

社会保険

職場から、県民一人ひとりの安心・健康な暮らしを

ふくしゅう 2・3月号

平成4年度 健康づくり講習会

生活習慣病予防健診の予約はお早めに!!

健康保険料率のインセンティブ制度

シリーズ 社会保険適用拡大について

伝え残したい 福井の味

たくあんの煮たの

冬の保存食として作るたくあん。古くなり酸味が出てきた古たくあんに塩抜きして煮たものが「たくあんの煮たの」。古たくあんが「もったいない」から生まれた福井を代表する郷土料理で、作り方や味付けは地域や家庭によって千差万別。地味ながら食卓にあるとうれしい一品です。

職場内で
回覧しましょう

職場に講師を招いて、働く仲間と一緒に健康づくりを始めましょう!

「正しいラジオ体操って知っていますか?」と、講師の方から聞かれました。知ってるつもりで応えると、意外と知らないポイントを教えてくれました。

私たちが行っている病気の予防や健康管理、食生活、体力づくりも同じです。健康と向き合うための正しい情報やアドバイスを教えてくれる専門家が、皆さんの職場に赴きます。職場の仲間と一緒に健康づくりを始めましょう!



健康づくり講師と演題はこちら! (時間は60~90分)

体育専門家

エクササイズでリフレッシュ!

インストラクター
三嶋 勇志
(スポーツクラブ新田塚アーク)

【演題】

- 脳と体のリフレッシュエクササイズ
- 機能改善ストレッチ ~腰痛・肩こり予防~
- イスに座って筋カトレーニング
- 健康体操



簡単な運動が気持ちいい!

気軽にヨガ体験!

柳田みち子
(ヨガスタジオ柳田)

【演題】

- 心と身体の体操
- リフレッシュ健康体操
- 今日から出来る! ストレスフリーな生活にする健康体操
- 免疫力アップの健康体操
- 良質な睡眠が得られるリラックス体操
- 本場インドの古典ヨガに学ぶ!健康体操
- 骨盤を正しく整える!ゆがみ改善体操

ヨガで身体をほぐそう!



メンタルヘルス

アロマでストレス解消!

稲葉美智子
(プラナーハーブ企画代表)

【演題】

- 香りでストレス解消・リフレッシュ (製作体験も可能)
- ハーブとアロマで健康管理 (製作体験も可能)
- 職場の環境にハーブとアロマでアクセント (製作体験も可能)
- 職場のメンタルヘルスハーブとアロマでストレスフリー (製作体験も可能)
- ハーブとアロマで心身の疲労回復リフレッシュ (製作体験も可能)
- ハーブとスパイスの効能と健康効果 (調理実習も可能)



アロマでリラックス!



人生を見つめる講話

佐々木 憲乗
(隆芳山安泰寺 名誉住職)

【演題】

- 心のお布施
- 人生の生きがい
- 心の健康



場所や人数などをご相談ください!

医師・薬剤師

健康に生きるために

高山英之
(株式会社 高山産業医事務所)

【演題】

- がんについて (早期発見のために)
- メタボリックシンドロームについて
- ストレスに強くなるために
- 元気に働くための生活習慣

いつまでも歯を健康に

池田隆彦
(福井県歯科医師会)

【演題】

- 歯周病と生活習慣病の関係について
- 歯周病予防について
- 8020運動について

お薬のことを知ろう!

薬剤師

(一般社団法人 福井県薬剤師会 / 一般社団法人 福井県薬剤師会 薬事情報センター)

【演題】

- お薬出前講座 (薬の知識と上手なつきあい方、病気と薬シリーズ、薬と交通安全など)

栄養専門家

健康は食事から

砂 博子 (HIROヘルスプランニング)

【演題】

- 食事、運動は笑顔と元気の源

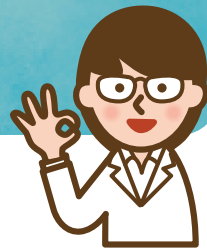
福井県社会保険協会 健康啓発事業

検索

または、ホームページ > 事業案内 > 健康啓発事業 > 健康づくり講習会(無料)

ご予約はお早めに!

令和4年度生活習慣病予防健診は 3月1日受付開始です!



