社会保険 ふくい

職場から、県民一人ひとりの安心・健康な暮らしを

2021 2022
12・1月号

新年のご挨拶

令和3年度年金委員・健康保険委員表彰

被扶養配偶者も国民年金に加入します!

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

昆布巻き

かつて北前船で蝦夷地（北海道）から日本全国に運ばれた大量のニシンは、各地の特産物と融合し郷土の味を生み出しました。福井県では昆布に身欠きニシンを合わせた「昆布巻き」が誕生。とろけるような昆布とニシンの甘辛い味わいは、正月に欠かせない一品です。

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。

新型コロナウイルス感染症で影響を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

また、コロナ禍対策にあたられた全ての方々に心より感謝いたしますとともに、一日も早い終息を願ってやみません。

このような中、当協会の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を顧みますと、何よりも東京2020 オリンピック・パラリンピックが無事開催され、新種目をはじめ多くの感動が生まれた、新しい形でのスポーツの祭典となりました。また、大リーグ大谷翔平選手の活躍が連日報じられ、「リアル二刀流」がとても話題となりました。

コロナ禍の日常において、改めて健康であることの素晴らしさ、大切さを一層認識させられたところです。

2021年における当協会の取り組みは、コロナ禍による影響から、健康づくり講習会や施設利用補助事業に関する取り組みは、十分な貢献には至らなかったと感じています。

広報活動事業、制度普及啓発事業では、会員の皆様に社会保険、健康保険制度、年金及び雇用保険制度について様々な情報をお届けいたしました。特に広報紙の取り組みでは「インセンティブ制度・5つの行動」を初の特集掲載としました。1年間しっかりとしくみを解説し、将来の皆様方の健康保険料負担軽減に貢献できる情報としてお届けしました。今後も、皆様方に是非知っておいていただきたい情報を、できる限り分かり易くお伝えしていく所存です。

2022年、世界は新型コロナウイルス感染症を克服し、安心できる日常社会を取り戻すことを強く願っています。当協会は、スローガンにも掲げています「職場の健康から、社会を幸せに」を目標に事業を進めてまいります。

1点目は、社会保険・雇用保険に関するしくみや制度改正を分かり易く広報する。知ってもらい、お役に立てる情報発信の準備に万全を期してまいります。

2点目は、健康づくり事業・福利厚生事業のご利用を通じて、企業と被保険者、またそのご家族の皆様に元気と安心が提供できるよう努めてまいります。

当協会の役割は、会員の皆様の健康及び福利の増進、社会保険制度の普及を行い、社会保険制度の円滑な運営に寄与することです。「健康で心豊かな生活」を目指して、関係機関の皆様のご協力を仰ぎながら、職員とともに全力で取り組んでいく所存です。

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ご祈念申し上げ 、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

令和4年2月に実施!!

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が高まる中、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。

※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、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

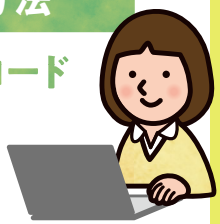
●実施要領

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（非会員の受講はできません。）
定 員	各会場とも入場人数の制限あり（申込受付順） ※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

日 時	開催時間	会 場	定 員	所 在 地
2月21日（月）	13:30～16:30	福井県自治会館「201研修室」	45名	福井市西開発4-202-1
2月22日（火）		サンドーム福井管理会議棟「201・202号室」	45名	越前市瓜生町5-1-1
2月24日（木）		プラザ萬象「第3会議室」	20名	敦賀市東洋町1-1

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 》
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4年2月10日（木）
●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。

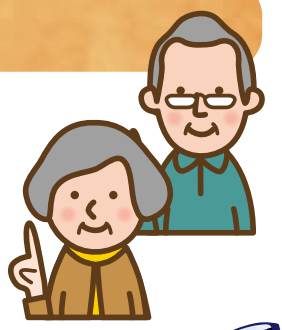
※お申し込みいただいた内容（個人情報等）はねんきんシニアライフセミナー以外の目的で利用することはありません。

お問い合わせ　一般財団法人 福井県社会保険協会　0776（53）8016　福井県社会保険協会　検索

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？

年金受給者協会 会員募集中です!!



