

# ふくい

## 社会保険

2020年  
8・9月号



### 福井の建物

#### 若狭三方縄文博物館(若狭町鳥浜)

平成12年開館。鳥浜貝塚の出土品展示をはじめ、縄文文化をテーマにした博物館です。いろいろな角度から縄文時代をとらえ、歴史のロマンを感じることができます。

#### 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

# 「社会保険事務講習会」 開催月のお知らせ

毎年9月から10月にかけて開催しています「社会保険事務講習会」につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染防止を図ることから、今年度は12月に開催することといたしました。開催日程等詳細につきましては、「社会保険ふくい10・11月号」及び当協会ホームページでご案内いたします。

福井県社会保険協会では、社会保険事務担当の皆様が、制度普及啓発事業(春の事務説明会、秋の事務講習会)に積極的かつ有意義に参加していただけますよう、社会保険関係事務の中でもう少し知りたい手続き、多くの担当者が疑問に思っている制度上の仕組みについて、今後の講習会等で解説していただけるよう関係機関との調整を検討しています。

社会保険制度は企業に働く従業員の方々にとってとても重要な制度であり、ご担当されている皆様はその仕組みをより正確に理解して処理をし、さらに従業員の方々の相談窓口となって、大変ご苦労されていることと存じます。

当協会では、そのような日々のご努力に対して少しでもバックアップできるよう、今後の講習会でお返ししていければと思っています。

現時点において、今後の講習会での希望テーマがございましたら、任意の連絡票で結構ですので、FAXいただければ幸いです。

福井県社会保険協会 FAX 0776-53-8112



## 平成31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、定時評議員会が行われ、平成31年度の事業報告と収支決算について、書面決議によりいずれも原案どおり承認されました。

### 平成31年度事業報告

#### 1 広報活動事業

- ① 広報紙「社会保険ふくい」を偶数月に年間6回発行し、会員事業所に配布するとともに、関係機関の窓口に備え置き、社会保険制度の周知・啓発に努めました。
- ② 協会ホームページにより講習会開催や補助券発行等の事業案内をタイムリーに周知するとともに、広報紙「社会保険ふくい」のバックナンバー等を掲載し社会保険制度の周知・啓発に取り組みしました。

#### 2 制度普及啓発事業

- ① 社会保険制度の届書作成の参考として、「社会保険の事務手続」を会員事業所に配布しました。
- ② 6月に「社会保険事務説明会」、9月・10月に「社会保険事務講習会」、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

- ① 事業所で行う研修会等に医師・薬剤師や健康に関する各種専門家を派遣し、職場における健康づくりを支援しました。

#### 4 福利厚生事業

- ① 「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」「越前松島水族館」の利用補助事業を実施しました。
- ② 宿泊施設などの契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を会員事業者様に発行しました。

### ◆平成31年度正味財産増減計算書◆

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

#### ● 経常増減の部

(単位：円)

|      |         |            |
|------|---------|------------|
| 経常収益 | 受取利息    | 3,063      |
|      | 受取会費    | 38,131,936 |
|      | 事業収益    | 321,500    |
|      | 雑収益     | 19,021     |
|      | 経常収益計   | 38,475,520 |
| 経常費用 | 事業費     | 20,469,615 |
|      | 管理費     | 18,508,083 |
|      | 経常費用計   | 38,977,698 |
|      | 当期経常増減額 | △502,178   |

#### ● 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 | △502,178   |
| 一般正味財産期首残高  | 36,805,498 |
| 一般正味財産期末残高  | 36,303,320 |

※詳しくは当協会のホームページをご覧ください。

# 「社会保険ゴルフ」 GOLF練習場 利用補助券を発行!

**緊急企画!!**

今年の社会保険ゴルフ大会は、コロナ禍の影響から開催を中止することといたしました。

平成22年より10年間続けてきた大会でもありとても残念です。

そこで協会では、コロナウイルスに負けないよう、ソーシャルディスタンスを取りながらできる体力づくり事業として、職場の同僚・上司等をはじめ家族とのコミュニケーションづくりにも利用していただける、

