんか？

Contents

- <募集>カラダもココロもリフレッシュ!クアオルト健康ウォーキングなど

2024
NO.935

ほっこり新潟



郷土の味

vol.4

くじら汁

KUJIRAJIRU



中越・下越



30年ほど前、新潟に嫁いで間もない頃、夫の実家で義母が季節ごとにふるまってくれる手料理が楽しかった。夏は枝豆に十全なす漬け、きゅうりのビール漬け……そして西蒲区(旧巻町)出身の義母が大好きだった「くじら汁」。塩鯨以外の材料はなすとゆうごう(夕顔)、育ちすぎたきゅうりが具材になることもあった。しょうゆ味で最後にくずをかく。

新潟では下越から中越にかけて(一部上越地域も含む)、夏バテ防止に昔は夕食にくじら汁をよく食べていたそうだ。夏場の大切な脂肪・タンパク源として暑い日の労働を支えてきた。今ではうなぎが定番の土用の丑の日もくじら汁だったという。

じゃがいもや玉ねぎ、ゴボウが入ったり、味付けもしょうゆではなくみそ、薬味はミョウガや青ネギと地域や家庭によって異なるが、基本の作り方は、塩鯨を短冊切りにして塩出しし、だし汁で野菜を煮てやわらかくなったら鯨を入れてみそかしょうゆで仕上げ、薬味をのせる。



新潟では夏の定番のくじら汁が、北海道や青森、中国地方では正月料理だという。なぜ新潟は冬食べないのか？ 私見だが、冬の新潟は“ごつつお”であふれていくくじら汁を食べるまでもなかったのでは……。

今年の土用の丑の日は7月24日と8月5日。7年前に他界した義母の笑顔を思い浮かべながら、見よう見まねで覚えたくじら汁を作りたい。

文/高橋真理子(NPO法人にいがた食の図書館) イラスト/荒井晴美

22/ 会員事業所からのお知らせ



村上市

株式会社 ゴーナイエレクトク

代表取締役社長 郷内 光隆

当社は50年前に日立製作所とともに東京から移転し、以来、プリント基板実装や電子機器の組立に取り組んできました。産業機器などの多品種少量生産を得意としており、近年では電子機器製造に加えて航空機内装部品製造を中心に事業を展開しております。主要製品には、高度な技術と高い品質が求められる航空機内装用の電子機材やハーネス加工が含まれ、業界から高い評価を受けています。また、大型変圧器の巻線事業にも力を入れ、多様な分野で社会に貢献しています。品質マネジメントや環境マネジメントに加え、DX(デジタルトランスフォーメーション)を製造の根幹に取り入れることで、顧客の多様なニーズに応え、信頼と実績を築いてきました。技術力と信頼性を軸に成長を続け、革新的なソリューションを提供することで、社会に貢献していくことを目指しています。

賞与等を支払ったときは届出が必要です

ボーナスなどの賞与を支払った場合は、支払日から5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出が必要です。支払われた賞与等も、将来受け取る年金額の対象となりますので忘れずに届出をしましょう。

※令和3年4月1日よりこれまで、「賞与支払届」に添付いただいていた「賞与支払届総括表」は廃止いたしました。賞与の支払いがあった場合は「賞与支払届」のみの届出となりました。

賞与支払届の対象となるもの

賞与、期末手当、決算手当、特別手当、その他どんな名称であっても、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下支払われるものは賞与となります。

※年4回以上支払われるものは、標準報酬月額(算定基礎届)の対象となりますのでご注意ください。

標準賞与額の対象となるもの	通貨 によるもの	賞与、年3回以下支給される期末手当、寒冷地手当など	現物 によるもの	現物で支給される賞与など
標準賞与額の対象とならないもの	通貨 によるもの	大入袋、見舞金、解雇予告手当、退職金、出張旅費、仕事上の交際費、慶弔費など	現物 によるもの	制服、作業着、見舞品、生産施設の一部である住居など

賞与支払届の届出方法

- 電子申請** | インターネットを利用した電子申請が簡単で便利です。手続きについては、電子政府の総合窓口 (<https://www.e-gov.go.jp/>) をご覧ください。
- 届出用紙** | 賞与支払予定月が登録されている事業所へは、支払予定月の前月に、あらかじめ被保険者の氏名などを印字した「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与不支給報告書」が送付されます。支払年月日や被保険者ごとの賞与額などを記入のうえ、ご提出をお願いします。賞与等を支給した場合は「被保険者賞与支払届」のみ、お届けください。賞与等の支給がされなかった場合は「賞与不支給報告書」のみ、お届けください。
- 電子媒体 (CD・DVD)** | 「届書作成プログラム」(日本年金機構ホームページ<https://www.nenkin.go.jp/>)からのダウンロードにより作成されたCD・DVDでの届出も可能です。また、希望する事業主の方には、被保険者の氏名や生年月日などの基本情報をあらかじめ収録したターンアラウンドCDを送付します。(令和7年3月までの情報提供となりその後はオンライン年金事業所情報サービスに移行します。)