福井県年金受給者協会では、県内14支部で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。

年会費 2,000円
11月1日から3月31日までに加入された方は、令和4年度会費は免除となります。

楽しい特典
●健康づくり、生きがいづ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

お得な割引サービス
●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が会員特別価格で利用できます。
●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　福井県年金受給者協会　0776（23）8005
一般社団法人 全国年金受給者団体連合会　全国年金受給者団体連合会　検索

おめでとうございます！

年金委員・健康保険委員 表彰式が行われました

令和3年11月9日（火）に、福井市にぎわい交流施設（ハピリンホール）において、令和3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きました方に対し、厚生労働大臣表彰をはじめ、日本年金機構理事長表彰、全国健康保険協会理事長表彰などが贈られました。

受賞された皆様には、これからも事業所内での従業員の良きサポーターとして、社会保険に関する活動をお願いいたします。

受賞されました皆様

年金委員表彰

年金委員功労者厚生労働大臣表彰

朝 日 正 幸（社会福祉法人 あすなろ福祉会）

日本年金機構理事長表彰

宮 村 尚 江（福井県生コンクリート工業組合）
佐々木郁子（セイブ運輸 有限会社）

日本年金機構理事表彰

笹 原 清 和（吉岡幸株式会社）
酒 井 弥 生（社会福祉法人 勝山幸寿会）
若吉誠一郎（京福バス株式会社）
西森奈緒子（株式会社 TOKO）
福 島 一 暢（橋本佳和税理士事務所 橋本佳和）

健康保険委員表彰

全国健康保険協会理事長表彰

木 間 史（社会福祉法人 大野和光園）
佐々木宜子（株式会社 佐々木合成）
笹 原 清 和（吉岡幸株式会社）
多 田 和 博（株式会社 米五）

全国健康保険協会福井支部長表彰

岩 永 澄 子（田中建設株式会社）
木戸口記子（パッケージトランス株式会社）
黒 田 繁（医療法人 厚生会）
齋 藤 芳 子（株式会社 タナックス）
髙 畑 徹（株式会社 若狭松葉）
冨 岡 妙 子（株式会社 ウイルパックニシヤマ）
仲 井 智 一（平野純薬株式会社）
畑 山 泰 清（社会福祉法人 ふくい福祉事業団）
藤田あゆみ（株式会社 鯖江工業所）
古 谷 光 代（大和交通株式会社）
宮 下 光 子（旭日繊維株式会社）
宮 本 香（株式会社 カーボ）
吉田理英子（井上商事株式会社）
若吉誠一郎（京福バス株式会社）

※敬称略

ホームページからダウンロードもできる！

健康づくりポスターを職場での健康づくりにお役立てください！

福井支部では、従業員の健康維持・増進への取り組みの一つとして、「健康づくりポスター」の掲示を勧めています。「運動」「食事」「メンタル」など全7コース42種類のポスターから従業員の健康課題にあったポスターを選んで掲示し、職場の健康意識を高めることから始めましょう。「目の運動」や「体幹トレーニング」などQRコードから動画を見ることができるポスターもあります。

- 運動コース
- 食事コース
- 血圧コース
- 血中糖質コース
- 血糖コース
- メンタルコース
- 禁煙コース

従業員の健康課題に合わせて42種類のポスターから選ぶことができます！

お取寄せ方法

ポスターを希望される場合は、協会けんぽ福井支部のホームページから「健康づくりポスター申請書」をダウンロードし、必要事項をご記入の上、FAXでご依頼ください。なお、ホームページから直接印刷することも可能です。

協会けんぽ 福井支部 健康づくり　検索

「健康づくり 都道府県支部」→「健康づくりポスター」へ

令和3年度「協会けんぽ講習会」お申し込みはお早めに！

福井支部では、健康づくりにお役立ていただける講習会を実施しております。
従業員の皆さまの健康維持・増進にぜひご活用ください。お申し込みはお早めに！

1 健診後の生活習慣見直しのきっかけに 生活習慣病予防講習会

健診結果の見方やメタボ対策、喫煙対策など、生活習慣病予防対策を学びます。

- 講　　師／協会けんぽ保健師・管理栄養士
- 受 講 者／10名以上
- 研修時間／30分～60分
- 申し込み／希望日時の2カ月前までに

2 管理者向けと従業員向けコースをご用意！ メンタルヘルス研修会

心の健康やストレスへの適切な対応方法など、職場におけるメンタルヘルス対策を学びます。

- 講　　師／福井産業保健総合支援センター
- 受 講 者／20名程度
- 研修時間／30分～90分
- 申し込み／希望日時の1カ月前までに

3 管理職や男性にも聞いてほしい！ 乳がんセミナー

乳がんの予防対策、がん検診受診の啓発、がんに罹患した場合など、事業所としての対応を学びます。

- 講　　師 / 東京海上日動火災保険（株）
- 受 講 者 / 20名程度
- 研修時間 / 30分～60分
- 申し込み / 希望日時の1カ月前までに

4 土日でも開催できます！ 健康運動プログラム

職場で簡単にできる運動・ストレッチ・ラジオ体操などを実践して学びます。

- 講　　師／スポーツクラブ新田塚アーク
- 受 講 者／5名以上
- 研修時間／60分程度
- 申し込み／希望日時の45日前までに

5 講習会中に歯周病か分かります！ 歯周病と糖尿病講習会

歯周病と糖尿病の関係や予防と治療の有効性を学びます。簡易唾液潜血検査で歯周病もチェック。

- 講　　師／福井県歯科医師会
- 受 講 者／20名～30名程度
- 研修時間／60分～70分（簡易唾液潜血検査を含む）
- 申し込み／希望日時の45日前までに