「10月からの期間限定 ゴルフ練習場利用補助券」を発行します。

## 事業のご案内

- ① 利用期間：令和2年10月3日(土)～12月20日(日)
- ② 発行予定枚数 3,000枚
- ③ 施設利用料の一部(500円)を補助
- ④ 利用条件：令和2年度協会費納入済事業所
- ⑤ 利用者：事業主、被保険者、被扶養者
- ⑥ 申込受付：令和2年9月1日(火)消印から有効
- ⑦ 申込用紙：協会ホームページよりダウンロード
- ⑧ 申込方法：事業所単位で希望枚数をまとめて1回で
- ⑨ ：同封いただく返信用封筒に切手を貼付
- ⑩ 留意事項：予定枚数がなくなり次第終了となります
- ⑪ ：期間中、おひとり様1回1枚の利用

### 【利用できる施設】

- アコーディア・ガーデンフクイ(坂井市)
- 印田ゴルフセンター(福井市)
- 藤島ゴルフセンター(福井市)
- 北陸ゴルフ倶楽部(福井市)
- 福井グリーン倶楽部(福井市)
- リオ西山(鯖江市)
- 武生ゴルフガーデン(越前市)
- 敦賀ゴルフガーデン(敦賀市)
- 小浜ゴルフクラブ(小浜市)
- ウッドヒルゴルフクラブ(高浜町)

### 【申込受付(郵送)】

**9月1日(火)の消印から有効**

### 申込み上限枚数

| 被保険者数  | 上限枚数 |
|--------|------|
| 1～4名   | 3枚   |
| 5～9名   | 6枚   |
| 10～19名 | 12枚  |
| 20～29名 | 15枚  |
| 30～49名 | 25枚  |
| 50～69名 | 35枚  |
| 70～99名 | 40枚  |
| 100名以上 | 50枚  |

### 返信用封筒に貼っていただく切手料金

| 枚数    | 貼付切手料金 |
|-------|--------|
| 20枚まで | 84円    |
| 40枚まで | 94円    |
| 40枚以上 | 140円   |

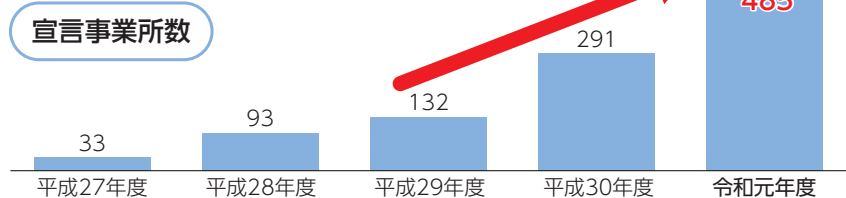


～健康づくりは幸せづくり～



- ①健康診断受診100%
- ②特定保健指導利用100%
- ③再検査・要治療者への受診勧奨
- ④事業所内での健康づくりの推進

協会けんぽと一緒に健康経営を始めましょう。



例えば

- 健診結果を基にした「事業所健康度診断カルテ」の提供
- 健康づくりポスターの提供
- 事業所を訪問しての講習会実施 など

協会けんぽ福井 健康づくり宣言



※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

～ジェネリック医薬品に変更した場合の軽減額をお知らせします～

軽減額通知が届きましたら、内容をご確認いただき、医師や薬剤師に相談しジェネリック医薬品への切り替えをお願いします。

対象者

- ・主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ・お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

**送付回数** 年2回(8月、2月)

内容

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の1ヵ月分のお薬代の自己負担額軽減可能額等

平成21年度から軽減額通知をお届けし、27.5%の方がジェネリック医薬品に切り替えています。この結果、医療費の軽減効果額は、約1,800億円となりました。

今後も皆さまのご協力をお願いします。

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



TEL0776(27)8301  
(企画総務グループ)

# はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術について、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。なお、健康保険の対象とならない場合は、全額自己負担となります。



## ▶ はり・きゅう

### ① 対象となる傷病

神経痛 リウマチ 五十肩 頸腕症候群  
腰痛症 頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同一範疇と認められる慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

