

# 社会保険

# ふくふ

2020年  
10・11月号



## 福井の建物

### 福井県国際交流会館(福井市宝永)

平成8年開館。福井県の国際交流活動の拠点として、多くの国際交流事業を行っており、国際性豊かな地域社会づくりに貢献しています。

### 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

社会保険協会からのお知らせ

# 冬の利用補助券のご案内

郵便でお申し込みください。

**12月1日(火)の消印から有効!**

(電話・FAXでの申込受付は行っていません)



11/27(金)から  
申込書ダウンロード開始!

ホームページ > 事業案内 > 福利厚生事業 >  
けんこうの湯(冬季)利用補助券 または  
アイススケート・スキーリフト利用補助券 >  
お申込はコチラ

(注) 料金後納・別納郵便は消印が確認できないので、必ず切手貼付でお申し込みください。

## けんこうの湯(冬季)

- **期間** 12月18日～2月28日
- **施設** ①ふくい健康の森「健康の森温泉」(福井市)  
②法恩寺温泉「ささゆり」(勝山市)  
③今庄365温泉「やすらぎ」(南越前町)  
④溪流温泉「冠荘」(池田町)  
⑤ニューサンピア敦賀「つぬがの湯」(敦賀市)  
⑥御食国若狭おばま「濱の湯」(小浜市)

- **利用補助券発行予定枚数**  
11,000枚 (先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- **補助額** 入浴料の一部(500円)を補助します。

## スキーリフト券

- **期間** 12月18日～2月28日
- **施設** ①スキージャム勝山(勝山市)  
②福井和泉スキー場(大野市)  
③九頭電スキー場(大野市)  
④新保ファミリースキー場(池田町)

- **利用補助券発行予定枚数**  
6,000枚 (先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- **補助額** リフト料金の一部(500円)を補助します。



## アイススケート

- **期間** 12月18日～2月28日
- **施設** ニューサンピア敦賀「アイスアリーナ」(敦賀市)
- **利用補助券発行予定枚数**  
6,000枚 (先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- **補助額** 利用料の一部(500円)を補助します。



社会保険協会では、会員事業所の被保険者とその家族の皆様が、健康で心豊かな生活に役立てていただけるよう、冬にご利用いただける施設利用補助券の準備を整えました。

ご家族や会社の皆様とお気軽にご利用ください。

### ご了承いただきたい事項

- 事業所内で希望枚数を取りまとめ、1回でお申し込みください。
- 先着順に発行し、予定枚数がなくなり次第終了となります。
- 令和2年度の協会費が未納の事業所様はご利用できません。
- 利用にあたり各施設の新型コロナウイルス感染症予防対策に必ず従ってください。
- コロナウイルス感染症対策により、施設によって利用が中止される場合がありますのでご了承願います。

## 利用補助券の申し込みについて

### 1 上限枚数

被保険者数	上限枚数	被保険者数	上限枚数	被保険者数	上限枚数
5人未満	3枚	30人未満	15枚	100人未満	40枚
10人未満	8枚	50人未満	25枚	300人未満	50枚
20人未満	12枚	70人未満	35枚	300人以上	80枚

● **上限枚数**(「けんこうの湯(冬季)」「スキーリフト券」「アイススケート」それぞれの上限枚数)

### 2 返信用封筒

枚数	20枚まで	40枚まで	110枚まで	180枚まで	240枚まで
切手料金	84円	94円	140円	210円	250円

※返信用封筒は定形(長形3号120×235mm)をご利用ください。

## 冬の利用補助券の

ご利用期間

**12月18日(金)  
～2月28日(日)**

お申し込み・お問い合わせ先

福井県社会保険協会

福井県社会保険協会



☎0776(53)8016

# 「社会保険事務講習会」を開催します

社会保険、労働(雇用)保険の事務手続き、法律改正等について、担当講師から解説等を行います。また、福井県内において特に強化すべき事業についてセミナー解説を行います。新しく社会保険の適用事業所となられた事業主様、社会保険の事務担当になられて間もない方、事務処理や法改正の確認をしたいと思われる方など、ぜひご参加いただきたいと思っております。

なお、講習会開催にあたり、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策を講じます。ご参加される皆様におかれましては、**必ずマスクの着用**をお願いするとともに、**会場での検温、手指の消毒、ソーシャルディスタンス**等多々ご不便をおかけいたしますが、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

