

社会保険

ふくい

2017年
10・11月号



福井の建物

武生公会堂記念館(越前市蓬萊町)

昭和4年開館。老朽化のため取り壊しが検討されましたが、大規模な改修工事によって平成7年に現在の姿に生まれ変わりました。昭和初期の面影を残す建物として国の登録有形文化財に登録されています。

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

社会保険協会からのお知らせ

利用補助券のご案内

郵便でお申し込みください。

11月1日の消印から有効!!

それ以前の消印は**無効**となりますので
ご注意ください。

社会保険

「けんこうの湯」 「スキーリフト」 「アイススケート」

社会保険協会では、被保険者とその家族の健康づくりに役立てていただくため、社会保険「けんこうの湯」「スキーリフト」「アイススケート」の利用費用を補助いたします。ご家族や会社の皆様とお気軽にご利用ください。

(注) 料金後納・別納郵便は消印が確認できないので、必ず切手貼付でお申し込みください。

けんこうの湯(冬季)

- 期 間／12月23日～2月28日
- 場 所／① ふくい健康の森「健康の森温泉」
② 法恩寺温泉「ささゆり」(スキージャム勝山)
③ 今庄365温泉「やすらぎ」
④ ニューサンピア敦賀「つぬがの湯」
⑤ 溪流温泉「冠荘」
⑥ 御食国若狭おばま「濱の湯」
- 利用補助券発行予定枚数／6,000枚
(先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- 補助額／入浴料の一部(500円)を補助します。

スキーリフト

- 期 間／12月23日～2月28日
- 場 所／① スキージャム勝山
② 雁が原スキー場
③ 福井和泉スキー場
④ 九頭竜スキー場
⑤ 新保ファミリースキー場
⑥ 今庄365スキー場
- 利用補助券発行予定枚数／5,000枚
(先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- 補助額／リフト料金の一部(500円)を補助します。



アイススケート

- 期 間／12月23日～2月28日
- 場 所／ニューサンピア敦賀
- 利用補助券発行予定枚数／4,000枚
(先着順で予定枚数がなくなり次第終了)
- 補助額／入場料の一部(500円)を補助します。

「けんこうの湯(冬季)」「スキーリフト」 「アイススケート」の利用補助券申込方法

1 申込書 下記様式で申込書を作成してください。

福井県社会保険協会のホームページからもダウンロードできます。

「けんこうの湯(冬季)」「スキーリフト」「アイススケート」 利用補助券申込書			
事業所名			
事業所所在地	〒		
事業所記号・番号	(記入例…01 アイウ 12345)		
担当者名	TEL		
希望枚数	けんこうの湯	枚	合計 枚
	スキーリフト	枚	
	アイススケート	枚	

事業所規模(被保険者数)に応じて下表を上限として発行します。

●上限枚数(「けんこうの湯(冬季)」「スキーリフト」「アイススケート」それぞれの上限枚数)

被保険者数	上限枚数	被保険者数	上限枚数	被保険者数	上限枚数
5人未満	3枚	30人未満	15枚	100人未満	40枚
10人未満	8枚	50人未満	25枚	300人未満	50枚
20人未満	10枚	70人未満	35枚	300人以上	80枚

2 返信用封筒 宛先を記入し、返信用切手を貼ってください。

●返信用切手料金

枚 数	20枚まで	40枚まで	110枚まで	180枚まで	240枚まで
切手料金	82円	92円	140円	205円	250円

※返信用封筒は定形(長形3号120×235mm)をご利用ください。

ご注意

- 事業所ごとに希望枚数を取りまとめ、1回でお申し込みください。
- 先着順に発行し、予定枚数がなくなり次第終了となります。
- 平成29年度の協会費が未納の事業所は利用できません。

●お申し込み・お問い合わせ先

(一財) 福井県社会保険協会

〒910-0831 福井市若栄町508番地 福井県鉄工会館2階 ☎0776(53)8016
<http://www.fukui-shahokyo.jp/>

第18回 社会保険ボウリング大会

社会保険協会では、被保険者とその家族の健康の保持増進および体力の向上を図るため、「社会保険ボウリング大会」を下記により開催いたしますので、奮ってご参加ください。参加を希望される事業所は、参加申込書(下記様式参照)に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXにて**11月10日(金)までにお申し込みください。**