### ② 医師が施術に同意していること

医師による適当な治療手段がなく(医療機関において治療を行い、その結果、治療の効果が現れなかった場合等)、はり・きゅうの施術を受けることに医師が同意している場合に限りします。

※はり・きゅうの施術を受けながら、並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は、はり・きゅうの施術は、健康保険扱いとはなりません。

健康保険が使える要件

## ▶ あん摩・マッサージ

### ① 対象となる施術

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、症状の改善を目的とした施術。

疲労回復や慰安目的などのマッサージは健康保険の対象となりません。

### ② 医師が施術に同意していること

あん摩・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合に限りします。



皆様へのお願い

- 療養費支給申請書の内容を確認してください  
施術後に渡される申請書には傷病名・日数・金額などが記載されていますので、よく確認したうえで、ご自身で氏名の記入・押印をお願いします。
- 領収証を必ずもらいましょう  
医療費控除を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。
- 協会けんぽから施術内容についてお尋ねすることがあります  
適正な支払いを行うため、施術を受けた加入者様に「協会けんぽ」より施術年月日、施術内容などを照会させていただくことがあります。照会がありましたら、必ずご自身で回答書に記入いただきますようお願い申し上げます。

## 日本年金機構からのお知らせ

# 「ねんきんネット」で老後の生活設計を 考えてみませんか!



**メリット 1** さまざまな条件に応じて年金見込額を試算できます。

●年金の受け取りを遅らせる場合

※年金の受給開始時期は60歳から70歳の間で選択できますが、70歳を選択した場合、65歳と比較して年金額が最大42%増加します。

●働きながら年金を受け取る場合 など

**メリット 2** いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで最新の年金記録を確認できます。

全期間の年金加入記録が分かりますので、これまでのご自身の職歴等を振り返りながら、

- 年金記録に「漏れ」や「誤り」がないか
- 退職後の年金手続きが正しく行われているか
- 年金の受給資格を満たしているか

などについて確認しましょう。

**メリット 3** 国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間について、追納が可能な月数と金額を確認できます。

保険料の免除(全額・一部)や猶予(学生納付特例・納付猶予)の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額は少なくなります。そこで、免除などの承認期間を追納(あとから納めること)することで年金額を増やすことができます。**追納は年金事務所へ申し込みが必要です。**「ねんきんネット」を利用して「追納申込書」を作成することができます。

※保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

※追納した保険料は、全額、社会保険料控除となり、所得税、住民税が軽減されます。

▼国民年金保険料の追納が可能な月の一覧イメージ

| 年度     | 年齢  | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|--------|-----|----|----|----|----|----|----|
| 平成25年度 | 47歳 |    |    |    |    |    |    |
| 平成26年度 | 48歳 | 全免 | 全免 | 全免 | 全免 | 全免 | 全免 |
| 平成27年度 | 49歳 | 全免 | 全免 |    |    |    |    |

▼年金見込額試算画面イメージ

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 受給年齢          | 68歳02ヵ月～        |
| 期間            | —               |
| 年金見込額(月額)     | 特別支給の老齢厚生年金 0円  |
|               | 老齢厚生年金 143,187円 |
|               | 老齢基礎年金 61,216円  |
| 支給停止見込額(月額)   | 0円              |
| 受給予定年金見込額(月額) | 204,403円        |

▼月別の年金記録画面イメージ

| 年度     | 年齢  | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|--------|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 平成25年度 | 20歳 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年  | 国年  |
| 平成26年度 | 21歳 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年  | 国年  |
| 平成27年度 | 22歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年  | 厚年  |
| 平成28年度 | 23歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年  | 厚年  |
| 平成29年度 | 24歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年  | 厚年  |

▼納付月数に応じた保険料(見込)イメージ

| 納付・後払い(追納)の種類                        | 納付可能月数 | 納付月数 | 保険料額(見込) |
|--------------------------------------|--------|------|----------|
| 納付期間                                 | 0ヶ月    | ヶ月   | 0円       |
| 学特期間・猶予期間<br>(納付期間の入力が完了するまで入力できません) | 0ヶ月    | ヶ月   | 0円       |
| 免除期間<br>(学特期間・猶予期間の入力が完了するまで入力できません) | 15ヶ月   | ヶ月   | 0円       |
| 合計                                   | 15ヶ月   | 0ヶ月  | 0円       |



