

# 社会保険

# ふくい

2020年 2021年  
12月・1月号



## 福井の建物

### 福井南郵便局(福井市板垣)

大型の駐車場を併設。貯金・窓口の営業時間が長く、利便性がよいことから地域で永く愛されています。また地元の子もたちによる年賀状の投函セレモニーなども行われています。

### 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

# 新年のご挨拶



一般財団法人 福井県社会保険協会  
会長 稲山 幹夫

あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

新年を無事にお迎えになられた一方で、新型コロナウイルス感染症によってこれまでとは違う新しい生活様式の中でお過ごしのことと拝察いたします。

こうした状況におかれましても、当協会の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を顧みますと、2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されるはずでしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大とその防止対策の日々が続き、生活が一変してしまいました。コロナ禍の日常において、改めて健康であることの重要性をいっそう強く認識させられたところです。

このコロナ禍の影響から日本経済は甚大な打撃を受け、政府は全世代型社会保障検討会議の第2次中間報告の中で「新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえた社会保障の新たな課題」として、「経済情勢の悪化に伴う雇用・生活への支援」について強化して取り組んでいくことを示されました。

健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度は、わずかな負担で必要な医療が受けられる重要な制度です。しかしながら、高齢化に伴う医療費の増加によって、制度そのものの継続が危ぶまれており、同会議において「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など現役世代の負担軽減につながる内容も示されました。ただし、今後もコロナ禍の影響は避けられず、働き方や暮らしは大きく変わっていくことが予想されます。

このような中、当協会におきましては、日本年金機構福井県内年金事務所(福井・武生・敦賀)や全国健康保険協会福井支部、福井労働局など関係機関との連携を強化し、引き続き社会保険・雇用保険関係情報の提供、制度の周知・啓発に努めてまいります。

また、講習会や福利厚生事業を推進し、皆様方のお役に立てるよう取り組んでまいります。皆様方におかれましては、協会事業を積極的にご活用いただき、毎日を健やかに過ごしていただきたいと思います。

本年も協会事業に一層のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げますとともに、皆様方にとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

社会保険協会からのお知らせ

# ねんきんシニアライフセミナーを開催いたします

会員事業所に勤務され間近に退職を控えられている方、またその手続きをサポートする事務担当者を対象としたセミナーを開催いたします。近年、公的年金に対する関心は高まる中、一方で定年後の雇用を一定期間保障する継続雇用制度など、これからの生活を充実したものとするために知っておくべきことや準備しておくべきことなど60歳からの生活設計の一助となることを目的としています。お気軽にご参加ください。

なお、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、ご協力のほどお願い申し上げます。

## ● 実施要領

内容	①退職後の雇用保険・健康保険 ②年金のしくみと年金請求手続き
講師	①青垣幹夫氏(青垣労務管理事務所所長) ②日本年金機構年金事務所
参加対象者	会員事業所に勤務する被保険者及びその配偶者、事務担当者
受講料	無料 (非会員事業所の方は3,500円 ※テキスト代として、当日会場において徴収)
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。

## ● 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 >  
 ねんきんシニアライフセミナー >  
 お申込はコチラ  
**● 申込期限：令和3年1月22日(金)**

## ● 開催日時・場所

日時	開催時間	開催場所	定員	所在地
2月 4日(木)	13:30 ~16:30	福井県自治会館 [201号室]	50名	福井市西開発4-202-1
2月 8日(月)		サンドーム福井管理会議棟 [201・202号室]	40名	越前市瓜生町5-1-1
2月10日(水)		プラザ萬象「第3会議室」	20名	敦賀市東洋町1-1



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。

※お申し込みいただいた内容(個人情報等)はねんきんシニアライフセミナー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**   ☎0776(53)8016

## 福井県年金受給者協会からのお知らせ

# 仲間と一緒に楽しみませんか!

福井県年金受給者協会では会員の皆様の楽しみ・安心・お得を提供し、会員相互の親睦と福祉の向上を図っています。

### 会員募集中!

(県内には19支部があります)

11月1日から3月31日までに加入された方は、**令和3年度会費は免除**となります。

**年会費 2,000円**

### 楽しい特典

- 健康づくり、生きがいくりの事業を行っています。
  - 親睦旅行(日帰り・宿泊)、健康づくり事業、ボランティア活動(福祉施設慰問・清掃活動)、芸能サークルクラブ(芸能発表・文芸作品展示)など
- 特定のホテル、旅行などでの宿泊料金、飲食料金、贈答品、メガネ、補聴器などの料金が割引されます。
- 会員特別料金による引越サービスが受けられます。
- 葬儀に必要な基本セット(40万円相当)が24万円(税別)で利用できます。
- 傷害保険、医療保険、がん保険の掛け金が安くなります。



