社会保険ふくい

2020年
4・5月号

福井の建物

福井県立美術館（福井市文京）

昭和52年設立。岡倉天心関係の近代日本画を中心として、福井ゆかりの作品や西洋版画などを収集しており、常設展で逐次公開しています。

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。

職場内で回覧しましょう

「社会保険事務説明会」(算定基礎届等)を開催します

社会保険協会では、年金事務所、協会けんぽ、ハローワークと協力し、
事務説明会を開催いたします。事前の申込は不要です。

説明会の内容

- 算定基礎届記載にかかる留意事項
- 協会けんぽからのお知らせ
- 雇用保険について

講　　師／年金事務所・協会けんぽ・ハローワークの職員
受講費用／無料
資　　料／当日配付させていただきます。

開催日時・会場

開催日	開催時間	主な地区	会　場	所在地
6月10日(水)	13：30～15：30	大野市・勝山市	多田記念大野有終会館(305・306号室)	大野市天神町1-19
6月11日(木)	13：30～15：30	あわら市・坂井市	JA花咲ふくい本店(大ホール)	坂井市坂井町上新庄42-19
6月12日(金)	13：30～15：30	越前市・鯖江市 越前町・南越前町・池田町	サンドーム福井管理会議棟(小ホール)	越前市瓜生町5-1-1
6月17日(水)	13：30～15：30	福井市・永平寺町	ユー・アイふくい(多目的ホール)	福井市下六条町14-1
6月18日(木)	13：30～15：30	敦賀市・若狭町・美浜町	きらめきみなと館(小ホール)	敦賀市桜町1-1
6月19日(金)	13：30～15：30	小浜市・おおい町・高浜町	JA若狭農業活性化センター(研修室)	小浜市遠敷8-8-1

都合により最寄りの会場に出席できない場合は、他の会場でも事前連絡なしで受講できます。

本年度の社会保険事務説明会(算定基礎届等)は新型コロナウィルス感染症の状況を踏まえて5月中をめどに最終的な開催の有無を決定することとしております。大変お手数をお掛け致しますが、ご来場前に福井県社会保険協会ホームページの新着情報欄「事業主の皆様へ」をクリックしていただき説明会の開催の有無を必ずご確認いただきますようお願いいたします。

福井県社会保険協会のホームページ　http://www.fukui-shahokyo.jp/

一般財団法人福井県社会保険協会

事業ご案内

一般財団法人福井県社会保険協会は、健康保険、厚生年金保険に加入されている事業所の事業主を会員として、被保険者とその家族の健康及び福利の増進を図るとともに、社会保険制度の普及並びに事業の推進に協力を行い、社会保険制度の円滑な運営に寄与することを目的として、昭和24年7月に設立されました。

当協会では、事務担当者の皆様、被保険者の皆様に社会保険制度を正しく理解していただくための「制度普及事業」、会員事業所に勤務されている被保険者とその家族の皆様の健康づくりをお手伝いする「健康づくり啓発事業」、「福利厚生事業」など、様々な事業を積極的に行っています。

事業主の皆様には、当協会の事業にご理解とご協力をいただきたく、ご案内申し上げます。

令和2年度事業計画および予算が決まりました

一般財団法人福井県社会保険協会の理事会及び評議員会が3月に開催され、令和2年度の事業計画及び予算案について審議が行われ、次のとおり決まりました。

事業計画の主な内容は、以下「一般財団法人福井県社会保険協会事業のご案内」のとおりです。

収支予算は以下のとおりです。

経常収益の部 (千円)

科目	予算額
基本財産運用益	1
特定資産運用益	5
受取会費	38,260
事業収益	342
雑収益	1
計	38,609

経常費用の部 (千円)

科目	予算額
広報活動事業	8,326
制度普及事業	4,340
健康づくり啓発事業	606
福利厚生事業	8,475
管理費	19,068
計	40,815

一般正味財産増減額	▲2,206
一般正味財産期首残高	36,000
一般正味財産期末残高	33,794

会費負担割合 (円)

