

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

く

し

10・11

2022

月号

12月1日から受付開始! 冬の施設利用補助券

育児・介護休業法 改正ポイントのご案内

安心して医療を受けられるために、企業がすること、一人ひとりがすること

育児休業期間中における社会保険料の免除要件改正について

シリーズ 社会保険適用拡大 Vol.5

連載 健康保険料率が下がるインセンティブ制度とは?



伝え残したい 福井の味

ぼっかけ

ご飯にアツアツの汁をかけた「ぼっかけ」。「ぶっかける」が転じてそう呼ばれるようになったとか。福井県内でさまざまなスタイルで伝承されている料理で、勝山市ではご当地グルメ「勝ち山ボッカケ」として売り出し、市内の飲食店ではさまざまにアレンジされたぼっかけが提供されています。

職場内で
回覧しましょう



表紙のれしび

「ほっかけ」

200年の歴史がある「ほっかけ」はまさにシンプルイズベスト。

江戸時代の頃の勝山で、報恩講料理や結婚式など冠婚葬祭の締めとして出されていた「ほっかけ」。昔は結婚式を自宅で行っていたため、味付けや具材は各家庭でさまざまだったとか。創業400年以上を誇る『旅館 板甚』の「ほっかけ」は、透き通っただしが美しく、お腹がいっぱいでさらりと食べられる上品な味です。



①赤かまぼことミツバの茎を細かく刻んでおく。海苔とあらはれは適量を用意、山椒の実はお好みで



②だしは、水に昆布を2時間ほどつけておき火にかける。沸騰前に昆布を出し、煮立った頃に醤油を入れ、火を止め塩を少々加えて味を整える



③冷ましたご飯の上に刻んだ赤かまぼことミツバの茎、山椒の実をのせて、アツアツのだしをかける。最後に海苔とあらはれをのせて完成

つくってくれたのは

旅館 板甚
勝山市本町2-5-14 ☎0779-88-0020

※詳しいレシピはコチラ➡



**保険料率が下がる
5つの行動**
～インセンティブ制度について～
vol.3
適正体重をめざす



上記5つの行動に基づき、加入者の皆様の健康づくりに関する取り組み結果をランキングします。総合順位が全国47支中部中、23位(令和4年度からは15位)以内になると「インセンティブ」が付与され、2年後の健康保険料率に反映します。



令和2年度の結果は全国26位のため、インセンティブを受けられませんでした。皆様の行動が大きな結果につながりますので、引き続きご協力をお願いいたします。なお、**2022年2・3月号**に令和2年度の結果を掲載しています。福井県社会保険協会ホームページからバックナンバーをチェックしてください!



健診後の「特定保健指導」で脱メタボを目指しましょう!

健診の結果「メタボに該当」となったとき、自分だけで改善を図るのは至難の業。周りからしっかりサポートを受けて、翌年の健診結果でメタボが改善できれば、一気に生活習慣病からの脱却です。

それは自分の自信につながるだけでなく、インセンティブ制度指標の一つ「③特定保健指導対象者の減少率」にもプラスの効果をもたらし、県全体の保険料率を引き下げる一手にもなっています。

実際、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!!

「適正体重をめざす」の行動でインセンティブを獲得する行動は「特定保健指導」を利用し、翌年の健診結果を改善させる。

協会けんぽ福井支部の保健師・管理栄養士からのメッセージ

脱メタボに向けて一緒に健康づくりを進めるうえで、まずは適正な体重にすることを目指します。しかし、すぐに「運動をする」「食事を変える」といった取組内容を決めるのではなく、なぜ減量ができないのかご自身でその理由を探ります。仕事や家庭のストレス、多忙、余力がないなど、ご自身で言葉にすることで、自ずと方法が見えてくるのです。本人が気付き、本人の意思で取組内容を決断することが重要であり、私たちはそこにプロとしてアドバイスや情報を提供し、マンツーマンでサポートいたします。



自分1人で諦めてしまう前に、まずは私たちにご相談ください!!一緒に「脱メタボ」を目指しましょう!

あなたの健康を守る第一歩が「適正体重をめざす」脱メタボ。その実現に向けて、数値改善に効果的な「特定保健指導」をどんどん活用しましょう。特定保健指導を受けて、翌年の指導の対象者が減ること。この流れは従業員の健康につながるだけでなく、福井県全体の保険料を下げるインセンティブにも大きくつながってきます。

次号は指標④「健診で引っかけたら病院へ」について詳しく説明します。

INFORMATION

●年金事務所相談のご案内(10～12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	11月10日(木)	10:00～15:30
	12月8日(木)	10:00～15:30
大野商工会議所	10月27日(木)	10:00～15:30
	11月24日(木)	10:00～15:30
	12月22日(木)	10:00～15:30
小浜市文化会館4階(小浜市役所横)	10月27日(木)	10:00～15:00
	11月8日(火)・22日(火)	10:00～15:00
	12月8日(木)・22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)