日時 11月26日(日) 12:00スタート

場所 アル・プラザボウル 鯖江市下河端16-16-1 TEL 0778(54)0089

募集チーム数 24チーム 先着順に受け付けますので、お早めにお申し込みください。(順次、ハガキでお知らせします)

参加料 1チームにつき2,000円(シューズ代含む)

参加資格 事業所ごとに編成されたチームとし、原則として1事業所1チームとします。ただし、1事業所の被保険者の数が10名未満の場合は、2つ以上の事業所が連合して1チームを編成することができます。
なお、平成29年度の社会保険協会費が未納の事業所は参加できません。

- 競技方法**
- 1 チームは3名編成とする。
(年齢の制限・男女の区別なし)
 - 1チーム3名の選手が各々3ゲーム行う。
(団体戦・個人戦を兼ねる)
 - 1チームごとに同一レーンを使用する。
投球レーンの割り振りは、当日(受付時)抽選にて行います。
 - スコアおよび投球順は、コンピュータ処理により自動的にモニターに表示(記録)されるので、モニターの表示に従って競技を行う。
 - ハンデキャップ(年齢は大会当日の満年齢とする)

1ゲーム	59歳以下	60～69歳	70歳以上
男子	0点	10点	15点
女子	20点	25点	30点

6 順位の決定方法

- ① 団体戦…各チームごとの3ゲームの総得点により決定
- ② 個人戦…選手個人の3ゲームの得点合計により決定
- ③ 団体戦・個人戦において同一点数の場合は、ハイスコアとロースコアの差が少ない方を優先し順位を決定

7 表彰等

- 団体賞…優勝・準優勝・3位・当月賞・大会賞
個人賞…優勝・準優勝・3位・とび賞・BB賞
参加賞…参加者全員

●お申し込み・お問い合わせ先 (一財)福井県社会保険協会 〒910-0831 福井市若栄町508番地 福井県鉄工会館2階
TEL 0776(53)8016 FAX 0776(53)8112

社会保険ボウリング大会参加申込書

事業所名

事業所所在地 〒

事業所記号・番号

(記入例…01 アイウ 12345)

担当者名

TEL

氏 名	年 齢 (大会当日)	性 別
(フリガナ)	歳	男・女
(フリガナ)	歳	男・女
(フリガナ)	歳	男・女

申込書は福井県社会保険協会のホームページからダウンロードできます。
<http://www.fukui-shahokyo.jp/>

※お申し込みいただいた内容(個人情報等)は、ボウリング大会以外の目的で利用することはありません。

ご利用ください! 優待施設の利用会員証

ご家族や職場での旅行、出張などで利用する場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を今年6月より発行しています。発行枚数は十分余裕がありますので、ぜひお申し込みください。すでに申し込み済みの会員様で、追加発行をご希望の場合もお申し込みください。

優待利用施設

- 高輪・品川プリンスホテルグループ(4施設)
- プリンスホテル優待プラン(全国のプリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等)
- ホテル法華クラブグループ(17施設)
- 湯快リゾートが経営する宿泊施設(28施設)
- 城崎温泉(25旅館)
- 船員保険協会の施設(4施設)
- 関西サイクルスポーツセンター

※優待利用施設は今後も増える予定です。

優待内容や申込方法等、詳しくは当協会のホームページでご確認ください。 <http://www.fukui-shahokyo.jp/>



協会けんぽからのお知らせ

予防が
大切!