## ● 講習会の実施要領

講習の内容	① 社会保険の加入と適用拡大 「令和2年 年金制度改正のポイント」	② 健康づくり宣言のススメ ③ 労働(雇用)保険の事務手続き
講師	① 日本年金機構福井県内年金事務所 ② 全国健康保険協会福井支部	③ 福井労働局内福井県内公共職業安定所
受講料	会員：無料（非会員：3,500円）	
定員	各会場とも入場人数の制限あり(先着順) ※締切後、ハガキにてご連絡いたしますので、当日のご持参をお願いします。	

## ● 開催日時・会場

※各会場とも13時30分開始、16時30分終了の予定

開催月日	開催会場	定員	所在地
12月 2日(水)	多田記念大野有終会館 (306号室)	30名	大野市天神町1-19
12月 3日(木)	サンドーム福井管理会議棟 (小ホール)	50名	越前市瓜生町5-1-1
12月 4日(金)	福井県中小企業産業大学校 (大教室)	40名	福井市下六条町16-15
12月 8日(火)	福井県中小企業産業大学校 (大教室)	40名	福井市下六条町16-15
12月 9日(水)	いねす 坂井地域交流センター (交流ホール)	40名	坂井市坂井町蔵垣内34-14-1
12月10日(木)	プラザ萬象 (小ホール)	30名	敦賀市東洋町1-1
12月15日(火)	JA福井県若狭基幹支店 (活性化センター)	20名	小浜市遠敷8-8-1

## ● 申し込み方法

申込書はダウンロードできます

ホームページ > 事業案内 >  
広報活動事業 > 制度普及啓発事業 >  
社会保険事務講習会 > お申込はコチラ

申込

- 申込期限：11月20日(金)
- 申込方法：申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXでお申し込みください。

※お申込みいただいた内容(個人情報等)は社会保険事務講習会以外の目的で利用することはありません。



お申し込み・お問い合わせ先

福井県社会保険協会

福井県社会保険協会

検索

☎0776(53)8016

# 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、毎年、健康保険の被扶養者様が現在も**被扶養者資格を満たしているかどうかの確認**を実施しています。皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認となります。ご理解とご協力をお願いいたします。



協会けんぽ 被扶養者資格 再確認

## 令和元年度の実施結果

被扶養者から除かれた人数	高齢者医療制度への負担額
<b>約6.6万人</b>	<b>△約15億円</b>
保険料の負担軽減へのご協力ありがとうございました。	

## 令和2年度の予定

### 確認対象となる方

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者  
※該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

### 送付先

現在協会けんぽに登録されている住所地

### 送付時期

令和2年10月上旬～下旬

### 提出期限

令和2年11月30日(月)

### ※再確認の手順

対象の方の被扶養者資格を確認し、「被扶養者状況リスト」を返信用封筒で提出

### ※添付いただく書類

- 被保険者と別居している被扶養者…仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者…海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### ※扶養から外れる方がいる場合

該当者の保険証と被扶養者調書兼異動届を提出

※詳細は協会けんぽホームページまたはお送りする被扶養者状況リスト一式をご覧ください。



## ちょっと教えて Q&A

**Q** 被扶養者資格の再確認の目的は？

**A** 協会けんぽでは、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけではなく、加入者皆様の保険料負担軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先