令和4年度の生活習慣病予防健診の受付が3月1日(火)から始まります。余裕をもって早めに健診機関へお申し込みください(協会けんぽへのお申し込みは不要です)。

自己負担は約4割! 全国健康保険協会加入事業所の方が生活習慣病予防健診を受診した場合の自己負担は約4割!(健康保険組合加入事業所は各組合にご確認ください)

健診内容 ※1	費用 (自己負担の最高額) ※2	対象者 (協会けんぽの加入者ご本人【被保険者】) ※3
生活習慣病予防健診	18,865円 ⇒ 7,169円(税込)	35歳~74歳
★付加健診	9,603円 ⇒ 4,802円(税込)	40歳、50歳
★乳がん検診	5,621円 ⇒ 1,686円(税込)	40歳~48歳の偶数年齢の方
	3,619円 ⇒ 1,086円(税込)	50歳以上の偶数年齢の方
★子宮頸がん検診 ※4	3,463円 ⇒ 1,039円(税込)	36歳以上の偶数年齢の方

- ※1 ★は生活習慣病予防健診に追加できる健診です。
- ※2 生活習慣病予防健診の健診費用(追加健診も含む)は、年1回に限り協会けんぽが補助します。
- ※3 年齢は令和4年度に到達する年齢です。
- ※4 20歳~38歳の偶数年齢の方が子宮頸がん検診のみを受診した場合も、協会けんぽが補助します。

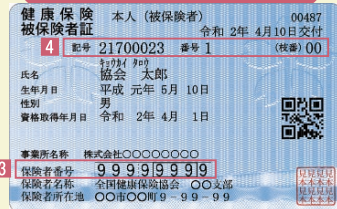
受診までの流れ

STEP 1

受診を希望する健診機関に電話で予約する

- 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 追加する健診(生活習慣病予防健診に追加して付加健診、乳がん・子宮頸がん検診を希望する場合)
 - 6 健診希望日
 - 7 連絡先(住所・電話番号等)

保険証を用意しましょう!



STEP 2

健診を受ける

生活習慣病予防健診 実施機関一覧

福井県済生会病院	福井市和田中町舟橋7-1	0776-28-8513	木村病院(あわら)	あわら市北金津57-25	0776-73-3323
福井県立病院	福井市四ツ井2-8-1	0776-54-5151	春江病院	坂井市春江町針原65-7	0776-51-1503
福井赤十字病院	福井市月見2-4-1	0776-36-3667	公立丹南病院	鯖江市三六町1-2-31	0778-51-2260
県民健康センター	福井市真栗町47-48	0776-98-8003	広瀬病院	鯖江市旭町1-2-8	0778-51-3030
福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	0776-23-2777	木村病院(鯖江)	鯖江市旭町4-4-9	0778-51-0478
福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10	0776-25-2206	中村病院	越前市天王町4-28	0778-22-0618
福井総合クリニック	福井市新田塚1-42-1	0776-25-8260	林病院	越前市府中1-3-5	0778-21-1280
福井厚生病院	福井市下六条町201	0776-41-7130	笠原病院	越前市塚町214	0778-23-1155
大滝クリニック	福井市大願寺3-9-3	0776-27-0021	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
福井県厚生農業協同組合連合会	福井市大手3-2-18	0776-27-8291	市立敦賀病院	敦賀市三島町1-6-60	0770-22-3611
岩井病院	福井市日之出2-15-10	0776-24-0306	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
田中病院	福井市大手2-3-1	0776-22-8500	杉田玄白記念公立小浜病院	小浜市大手町2-2	0770-52-0990
光陽生協クリニック	福井市光陽3-9-23	0776-24-3310	JCHO若狭高浜病院	大飯郡高浜町宮崎87-14-2	0770-72-1703
齊木内科循環器科医院	福井市城東2-8-11	0776-21-5000			
JCHO福井勝山総合病院	勝山市長山町2-6-21	0779-88-8166			

- 受診の際は、マスクの着用や手洗いを徹底し、極力、人との距離を一定間隔空けるなど心がけてください。
- 新型コロナウイルス感染予防のため、一部の健診機関では胃カメラを中止しております。

実施機関の詳細はコチラから!