健診のあとは 特定保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診(加入者ご本人様向け健診)を受診された結果、生活習慣病発症のリスクがある方に健康相談(特定保健指導)を実施しています。

また、より多くの皆様に生活習慣改善の機会を提供させていただくため、特定保健指導を右記の健診実施機関に委託しており、生活習慣病予防健診と特定保健指導がセットで受けられます。特定保健指導の費用は【無料】となっておりますので、ぜひご活用ください。

※特定健診(加入者ご家族様向け健診)後に特定保健指導を健診実施機関で受ける場合はご負担が発生します。詳細は健診実施機関にご確認ください。

福井県内の特定保健指導実施機関

健診機関名	所在地	電話番号
福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	0776(23)2777
福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10	0776(25)2206
福井総合クリニック	福井市新田塚1-42-1	0776(21)1300
福井県済生会病院	福井市和田中町舟橋7-1	0776(28)8513
春江病院	坂井市春江町針原65-7	0776(51)1503
広瀬病院	鯖江市旭町1-2-8	0778(51)3030
林病院	越前市府中1-5-7	0778(22)0336
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
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

特定保健指導を受けて生活習慣病を予防

特定保健指導とは、生活習慣病予防健診(特定健診)を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。「動機づけ支援」と「積極的支援」があり、保健師等の専門家が、一人ひとりに合った目標と一緒に考え、生活習慣の改善をお手伝いします。対象になった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。



放っておくと危ない! メタボリックシンドローム

メタボの診断基準は?

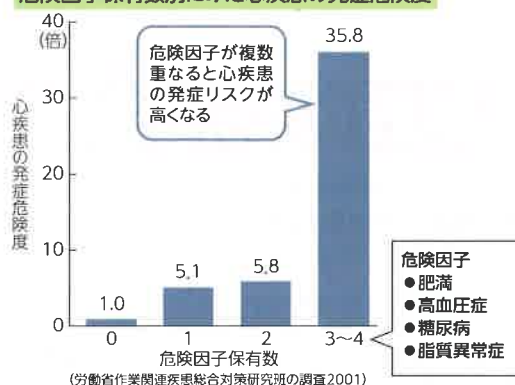
腹囲が基準値を超え、さらに下の①～③の項目のうち2つ以上が当てはまる場合に、メタボと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

必須項目	選択項目	3項目のうち2項目以上		
		①	②	③
腹囲 (内臓脂肪蓄積) ※おへその高さの腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上		① 中性脂肪150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール40mg/dl未満	② 収縮期(最大・最高)血圧130mmHg以上 かつ/または 拡張期(最小・最低)血圧85mmHg以上	③ 空腹時血糖110mg/dl以上

放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

メタボの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



メタボはいろいろな病気のリスクを高めます



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

検索

TEL0776(27)8304
(保健グループ)

STOP重症化 糖尿病予防セミナー

入場無料
事前申込要

11月26日(日) 10:00～14:00

福井県自治会館2F多目的ホール 福井市西開発4丁目202-1

健診結果が気になる方におススメのセミナーです。

楽しみながら向き合えるヒントが満載！

ご家族やご友人と一緒にご参加ください。

講演会 「超高齢社会のわが国における糖尿病の予防と治療戦略」



●時間：10:30～11:20

●講師：福井中央クリニック内科部長・医学博士 おいだこうじ 笈田耕治氏

日本は今や高齢者が3分の1を占める世界唯一の国です。

糖尿病は若い頃からの予防や早期発見による早い段階からの治療が大切になります。

自分の健康は自分で管理することを意識し健康を心がけましょう。

健康相談コーナー

講演終了後、笈田医師による個別相談コーナーを開設いたします。

※事前の申し込みが必要です。

落語&オカリナ Ocarina Voce Concert



●時間：11:30～12:30

●出演：華音 かのん

2006年「高安動脈炎」という難病発覚。心臓バイパス手術などで2度命を救われた華音さんの落語&オカリナコンサートをおしゃべりと共にお届けします。

イベントプログラム

開催場所	時間	イベント内容
多目的ホール	10:00～10:30	受付
	10:30～11:20	講演会
	11:30～12:30	落語&オカリナ
研修室	12:30～14:00	そば粉ガレット試食 お楽しみ健康体験

●そば粉ガレット試食

簡単で美味しく調理できるガレットのレシピも配布。

●お楽しみ健康体験

- 簡易血糖検査・血圧測定
- 健康相談(事前申込要)
- カラダに優しく美味しい食品の紹介
- ハンドマッサージ体験
- カンタン体操で健康づくり



参加者募集!

