

# 社会保険

# ふくし

2015年  
8月号



## 福武線沿線を行く

画/松宮 実

(株)松宮設計事務所所長。建築設計の仕事の傍ら、福井新聞文化センター等でスケッチ教室の講師を務める。

〈新木田〉

フェニックス通りの路面を走ってきた越前武生行き列車は、木田四ツ辻駅を出たあと、新木田交差点から専用軌道に入ります。

職場内で回覧しましょう

社会保険協会からのお知らせ

一般財団法人 福井県社会保険協会

# 平成26年度事業報告および決算報告

会員事業所の皆様には、日頃より当協会の事業運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。去る6月に通常理事会、定時評議員会を開催し、平成26年度の事業報告と収支決算について、慎重に審議が行われ、いずれも原案どおり可決承認されました。

## 平成26年度事業報告(概要)

### 1 広報事業

- ① 広報紙「社会保険ふくい」(毎月発行)を会員事業所および関係機関に配付し、社会保険制度の周知・啓発に努めました。
- ② (新規)平成26年5月21日にホームページを開設し、当協会の事業案内の他、社会保険制度の周知・啓発に努めました。

### 2 制度普及事業

- ① 「社会保険の事務手続」を会員事業所に配付しました。
- ② 6月に「社会保険事務講習会」、10～11月に「新任事務担当者講習会」、2月に「シニアライフセミナー」を開催しました。

### 3 健康づくり啓発事業

職場に医師・栄養士等を派遣し、健康づくりを実践しました。

### 4 福利厚生事業

- ① 「ゴルフ大会」「ボウリング大会」を実施しました。
- ② 「海の家」「けんこうの湯(夏季・冬季)」「スキーリフト」「アイススケート」「県外宿泊施設」「海遊館」の利用補助事業を実施しました。

## 平成26年度正味財産増減計算書

(平成26年4月1日～平成27年3月31日)

### ◆ 経常増減の部

(単位：円)

経常収益	受取利息	9,100
	受取会費	40,408,000
	事業収益	387,000
	雑収益	469,497
	経常収益計	41,273,597
経常費用	事業費	22,095,724
	管理費	20,633,243
	経常費用計	42,728,967
当期経常増減額		△1,455,370

### ◆ 経常外増減の部

(単位：円)

経常外収益	0
経常外費用	0
当期経常外増減額	0

当期一般正味財産増減額	△1,455,370
一般正味財産期首残高	36,533,116
一般正味財産期末残高	35,077,746

※詳しくは当協会のホームページをご覧ください。

# 第6回 社会保険協会ゴルフ大会のご案内

福井県社会保険協会では、被保険者の健康づくりに役立てていただくため、社会保険協会ゴルフ大会を開催いたします。奮ってご参加ください。

参加を希望される方は、下記の参加申込書を参考に必要事項をご記入のうえ、8月28日(金)までに郵送またはFAXにてお申し込みください。定員は40名です。先着順に受け付けますので、お早めにお申し込みください。

なお、参加を希望される方は、当協会の平成27年度の会費が納入されているかご確認のうえ、お申し込みください。

## 第6回社会保険協会ゴルフ大会参加申込書

事業所名称	.....	
	事業所整理記号・番号	
事業所所在地	〒	

参加される方のお名前	年齢※1	携帯電話番号※2

※1 同スコアの場合、年齢の高い方を上位としますのでご記入ください。

※2 緊急時等の連絡のため記入をお願いします。(ゴルフ大会以外では使用しません。)

日 時：9月10日(木)午前9時スタート

場 所：フォーレスト福井ゴルフクラブ  
〒910-3252 福井市燈豊町42字53番地  
電話0776(83)1118  
HP：http://www.forest-gc.jp/

競技方式：ダブルペリア方式

参加費：お一人様 7,000円  
(当日会場にてお支払いください)