賞与支払届の記入例 / 令和6年8月25日に賞与を支給した場合

様式コード
2 | 2 | 6 | 5

健康保険 被保険者賞与支払届
厚生年金保険
厚生年金保険 70歳以上被用者賞与支払届

①被保険者整理番号を必ず記入してください。 ⑦70歳以上被用者のみ、本人確認の上個人番号または基礎年金番号を記入してください。

項目名	① 被保険者整理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	⑦ 個人番号 [基礎年金番号] ※70歳以上被用者の場合のみ
共通	④ 賞与支払年月日(共通)	⑤ 賞与支払額	⑥ 賞与額(千円未満は切捨て)	⑧ 備考
1	9.令和 年 月 日 0 6 年 0 8 月 2 5 日	年金 大介	624,850 円	5-351205

←1枚ずつ必ず記入してください。

⑨通貨によって実際に支給した賞与の金額を記入してください。

⑩通貨以外のもので現物により支給した賞与を金銭に換算して記入してください。

⑪欄と⑫欄の合計から1,000円未満を切り捨てた額を記入してください。

⑬70歳以上被用者の場合は「1.70歳以上被用者」を○で囲んでください。

賞与支払届の留意点について

- 標準賞与額には上限があります。右記、上限額以上の賞与支払いがあった場合は上限額で標準賞与額を決定します。届出の際は、賞与支払い額はそのまま記入してください。
- 賞与支払予定月が登録されている事業所は、登録月に賞与支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみ提出が必要です。
- 資格取得・資格喪失月の賞与の取り扱いについて
資格取得月(資格取得以降)に支払われた賞与は保険料の対象となりますが、資格喪失月に支払われた賞与は保険料の対象とはなりません。

※ただし、保険料の対象にならなくても、資格喪失日の前日までに支払われた賞与については賞与支払届の提出が必要です。
※なお、資格取得と同月に資格喪失した場合は、資格取得日から資格喪失日までに支払われたものであれば、届出の対象となります。

募集中

世代を超える今だからこそ、伝えたい。

令和6年度「わたしと年金」エッセイ 募集中

応募締切 令和6年 9月9日(月)

日本年金機構は、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置付け、様々な取組を行っています。「ねんきん月間」の間中は、皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための啓発活動を展開する予定です。

この取組の一環として、広く皆様から公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。公的年金の大切さや意義を、皆様と一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。

募集要領

公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金のかかりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

募集期間

令和6年6月3日(月)から令和6年9月9日(月)まで

応募資格

中学生以上

発表

受賞作品につきましては、11月に日本年金機構ホームページにて発表します。



後援：厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

募集の詳細につきましては、日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ



令和6年 8月の出張年金相談のご案内

予約制

ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所(予約先TEL)	会場	相談日時(予約可能な相談時間)
新潟東 (025-283-1013)	五 泉 市 村 松 支 所	8月 1日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	8月15日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	8月22日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西 (025-225-3008)	あ い ぼ 一 と 佐 渡	8月 6日(火) 12:30~15:00 (12:30~14:30)
	佐渡市にお住いの方は『テレビ電話相談』も実施しております 個室でプライバシーに配慮しています! むずかしい操作は一切ありません! お好きな日・時間に予約ができます! 対面相談と同じ相談が可能です! 会場：佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	8月14日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	8月22日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8月14日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		8月28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
三 条 (0256-32-2820)	見 附 市 市 民 交 流 セ ン タ ー ネ ー プ ル み つ け	8月28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	新 発 田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所
阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館		8月28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
六 日 町 (025-716-0008)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	8月 8日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		8月22日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)

●年金の相談にお越しの際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。

●本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



年金相談に関するお問い合わせは「ねんきんダイヤル」をご利用ください

0570-05-1165

イイロウゴ

仕事中や通勤途中のケガは健康保険を使用できません

仕事中や通勤途中のケガは、労災保険の給付対象となるため、健康保険を使用することができません。医療機関を受診の際は、必ず仕事中や通勤途中のケガであることを伝えて労災保険の手続きを進めてください。

