

# 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

ふくい

2・3 2026  
月号



令和8年度 健康づくり講習会

4月より会員事業所様向け「会員専用ページ」を開設！

36協定の届出を忘れていませんか？

令和8年度の健康保険料率が決まりました！

厚生年金保険・健康保険の加入・脱退・被扶養者の手続きについて



新発見！再発見！

Discover  
ふくい

味真野小学校の桜／越前市

グラウンドの真ん中に咲く桜「エドヒガン」を毎年撮影しています。満開を迎えていたこの日は平日ということもあり、学校は体育の授業中。撮影では子どもたちの歓声を聞きながら、妻と春の爽やかでまったりとした時間を過ごしました。

●撮影／長野博則さん

職場内で  
回覧しましょう

回覧に便利な  
PDFはコチラから



# 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!

健康維持や日常生活を補うための正しい情報やアドバイスをくれる専門家が、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!



健康づくり講習会 講師と演題はこちら! (時間は60~90分)

## ボディーリフレッシュ

エクササイズでリフレッシュ!

インストラクター  
今尾智美

(スポーツクラブ新田塚アーケ)

【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  
筋力トレーニング
- 健康体操  
(心肺機能向上トレーニング)



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のための健康体操
- 免疫力UPのための健康体操
- 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!

## 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  
代表取締役)

【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

(いけど歯科院長)

【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】

- 薬の知識と上手なつきあい方
- 病気と薬シリーズ
- 夏のトラブル(熱中症・皮膚疾患)
- 感染症対策(インフルエンザ・感染症胃腸炎) ほか

## メンタルヘルス

アロマでストレス解消!

稻葉美智子

(ブランーハーブ企画代表)

【演題】

- 香りでストレス解消・リフレッシュ
- 心と体を整えるハーブとアロマ(癒しの力でメンタルケア)
- 自然の恵みで体調管理(ハーブとスパイスの力)
- 食べる・香る・癒される(ハーブとスパイスでトータルヘルスケア)



アロマで  
リラックス!



※すべての演題でご希望があれば  
製作体験も可能です。

## 目の健康

大切な目を守る

高橋有希子

(特定非営利活動法人  
NPOみるみえる副理事長)

【演題】

- 働く人の「目の健康体操」
- 交通安全のための「目の健康体操」
- 目と姿勢の健康体操
- 心と体との健康を守る「ビジョンヨガ」
- ストップ! 視力低下・眼精疲労対策「目の健康体操」
- 家族で守ろう目の健康「3つの20で目を守る」紙芝居口演

福井県社会保険協会 健康づくり啓発事業

検索

会員専用ページ > 健康づくり啓発事業 > 健康づくり講習会講師派遣



場所や人数などは問いません!

お気軽にお申込みください。

お申込期間は、実施日の3カ月前から  
2週間前までの期間でお願いします!



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



# 4月より会員専用ページを開設いたします。 ぜひ、ご利用ください!

会員事業所様向け特典情報等を広く周知するための「会員専用ページ」を開設いたします。福利厚生事業をはじめご利用いただきたい事業を集約し、申込書と併せてご案内できるようになりました。今回号の広報紙に「会員専用ページ」のご案内と利用パスワード(期間限定)を同封いたしました。ぜひ、ご利用いただきたいと思います。



## 【イメージ図】

協会ホームページトップ画面の  
バナー右端にある「会員専用」をクリック!



## 令和8年度 施設利用補助券(年間利用券)のご案内

福井県社会保険協会では、会員事業主様をはじめ従業員とそのご家族の健康維持を増進するため、年間を通じて利用いただける施設の利用補助券を発行しています。

企業レクリエーションやご家族での楽しいひと時に、ぜひご利用ください。

4月から  
会員専用ページ  
「福利厚生事業」より  
お申込みください!



### 越前松島水族館



- 料金(一般料金からの割引額)／  
おとな(16歳以上・高校生) 600円割引、  
こども 400円割引、幼児 300円割引
- ※4月より利用券の取り扱いが変わりました。

### 下呂・ぎふ長良川温泉



- 補助額／宿泊利用料金等の一部として  
500円を助成
- 利用施設／下呂温泉37施設、  
ぎふ長良川温泉4施設

### 東京ディズニーリゾート



- 補助額／施設利用料金等の一部として1,000円の補助
- 利用施設／東京ディズニーランド、  
東京ディズニーシー、ディズニーホテル、  
東京ディズニーリゾートオフィシャルホテル