協会けんぽ 福井支部 《健診実施機関一覧》
【ご本人】生活習慣病予防健診実施機関一覧



お問い合わせ



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

☎0776(27)8304
(保健グループ)

協会けんぽ 福井支部

検索

令和2年度の結果を受け、令和4年度の保険料率が決まりました!

みなさんの取り組みで保険料を下げることができる!?

インセンティブ制度・5つの行動

健康保険料率とは?

健康保険料率は都道府県単位で決定しています。したがって、保険料率は都道府県によって違っており、協会けんぽ加入者一人あたりの医療費が大きく影響してきます。そのため、医療費が下がれば、保険料率も下がるという仕組みです。

さらに

インセンティブ制度が導入

平成30年度から導入されたインセンティブ(報奨金)制度。下記の5つの指標に基づき、事業主および被保険者の皆さまの健康づくりに関する取り組み結果をランキングし、その総合順位が全国23支部以内になると、順位に応じた「インセンティブ」が付与されます。この結果を、2年後の健康保険料率に反映させるという仕組みです。

結果

令和4年度の健康保険料率は?

令和4年度※令和4年3月分(4月納付分から)
9.96% 令和2年度:第26位
 9.96% - 0.00% (インセンティブ付与なし)
(福井県の率)

令和3年度※令和3年3月分(4月納付分から)
9.98% 令和元年度:第5位
 10.02% - 0.04% (インセンティブ付与あり)
(福井県の率)

※令和4年度の介護保険料率は1.64%です(対象:40~64歳)。

2022年2-3月号(今回号P.8)掲載

2021年6-7月号掲載

指標① 健診に行く(特定健診等の実施率)

令和2年度
32位

家族みんなが健診を受けることで
保険料率が下がる!?

インセンティブ
行動1 協会けんぽの生活習慣病予防健診(被保険者の方)、
特定健診(被扶養者の方)を受診する。

特定健診等の受診率	被保険者	被扶養者
福井支部	67.1%	19.6%
全国	58.7%	22.0%

被保険者(本人)の受診率は全国上位でしたが、被扶養者(ご家族)の受診率がかなり低い結果でした。年に1回、ご家族を含めて健診を受けましょう。

事業所様へ

- 労働安全衛生法に基づく事業者健診を実施している事業所のうち、「健診結果の提供に係る同意書」のご提出により、データ提供できる健診実施機関で受診した場合、協会けんぽでは、従業員の健診結果データを反映することができます(40歳以上の協会けんぽの加入者分)。
- 同意書のほかに、「健診結果通知書」をコピーして協会けんぽにご提供いただくことでも、従業員の健診結果データを反映することができます(40歳以上の協会けんぽの加入者分)。

2021年8-9月号掲載

指標② 健康相談を受ける(特定保健指導の実施率)

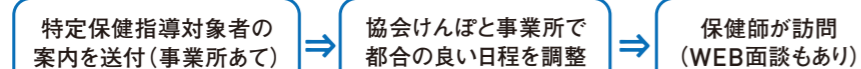
令和2年度
25位

「健診受診=予防」ではありません!

インセンティブ
行動2 健診結果で「生活改善が必要」と判断された方は、
協会けんぽの特定保健指導を受ける。

年に1回健診を受診することはとても大切です。でも、もっと大切なことは、健診で身体の状態を確認し、後に病気にならないよう日頃からケアすることです。そのためにも保健師・管理栄養士による特定保健指導を積極的に利用しましょう。

特定保健指導の流れ



特定保健指導の実施率	
福井支部	17.0%
全国	14.9%

事業所様へ

- 特定保健指導対象者の案内が送付されたら、日程調整や指導を受ける環境づくりなどにご協力ください。

2021年12月・2022年1月号掲載

指標③ 適正体重をめざす(特定保健指導対象者の減少率)

令和2年度
22位

健診後の「特定保健指導」で
脱メタボを目指しましょう!

インセンティブ
行動3 「特定保健指導」を利用し、
翌年の健診結果を改善させる。

特定保健指導を受けた方の約5人に2人が、脱メタボを実現しています。ぜひ「特定保健指導」を利用して、自分で立てた目標を継続し、生活習慣を改善しましょう!