表 彰：優勝、2位、3位、飛び賞、BB賞、参加賞等

プレー代  
昼食代を  
含めて  
この金額

お申し込み・お問い合わせ

◆(一財)福井県社会保険協会

〒910-0831福井市若栄町508番地福井県鉄工会館2階 ☎0776(53)8016 FAX0776(53)8112

# 7月31日(金)が締め切りです!

## 被扶養者資格再確認

前号でお知らせしたとおり、協会けんぽでは、医療費および高齢者医療制度への拠出金の適正化を目的に、被扶養者の資格を再確認しております。

事業主の皆様には「健康保険被扶養者状況リスト」を5月下旬より順次お届けしておりますので、被扶養者資格を確認していただき、7月末までに同リストを協会けんぽへご提出いただきますようお願いいたします。

### 対象者

協会けんぽに加入している被扶養者様(加入者ご家族)

ただし、次の方を除きます。① 平成27年4月1日において、18歳未満の方

② 平成27年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方

※すべての被扶養者が①または②に該当する場合、再確認は不要です。

(事業主様へ被扶養者状況リストは送付いたしません。)

### 提出書類

協会けんぽからお送りした「健康保険被扶養者状況リスト」について、被扶養者に該当するか、被保険者様(加入者ご本人)にご確認ください。

※被扶養者状況リスト「副」は送付せず、事業主様にて保管してください。

### 提出方法

同封の返信用封筒にて、協会けんぽへご提出ください。



## 提出期限は平成27年7月31日(金)です

### ●削除となる被扶養者が「いない」場合

被扶養者状況リスト「正」のみを提出

◀「正」【副】あり

被扶養者  
状況リスト  
(協会けんぽ  
提出用)

代表印を忘れず  
お願いします。  
(代表者が自署した  
場合は省略可)

### ●削除となる被扶養者が「いる」場合

被扶養者状況リスト「正」の他、削除となる方の被扶養者調書兼異動届と被保険者証をあわせて提出

被扶養者  
状況リスト  
(協会けんぽ  
提出用)

被扶養者調書兼異動届  
(正・副ともに)

削除となる方の  
被保険者証

パンチもしくは  
ハサミを入れる

※高齢受給者証や特定疾病療養受療証等がある場合は、被保険者証とあわせて提出してください。

お問い合わせ先



全国健康保険協会 福井支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 福井支部



TEL0776(27)8300

協会けんぽからのお知らせ

# 健康保険委員 募集中!



## 健康保険委員とは

協会けんぽでは、ご加入の事業所において健康保険の事務に携わっている被保険者の方で、健康保険事業の推進にご理解とご協力をいただける方を「健康保険委員(健康保険サポーター)」として委嘱しています。

健康保険委員の皆様は、協会けんぽを支えていただくサポーターです。加入者の皆様は、健康に対してより関心を持ち、元気に生活していただくための加入者様と協会けんぽをつなぐパイプ役として、次の4つの役割をお願いいたします。

## 健康保険委員の役割

### ① 健康保険の情報発信

- ・加入者の方々への、広報誌・パンフレットの回覧や掲示
- ・旬な情報満載! メールマガジン会員の登録紹介など

### ② 健康保険の相談窓口

- ・健康保険給付の案内や申請手続きの相談など
- ・退職者の方へ「任意継続健康保険制度」の案内

### ③ 健康づくりのリーダー

- ・加入者の方への健診受診の推進。
- ・協会けんぽの保健師を活用した健康相談の実施
- ・協会けんぽの健康づくり事業への参加呼びかけ

### ④ 健康保険事業のアドバイザー

- ・協会けんぽが実施する事業について、ご意見・ご要望などをお聞かせください

## 応募の要件は次のとおりです

- (1) 福井県内の協会管掌健康保険の適用事業所の被保険者であって、健康保険に関する事務の知識があるか、これから習得しようとする方
- (2) 事業主からの推薦が得られる方
- (3) 協会管掌健康保険事業の推進についてご理解とご協力をいただける方

●無報酬での活動となります。

詳しくはホームページをご覧ください。

協会けんぽ 福井支部

# 福井支部メールマガジン

会員募集中!