被保険者数	年会費
19人以下	3,500
20人 ～ 29人	4,500
30人 ～ 49人	6,000
50人 ～ 69人	7,500
70人 ～ 99人	9,500
100人 ～299人	18,500
300人 ～499人	30,500
500人 ～999人	51,000
1,000人以上	60,500

福井県社会保険協会のホームページ　http://www.fukui-shahokyo.jp/

広報活動事業

広報誌「社会保険ふくい」の発行

ホームページの開設

http://www.fukui-shahokyo.jp

ホームページの開設や広報紙「社会保険ふくい」を年6回発行し、協会事業の広報及び社会保険関係制度の周知啓発等を行います。

制度普及啓発事業

社会保険事務説明会(算定基礎届)の開催（6月）

年金事務所・協会けんぽ・ハローワークとの協力・連携により、毎年７月に届出していただく「算定基礎届」の記載方法や注意点の説明及び健康保険保健事業、雇用保険にかかる法改正等について説明会を開催します。

▲事務説明会

社会保険事務講習会(実務講習会)の開催（9～10月）

社会保険事務を担当する方々や、新たに社会保険の適用事業所となった事業主を対象に、社会保険や雇用保険の各種届出・申請にかかる実務講習会を開催します。

ねんきんシニアライフセミナー（2月）

定年を間近に控えられている方や事務担当者を対象に、定年再雇用による給与と高年齢雇用継続給付金、働きながら受け取る年金を含め、定年前と定年再雇用後の所得の違いなど、定年後の生活設計に役立つ情報の提供やアドバイスをいたします。

健康づくり啓発事業

健康づくり講習会の開催（無料）

みなさんの職場で行う講習会に、病気の予防や健康管理、食生活、体力づくりなどについて講演を行う医師・薬剤師や健康に関する専門家を派遣します。

健康づくりDVDの貸し出し（無料）

職場における健康づくりに関するDVDを**無料で貸し出し**しております。
お昼休み時間、社内研修の時間つなぎ等にご利用いただけます。

① はじめてのウォーキング&ジョギング(監修：君塚正道先生)30分
② 若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット(監修：中村格子先生)32分
③ Good-bye ストレス(監修：福西勇夫先生)28分
④ 正しく知れば怖くない がんのお話(監修：土田知宏先生)26分
⑤ 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！ (監修：和田耕治先生)42分
⑥ ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日腹筋部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！
(監修：都竹茂樹先生)60分
⑦ トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操(監修：梅田孝先生)60分
⑧ 元気な職場をつくるメンタルヘルス5「自分でできるストレス・コントロール」
(監修：山本晴義先生)25分

福井県社会保険協会のホームページ　http://www.fukui-shahokyo.jp/

福利厚生事業

海の家利用補助券

(7月20日～8月31日予定)

三国サンセットビーチ　　鷹巣海水浴場
敦賀松原海水浴場

けんこうの湯(夏季)利用補助券

(7月20日～8月31日予定)

ふくい健康の森「健康の森温泉」
三国温泉「ゆあぽーと」
鷹巣温泉「国民宿舎鷹巣荘」
越前温泉露天風呂「漁火」
越前温泉露天風呂「日本海」
河野シーサイド温泉「ゆうばえ」
御食国若狭おばま「濱の湯」

海遊館・越前松島水族館利用補助券
下呂温泉・ぎふ長良川温泉宿泊補助券

(年間)

※下呂温泉の利用期間は12月31日まで

新歌舞伎座(大阪)の特別斡旋

被保険者とそのご家族に新歌舞伎座の特別斡旋を行います。

社会保険ゴルフ大会(9月中旬)
社会保険ボウリング大会(12月上旬)

みなさんの健康保持・増進を図るため、積極的にご参加ください。

けんこうの湯(冬季)利用補助券

(12月21日～2月28日予定)

