

職場内で回覧し皆さんでご覧ください

【(一財)福島県社会保険協会ホームページ】 <http://www.f-shimakyoukai.or.jp/>

福島県社会保険協会

検索



福島之宝～訪れたい風景～

花園のしだれ桜

田んぼの土手にぽつんと植えられた一本桜。風がなく穏やかな日は脇にあるため池が水鏡となり、秀麗な「逆さ桜」を映し出します。エドヒガンで樹齢が150年と推定されます。町を見下ろす田園風景の中にあり、近くをJR水郡線の列車がのんびりと走ります。早朝や夕暮れ時は昼間と違う幽玄な表情を見せます。最近では遠方から来るカメラマンも多く、人気の高い桜です。例年、4月上旬～中旬頃が開花時期です。

お問い合わせ／棚倉町観光協会 TEL：0247-33-7886



CONTENTS

- ◆マイナンバーと様式変更について…………… 2～3
- ◆平成30年健診案内について…………… 4
- ◆出張窓口の終了について…………… 5
- ◆退職後の健康保険のご案内…………… 5
- ◆保険証の回収について…………… 5
- ◆「わたしと年金」エッセイ
平成29年度受賞作品のご紹介…………… 6
- ◆春の事務講習会開催について…………… 7
- ◆委員随想(藤井 真由美)…………… 8
- ◆施設優待事業のご利用について…………… 8
- ◆年金事務所 Q&A
(住所・氏名変更届の省略について)…………… 9
- ◆協会けんぽ Q&A
(健康保険の料率について)…………… 9
- ◆季節の健康情報 第41回…………… 10
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.27…………… 10
- ◆年金相談(4・5月の日程)…………… 10

平成30年3月5日からマイナンバーによる届出・申請を開始しました

これまで基礎年金番号を記載して届出いただいていた「資格取得届」「資格喪失届」などの各種届出には、マイナンバー（個人番号）を記載していただくこととなります。

また、これに伴い平成30年3月5日から届書様式が変更になりましたので、今後の届出・申請について、変更点とご注意いただきたい点についてご案内いたします。

マイナンバー（個人番号）による届出について

- 届出の「基礎年金番号」欄が、「個人番号または基礎年金番号」欄にかわりまします。手続きは、原則、マイナンバー（個人番号）で提出いただくこととなりますが、マイナンバーの提供が困難な場合は、引き続き基礎年金番号を用いることができます。
- 各種届書において、事業主は、従業員のマイナンバーを記入いただくには、利用目的の明示（年金関係事務において利用すること）と本人確認措置（番号確認・身元確認）を行っていただく必要があります。
- 本人確認のため、被保険者は、事業主に対して、本人確認書類（マイナンバー、運転免許証など）の添付（提示）が必要となります。
- 「資格取得届」にマイナンバーを記入していただくことで、住所の記入を省略できます。ただし、住民票上の住所と異なるところ（いわゆる居所）にお住まいの場合は、資格取得届とは別に住所変更届（居所届）が必要となります。

健康保健・厚生年金保険被保険者資格取得届の例

（赤枠囲み部分に変更箇所です）

(旧)

① 被保険者の氏名	② 生年月日	③ 種別	④ 取得区分	⑤ 基礎年金番号	⑥ 資格取得年月日	⑦ 標準報酬月額	⑧ 被扶養者
（氏名）	（年）（月）（日）	（1）（2）（3）（4）	（1）（2）（3）（4）	（1）（2）（3）（4）（5）（6）（7）（8）（9）（0）	（年）（月）（日）	（円）	（0）（無）（1）（有）



(新)

① 被保険者整理番号	② 氏名（氏）	③ 生年月日	④ 種別
⑤ 取得区分	⑥ 個人番号	⑦ 取得年月日	⑧ 被扶養者
⑨ 解雇月額	⑩ 住所	⑪ 備考	⑫ 理由



様式変更に伴う変更点について

□これまでの様式は、縦型、横型が混在したり、大きさが統一されていませんでしたが、今後は主要な届出についてはA4縦型に統一します。

□また、被扶養者(異動)届と3号届を統一し、1枚の届書とします。加えて、厚生年金適用関係の届出(資格取得・算定届等)に関して、被保険者に関する届出と70歳以上被用者に関する届出の様式を統一します。

□資格取得届等を提出後、事業主様宛に通知する決定通知書がA4縦型の様式に統一されます。

□年金手帳の送付方法が変わります。初めて年金制度に加入した方については、取得届の手続きの際、決定通知書と併せて、年金手帳を送付しておりましたが、今後、年金手帳については、決定通知書とは別に送付することになります。お手元に到着する時期がそれぞれ異なりますが、ご了承ください。