協会けんぽ講習会の特徴

- 講習会はすべて**無料！**
- 事業所に訪問して実施します！
- ご都合に合わせた日時で開催！

※申込方法など詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください。

各講習会の詳細は以下のように検索

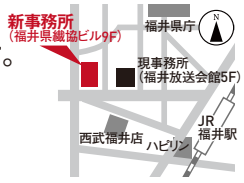
協会けんぽ講習会 福井支部（講習会名）　検索

移転のお知らせ

全国健康保険協会福井支部は、令和4年1月11日（火）から下記において業務を開始します。

〒910-8541 福井市大手3-7-1 福井県繊協ビル9階

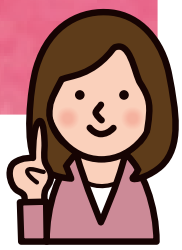
なお、電話・FAX番号は変更ありません。



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）8301（企画総務グループ）　協会けんぽ 福井支部　検索

届出はお済みですか？

被扶養配偶者も国民年金に加入します！ ～国民年金第3号被保険者～



国民年金の「第3号被保険者」とは、厚生年金保険や共済組合に加入している配偶者に扶養され、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方です。該当する場合は届出が必要です。

国民年金の被保険者は3種類

第3号被保険者

性別を問わず第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者（被扶養配偶者）

第1号被保険者

20歳以上60歳未満の農業者・自営業者・学生など（第2号・第3号被保険者以外）

第2号被保険者

会社員・公務員など（厚生年金・共済年金に加入の方）

※65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する方は除く

第3号被保険者の加入手続き

※第3号被保険者の届出は原則、健康保険の被扶養者になるための手続きと同時に行います。

- 届書名　／国民年金第3号被保険者関係届
- 添付書類／収入確認のための書類（非課税証明書など）※1
  年金手帳または基礎年金番号通知書※2
- 提出者　／被扶養配偶者ご本人（配偶者の事業主経由）
- 提出先　／郵送で「事務センター」または「配偶者の勤務している事業所を管轄する年金事務所」

日本年金機構大阪広域事務センター
個別郵便番号／541-8533（住所の記載は不要です）

※1 所得税法の規定による控除対象配偶者となっている方については、事業主の証明により添付を省略することができます。
※2 事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認することで年金事務所への添付を省略することができます。

手続き後、認定されると…

保険料

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合から拠出されるので、個別の保険料負担はありません。

年金額

将来受け取る年金額は、第3号被保険者の期間について国民年金保険料を納付したものとして計算されます。

第3号被保険者の認定基準

第3号被保険者になるには、次の基準により判断されます。

●日本国内に住所を有すること

原則、住民票が日本国内にあること。ただし、日本国内に住所がない場合も、特例の届出により、第3号被保険者になることができます。（海外特例要件）

●年収が130万円未満であること

年収が130万円未満で
・第2号被保険者の年収の半分未満であること。
・第2号被保険者の年収の半分以上であっても、それを上回らず、第2号被保険者が世帯の生計維持の中心的役割を果たしていると認められるとき。

※年収が130万円未満であっても、厚生年金保険に加入する方は第3号被保険者には該当しません（第2号被保険者に該当）。

●別居の場合は援助額で判断

第2号被保険者と別居している場合は、年収が130万円未満で、かつ第2号被保険者からの仕送り等による援助額が年収より多いとき。

こちらのポイントもチェック！

【海外特例要件】
①外国において留学をする学生の方
②外国に赴任する第2号被保険者に同行する方
③観光やボランティア等、就労以外の目的で一時的に渡航する方
④第2号被保険者が外国に赴任している間に、身分関係が生じて、②と同等と認められる方
⑤①から④のほか、渡航目的やその他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる方

【年収】
①認定基準の「年収」とは、過去の収入ではなく、扶養の事実が発生した日以降の年間の見込み収入額のこと。
②失業給付、傷病手当金、出産手当金を受給中の期間は、給付日額に360日分を乗じて計算します。ただし、失業給付の待機期間中は収入がないものとして取り扱います。
③自営業者等の経費は、社会通念上明らかに所得を得るために必要と認められるものに限り、収入から控除することができます。
④認定対象者が障害厚生年金を受けることのできる程度の障害がある場合には、年収の認定基準「130万円未満」が「180万円未満」となります。

お問い合わせ　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

事業主の皆さまへ

社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

「電子申請」とは、申請や届出をインターネットを利用して行うことです。
様々なメリットがありますので、ぜひご利用ください。

電子申請のメリット

- ●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。
- ●紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。
（健康保険証の場合は3～4日早く届きます）

「動画」や「チャット」をご利用ください!