ふくい健康の森「健康の森温泉」
法恩寺温泉「ささゆり」(スキージャム勝山)
今庄365温泉「やすらぎ」
ニューサンピア敦賀「つぬがの湯」
渓流温泉「冠荘」
御食国若狭おばま「濱の湯」

アイススケート利用補助券

(12月21日～2月28日予定)

ニューサンピア敦賀

スキーリフト利用補助券

(12月21日～2月28日予定)

スキージャム勝山　　福井和泉スキー場
新保ファミリースキー場　　九頭竜スキー場
今庄365スキー場

優待施設利用会員証の発行

高輪・品川プリンスホテルグループ(4施設)
プリンスホテル優待プラン
　全国のプリンスホテル(45施設)
　スキー場(10施設)
　ゴルフ場(26施設)
ホテル法華クラブグループ(19施設)
湯快リゾートが経営する宿泊施設(29施設)
ダイワロイヤルホテルズ(27施設)
HMIホテルグループ(53施設)
かんぽの宿(37施設)
城崎温泉(22旅館)
その他の契約している優待施設

※「その他の契約している優待施設」の詳細や、利用施設会員証の申込方法、施設利用方法等は、社会保険協会のホームページでご確認ください。

- **各利用補助券それぞれに申込みが必要です。申込期間前の申込みは無効となりますのでご了承願います。**(優待施設の利用会員証と新歌舞伎座の特別斡旋を除く)
- **申込方法等詳しくは、実施予定日前に「社会保険ふくい」および「ホームページ」でお知らせいたします。**

福井県社会保険協会のホームページ　http://www.fukui-shahokyo.jp/

NEW

TOKYO Disney RESORT Corporate Program

「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」利用券2020年8月いよいよスタート!

申込資格：2020年度の会費を納入いただいた事業所
申込方法：6・7月号「社会保険ふくい」、福井県社会保険協会ホームページで掲載(6月下旬予定)
利用補助：1,000円のコーポレートプログラム利用券
対 象 者：当協会会員事業所の被保険者および被扶養者
配 付 数：初年度500枚予定
利用方法：①お一人1年度1枚
②1事業所当たり4枚まで
③利用券申込受付は郵便のみとし、電話およびFAXでの受付は行いません。
④事前に利用者情報を提供していただきます。
利用対象：東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの各パークチケット、ディズニーホテル宿泊費
留意事項：利用者以外への第三者へ有償、無償を問わず利用券を譲渡できません。
入園規制中のパークでは使用できません。

福井県社会保険協会のホームページ　http://www.fukui-shahokyo.jp/

令和2年度 生活習慣病予防健診について

35～74歳の加入者ご本人（被保険者）の方を対象として生活習慣病予防健診を実施しています。協会けんぽが健診費用の一部を補助いたします。ぜひご活用ください。

生活習慣病予防健診（一般健診）の内容

おすすめ! **3大がん検診も含む大変充実した健診です**

診察等	視診、触診、聴打診などを行います
問診	体の状態や生活習慣を伺い、検査の参考とします
身体計測	身長、体重、腹囲、視力、聴力を測ります
血圧測定	血圧から動脈硬化・心疾患・脳卒中のリスクを調べます
尿検査	腎臓病や糖尿病のリスクを調べます
便潜血反応検査	**大腸がん検診**。大腸からの出血を調べます
血液検査	動脈硬化や肝機能、糖尿病や痛風等を調べます
心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓の病気を調べます
胸部レントゲン検査	**肺がん検診**。肺や気管支の状態を調べます
胃部レントゲン検査	**胃がん検診**。食道や胃、十二指腸の状態を調べます
眼底検査	血圧や血糖値から医師の判断により実施します

18,865円 相当の健診が → 協会けんぽの補助により **7,169円** で受診できます!

※眼底検査実施の場合79円追加

受診までの手続きは?