特定保健指導対象者の減少率	
福井支部	32.7%
全国	32.4%

指標④ 健診で引っかかったら病院へ
(医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率)

令和2年度
17位

健診結果、1回見て
そのままにいませんか?

インセンティブ
行動4 健診結果で「要治療」「再検査」の
判定を受けたら、必ず3か月以内に医療機関を受診する。

健診受診から3か月経っても受診していない方には、協会けんぽから医療機関を受診するようご案内しています。「要治療」「再検査」の判定はすでに病気の発症のリスクが高いことを示していますので、できるだけ早めに受診しましょう。

医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率	
福井支部	13.9%
全国	10.0%

事業所様へ

- 早期に医療機関を受診できるような環境整備を
- ①健診結果を確認し、「要治療」「再検査」と判定された従業員に早期受診を勧める。
- ②その後、従業員が受診したかどうかを確認する。
- ③就業時間内に受診できるよう、就業規則等に定める。

2021年10-11月号掲載

指標⑤ 薬はジェネリックにしよう
(ジェネリック医薬品【後発医薬品】の使用割合)

令和2年度
43位

お薬はジェネリックに!

インセンティブ
行動5 ジェネリック医薬品を
希望する。

ジェネリック医薬品の使用が普及していくことで、医療費負担を軽減することができます。特に、10歳代までの若い世代において使用割合が低い状況です。ジェネリック医薬品への切り替えにあたっては、意思表示をするためのシールなどを活用しましょう。

ジェネリック医薬品の使用割合	
福井支部	79.1%
全国	79.5%

事業所様へ

- ジェネリック医薬品の希望を意思表示できるシールや、小冊子「ジェネリック医薬品Q&A」を従業員に配布し、切り替えへの意識向上に努めてください。
- ツールについては協会けんぽへご連絡いただければお送りします。

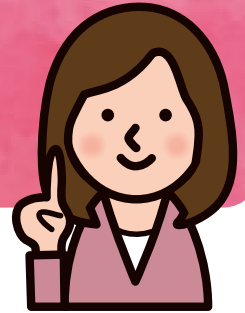


令和2年度に取り組んだ指標①~⑤の結果、
総合順位は第26位となりました。
上位支部23位以内にランクされなかったため、
令和4年度の保険料率はインセンティブによる
軽減は受けられません。



引き続き、指標①~⑤を積極的に取り組み、健康と保険料率の軽減を目指しましょう!

厚生年金保険・健康保険の 資格取得の手続きをお忘れなく!



社会保険の適用事業所に常時使用される人※は、国籍や性別、賃金の額等に関係なく、すべて被保険者となります。 ※「常時使用される人」とは、雇用契約書の有無等とは関係なく、社会保険の適用事業所で働き、労務の対価として報酬や賃金を受けるという使用関係が常用的であることをい、事業主のみの場合も含みます。



加入要件(加入対象者)

- ① 法人の代表者、役員やフルタイムの従業員
- ② 週の労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員(パートタイマー・アルバイト等)
- ③ 平成28年10月以降、従業員数501人以上の企業に勤務し、週の所定労働時間が20時間以上など一定の要件を満たす従業員

資格取得の手続きは使用関係が発生した日から5日以内に!

check! 試用期間中の人の取り扱い



- 法律上の労働契約や従業員の同意に関わりなく、上記加入要件(加入対象者)①~③のいずれかを満たす場合は、試用期間の初日から被保険者になります。

check! 厚生年金保険は70歳まで、健康保険は75歳までが被保険者です!



- 70歳未満の人 → 厚生年金保険・健康保険に加入
- 70歳以上75歳未満の人 → 健康保険のみ加入
- 75歳以上の人 → 後期高齢者医療に加入

check! 70歳以上の方も届出が必要です!



- 加入要件①~③のいずれかに該当する70歳以上の方を新たに雇用した場合。
- 引き続き勤務される方で、加入要件①~③のいずれかに該当する方。

check! 「70歳到達届」を送付します!