●申込方法

代表者の氏名・年齢・住所・電話番号、同伴者の人数・氏名、笈田医師による健康相談希望の有無を記入の上、ご応募ください。

ハガキ：〒910-8790 福井中央郵便局 私書箱21号
糖尿病予防セミナー事務局

メール：eigy@adjapan.org

FAX：0776(22)2555

●申込締切 11月6日(月)必着

※申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。

※各催し物等、混雑した場合は、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。

主催：福井県医師会 全国健康保険協会(協会けんぽ)福井支部

共催：福井県糖尿病対策推進会議 福井県慢性腎臓病対策協議会

後援：福井県 福井県歯科医師会 福井県薬剤師会 福井県国民健康保険団体連合会 健康保険組合連合会福井連合会

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



TEL0776(27)8304
(保健グループ)

11月は「ねんきん月間」です

～11月30日は「年金の日」～

日本年金機構では各団体と協働して取り組みます

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、厚生労働省などと協力して、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を積極的に行います。

「ねんきん月間」と「年金の日」の趣旨はなんですか？

「ねんきん月間」は、国民の皆様に公的年金制度を身近に感じていただき、公的年金制度に対する理解を深めていただくことを目的としています。

また、「年金の日」は、国民一人ひとりが「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込額を確認していただき、老後の生活設計に思いを巡らせていただくことを目的としています。



「ねんきん月間」や「年金の日」はどんなことをするの？

「ねんきん月間」の期間中は、全国各地で、年金事務所職員などによる出張年金相談を行います。また、公的年金制度の意義や、年金制度と国民の皆様方との結びつきなどについて一緒に考えていくため、広く募集した公的年金をテーマにしたエッセイの応募作品の中から選ばれた優秀作品を発表します。

詳しくは、お近くの年金事務所にご確認ください。

この機会に、公的年金制度の意義やしくみについて理解を深めましょう！

ねんきんネットご登録はお済みですか？

この機会に、ご自身の未来の生活設計について考えてみませんか？
まだ登録されていない方は、ぜひご登録ください。

こんなときには
「ねんきんネット」

- 将来受け取る年金見込額が知りたい！
- 自分の年金記録を確認したい！
- 保険料の支払い漏れや届け出漏れはないかな…？
- ねんきん定期便や年金振込通知書などの通知が見たい！
- 日本年金機構への届書を簡単に作成したい！



ねんきんネット



http://www.nenkin.go.jp/n_net/

5日
以内に

賞与を支払ったら…

「賞与支払届」と 「賞与支払届総括表」を提出してください

賞与を支給したときは、支給日から5日以内に、「被保険者賞与支払届」および「被保険者賞与支払届総括表」を管轄の年金事務所へ提出してください。

この届出により、保険料や将来受け取る年金額等の基礎となる標準賞与額が決定されます。適正な届出をお願いします。 ※標準賞与額：賞与等の支払額の1,000円未満を切り捨てた額をいいます。保険料は、標準賞与額に保険料率を乗じて計算されます。

① 賞与支払届

賞与支払予定月の前月に、被保険者情報を印字した届出用紙を事業所あてに送付します。

この届出用紙に被保険者ごとの支給額を記入して作成してください。

② 賞与支払届総括表

賞与支払届を提出する際は、あわせて賞与支払届総括表も提出してください。

★支払予定月に賞与の支払いがなかった場合でも、

①「賞与支払届」とあわせて送付した ②「賞与支払届総括表」の提出が必要です。

賞与
とは

賞与の対象となるもの

- ◆賞与(役員賞与も含む)・ボーナス・期末手当・決算手当・年末手当・夏(冬)期手当・越年手当・年末一時金・繁忙手当・勤労手当など賞与と同一性質を有すると認められるもので、年間を通じて支給回数が3回以下のもの
- ◆上記のうち通貨で支給されるもののほか、自社製品など現物で支給されるもの

賞与の対象とならないもの

- ◆上記の賞与等で年間を通じて4回以上支給されるもの(標準報酬月額の対象になります。)
- ◆恩恵的に支給される結婚祝金・病氣見舞金・災害見舞金など
- ◆出張旅費・退職金・解雇予告手当・年金・恩給・株主配当金・健康保険の傷病手当金など