パート・アルバイトの方が 仕事中にケガをしてしまった

労災保険における労働者とは、「職業の種類を問わず、事業に使用される者で、賃金を支払われる者」をいいます。したがって、労働者であれば、アルバイトやパート・タイマー等の雇用形態は関係ありません。

パートやアルバイトの方でも労災保険の対象となります。



仕事中又は通勤途中だけど、 軽いケガ、自損事故で済んだので 健康保険を使いたい

ケガの程度、自損事故、相手のいる交通事故などの違いで健康保険の使用可否が変わることはありません。

「仕事中又は通勤途中のケガ」であれば、健康保険を使用することはできません。



仕事中に自損事故でケガをしたので、 加入している保険で治療を 受けたいけど…

仕事中の事故だと伝えず、医療機関を受診してしまうと健康保険が使用されてしまいます。

損害保険会社に相談される際には、必ず「業務上又は通勤途中のケガ」であることを伝えてください。



労災保険にすると勤務先に 迷惑がかかってしまう…

ご本人様や事業所様が労災保険か健康保険のどちらを使用するか選択することはできません。

仕事中や通勤途中のケガの場合は、労災保険をご利用ください。



協会けんぽよりお願い

仕事中・通勤途中のケガについて

1 労災保険の該当については労働基準監督署へご相談ください

負傷した時の状況によっては、労災保険該当についての判断が難しい場合もあります。勤務先を管轄する労働基準監督署が労災保険に該当するかの判断を行いますので、ご相談いただけますようお願いいたします。

2 医療機関で受診される際には最初から労災保険をご利用ください

仕事中や通勤途中での負傷時には、負傷原因を医療機関に正しく伝えて最初から労災保険扱いで診療していただくようお願いします。労災保険に該当しているにもかかわらず健康保険を使用すると、協会けんぽが負担した健康保険負担分(医療費の7～8割相当分)を返納していただきます。



退職後は速やかに保険証の返却をお願いします！

退職すると保険証の資格がなくなり、使用ができなくなります。資格のない保険証で医療機関を受診すると、医療費(協会けんぽ負担分=総医療費の7割～8割)を返納していただくことになります。資格のない保険証の使用を防止するためにも従業員様が退職する際には、**確実な保険証の回収**をお願いいたします。



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL.025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟

検索



スマートフォンから!

あなたの事業所も「健康経営宣言」しませんか？

「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業の経営スタイルのことを指します。少子高齢化が進み、従業員の安定的な確保が課題となっている中、従業員が健康で長く働き続けることができる職場環境を作ること、従業員の生産性向上につながり、社内外からの評価も得られることから、企業の発展が期待されます。



協会けんぽ新潟支部では、「健康経営」を行う企業に宣言いただき、協会けんぽと協働(コラボヘルス)することで健康経営を推進しています。

現在、新潟支部では1,660社を超える事業所が参加しています (令和6年4月末現在)

にいがた健康経営宣言の取り組み項目

- | | |
|--|---|
| ① 事業主の健康宣言 | ⑤ 職場の受動喫煙対策 |
| ② 健康づくり担当者の設置(健康保険委員) | ⑥ 健康づくりの実践(下記より1項目以上) |
| ③ 健康診断実施率100% | <input type="checkbox"/> 身体活動・運動 <input type="checkbox"/> 食生活・栄養 |
| ④ 特定保健指導実施率35%以上 | <input type="checkbox"/> こころの健康づくり・休養 <input type="checkbox"/> たばこ |
| ※(③と④が数値に達していない場合は、その数値を目標にして取り組みましょう) | <input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> 歯・口腔内の健康づくり |

にいがた健康経営宣言の進め方

- 「事業所カルテ送付依頼書」を協会けんぽへFAXまたは郵送してください。
- 協会けんぽから「事業所カルテ」と「エントリーシート」が郵送されます。
- 「事業所カルテ」で職場の状況をチェック。職場の健康リスクを確認し、従業員のために何をすべきか考えましょう。
- 「エントリーシート」を協会けんぽにFAXまたは郵送してください。
- 協会けんぽから「健康経営宣言書」等の健康経営実践のためのサポートキットが郵送されます。
- 健康経営を実践!** 届いた「健康経営宣言書」等の事業所の取り組みを記入し、事務室内に掲示。また、HPに掲載するなどして社内外にアピールしましょう!

依頼書はこちらから



にいがた健康経営宣言事業所対抗

団体戦

協会けんぽ新潟支部ウォークラリーを開催します!

健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を用いて、ウォークラリーを実施します。多くの企業同士で楽しみながら運動や健康づくりに取り組みませんか?たくさんのご参加をお待ちしております!