全国健康保険協会 福井支部  
協会けんぽ

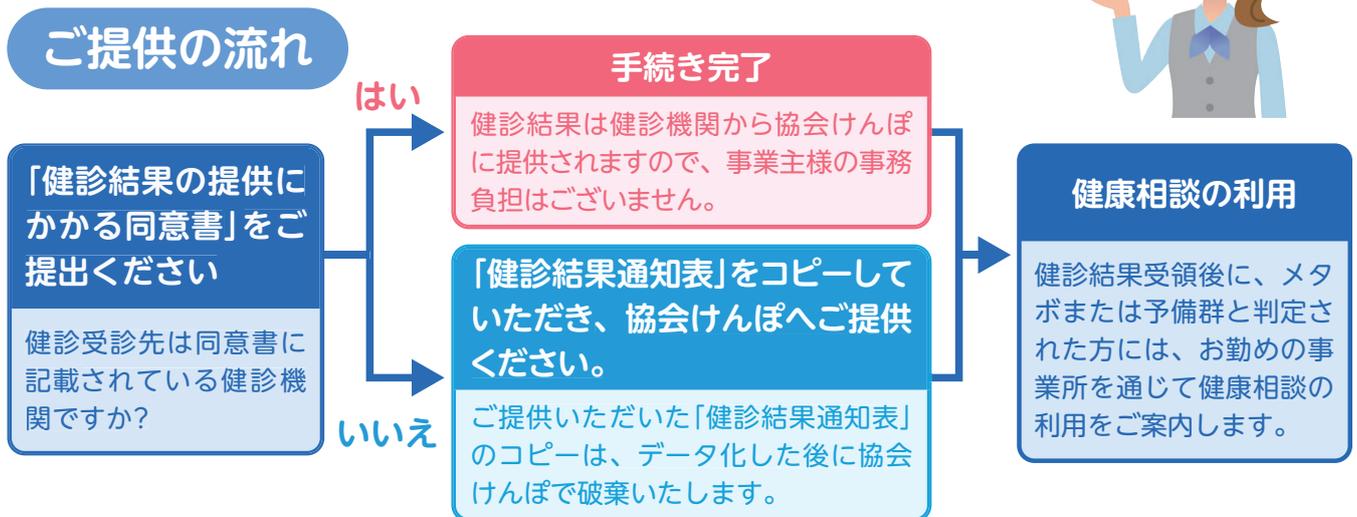
協会けんぽ 福井支部



☎0776(27)8302  
(業務グループ)

# 従業員の皆様の健康をサポート! 定期健診結果データをご提供ください

協会けんぽでは、40歳以上の加入者様の定期健康診断(労働安全衛生法に基づく事業者健診)の結果データのご提供をお願いしております。健診結果により、メタボまたは予備群と判定された方は、**保健師・管理栄養士による生活習慣改善に向けた無料の健康相談を受け**ることができます。



〈同意書のダウンロード〉及び〈同意書の提出だけでデータ提供できる健診実施機関〉は協会けんぽ福井支部のホームページをご参照ください。

## ご安心ください!

定期健康診断(事業者健診)結果をご提供いただくことについては「高齢者の医療の確保に関する法律」に定められています。個人情報の保護に関して問題はありませので、ご安心ください。

## インセンティブ制度に反映

定期健診結果データの提供と健康相談の利用はインセンティブ制度の評価項目である「健診の受診」と「健康相談を受ける」に反映されます。全国順位で上位23支部以内に入ると保険料率が引き下げられます。詳細につきましては、6月号をご参照ください。

### 健診の受診

順位は11位ですが、4割の方が健診を受けていません。  
ご家族も含めて年に1回、健診を受けましょう。

〈健診受診率 60.0%〉

平成30年度 全国11位

### 健康相談を受ける

6人に1人の方しか受けていません。  
メタボまたはその予備群と診断された方は、「特定保健指導」を受けましょう。

〈特定保健指導実施率 17.6%〉

平成30年度 全国41位

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



☎0776(27)8304  
(保健グループ)

日本年金機構からのお知らせ

いいみらい  
11月30日は  
年金の日

# 11月は「ねんきん月間」です

この機会に年金加入状況の確認を!

## ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか!

「ねんきんネット」は、お客様がインターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

### 「ねんきんネット」の始めかたは簡単です!

準備

基礎年金番号とアクセスキーをご用意ください。

- 基礎年金番号は年金手帳などに記載しています。
- アクセスキー※  
「ねんきん定期便」に記載しているほか年金事務所でも発行しています。  
※アクセスキーをお持ちでなくてもユーザーIDは発行できます。

登録

「ねんきんネット」ホームページの「新規登録」にアクセスし必要事項を入力してください。

利用開始

「ねんきんネット」にログインして利用を始めましょう。

▼ねんきんネットトップページ



スマートフォンは、  
こちらからアクセス!



### 「ねんきんネット」でこんなことができます

メリット

- 1

ご自身の記録の確認

3

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

2

将来受け取る年金見込額の試算

4

各種通知書の再交付申請

### 11月 相談時間のご案内

● 年金事務所

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	1	2	3	4	5

- 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

- 勝山市民会館  
11月12日(木) 10:00~15:30
  - 坂井地域交流センター(いねす)  
11月19日(木) 10:00~15:30
  - 大野商工会議所  
11月26日(木) 10:00~15:30
  - 小浜市文化会館4階(小浜市役所横)  
11月12日(木)・26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。
- 事前に年金事務所へご予約ください
  - 必ず予約時間までにお越しください

● 街角の年金相談センター福井(オフィス)

福井市手寄1-4-1 AOSSA2階  
月~金曜日(平日 9:00~17:15)