賞与にかかる保険料の計算方法

個人ごとに支払った賞与の金額の1,000円未満を切り捨てて、「標準賞与額」を算出してください。

この標準賞与額に保険料率を掛けて、個人ごとの保険料を計算してください。

① 標準賞与額の算出

賞与の支給額が600,780円の場合、1,000円未満を切り捨ててください。

600,780円 → 600,000円が

↓ 切り捨て

標準賞与額となります。

② 保険料の計算

【例】

	標準賞与額	×	保険料率	=	保険料
〈健康保険料〉	600,000円	×	$\frac{9.99}{100}$	=	59,940円
〈厚生年金保険料〉	600,000円	×	$\frac{18.3}{100}$	=	109,800円
〈子ども・子育て拠出金〉	600,000円	×	$\frac{0.23}{100}$	=	1,380円

③ 保険料率等

	保険料率	標準賞与額の上限	保険料の負担
健康保険	9.99% 40歳から64歳の方は11.64%(注)	573万円 (4月1日から3月31日までの間)	事業主と被保険者が折半
厚生年金保険	18.3%	150万円	事業主と被保険者が折半
子ども・子育て拠出金	0.23%	150万円	全額事業主負担

(注)40歳から64歳の方は、介護保険料(1.65%)分が健康保険料に上乗せとなります。

●お問い合わせ先

各年金事務所「厚生年金適用調査担当課」 福井0776(23)4512 武生0778(23)1123 敦賀0770(23)9901

えのきだけ入り親子丼

●材料(2人分)

鶏肉(もも)	160g(皮をはいだ状態)
たまねぎ	1/2個
えのきだけ	1/2袋
卵	3個
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし汁	150cc
玄米ごはん	300g
糸唐辛子	適量

●作り方

- 鶏肉は皮をはいで一口大に切る。たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とす。卵は溶いておく。
- フライパンにAとたまねぎを入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を加え煮る。えのきだけを加えて、しんなりしたら溶き卵を2回に分けて加え、火を止める。
- 丼に玄米ごはんを盛り、②のをせ糸唐辛子を飾る。

料理制作／北嶋佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影／福岡 拓 スタyling／寺門久美子



Pick
up

えのきだけ

1年中店頭に並んでいます、鍋料理に使われることが多くなる秋から冬にかけて多く出回ります。きのこ類に豊富に含まれるβ-グルカン免疫機能を高め、かぜ予防などの効果が期待できます。

INFORMATION

●年金事務所相談のご案内

	日	月	火	水	木	金	土
10月	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3	4
11月	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	1	2
12月	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6

8:30~17:15

8:30~19:00(相談時間を延長)

9:30~16:00(休日相談日)

●出張相談所の受付日時

必ず受付時間内にご来場ください

(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 9日(木) 10:00~15:30
12月14日(木) 10:00~15:30

●坂井地域交流センター(いねす)

10月19日(木) 10:00~15:30
11月16日(木) 10:00~15:30
12月21日(木) 10:00~15:30

●大野商工会議所

10月26日(木) 10:00~15:30
11月30日(木) 10:00~15:30
12月27日(水) 10:00~15:30

●小浜市文化会館4階(小浜市役所横)

11月 9日(木) 10:00~15:00
12月14日(木) 10:00~15:00

街角の年金相談センター福井(オフィス)

福井市手寄1-4-1AOSSA2階 月~金曜日9:00~17:15

年金相談の予約を実施しています

予約していただくと...

★お客様のご都合にあわせて、スムーズにご相談いただけます!

★相談内容に応じたスタッフが、事前に準備のうえ、丁寧に対応いたします!

予約のお申し込みは

福井年金事務所 0776-23-4518 自動音声ガイドでご案内します。

武生年金事務所 0778-23-1126 自動音声ガイドでご案内します。

敦賀年金事務所 0770-23-9905

※予約は相談希望日の前日まで受け付けています。

※予約の際は基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

年金相談の予約は「ねんきんダイヤル」でもお受けしています。0570-05-1165

ぜひご利用ください