開催期間 2024年9月2日(月)~15日(日)

申込締切 2024年8月5日(月) 18:00まで

参加条件 ●にいがた健康経営宣言を行っていること(申込締切までにエントリーした事業所様も参加できます)

●チーム最少人数5名(被保険者に限りません)
※参加人数には上限(1,000人)がありますのでお早めにお申し込みください。

お申込みはこちらから



<https://form.run/@guppy-Gx11CRbXCpqBywvnjQo4>

協会けんぽ新潟支部は
にいがたケンジュプロジェクトに参加しています!



BSN健康寿命延伸キャンペーン
にいがたケンジュプロジェクト

募集中

令和6年度

社会保険軟式野球新潟県大会 始球式のピッチャー募集



日 時 8月3日(土)4日(日)の第一試合前(始球式) **対 象** 新潟県内の小学生(5年・6年)・中学生

申込
方法

はがき(封書でも可)に①始球式希望日(8月3日または4日)②氏名(ふりがな)、住所、学校名、学年③当日の引率者(保護者または指導者)の氏名、続柄、携帯電話番号を明記し、「〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25 北越第一ビルディング6F 一般財団法人新潟県社会保険協会」にてお送りください。(7月25日(木)必着)

※応募者多数の場合は抽選とし、当選者には電話で通知します。抽選にもれた応募者には、粗品をお送りします。

お問い合わせ／一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

募集中

広報紙「社会保険にいがた」への投稿を募集します

広報紙「社会保険にいがた」表紙に掲載中の「会員事業所からのお知らせ」コーナーへ、皆様からの投稿を募集しています。

- テーマ：周知したい情報(事業案内や新製品の紹介、その他事業に関連した情報等)
- 文字数：360文字程度
- 写 真：社屋や製品等、テーマに関連した写真1枚

詳細は下記までお問い合わせください。皆様からの投稿をお待ちしております。

お問い合わせ／一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



お知らせ

令和6年度

「みんなで楽しくボウリング大会」開催

～ご家族や職場の同僚と「みんなで楽しくボウリング大会」に参加しませんか～

開催日/会場 令和6年11月9日(土)／ポップボウル柏崎(柏崎市茨目2-8-21)
令和6年11月16日(土)／サウンドボウル見附店(見附市今町7-15-10)
令和6年11月30日(土)／グランドボウル黒埼(新潟市西区山田458)

競技方法

【個人戦】 1人3ゲームのトータルピンで順位を決定。
【ファミリー戦】 一家族2人によるチーム戦。1人2ゲームでチームのトータルピンで順位を決定。



申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた8月号」でお知らせします。 お問い合わせ／一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

社会保険事務講習会 9月開催のご案内

どなたでもご参加
いただけます

参加費
不要

社会保険の各種事務手続き等について、分かりやすくご説明します。
社会保険事務担当の初任者の方はもちろん、経験者の方や労務担当の方など、どなたでもご参加いただけます。

講習内容 ●年金給付について(老齢年金) 講師/日本年金機構年金事務所職員
●雇用保険の給付について(育児休業給付・雇用継続給付) 講師/公共職業安定所職員

開催日	開催時間	会 場		定員
9月2日(月)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	新潟市	新潟テルサ(中会議室)	60名
9月3日(火)		新潟田市	新潟田市生涯学習センター(第1研修室)	30名
9月5日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
9月10日(火)		長岡市	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56名
9月12日(木)		三条市	燕三条地場産業振興センターリサーチコア(研修室4)	48名
9月13日(金)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
9月18日(水)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名

※「まちなかキャンパス長岡」会場には駐車場がないため、近隣の駐車場または公共交通機関等をご利用ください。 ※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。
※各会場6回開催予定の「社会保険事務講習会」に4回以上参加された事業所様には、社会保険の参考図書を進呈します。

申込方法

(一財)新潟県社会保険協会ホームページ[■事業案内1]募集中(催事のご案内)]をご確認のうえ同ページに掲載してある(申込書)に必要事項を記入しFAX(025-290-3201)でお申し込みください。



お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

主催イベントのご報告

みんなで楽しくクライミング体験教室

開催日/6月8日(土) 会場/WEST三条店(三条市五明241) 参加者総数/13名(うち中学生1名・小学生4名)

今回の「みんなで楽しくクライミング体験教室」には募集10名のところ13名の方から参加いただき、満員御礼での開催となりました。最初は初体験の参加者が多いことや目の前の高さ13mの壁に圧倒され(?)静かな雰囲気の中、完登する人が何人現れるか不安なスタートとなりましたが、時間の経過とともに、スタッフさんのアドバイスと参加者同士の声援が相まって、一人また一人と完登。11時にスタートした「体験教室」ですが、終了間近の12時30分頃には、多数の参加者が何度も完登。途中から応援に注力した参加者の存在も大きく、熱い声援と頑張った挑戦者に送られる拍手が鳴り響く会場でした。

今回も指導・協力いただいたWEST三条店の藤本さん、2人のビレイヤーさん、ありがとうございました。参加者の皆さん、お疲れ様でした。



参加者のつぶやき
最初は怖かったけど
6回も挑戦しました!