企業担当者様へ 年金受給者となられる皆様へご案内をお願いします。(資料の請求は福井県年金受給者協会まで)

お申し込み・お問い合わせ先

### 福井県年金受給者協会

〒910-0859 福井市日之出4-14-1(フクヤビル1階) ☎0776(23)8005

一般社団法人 全国年金受給者団体連合会

ホームページ：https://www.zennenren.or.jp/

# 令和2年度 年金委員・健康保険委員 表彰式が行われました

令和2年11月9日(月)13時30分から福井市地域交流プラザ(アオッサ内)にて、「令和2年度年金委員・健康保険委員表彰式」が開催されました。

永年にわたり年金委員、健康保険委員としてご尽力いただいた方々に対し、日本年金機構理事長表彰、全国健康保険協会理事長表彰等が行われました。

受賞されました皆様には、これからも、事業所内での社会保険に関するよきサポーターとして、ますますご活躍されますようご祈念申し上げます。



## 受賞された方々 (敬称略)

### 年金委員表彰

#### 日本年金機構理事長表彰

深川 豊 昭 (福井キャノン事務機 株式会社)  
 鳥山 聡 美 (佐幸測量設計 株式会社)  
 谷口 由 美 (ウラセ 株式会社)  
 大澤 柳太郎 (大洋自動車工業 株式会社)

#### 日本年金機構理事表彰

今城 眞 治 (一般社団法人 福井県自動車整備振興会)  
 村中 陽 子 (福井備蓄保安サービス 株式会社)  
 梅崎 弥四郎 (稲山織物 株式会社)  
 本田 芳 子 (株式会社 加藤製缶)  
 向川 健 次 (株式会社 三木組福井支店)  
 寺羽 恵 (株式会社 竹内工務店)

年金委員は、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員の方々です。活動の範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分され、「職域型」は主に厚生年金保険の適用事業所内で、「地域型」は自治会などの地域において活動しています。

### 健康保険委員表彰

#### 全国健康保険協会理事長表彰

小島 道 隆 (栄月 株式会社)  
 金子 智 樹 (株式会社 北陸近畿クボタ)  
 黒田 美由紀 (株式会社 ウエキグミ)  
 五島 和 子 (株式会社 カツクラ)  
 高山 晴 武 (株式会社 三国)  
 宮本 智 与 (北伸電機 株式会社)

#### 全国健康保険協会福井支部長表彰

市川 勝 三 (株式会社 福井信越石英)  
 上田 友 香 (株式会社 上田五兵衛商店)  
 大橋 まゆみ (社会福祉法人 慈生会)  
 岡島 徳 子 (株式会社 セイワ)  
 奥 裕 子 (有限会社 奥義肢製作所)  
 竹内 さつき (大和建设 株式会社)  
 問井 志 保 (株式会社 秀峰)  
 中島 隆 士 (福井ベルト工業 株式会社)  
 林 和 恵 (社会福祉法人 和楽園)  
 藤田 ひとみ (技建工業 株式会社)  
 牧野 栄 司 (三里浜特産農業協同組合)  
 宮守 眞壽美 (株式会社 真寿美衣裳)  
 渡邊 一 輝 (ジビル調査設計 株式会社)

健康保険委員は、事業所における従業員の健康づくり促進や、健康保険給付等の手続きを行う方々です。

# 退職後も希望により健康保険を継続できます

会社等を退職して被保険者の資格を喪失した場合に、一定の条件のもとに個人の希望により「任意継続被保険者」として健康保険を継続できる制度があります。

手続きの方法や添付書類についてはホームページをご覧ください。



手続き方法や添付書類はこちら  
[ホームページ](#) > [健康保険ガイド](#) > [健康保険等について](#) > [退職後の健康保険のご案内\(任意継続\)](#) > [任意継続とは](#) > 2. 申請に必要なもの

## 任意継続被保険者の加入条件は？

- 資格喪失日の前日(退職日)までに協会けんぽの被保険者期間が継続して2ヵ月以上ある、75歳未満の方。  
※資格喪失日から「20日以内」に申請してください(20日目が営業日でない場合は、翌営業日まで)