協会けんぽ福井支部では、メールマガジン配信サービスを実施しています。メールマガジンでは、健康保険に関する各種手続き方法や、制度改正等の最新情報、健康づくりにお役立ていただく情報をいち早くお届けしています。

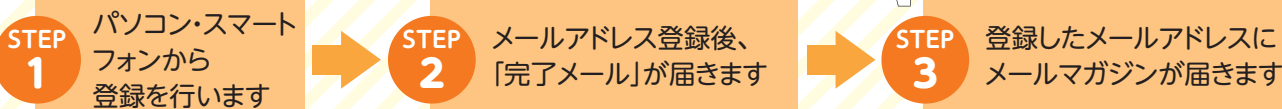
協会けんぽ加入者の皆様はもちろんのこと、パソコンやスマートフォンのEメールアドレスをお持ちの方であればどなたでもご利用いただけますので、ぜひお気軽にご登録ください!

★知りたい情報、  
ちょっとトクする情報をお届け!  
★大切な情報は号外で  
いち早くお届け!

**ご利用いただける方** パソコンやスマートフォンのEメールアドレスをお持ちの方 ※携帯・PHSからはご登録、ご利用いただけません。

**利用料** 無料 (通信料は除く) **配信スケジュール** 毎月2回配信

**ご利用までの流れ** 登録は協会けんぽ福井支部のホームページ  から行います。



### ご注意ください!

- ・「完了メール」が届かない場合は、登録が完了していない恐れがありますので、再度配信登録をお願いいたします。
- ・パソコン・スマートフォンのメール設定、セキュリティ設定等による配信不能の可能性もありますので、そちらにつきましても併せてご確認ください。

お問い合わせ先



全国健康保険協会 福井支部  
協会けんぽ



TEL0776(27)8301  
企画総務グループ

# 予防が大切！ 健診のあとは 特定保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診(加入者ご本人様向け健診)を受診された結果、生活習慣病発症のリスクがある方に健康相談(特定保健指導)を実施しています。

また、より多くの皆様に生活習慣改善の機会を提供させていただくため、特定保健指導を右記の健診実施機関に委託しており、生活習慣病予防健診+特定保健指導+血液の再検査が受けられます(生活習慣病予防健診とセットですので追加費用はかかりません)。健診の結果をふまえて、生活習慣を見直し、特定保健指導のもとで病気の予防に努めましょう！

福井県内の特定保健指導実施機関

健診機関名	所在地	電話番号
福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	0776(23)2777
福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10	0776(25)2206
福井総合クリニック	福井市新田塚1-42-1	0776(21)1300
春江病院	坂井市春江町江留下屋敷62-5	0776(51)1503
広瀬病院	鯖江市旭町1-2-8	0778(51)3030
公立丹南病院	鯖江市三六町1-2-31	0778(51)2260
林病院	越前市府中1-5-7	0778(22)0336
越前町国民健康保険織田病院	丹生郡越前町織田106-44-1	0778(36)1000
国立病院機構敦賀医療センター	敦賀市桜ヶ丘町33-1	0770(25)1600