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

届出を忘れていませんか？

# 36協定の届出の時期です。 “毎年”届け出る必要があります！



## 36協定って何？

原則、1週40時間、1日8時間を超えて労働者を働かせてはいけません（労働基準法第32条）。

それを1分でも超えて残業させたり、休日労働をさせる場合、労働者数に関わらず労使で協定を締結し、監督署に届け出る必要があります（労働基準法第36条）。

この協定届を**36（サブロク）協定**と呼んでいます。



Q 36協定は1回届出すれば、もう提出はしなくていいのでは？

A そのように誤解されている企業もありますが、36協定には有効期間があるので、**毎年、管轄の監督署に届け出る必要があります**。



Q 様式はどこでもらえるの？

A 最寄りの労働基準監督署の窓口や福井労働局のホームページからダウンロードできます。



福井労働局 様式集（労働基準法関係）

検索



また、必要事項を入力すれば36協定届が自動で作成できる「36協定届作成支援ツール」もご活用ください！

そのまま出せる36協定届を作成

スタートアップ労働条件

検索



## お問い合わせ先

- 福井労働基準監督署 0776-54-6167
- 敦賀労働基準監督署 0770-22-0745
- 武生労働基準監督署 0778-23-1440
- 大野労働基準監督署 0779-66-3838

各監督署の所在地や管轄区域はこちら！



お問い合わせ



福井労働局労働基準部監督課 0776(22)2652

福井労働局

検索

## 令和8年度の保険料率が決まりました!

子ども・子育て支援金について  
詳しくはコチラ!

令和8年度 健康保険料率  
**【福井支部】9.71%**  
 ※令和8年3月分  
 (4月納付分から)  
 9.71% - 0.00% (インセンティブ付なし)  
 (福井支部の率)

令和6年度:第29位

令和7年度  
**【福井支部】9.94%**  
 9.94% - 0.00% (インセンティブ付なし)  
 (福井支部の率)

令和5年度:第26位

- ◆令和8年度の介護保険料率は**全国一律で1.62%**です(対象:40~64歳)。
  - ◆少子化対策を社会全体で支えるため、令和8年度から子ども・子育て支援金制度がスタート。令和8年度の料率は**全国一律で0.23%**です。労使折半でご負担いただくこととなります。
- ※子ども・子育て支援金は、毎月の健康保険料と合わせて、令和8年4月分(令和8年5月納付分)から徴収いたします。

## 健康保険料率の仕組み

健康保険料率は都道府県単位で決定されるため、全国の健康保険料率には差が生じています。この要因の一つは保険給付費です。加入者が健康増進への取り組みを行い、その積み重ねから医療費等(保険給付費)の負担が減ることで、健康保険料率が軽減されるという仕組みです。

さらに

## インセンティブを付与

平成30年度から導入されたインセンティブ(報奨金=保険料率の軽減)制度。下記の5つの指標に基づき、事業主および被保険者、被扶養者の皆様の健康づくりに関する1年間の取り組み結果を順位化し、その総合順位が全国15位以内になると、順位に応じた「インセンティブ」が付与されます。この結果が、2年後の健康保険料率に反映されるという制度です。

## 令和6年度の5つの指標とその結果

指標	インセンティブ行動	結果	取り組みごとの順位
1	<b>健診を受ける</b> 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 福井支部 <b>69.9%</b> 全国平均 <b>58.9%</b>	<b>2位</b> (前年度2位)
2	<b>健康サポートを受ける</b> 健診結果で「生活習慣の改善が必要」と判断された方は、特定保健指導を受ける。	特定保健指導の実施率 福井支部 <b>22.7%</b> 全国平均 <b>20.0%</b>	<b>30位</b> (前年度13位)
3	<b>生活習慣を改善する</b> 「特定保健指導」でのアドバイスを参考に健康づくりに取り組み、翌年の健診結果を改善する。	特定保健指導対象者の減少率 福井支部 <b>32.8%</b> 全国平均 <b>33.3%</b>	<b>36位</b> (前年度41位)
4	<b>早期に医療機関を受診する</b> 健診結果で「要治療」「再検査」の判定を受けたら、必ず3カ月以内に医療機関を受診する。	医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率 福井支部 <b>32.8%</b> 全国平均 <b>33.9%</b>	<b>44位</b> (前年度29位)
5	<b>ジェネリック医薬品を使う</b> かかりつけ医もしくは薬剤師に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割合 福井支部 <b>86.2%</b> 全国平均 <b>87.0%</b>	<b>18位</b> (前年度39位)

5つの指標の取り組みは、保険料率の軽減につながるだけでなく、皆様企業の健康増進にもつながります。「健康づくり宣言」から始めましょう。協会けんぽがサポートします!