STEP1 受診を希望する健診機関に直接予約する

協会けんぽの生活習慣病予防健診の予約をしたいのですが。
健診希望日は○月○日です。

健診機関への予約時に伝えることは…

1 氏名　2 生年月日　3 保険者番号
4 保険証の記号・番号　5 受診する健診項目
6 健診希望日　7 連絡先（住所・電話番号等）

STEP2 健診を受ける

健診当日は保険証を必ずご持参ください　ご注意ください!

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　検索　TEL0776(27)8304 保健グループ

令和2年度 健康保険料率が引き上げとなります

令和2年3月分（4月納付分）から

◆健康保険料率（福井支部）　改定前 9.88% >>> 改定後 9.95%
◆介護保険料率（全国一律）　改定前 1.73% >>> 改定後 1.79%

※40歳から64歳までの被保険者は健康保険料に介護保険料が加わります。

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　検索　TEL0776(27)8301 企画総務グループ

旬のヘルシークッキング

春キャベツとサワラの回鍋肉風

料理制作／牧野直子(管理栄養士)
撮影／愛甲武司　　スタイリング／宮沢史絵

● 材料〈2人分〉

サワラ	2切れ(160g)(一口大のそぎ切り)
酒	大さじ1
片栗粉	適量
油	小さじ3
キャベツ	1/8個(ざく切り)
ピーマン	2個(乱切り)
しょうが	1/4かけ(千切り)
A みそ	大さじ1/2
A 砂糖・酒・しょうゆ	各大さじ1/4
A 豆板醤	小さじ1/3
A おろしにんにく	少々

● 作り方

1. サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
2. 油小さじ1をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ(分量外)、水大さじ2(分量外)を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
3. 同じフライパンに油小さじ2を入れて、❶のサワラの両面を焼き、❷としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れて混ぜ合わせる。

Pick up

サワラ

良質なタンパク質源で、脂質にはDHA、EPAが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB2も多く含まれます。

簡単ツボエクサ 1

頭をスッキリの角孫(かくそん)

長時間のデスクワークや目の使いすぎで、頭が痛くなることはありませんか？ 角孫のツボ刺激と首のストレッチを組み合わせたツボエクササイズで、疲れた頭をスッキリさせましょう。

ツボの位置・探し方

両耳の先端の上が、ちょうど角孫のツボになります。

ツボを押す

1. 両手の親指をツボにあて、4本の指は頭にそえる。
2. 親指でツボを両側からゆっくり10秒押して、ひと呼吸しながら手を離す。(×3回)

ツボストレッチ

1. 左手の中指をツボにあてる。
2. ツボを押しながら、手で首をゆっくり横に倒していく。3秒間首筋を伸ばし、3秒数えながらもとの位置に戻す。反対側も同様に行う。(×3回)

注意　無理に伸ばしたりせず、ストレッチは気持ちよさを味わう程度にするにゃ。

綴じて保管しましょう

INFORMATION

● 年金事務所相談のご案内

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

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

● 出張相談所の受付日時

事前にご予約のうえ、必ず予約時間までにご来場ください

(注) 12:00～13:00は休憩時間とさせていただきます。

勝山市民会館
5月15日(金) 10:00～15:30
6月11日(木) 10:00～15:30

坂井地域交流センター(いねす)
4月16日(木) 10:00～15:30
5月21日(木) 10:00～15:30
6月18日(木) 10:00～15:30

大野商工会議所
4月23日(木) 10:00～15:30
5月28日(木) 10:00～15:30
6月25日(木) 10:00～15:30

小浜市文化会館4階(小浜市役所横)
4月23日(木) 10:00～15:00
5月14日(木)・28日(木) 10:00～15:00
6月11日(木)・25日(木) 10:00～15:00

年金相談の予約をご利用ください！
〈受付時間〉月～金(平日)8：30～17：15

予約受付専用電話 **0570-05-4890**(ゴヨヤクヲ)

福井年金事務所　0776(23)4518　(自動音声案内)
武生年金事務所　0778(23)1126　(自動音声案内)
敦賀年金事務所　0770(23)9904　(自動音声案内)

令和2年4月10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