参加者のつぶやき
完登しました!
腕がプルプルです!!

参加者のつぶやき
母が先に完登したので
僕もがんばりました!

参加者のつぶやき
お母さんクライミング
やったことあるの?

お知らせ

「栃尾・街歩き」～とちおの魅力を歩いて学ぶ～

開催日 令和6年10月19日(土) 集合場所 道の駅R290とちお(長岡市栃尾宮沢1764) ※現地集合・現地解散

申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた8月号」でお知らせします。 お問い合わせ/一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

募集中

「職場のハラスメント対策セミナー」開催

どなたでもご参加
いただけます
参加費
無料

「職場におけるハラスメント対策」について、具体的なケースを交えてわかり易く解説します。
人事労務担当者の方にもお勧めのセミナーです。

- 講師 新潟労働局雇用環境・均等室職員
- 開催日時等 (新潟会場) 9月9日(月) 新潟ユニゾンプラザ 特別会議室(新潟市中央区上所2-2-2)
(長岡会場) 9月20日(金) アトリウム長岡(長岡市弓町1-5-1)
(上越会場) 9月26日(木) 上越市市民プラザ 第三会議室(上越市土橋1914-3)
各会場とも13:30~15:00まで(受付 13:00~) ※募集定員/各会場とも50名

申込方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、各会場開催日の10日前までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。
※受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。
お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和6年度

「職場のハラスメント対策セミナー」参加申込書

※希望する会場に○を付けてください。 (新潟会場)9月9日(月)開催 (長岡会場)9月20日(金)開催 (上越会場)9月26日(木)開催

氏名	事業所名	事業所所在地	連絡先電話番号
(ふりがな)		〒	
(ふりがな)		〒	
(ふりがな)		〒	

募集中

カラダもココロもリフレッシュ!

クアオルト健康ウォーキング

参加費
無料

参加者
特典あり

「クアオルト」はドイツ語で「健康保養地・療養地」を意味します。
「クアオルト健康ウォーキング」は、ふだん歩くよりも効果的に、しかも、がんばらなくてもOK。
専門家ガイドと一緒に「クアオルト健康ウォーキング」を体験してみませんか?

- 開催日** 令和6年9月28日(土) ※現地集合・現地解散 **募集人員** 50名(最少催行員 20名)
- 開催場所** ロッテアライリゾート(妙高市両善寺1966 TEL 0255-75-1155)
- 集合時間** 午前10時までにロッテアライリゾート®第1駐車場にお集まりください(駐車場案内図参照)。
- 参加資格** (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(被扶養者)
※令和6年度の「協会費」が納入済みであることを ご確認のうえお申し込みください。
- 服装等** 歩きやすい服装(長ズボン、長袖シャツなど)、歩きなれた靴(運動靴など)、タオル、雨具などをご用意ください。

申込
方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、9月12日(木)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。
※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者様あてご連絡します。

駐車場案内図



当日のスケジュール

- 10:00までにロッテアライリゾート®第1駐車場に集合
- 10:10~10:30 コース説明・ウォーミングアップ体操、血圧測定など
- 10:30~12:00 クアオルト健康ウォーキング
- 12:00~12:30 クールダウン体操、抽選会など(解散)

宿泊優待



クアオルト健康ウォーキング参加者の方は、9月27日(金)・28日(土)、「特別宿泊料金」でロッテアライリゾートホテルにご宿泊いただけます。

詳しくは(一財)新潟県社会保険協会までお問い合わせください。

フォレストウォークコース 全長 2.6km 累積高度差 62m



お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和6年度

カラダもココロもリフレッシュ!クアオルト健康ウォーキング 参加申込書

氏名	年齢	性別	運動習慣の有無	住所
(ふりがな)-----			あり・なし	〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな)-----			あり・なし	〒

申込日 令和6年 ____ 月 ____ 日 事業所所在地 _____

事業所名称 _____ 管理 No _____ tel _____ fax _____