お問い合わせ



全国健康保険協会 福井支部 ☎ 0776(27)8300

協会けんぽ 福井支部

検索



## 事業主の皆様へ!

## 厚生年金保険・健康保険の加入・脱退・被扶養者の手続きについて

3月・4月は、卒業や就職、転職・退職など、新たなスタートを切る大切な時期です。今回は、厚生年金保険・健康保険におけるこの時期に必須の手続きについて紹介します。

新たに従業員を採用したときの手続き  
(厚生年金保険・健康保険の資格取得)

厚生年金保険・健康保険に加入している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、厚生年金保険は70歳到達まで、健康保険は75歳到達まで被保険者となります。

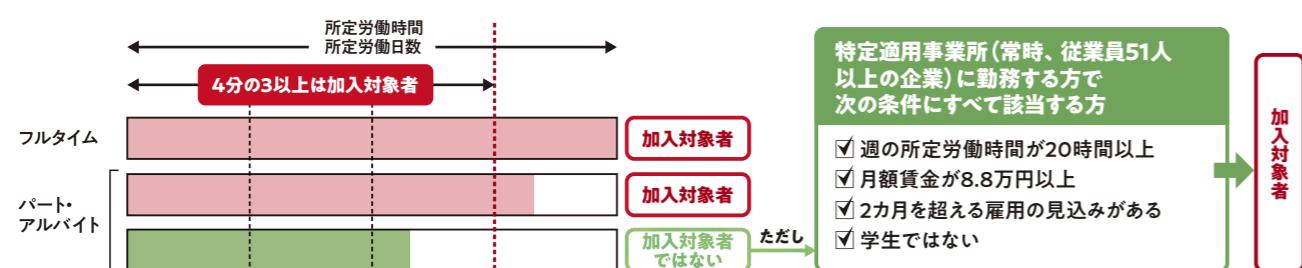


加入要件(加入対象者) パートタイマー・アルバイトでも、加入要件を満たせば被保険者の対象です!

パートタイマー・アルバイト従業員の厚生年金保険・健康保険の加入は、同じ事業所で同様の業務に従事する正社員の所定労働時間と所定労働日数を基準として判断します。

- 1週間の所定労働時間及び1ヶ月の所定労働日数が、正社員の4分の3以上ある方
- 従業員が51人以上の事業所(特定適用事業所)に勤務する、1週間の所定労働時間が20時間以上など一定の要件を満たす方

また、この加入要件に該当する場合は、老齢年金受給者や外国人(国籍問わず)、試用期間中の従業員も厚生年金保険・健康保険への加入が必要です。



## 手続きのポイント1 「報酬月額」の届出

- 被保険者資格取得届の「報酬月額」は、基本給のほか、諸手当をすべて含めた総支給額を届出してください。
- 非課税の通勤手当や残業手当も報酬月額に含めます。
  - 税控除前の総支給額を届出してください。
  - 月締め途中から採用の場合は、1ヵ月勤務した場合の支給見込額を「報酬月額」として届出してください。

## 「標準報酬月額」の決定と控除保険料について

お届けいただいた被保険者資格取得届の処理が完了すると、事業主様あてに「健康保険・厚生年金保険取得確認および標準報酬月額決定通知書」を送付します。決定された標準報酬月額を従業員に通知するとともに、今後支払われる給与から控除する保険料額の確認をお願いします。

退職者などの手続きは5日以内に!  
(厚生年金保険・健康保険の資格喪失)

厚生年金保険・健康保険に加入している従業員が退職した場合、事業主は事実発生から5日以内に「被保険者資格喪失届」を提出しなければなりません。

提出が遅ると、毎月の社会保険料が正しく計算されなくなるほか、年金記録の正確な管理ができなくなるため、速やかな手続きをお願いします。

## 【届出が必要な主なケース】

- ・退職
- ・死亡
- ・雇用形態の変更により被保険者に該当しなくなった
- ・事業所の廃止



## 手続きのポイント2 「資格喪失日」とは退職した日の翌日!

退職日の翌日が、厚生年金保険・健康保険の被保険者資格の喪失日となります。また、保険料は、資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要があります。

例えば「3月30日が退職日」の場合は、その翌日の3月31日が資格喪失日となりますので、納めなければならない保険料は2月分までとなります。

また「3月31日が退職日」の場合は、その翌日の4月1日が資格喪失日となりますので、納めなければならない保険料は3月分までとなります。

退職日	資格喪失日	納付保険料	●退職日の翌日が資格喪失日
3月30日	3月31日	2月分まで	●保険料は資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要がある
3月31日	4月1日	3月分まで	日割り計算はしません!