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
日本年金機構
検索

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

事業主の皆様へ

社会保険の手続きは

**電子申請**が便利です!

 **時短!**

 **コスト削減!**

「電子申請」とは、申請や届出を紙やCD、DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請をご利用ください。

**メリット**

- 1 24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。
- 2 電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。例えば、保険証であれば電子申請の方が3~4日早く届きます。

**費用は** GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

**手続きは** 日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。併せて利用手順の説明動画も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

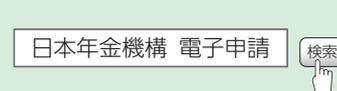


**電子申請のご利用方法**

**STEP1** 「GビズID」のアカウント取得  
「GビズID」の詳しい内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。



**STEP2** 申請データ(CSV)の作成  
「届書作成プログラム」は、日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。



**STEP3** 届書作成プログラムから申請  
作成した申請データ(CSV)を電子申請します。「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」から電子申請を行います。



**「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう**

令和3年2月以降にお支払いする年金から源泉徴収される所得税について、各種控除を受ける際に必要な申告書です。期限までに提出しましょう。

※「扶養親族等申告書」は9月下旬から10月上旬にかけて、日本年金機構から課税の対象となる受給者の方に送付しております。

●提出期限：令和2年10月31日(土)

日本年金機構ホームページをご活用ください

※具体的な記入方法やQ&Aをご覧いただけるほか、よくあるお問い合わせに自動でお答えする「相談チャット」を開設しています。

●お問い合わせ：扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

 **0570(081)240** (ナビダイヤル)

★「050」から始まる電話からおかけになる場合は(東京)03(6837)9932 通常の通話料金ががかかります。

**「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます**

11月上旬に送付いたしますので、年末調整や確定申告の際に、国民年金保険料を申告するためにご利用ください。

※国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

●対象者：令和2年1月1日から令和2年9月30日までに国民年金保険料を納付された方

(注) 10月以降に国民年金に加入された方など、10月1日以降に初めて納付された場合は、令和3年2月に送付する予定です。

●お問い合わせ：ねんきん加入者ダイヤル(国民年金加入者向け)

 **0570(003)004** (ナビダイヤル)

★「050」から始まる電話からおかけになる場合は(東京)03(6630)2525 通常の通話料金ががかかります。

お問い合わせ先 **日本年金機構 各年金事務所**

日本年金機構

 検索

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

# ベーコンとかぼちゃのプチコロッセ

料理制作/伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家)  
撮影/兼山 サトル スタイル/出川 七恵

## ● 材料(2人分)

かぼちゃ	1/9個(200g)
たまねぎ	1/4個(50g)
ベーコン	2枚
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々
衣(薄力粉・卵・パン粉)	適量
揚げ油	適量

## ● 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ② たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。



## かぼちゃ どうして免疫力アップの効果があるの?

### 旬野菜

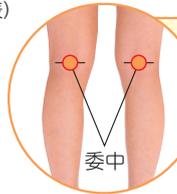
かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらによくなります。

## 簡単 ツボ エクサ 4

# 腰の痛みや冷えに効く委中

指導・監修/浅井 隆彦(あさいマッサージ教育研究所代表)

腰痛がひどいときに、腰にあるツボを直接ぐいぐい押すのは逆効果。委中のツボは腰とは離れていますが、ここを刺激することでも、痛みのほか冷えをやわらげる効果があります。



ひざを折り曲げたときにひざの後ろ側にできる横じわの中心が、委中のツボになるにや。

注意



## ツボストレッチ

1

イスに座り、右ひざの委中のツボを中指先端で押さえる。



2

ツボを押さえた状態で、右足のかかとをゆっくり押し上げていく。ふくらはぎを伸ばした状態で3秒間キープした後、3秒数えながらもとの位置に戻す。左足も同様に行う。(×3回)



前は首や肩コリ改善方法をご紹介したにや。ご活用いただけたかにや？  
今後も簡単にできるツボエクサをご紹介するのでご期待くださいにや！

## 第21回社会保険ボウリング大会の中止について

令和2年度事業計画でご案内をしていましたが、社会保険ボウリング大会の開催につきましては、コロナウイルス感染症の影響からご参加いただく会員事業所の皆様の安全対策への対応が難しいと判断したため、中止することといたしました。誠に申し訳ございません。

令和2年10月15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  
<https://www.fukui-shahokyo.jp>