## 任意継続被保険者の被保険者期間は？

- 資格を取得した日から最長2年間です。ただし、次のいずれかの事由に該当するときは資格を喪失します。
    - 被保険者が就職して他の健康保険の被保険者資格を取得したとき
    - 被保険者が後期高齢者医療制度の被保険者資格を取得したとき
    - 保険料を納付期限までに納付しなかったとき
    - 被保険者が亡くなったとき
- ※途中で国民健康保険に加入する、またはご家族の健康保険の被扶養者になるという理由で任意継続をやめることはできません。

## 任意継続被保険者の保険料は？

- 退職後は、これまで事業主が負担していた分も自己負担することとなり、在職時の健康保険料の約2倍となります\*。ただし、保険料には上限があります。  
※お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍とならない場合があります。
- 保険料の額は、原則として2年間は変わりません(保険料率の変更される場合等を除きます)。

### 〈保険料の計算方法〉

在職時の標準報酬月額(上限30万円) × 9.95% (令和2年度・福井県にお住まいの場合)

※40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者に該当する方は、介護保険料(1.79%)が加わります。

## 保険給付は？

- 会社にお勤めされている被保険者が受けられる保険給付と同様の給付を原則として受けることができます。ただし、傷病手当金、出産手当金は資格を喪失した際に現に受けていた場合に限りです。

## 納付方法は？

- 納付書で納めていただく方法(毎月10日まで)と、口座振替で納めていただく方法(毎月1日)があります。
- 一定期間分を一括して納付書により事前に納めると割引になる前納制度があります。

### ★任意継続の手続き前に必ずご確認をお願いします！

国民健康保険の保険料が、任意継続の保険料に比べ、低額場合があります。内容を比較のうえ、ご自分に合った健康保険をお選びください。詳しくは、お住まいの市町の国民健康保険担当窓口へお問い合わせください。

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



☎0776(27)8302  
 (業務グループ)

日本年金機構からのお知らせ

健康保険の被扶養者  
認定事務

一定の要件を満たしている場合は、  
証明書類の添付を省略できます

日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際、一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することができます。

〈添付書類等一覧〉

目的	添付書類	添付書類の省略ができる場合
続柄の確認	次のいずれかの書類 (提出日から90日以内に発行されたもの)  ・戸籍謄本または戸籍抄本 ・住民票※1	次の両方に該当する場合 ・被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーが届書に記載されている ・左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを事業主が確認し、「健康保険被扶養者(異動)届」の⑮備考欄内(その他の被扶養者は⑯備考欄)の「続柄確認済み」の□に✓を付している(または「続柄確認済み」と記載している)
収入の確認	年間収入が、「130万円未満※2」であることを確認できる課税証明書等の書類	次のいずれかに該当する場合 ・扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを事業主が確認し、「健康保険被扶養者(異動)届」の事業主確認欄の「1.確認」を○で囲んでいる※3 ・扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満
別居の確認	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ・振込の場合…預金通帳等の写し ・送金の場合…現金書留の控え(写し)	次のいずれかに該当する場合 ・扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満 ・扶養認定を受ける方が16歳以上の学生

※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限りです。

※2 扶養認定を受ける方が、次のいずれかに該当する場合は「180万円未満」です。(収入には公的年金も含まれます)  
・60歳以上の方 ・障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者

※3 障害・遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

「健康保険被扶養者(異動)届」の様式および記入例は、日本年金機構ホームページに掲載しておりますので、ホームページからダウンロードをお願いいたします。



被扶養者の認定に国内居住要件が追加されました!  
(令和2年4月1日施行)

令和2年4月1日以降の被扶養者の認定にあたっては、これまでの生計維持の要件に加え、日本国内に住所を有する(住民票がある)ことが要件として追加されました。

ただし、次に該当する方は、被扶養者(異動)届を提出することで、特例として認められます。

- (1) 海外に留学する学生の方
- (2) 海外赴任する被保険者に同行する家族の方
- (3) 観光、保養またはボランティアなど就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方  
(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- (4) 海外赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる方  
(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- (5) その他、日本国内に生活の基礎があると認められる方

届出の際の添付書類など、詳細は日本年金機構ホームページにてご確認ください。

日本年金機構 国内居住要件



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



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

# 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う手続き 休業に伴う標準報酬月額の特例改定の 延長等について

新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、休業により報酬が著しく下がった方について、事業主からの届出により、健康保険・厚生年金保険の標準報酬月額を、通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、**特例により翌月から改定可能**となりました。