従業員の家族が就職したときなどの手続き  
(健康保険被扶養者異動届)

- 被扶養者となっているご家族が就職した場合(健康保険の被保険者になる)は、忘れず被扶養者削除の届出をお願いします。
- 離職等に伴い、新たに扶養家族を追加する場合は、被扶養者追加の届出をお願いします。
- 事実発生日から5日以内に提出

これから国民年金に加入される方、すでに加入している方へ!  
保険料の納付は「口座振替」と「前納」をご利用ください!

- 60歳未満で厚生年金保険の資格を喪失した方は、国民年金に加入しなければなりません。お住まいの市役所・町役場にて加入手続きをお願いします。

※厚生年金保険の資格喪失後、1日も間をあけずに再就職(第2被保険者)または配偶者の被扶養者(第3号被保険者)となる場合は、上記の手続きは不要です。

- 国民年金保険料の納付は、口座振替がおトクで便利です。口座振替と前納(前払い)を合わせてご利用いただくことで、2年前納の場合、おおよそ1ヵ月分の保険料相当額の割引きを受けることができます。ぜひご利用ください!

令和8年4月分からの  
「口座振替による前納」のお申し込みは、  
令和8年2月末が期限です!



詳しくはコチラ!

# 新発見！再発見！ Discover ふくい

「美しいふるさと福井」の風景を表紙で紹介。観光地はもちろん、何気ない場所でも、実は“福井らしい魅力”があることに改めて気付いてもらえるような一枚を毎号お届けします。



表紙の場所は…  
味真野小学校の桜／越前市

(2025年4月9日撮影)

【表紙写真募集!】

会員事業所の皆様が撮影した、とっておきの美しいふるさと福井の風景を「社会保険ふくい」の表紙に掲載しませんか？ご応募お待ちしております。

メールで件名「社会保険ふくい表紙画像」として、メール本文に ①撮影者名(紙面に掲載する際の名前) ②撮影場所 ③撮影日時 ④写真のタイトル ⑤写真の説明 ⑥掲載した広報紙の送付先(住所・氏名)を記載し、画像データを添付して、下記メールアドレスまでお送りください。

furusatofukui@urala.co.jp



## 「施設利用会員証」の更新時期となりました！

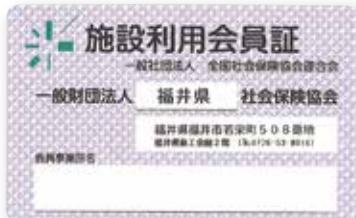
会員事業所の従業員とそのご家族の健康保持増進を資するため、全国の契約施設を優待価格でご利用いただけます「施設利用会員証」を発行しています。ご家族での旅行や出張・会議・研修などにぜひご利用ください。

令和8年4月から新たな有効期限の会員証に変わります。  
「紙版」及び「デジタル版」とともに必ず更新手続きを！  
また、新たなお申込みもお待ちしています！



### 新しい「施設利用会員証」の申込みや更新手続きの方法は次のとおり

#### ①紙の会員証を希望する場合



- 会員専用ページ > 福利厚生事業 > 施設利用会員証より申込書をダウンロードし、返信用封筒(切手の貼付)を同封のうえ郵送で申し込む。

#### ②デジタル会員証を希望する場合



- 会員専用ページ > 福利厚生事業 > 施設利用会員証(デジタル版)より事業所名称を入力。  
有効期限まで見えるようスクリーンショットで保存。



### 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 (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12日(木) 4月9日(木)	10:00 ～ 15:30	(管轄) 福井
大野商工会議所	2月26日(木) 3月26日(木) 4月23日(木)	10:00 ～ 15:30	(管轄) 福井
小浜市文化会館 さくらかん 咲楽館 小浜市働く婦人の家 (小浜市大手町4-1)	2月26日(木) 3月12日(木)・26日(木) 4月9日(木)・23日(木)	10:00 ～ 15:00	(管轄) 敦賀

事前に管轄の年金事務所へ  
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

##### 【すべて自動音声案内】

- 福井年金事務所  
📞 0776(23)4518
- 武生年金事務所  
📞 0778(23)1126
- 敦賀年金事務所  
📞 0770(23)9904

#### 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

ゴ ヨ ャ ク ヲ  
0570-05-4890