- 在職中に70歳に到達し、引き続き勤務される方を対象とした「70歳到達届(厚生年金保険資格喪失届・70歳以上被用者該当届)」を送付します。
- あらかじめ被保険者情報が印字されていますので、報酬月額が変更となる方について、到達日から5日以内に届出してください。

手続きはこちらの届書を使用

※「被保険者資格取得届」と「70歳以上被用者該当届」は同じ届書です!

70歳到達届

老齢厚生年金は、報酬・賞与・年金から算出される1か月当たりの合計収入に応じて、その一部または全部が支給停止される場合があるため、70歳到達時点での報酬月額の確認・届出をお願いするものです。

- 提出先 / 郵送で「大阪広域事務センター」または「事業所の所在地を管轄する年金事務所」
〒541-8533(住所の記載は不要) 日本年金機構 大阪広域事務センター



《シリーズ～社会保険適用拡大～》Vol.2

社内準備の4STEPをご案内します

社会保険の加入について、令和4年10月からは従業員数が101人以上の企業へと義務化の適用範囲が拡大されます。義務化に該当する場合は、次のSTEP1～4に沿って基本的な流れをご理解いただき、準備にあたっては、各種支援制度などを必要に応じて確認しながら進めましょう。

対象となる企業(従業員数)と義務化となる時期

従業員数	平成28年10月～	令和4年10月～	令和6年10月～
500人以上	CHECK <input type="checkbox"/>		
500人以下	CHECK <input type="checkbox"/>		
101人以上		CHECK <input type="checkbox"/>	
100人以下		CHECK <input type="checkbox"/>	
51人以上			CHECK <input type="checkbox"/>
50人以下			CHECK <input type="checkbox"/>

義務化に該当する場合は必要な準備を確認しましょう!



義務化 STEP1から準備!

任意 労使合意があれば、企業単位で適用拡大の対象となります。(選択的適用拡大)
※詳細については今後の記事掲載を予定

STEP 1 加入対象者の把握

新たな加入対象者は、パート・アルバイト等の短時間労働者のうち、以下のすべてにチェックが入った人です。

CHECK 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
契約上の所定労働時間であり、臨時に生じた残業時間は含みません。

CHECK 月額賃金が8.8万円以上
基本給及び諸手当を指します。ただし残業代・賞与・臨時的な賃金等は含みません。

CHECK 2カ月を超える雇用の見込みがある

CHECK 学生ではない
※休学中や夜間学生は加入対象です。

STEP 2 社内周知

新たに加入対象となるパート・アルバイトの方に、法律改正の内容が確実に伝わるよう、社内周知に努めましょう。

- CHECK 掲示板
- CHECK 役職会議
- CHECK 社内メール

メールなどを活用して社内周知を!



法律改正の内容はこちらから!



日本年金機構 適用拡大

検索

STEP 3・STEP 4は別号で紹介します。

【準備にあたって】いつでも使える各種支援制度

簡単に試算できる!

社会保険料かんたんシミュレーター

社会保険料の負担がどのくらい変わるのか簡単に試算できます。



適用拡大特設サイトで確認!



経営・労務の相談

無料!

専門家活用支援事業

適用拡大への対応方針の検討、従業員への説明のサポート、手続きに関するアドバイスなど無料で相談できます。

詳しくは適用拡大特設サイトへ!



詳しくはミラサボplus



よろず支援拠点

売上げ拡大や経営改善等の課題の解決に向けて、一歩踏み込んだ専門的な提案を行なっています。相談は何度でも無料です。

補助金・助成金について

中小企業生産性革命推進事業

「中小企業基盤整備機構」が中小企業の生産性向上を継続的に支援する制度。賃上げや選択的適用拡大に積極的に取り組む事業所が、以下の補助金で優先的に支援されます。

- ものづくり補助金
- 持続化補助金
- IT導入補助金

申請は中小企業生産性革命推進事業(中小機構)



申請は都道府県労働局ハローワーク

キャリアアップ助成金

短時間労働者の労働時間を延長した場合や、選択的適用拡大を行った場合等に助成金を申請できます。

- 短時間労働者労働時間延長コース
- 選択的適用拡大導入時処遇改善コース
- 正社員化コース





表紙のれしび

「たくあんの煮たの」

大根の切り方から炒めの有無
煮る時間など味は集落で異なる。

南越前町今庄地区でレストラン『土の駅今庄』を営む窪田春美さんの「たくあんの煮たの」は、油で炒めてショウガを入れるのが特徴。「ショウガを入れるのは私の実家の南条地区の味。嫁ぎ先では炒めずにダシと醤油で煮ます。今庄でも集落ごとに味付けが違い、ゴマ油で炒めたり、シソの実を入れる家庭もあるそうです」。