●初めて電子申請をご利用になる方

電子申請の利用を動画で案内しています。

約8分間でわかりやすく解説しています!

●ご不明な点がある方

電子申請相談チャットを開設しています。

24時間対応・自動で質問にお答えします!

動画・チャットはココから!

日本年金機構 電子申請 検索

■お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先

「ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）」
◉ 0570-007-123→「2番」を選択
◉050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 →「2番」を選択

【受付時間】

●月曜 ～ 金曜日／8:30～19:00
●毎月第2土曜日／9:30～16:00
※祝日（第2土曜日を除く）、12/29～1/3はご利用いただけません。

TOPICS 年金制度改正のコト

《シリーズ ～社会保険適用拡大～》Vol.1

パート・アルバイトの方の社会保険の適用範囲が広がります

令和4年10月から、これまでは社会保険加入対象者ではなかった方のうち、一部のパート・アルバイトの方について、段階的に社会保険の加入が義務化されます。

社会保険加入対象者

❶フルタイムの従業員 ❷週の労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員

適用拡大（段階的に義務化） 週の労働時間がフルタイムの3/4未満の従業員

▼平成28年10月 ▼令和4年10月 ▼令和6年10月

現在の適用範囲 → **新たな適用範囲** →

現在	令和4年10月～	令和6年10月～
従業員数	従業員数	従業員数
☑ 501人以上の企業	□ 101人以上の企業	□ 51人以上の企業

- ☑ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☑ 月額賃金が8.8万円以上
- ☑ 1年を超える雇用の見込みがある
- ☑ 学生ではない

- □ 週の所定労働時間が20時間以上
- □ 月額賃金が8.8万円以上
- □ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- □ 学生ではない

POINT

- ●適用拡大となる企業の従業員数は、フルタイムの従業員と、週の労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員を合わせた人数です。
- ●義務化とならない企業も、労使合意があれば、企業単位でパート・アルバイトの方を社会保険に加入させることができます。（選択的適用拡大）

詳しくはコチラで検索！

日本年金機構 適用拡大 検索

お問い合わせ 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

表紙のれしぴ

「昆布巻き」

とろける昆布とニシンの旨みが凝縮された正月に欠かせない味

身欠きニシンを昆布で幾重にも巻いたシンプルな「昆布巻き」。巻くのは簡単そうですが、これは『花みずき味人』のベテラン主婦メンバーによる熟練の技。酒と砂糖、醤油で味付けしてじっくりと煮込むことで、甘辛い味わいのなかに溶け出す昆布とニシンの旨みを楽しめます。とろけるような昆布の中のニシンの食感も絶妙です。

①昆布は20分程水に漬けて柔らかくし、身欠きニシンを挟んでゆるめに巻いていく

②巻き終わったら、殺菌作用があると言われるシュロの葉を裂いた葉糸でしばる（かんぴょうでも可）

③鍋に昆布巻きを入れて、水煮した後、調味料（砂糖、醤油、みりん、酒）を入れてじっくりコトコト煮たら完成

つくってくれたのは

企業組合 花みずき味人
丹生郡越前町樫津2-63
『おもいでなfarm』内 ☎0778-32-3348

※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.5

インセンティブ制度による健康保険料率の引き下げは、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3つめの「適正体重をめざす」（③特定保健指導対象者の減少率）について説明します。

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。

- ぜひ「特定保健指導」を利用しましょう!
- 自分で立てた目標を継続し、生活習慣を改善しましょう!

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!!

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定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。

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!!

次号は指標④「健診で引っかかったら病院へ」について詳しく説明します。

INFORMATION

●年金事務所相談のご案内（12～2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	1月13日㈭ 2月10日㈭	10:00～15:30 10:00～15:30
大野商工会議所	12月23日㈭ 1月27日㈭ 2月24日㈭	10:00～15:30 10:00～15:30 10:00～15:30
小浜市文化会館4階（小浜市役所横）	12月23日㈭ 1月13日㈭･27日㈭ 2月10日㈭･22日㈫	10:00～15:00 10:00～15:00 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**（ゴ ヨ ヤ ク ヲ）

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）

令和3年12月22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、 福井県年金受給者協会
〈発　　行〉一般財団法人 福井県社会保険協会　〈制　　作〉株式会社 ウララコミュニケーションズ