「ねんきんネット」は基礎年金番号があれば登録は簡単!  
是非登録してください。登録方法など、詳しくはWEBで

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

スマートフォンの  
ご利用登録はこちらへ



ねんきんネット

検索

年金の請求手続きや年金のご相談などで、  
年金事務所へ来所されるお客様へ

**予約相談をご利用ください!**

ご都合の良い時間を事前に予約してください。

予約受付専用電話

**0570-05-4890**

〈受付時間〉月～金(平日) 8:30～17:15

お問い合わせ先 日本年金機構 各年金事務所

福井 0776(23)4518 武生 0778(23)1126

日本年金機構

敦賀 0770(23)9904

検索

5日以内に

## 賞与を支払ったら…「賞与支払届」と「賞与支払届総括表」を提出してください

賞与を支給したときは、支給日から5日以内に、「被保険者賞与支払届」および「被保険者賞与支払届総括表」を、大阪広域事務センターまたは管轄の年金事務所へ提出してください。

この届出により、保険料や将来受け取る年金額等の基礎となる標準賞与額※が決定されます。適正な届出をお願いします。

※標準賞与額：賞与等の支払額の1,000円未満を切り捨てた額をいいます。保険料は、標準賞与額に保険料率を乗じて計算されます。

### 1 賞与支払届

賞与支払予定月の前月に、被保険者情報を印字した届出用紙を事業所あてに送付します。この届出用紙に被保険者ごとの支給額を記入し作成してください。

### 2 賞与支払届総括表

賞与支払届を提出する際は、あわせて賞与支払届総括表も提出してください。

★支払予定月に賞与の支払いがなかった場合でも、「賞与支払届総括表」の提出が必要です。

賞与とは

#### 賞与の対象となるもの

- ◆賞与(役員賞も含む)・ボーナス・期末手当・決算手当・年末手当・夏(冬)季手当・年末一時金・繁忙手当・勤勉手当など賞与と同一性質を有すると認められるもので、年間を通じて支給回数が3回以下のもの
- ◆上記のうち通貨で支給されるもののほか、自社製品など現物で支給されるもの

#### 賞与の対象とならないもの

- ◆左記の賞与等で年間を通じて4回以上支給されるもの(標準報酬月額の対象になります。)
- ◆恩恵的に支給される結婚祝金・病気見舞金・災害見舞金など
- ◆出張旅費・退職金・解雇予告手当・年金・恩給・株主配当金など



ご推薦ください

## 『職域型年金委員』

年金委員とは、年金制度に関する仕組みや各種届出の手続き方法など、従業員が知りたい年金の情報や知識を会社で啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員の方をいいます。

全国で約11万2,000人、福井県では約1,700人の方が年金委員として委嘱されています。

まだ、年金委員を設置されていない事業主様におかれましては、ぜひ、年金委員の推薦をお願いいたします。

### 年金委員のメリット

- ① 定期的に開催される年金制度に関する研修会の参加をご案内いたします。
- ② 年金制度の改正事項の情報など、年金制度に関する資料の送付を行います。
- ③ 長年にわたる活動の功績は、厚生労働大臣等からの表彰の対象となります。

### 推薦方法

厚生年金保険の適用事業所の事業主様が、**年金委員推薦書**を管轄の年金事務所へ提出してください。推薦書により厚生労働大臣が委嘱し、年金委員委嘱状を送付いたします。

| 年金委員推薦書(職域型)                                                                            |           |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------|
| (フリガナ)                                                                                  | 氏名        | 氏名(フリガナ) | 性別 男・女 |
| 現在の役職・所属部署名                                                                             | 配属年月日(配属) | 事業所      | 所属部署   |
| 事業所の所属部署名                                                                               | 人         | 年金委員推薦書  | 業・不業   |
| 推薦理由                                                                                    |           |          |        |
| 日本年金機構 福井年金事務所長 殿<br>上記の者を年金委員として推薦します。<br>令和 年 月 日<br>事業所所在地<br>事業所名称<br>事業主氏名<br>電話番号 |           |          |        |