## 対象となる方

(1) 令和2年4月から12月までの間に新たに休業により報酬が著しく下がった方の特例  
(急減月の翌月を改定月として標準報酬月額を改定)

次のすべてに該当する方が対象となります。

- 新型コロナウイルス感染症の影響による休業があったことにより、令和2年4月から12月までの間に、報酬が著しく下がった月が生じた方
- 著しく報酬が下がった月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、既に設定されている標準報酬月額に比べて2等級以上下がった方(固定的賃金の変動がない場合も対象となります。)
- 本特例措置による改定内容に本人が書面により同意している。

(2) 令和2年4月または5月に休業により著しく報酬が下がり特例改定を受けている方の特例  
(8月の報酬の総額を基礎として算定した標準報酬月額により、定時決定の保険者算定として決定)

次のすべてに該当する方が対象となります。

- 新型コロナウイルス感染症の影響による休業があったことにより、令和2年4月または5月に報酬が著しく下がり、5月または6月に特例改定を受けた方
- 8月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、9月の定時決定で決定された標準報酬月額に比べて2等級以上下がった方
- 本特例改定による改定内容に本人が書面により同意している。

◎本特例措置は同一の被保険者について、上記(1)の4月から7月を急減月とした特例改定を1回申請を行うことができます。更に、上記(1)の8月から12月を急減月とした特例改定または上記(2)のどちらかで再度申請を行うことができます。

◎休業が回復した場合には、お届けが必要になります。詳細については日本年金機構ホームページにてご確認ください。

## 申請方法

月額変更届(特例改定用)に申立書を添付し、管轄の年金事務所に提出してください。  
なお、届け出には、次のとおり期日がありますのでご注意ください。

令和2年4月から7月までの間に報酬が急減した方 → 令和3年1月末日まで

令和2年8月から12月までの間に報酬が急減した方 → 令和3年2月末日まで

また、期日までの間は遡及して申請が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、申請する場合はできるだけ速やかに提出をお願いします。

お問い合わせ先

ねんきん  
加入者ダイヤル



0570(007)123 (ナビダイヤル)

03(6837)2913 (050から始まる電話でおかけになる場合)

受付時間 月～金曜日：午前8時30分～午後7時 第2土曜日：午前9時30分～午後4時

# 牡蠣とブロッコリーのホットサラダ

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

## ●材料(2人分)

牡蠣	150g
片栗粉	適量
ブロッコリー	1株(200g)
パプリカ(赤)	1/2個(60g)
サラダ油	小さじ3
A	
にんにく(みじん切り)	1かけ
赤唐辛子	1本
B	
オイスターソース	小さじ2
水	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

## ●作り方

- 1 ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いしてキッチンペーパーで水気を切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩(分量外)を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- 3 ①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- 4 ③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- 5 ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調べ、器に盛りつける。



## 旬野菜

### ブロッコリー

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。

### ヒント

牡蠣の代わりに鶏肉を使ってもおいしくできます。

## 簡単 ツボエクサ 5

# 体の冷えを改善

指導・監修/佐藤 明子(心愛治療院院長)

お風呂あがりなのに、足もとが冷たいのはなぜ？とくに寒い時は体を動かさないと、リンパの流れが悪くなります。マッサージでリンパの流れを改善し、足もとからポカポカにしていましょ。

### 足首からもも

床に座り右膝を立てる。両手のひらで足を包み込むようにし、足首からももの付け根までを、矢印の方向に5回さする。左足も同様に行う。

※リンパ節の手術をした人はマッサージはおこなわないでください。



### 足の甲

右足首を左膝の上ののせ、左手は足の裏に添える。右手で足の甲を包み込むようにし、位置をずらしながら、矢印の方向にやさしく円を描くようにさする。左足も同様に行う。



リンパマッサージをするときは心や体が緊張していると、リンパの流れも悪くなるにや。服装は、締めつけないゆったりしたものを選んでにや。

point!



前回のツボに続いて今回の冷え改善のマッサージをすることでさらに効果がUPするにや。今後も簡単にできるツボエクサをご紹介しますのでご期待くださいにや!

## 協会費の納入は口座振替をおススメいたします!

安心! 確実!  
コロナ対策に!



便利な口座振替を!

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がなく、確実に納めることができます。さらに、コロナ禍対策にもつながります。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。

令和2年12月21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>