## 特定保健指導ではこんなサポートが受けられます

保健師等の専門家が、一人ひとりに合った目標と一緒に考え、生活習慣の改善をお手伝いします。

### 動機づけ支援

**初回** 個別面接またはグループ学習で生活習慣の改善について一緒に考えます。

**6ヵ月後** 電話やメール・手紙などで生活習慣の改善状況などを伺います。

### 積極的支援

**初回** 個別面接またはグループ学習で生活習慣の改善について一緒に考えます。

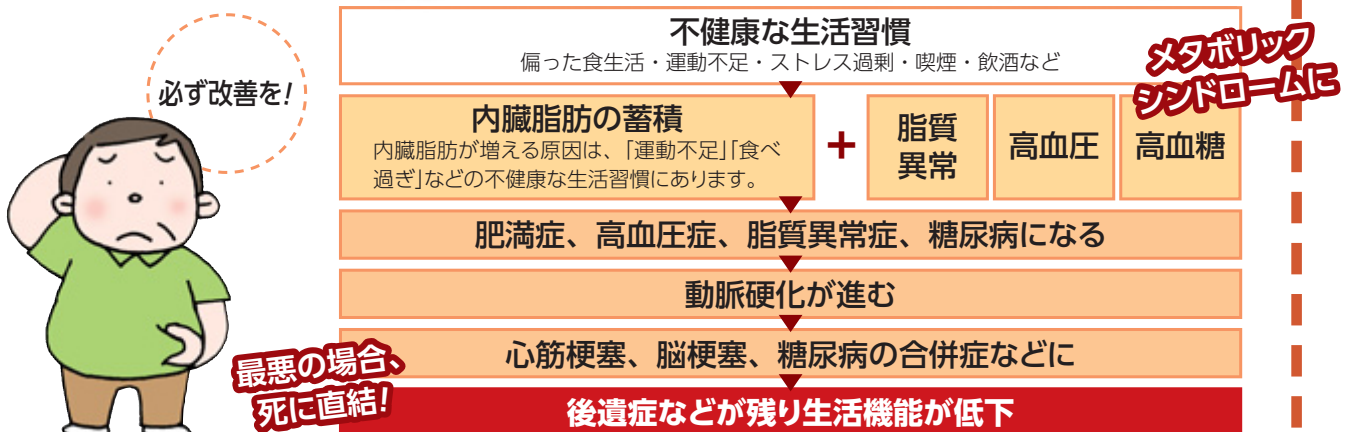
**3~6ヵ月間** 個別面談や電話・メール・手紙などで生活習慣の改善を継続的にサポートします。

**6ヵ月後** 電話やメール・手紙などで生活習慣の改善状況などを伺います。



## メタボリックシンドロームを放置すれば

# どんどん体はむしばまれていく！



お問い合わせ先



全国健康保険協会 福井支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 福井支部



TEL0776(27)8304  
保健グループ

# 平成27年度 「わたしと年金」 エッセイ募集中

あなたと公的年金のエピソードを  
お聞かせください。



## 応募要項

主催：日本年金機構

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

### 応募作品

- あなたと公的年金制度をテーマにしたエッセイ。  
公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。  
(400字詰め原稿用紙の場合は3枚から5枚程度。word文書の場合は、原稿横書きA4判、40字×35行1頁から2頁程度。)
- 氏名、氏名ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
- 応募作品は返却しません。
- 受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。

### 応募資格

一般、学生、生徒(中学生以上)

### 応募締切

**平成27年9月18日(金)** 締切日消印有効

### 優秀作品

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選受賞者には、賞状の授与並びに記念品を贈呈します

### 提出先・ お問い合わせ先

日本年金機構 サービス推進部 サービス推進グループ  
「わたしと年金」担当まで  
電話番号 03(5344)1100(代表)  
(郵送の場合) 〒168-850 東京都杉並区高井戸西3-5-24  
(電子メールの場合) 日本年金機構ホームページをご覧ください



詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成27年度 わたしと年金



シリーズ年金

国民年金第3号被保険者とは?

- 第3号被保険者には、20歳以上60歳未満で、第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が該当します。
- 第3号被保険者である期間は、保険料をご自身で納付する必要はなく、保険料納付済期間として将来の年金額に反映されます。

Q どんなときに届出が必要ですか?

A 1

第3号被保険者になるとき

- ① 結婚して夫(妻)の扶養に入るとき
- ② 退職して夫(妻)の扶養に入るとき
- ③ 収入が減少して夫(妻)の扶養に入れるようになったとき
- ④ 就職した夫(妻)の扶養に入るとき
- ⑤ 扶養に入っていた妻(夫)が20歳になったとき

配偶者(第2号被保険者)の勤務先の事業主を経由して「国民年金第3号被保険者関係届書」を年金事務所に提出してください。  
※外国籍の方の届出の場合は、「国民年金第3号被保険者ローマ字氏名届」を併せて提出してください。

★こんなときはご注意ください。

(例) 退職(第2号被保険者の資格喪失)後、しばらくしてから配偶者に扶養されるようになった。

このような場合、退職した時点で国民年金第1号被保険者の手続きを行い、その後、配偶者に扶養されるようになった時点で、第3号被保険者の届出をしていただく必要があります。



A 2

第3号被保険者でなくなるとき

- ① 収入増加等で扶養から外れたとき
- ② 離婚したとき

配偶者の勤務先の事業主を経由して「被扶養配偶者非該当届」を年金事務所に提出してください。また、第3号被保険者から第1号被保険者になる場合は、お住まいの市区町村役場で種別変更の手続きを行ってください。