①鍋に古漬けのたくあんとひたひたの水を入れて煮る。沸騰したらすぐにザルにあけて塩抜きする。これを2〜3回行なう



②油を入れた鍋に①を加えて鍋をふって全体に油を回し、すぐに輪切りにしたナンバ(赤唐辛子)を入れる



③甘めの醤油と隠し味程度の砂糖、ショウガを入れて、鍋をふって全体を合わせる(歯ごたえを残すため長く煮ずに絡める程度で)

つくってくれたのは

土の駅 今庄
南条郡南越前町湯尾96-19
☎0778-45-1272



※詳しいレシピはコチラ→

保険料率が下がる5つのコト ~インセンティブ制度について~

vol.6

インセンティブ制度による健康保険料率の引き下げは、2021年4・5月号で紹介した5つの行動により決まります。

今回はその4つめの「健診で引っかかったら病院へ」(④医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率)について説明します。

健診結果、1回見てそのままにいませんか？

年に1回受診している「生活習慣病予防健診」の健診結果、ちゃんと確認していますか？ そのなかで、数値が基準値の範囲を超えている方は「要治療」「再検査」に該当します。

健康を取り戻すためにも早めの受診を。その行動変容が、インセンティブ制度への効果、健康保険料率の引き下げにも大きく影響しています。

該当者の3人に1人が 健診後3カ月以内に受診していません！

インセンティブ制度において、血压と空腹時血糖・HbA1Cが「要治療」「再検査」に該当した場合、健診後3カ月以内に医療機関を受診することが、健康保険料率引き下げの行動につながります。



重症化する前に、早めの医療機関受診を！

「要治療」「再検査」に該当した方は、いつ病気が発症してもおかしくありません。特に、高血圧や高血糖などの生活習慣病は、自覚症状がないという特徴があります。「3カ月以内に受診すれば大丈夫」ではなく、あなたの健康を守るためにも、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

放置すると重症化リスクが高い！

- 高血圧**
 - 脳梗塞 ・ 脳出血
 - 心筋梗塞 ・ 狭心症 など
- 高血糖**
 - 腎症(人工透析)
 - 網膜症(失明等)
 - 神経障害(足切断) など

3カ月もの長期間の放置は大変キケンです！



事業所様へ

「要治療」「再検査」に該当の従業員の方に対し、医療機関への受診の呼びかけと、勤務中にも受診ができるような職場環境の整備をお願いします。
受診しやすい環境づくりを！

令和元年度 福井支部実績

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ①特定健診等の実施率 | 61.2% ⇒ 53点(18位) |
| ②特定保健指導の実施率 | 19.6% ⇒ 51点(21位) |
| ③特定保健指導対象者の減少率 | 33.7% ⇒ 56点(12位) |
| ④医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率 | 17.3% ⇒ 76点(2位) |
| ⑤ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用割合 | 77.5% ⇒ 45点(35位) |

合計得点
281点で
全国5位！

インセンティブにより

0.04%引下がり

令和3年度は9.98%に!!

INFORMATION

●年金事務所相談のご案内(2~4月)

予約受付専用電話へ

時間/8:30~17:15

※月曜(休日の場合は週初めの平日)は19:00まで

※第2土曜は9:30~16:00

休み/土・日曜、祝日

※第2土曜は休日相談日

●出張相談所の相談日時

事前に直接年金事務所へ電話ご予約のうえ、当日は必ず予約時間までにお越しください

(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	3月10日(木)	10:00~15:30
	4月13日(水)	10:00~15:30
大野商工会議所	2月24日(木)	10:00~15:30
	3月24日(木)	10:00~15:30
	4月28日(木)	10:00~15:30
小浜市文化会館4階 (小浜市役所横)	2月22日(火)	10:00~15:00
	3月10日(木)・24日(木)	10:00~15:00
	4月14日(木)・28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

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)