※ 推薦書には、年金委員推薦書に貼付するための推薦委員の顔写真(縦2.5cm×横2.5cm)を貼付してください。また、事業の概要には捺印を記入してください。『年金委員推薦書』の「不要」の欄に記入した場合は、捺印は不要です。

※ 推薦書は、提出時点の人数を記入してください。

エッセイ募集中

## 『わたしと年金』

「公的年金制度」をテーマにしたエッセイを募集しています。

公的年金の大切さ、社会保障としての公的年金の意義など、公的年金に関するエピソードを盛り込んだ内容であれば、なんでも結構です。

### ●応募資格

中学生以上の方

### ●応募要領

- 日本語で1,000～2,000文字。
- 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)を明記の上、次の提出先に郵送してください。

### ●応募締切 令和2年9月11日(金)

- 賞 厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞 優秀賞、入選

### ●提出先

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24  
日本年金機構 相談・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

※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



お問い合わせ先 日本年金機構 各年金事務所

福井 0776(23)4518 武生 0778(23)1126 敦賀 0770(23)9904

日本年金機構

検索

# 蒸しなすのアジアンサラダ

## ●材料(2人分)

なす……………2本  
牛肉薄切り……………150g  
赤玉ねぎ……………1/4個  
トマト……………1個  
パクチー(または大葉) ……適量

## ●ドレッシング

レモン汁…大さじ1、砂糖…小さじ1/4、ナンプラー(または薄口しょうゆ)…小さじ2、サラダ油…大さじ1、赤唐辛子…適量

## ●作り方

- ① なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
- ③ 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤ 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。

料理制作／伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家)  
撮影／柴山 サトル スタイル／サイトウ レナ



Pick up

**なす** なすの皮の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の動きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるといわれています。今回は皮をむきましたが、皮つきで調理してもよいでしょう。

## 簡単 ツボ エクサ



## 首や肩のコリを改善

指導・監修／佐藤 明子

読書や長時間のデスクワークによる首や肩のコリにも、リンパマッサージは効果的です。リンパの流れを改善し、筋肉の疲れや緊張をほぐしていきましょう。

※リンパ節の手術をした人はマッサージをおこなわないでください。

### 首の後ろ

手のひら全体で首筋を包み込むようにする。親指以外の4本の指を使って、矢印の方向に5回やさしく円を描く。



### 耳の後ろ

小指を耳の後ろにあて、手のひらで皮膚を上から下へ5回さする。



**注意** 強い力で押すのではなく、やさしくさするのがコツにや。



前は疲れ目に効く「晴明」をご紹介しました。ご活用いただけましたか？  
今後も簡単にできるツボエクサをご紹介していきます。ご期待ください！

## 協会費の納入は口座振替がお勧めです！

令和3年度の協会費の納入につきまして、便利で安全・安心な口座振替をお勧めいたします。

口座振替は金融機関の窓口へ出向く必要もなく、確実に納めることができます。また、これまで振込依頼書で納付していただいていたため、一部の金融機関を除いて振込手数料のご負担をお願いしてきました。口座振替では、この振込手数料がかかりません。

まずは、当協会にお電話ください。協会から口座振替依頼書を事業所様あてにお送りいたします。引落口座の変更や預金者名の変更の際も同じ手続きで完了となります。

## 見やすく わかりやすくなった協会ホームページ

当協会では会員の皆様にもっとわかりやすく最新情報や事業内容をご案内できるようホームページをリニューアルいたしました。

新しいホームページでは、皆様からのお問い合わせをいつでもお受けできるようになりました。Facebookへのアクセスも可能で、これから最新の情報・身近な情報の提供に努めてまいります。

令和2年8月14日

〈記事提供〉 日本年金機構 福井・武生・敦賀年金事務所 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>