※ただし、配偶者の勤務する事業所が協会けんぽに加入している場合は「健康保険被扶養者異動届」を提出するため、「被扶養配偶者非該当届」の提出は不要です。

- ③ 配偶者が退職(第2号被保険者の資格を喪失)したとき
- ④ 第2号被保険者である配偶者が65歳の誕生日を迎えたとき

第3号被保険者から第1号被保険者になりますので、お住まいの市区町村役場で種別変更の手続きを行ってください。

- ⑤ 第3号被保険者の方が亡くなったとき

「国民年金第3号被保険者死亡届」を提出してください。

Q 第3号被保険者の特例制度とは?

A

過去に第3号被保険者の届出を行っていなかったために、第3号被保険者に該当しなかった期間がある場合は、届出をすることで、その期間が届出日以降、保険料納付済期間に算入されます。お近くの年金事務所にお問い合わせください。

Q 第3号被保険者の住所が変わったときは?

A

配偶者(第2号被保険者)の勤務先の事業主を経由して「住所変更届」を提出してください。提出忘れのないようご注意ください。

● お問い合わせ先

各年金事務所「国民年金課」 福井0776(23)4516 武生0778(23)1124 敦賀0770(23)9902



# ささみと夏野菜のガーリック炒め

重症化するとさまざまな合併症を引き起こすだけでなく、高額な医療費がかかる「糖尿病」。そんな糖尿病の予防に効果的なレシピをご紹介します。

●料理制作/大島 菊枝(管理栄養士) スタイリング/久保田 朋子

## ●材料(2人分)

- 鶏ささみ.....2枚
- パプリカ.....1/2個
- さやいんげん.....5本
- かぼちゃ.....80g
- にんにく.....1片
- A [とうがらし(輪切り).....少々
- オリーブオイル.....小さじ2
- 塩.....2つまみ
- B [白ワイン.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- 小麦粉.....適量
- 塩、こしょう.....適量
- ミックスリーフ.....適宜
- 雑穀米.....茶碗2杯分(320g)

## ●作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ポウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



## ヘルシーポイント

野菜は食物繊維を多く含み、糖の吸収を抑えます。大きめに切ることで噛む回数が増え、満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。

## INFORMATION

### ●8月の年金事務所相談のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 8:30~17:15
- 8:30~19:00 (相談時間を延長)
- 9:30~16:00 (休日相談日)

### ●8月の出張相談所の受付日時

- 必ず受付時間内にご来場ください**
- 勝山市民会館 13日(木) 10:00~15:30
  - 坂井地域交流センター(いねす) 20日(木) 10:00~15:30
  - 大野商工会議所 27日(木) 10:00~15:30
  - 小浜市文化会館4階(小浜市役所横) 13日(木)、27日(木) 10:00~15:00
- (注) 12:00~13:00は休憩時間とさせていただきます。

## 海遊館をご利用ください

期間/平成27年4月1日(水)~12月31日(木)  
※すでに一度申し込みをされた方はご遠慮ください。

## 健康づくりDVDを貸し出します

健康づくりの大切さについて広く知っていただくため、健康づくりDVDの無料貸し出しを行っています。職場での研修会等にご利用ください。

詳しくは福井県社会保険協会のホームページをご覧ください。

## 日本年金機構への届書等は、直接福井事務センターにお送りください

福井事務センターへ直接お送りいただくことにより、少しでも早くお客様のお手元に健康保険被保険者証や通知書等をお届けすることができます。

送付先 〒910-8573 日本年金機構 福井事務センター (郵便番号と事務センター名のみのご記入で届きます)

※福井事務センターでは郵送受付のみ行っており、来訪による受付は行っておりません。

平成27年7月15日

(記事提供) 福井県内年金事務所 全国健康保険協会福井支部

(発行) 一般財団法人 福井県社会保険協会 ☎0776 (53) 8016 FAX 0776 (53) 8112

<http://www.fukui-shahokyo.jp>

縦じて保管しましょう