※様式変更当初は、旧様式もご利用いただけますが、早期に新様式での提出への変更をお願いします。



健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届
70歳以上被用者該当届

様式コード 2200

提出者記入欄

事業主様宛に提出する届出(個人番号)欄に記入してください。

事業主 所在地
事業主 名称
事業主 氏名
電話番号

社会保険労務士記載欄
氏名 印
氏名 印

被保険者1

被保険者2

被保険者3

被保険者4

協会けんぽ加入の事業主様へ
※70歳以上被用者該当届のみ提出の場合は、「備考」欄の「1. 70歳以上被用者該当」および「5. その他」に○をし、「5. その他」の〔 〕内に「該当届のみ」とご記入ください(この場合、健康保険被保険者証の発行はありません)。

▼変更となる様式の一例(統合となる主な届書)

旧届出		新届出
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届/ 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者資格喪失届 厚生年金保険 70歳以上被用者不該当届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者資格喪失届/ 厚生年金保険 70歳以上被用者不該当届
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 被扶養者(異動)届 国民年金 第3号被保険者関係届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 被扶養者(異動)届/国民年金 第3号被保険者 関係届 <p>※複写様式から単票様式に変更となります。</p>
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者賞与支払届 厚生年金保険 70歳以上被用者賞与支払届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者賞与支払届/ 厚生年金保険 70歳以上被用者賞与支払届
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者月額変更届 厚生年金保険 70歳以上被用者月額変更届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者月額変更届/ 厚生年金保険 70歳以上被用者月額変更届
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者算定基礎届 厚生年金保険 70歳以上被用者算定基礎届 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険 厚生年金保険 被保険者算定基礎届/ 厚生年金保険 70歳以上被用者算定基礎届

※上記の届書以外にも育児休業・産前産後休業の申請等変更となる届書があります。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成30年度 健診案内をお送りします

協会けんぽが実施している「生活習慣病予防健診のご案内」を、3月下旬に緑色の封筒で送付します。

協会けんぽでは、皆様の健康の保持・増進のため、被保険者様の健診(生活習慣病予防健診)と被扶養者様の健診(特定健康診査)を実施しています。

35歳以上の従業員(加入者)の皆様が健診を受診できるように、事務所で取りまとめて健診の申し込み手続きをしていただきますようお願いいたします。

また、協会けんぽで提供している「情報提供サービス」を利用して、生活習慣病予防健診の申込み等をインターネット上で行うことができます。詳しくは協会けんぽホームページトップページの「情報提供サービス」のバナーより確認してください。

1 被保険者様の健診(生活習慣病予防健診)

生活習慣病に起因するメタボリック・シンドロームをはじめ、胃がん検診や大腸がん検診などのがん検診を含む総合的な健診です。

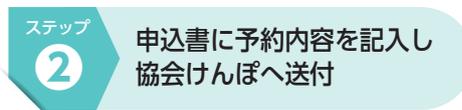
なお、検査内容は、企業の定期健康診断の検査項目を含んだものとなっています。

●対象者:35歳以上74歳以下の被保険者

●自己負担額:7,038円(一般健診のみの場合)

※受診対象年齢を限定した乳がん検診、子宮頸がん検診、付加健診などを追加受診する場合は、受診項目に応じて別途費用がかかります。

●受診までの流れ



〈生活習慣病予防健診申込書の提出前に再度確認してください〉

- 電話で申し込み…まずは、健診実施機関へ予約が必要です
- 申込書のご確認…記入もれの場合、事務所様へ照会や申請書を返戻させていただくことがあります
- 申込書のご提出…協会けんぽへ郵送でお願いします

2 被扶養者様の健診(特定健康診査)

40歳以上の被扶養者様を対象とした特定健康診査の受診券は、協会けんぽから4月上旬に被保険者様の住所地へ直接送付します。

宛所に尋ね当たらず返送された受診券は、事業主様宛てにお送りする予定ですので、従業員様を通じて被扶養者様にお渡しくださいますようお願いいたします。

お問合せ先 協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL 024-523-3919

協会けんぽ出張窓口の終了について

協会けんぽ福島支部では、年金事務所内に出張窓口を開設してきましたが、申請書の郵送化が進んだこと、来訪者の状況等から判断し、出張窓口を終了することにしました。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



●4月の出張窓口開設時間

平成30年4月2日(月)～平成30年4月27日(金)
午前:10時00分～12時15分 ※土日を除く
午後:13時00分～16時00分

●出張窓口の終了日時

平成30年4月27日(金) 16時00分
※年金事務所の開庁時間等に変更はありません。

●出張窓口終了後の対応

- お電話いただければ申請書を郵送します。
- ご質問・ご相談はお電話にて承ります。
- 協会けんぽホームページでは、申請書を簡単かつ効率的に作成できる「届書・申請書作成支援サービス」がご利用できます。



退職後の健康保険のご案内

退職後の健康保険は、「協会けんぽの任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの選択肢があります。

※任意継続について、健康保険組合に加入中の方は、健康保険組合にお問い合わせください。

退職した後は速やかにお手続きください

- ① 健康保険証(ご家族分含む)を退職前の事業所にご返却ください。
- ② 新しい健康保険に加入される際は、制度や保険料などをご確認ください。



「協会けんぽの任意継続」に加入するには、次の条件を満たすことが必要です。

- 1 退職日(資格喪失日の前日)までに継続して2カ月以上の被保険者期間があること
- 2 退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること

健康保険証回収にご協力ください

資格喪失後に健康保険証を使って受診した場合、受診された医療費(総医療費の7割から9割)をお返しいただくこととなります。このようなことを避けるためにも、退職等により日本年金機構へ資格喪失届を提出される際は、退職されるご本人様、扶養されているご家族様の健康保険証を確実に回収していただきますようお願いいたします。



「わたしと年金」エッセイ 平成29年度受賞作品のご紹介



日本年金機構では、公的年金制度に関するエッセイ「わたしと年金」を本年度も募集しました。その結果、平成29年度は総数894件とたくさんのご応募があり、審査の結果、厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞4名、入選5名が決定されました。

その中から、厚生労働大臣賞を受賞された岐阜県の後藤 順様のエッセイをご紹介します。なお、日本年金機構ホームページにはすべての受賞作品が掲載されております。

厚生労働大臣賞

岐阜県 後藤 順 様 (60代・男性)

今も耳底に残る、カラカラカラと足踏みミシンの歯車が回る音。子供の僕の視線の先には、中古ミシンを踏む母の背中があった。「父さんの給料だけでは、人並みの生活ができない。子供だけにはひもじい思いをさせたくはない」。母はそんな独り言を常々言っていた。負けず嫌いの母は、そのために内職を始めたのだ。

駅前問屋から持ち込まれる、裁断された既製服を縫う仕事だ。部分縫いの賃仕事。十銭単位の工賃に、どれほど数を稼げるかで決まる。僕が寝ている最中でも、ミシンの音が響いた。朝早くからもそうだ。母は食事の用意や洗濯などの家事をこなし、その間に内職もする。子供の僕は、母はいつ眠るのだろうか、不安な思いをしたものだ。

父の給料日。母は父からそれを受け取るとすぐに、五つの古封筒に分ける。封筒の表には、「電気・ガス代」、「水道代」、「八百屋代」、「年金代」、「その他」と書かれてあった。その月に必ず払わねばならないと困るものばかりだ。その一つでも未払いになれば、生活に支障が生じる。父の給料プラス母の内職代が、それらに消えた。その他に少しでも入れれば、貯蓄に回された。

そんな生活の中で、子供の僕には解らないことが一つあった。電気・ガス・水道代が未払いになれば供給が止められる。八百屋の支払いを遅らせれば、つけが効かず現金払いとなり、自転車操業の我が家では困ってしまう。そんな中で、年金の支払いを止めれば「その他」の封筒が増えるではないか。年金など今の直接生活に響くものではない。そんな僕の疑問に母は答えてくれた。

母は、年金を童話「アリとキリギリス」に例えた。こつこつ支払うことで、働けなくなった老後に支給されるという将来への保障。それも政府が保険者になるということで、絶対に未払いなどおきない。生命保険のように掛け捨てではないことなど、母は年金を受け取るまで働くとの意欲を見せた。「お前に生活の面倒をかけたくないからね」。その言葉に、僕は老いる運命を感じた。

母は六十歳まで内職を続けた。年金の決定通知が来た日、母の背中から、ようやく重荷が下りたのが分かった。もう、ミシン針は老眼鏡をかけないと見えない。一度、糸が切れたら通すのに拡大鏡が必要な状態だった。そんな母にも、内職

の内職らしき注文があったが、年金支給が始まるとそれを断った。「生涯現役と働く人もいるけど、年金をもらえば、それを使うのが仕事さ」と、僕に元気な姿を見せてくれた。

生活費の中心は僕が担ったが、母は自分の生活費だと言って、年金の一部を僕に渡してくれた。どれほど母に支給されているのか僕は知らない。これまで母の内職代で引け目も感じることなく学校もいけたし、何不自由なく生きて来られた。その意味からすれば、母の年金の全額をすべて自分の好きなように使ってほしかった。「貧乏性だからね。使い方を知らないんだよ」。そんな母の微笑みが眼に焼きつく。

「良かったよ。給料や内職代を毎月封筒に小分けしたのが。今では、年金をそうしているんだ。年金支給日に、銀行から下ろしたお金を母は楽しそうに封筒に分ける。「孫のこづかい代」、「旅行積立代」、「生活費助成代」、「老人クラブ会費」、「その他」と。その中で一番入るのはその他だ。とても裕福とは言えない年金だが、母にとっては、一生懸命働いた「御褒美」だ。自分が支払った以上の支給額に、ときに戸惑いの声をあげる。

「私はこんなに貰っていいのかな。孫の世代は大丈夫なのか心配するよ」。確かに母の気持ちは、今の若者世代の年金への不信感に近い。年金は国民共通の「互いに支え合う」精神が根底にあるのだが、少子高齢化の現実問題、年金制度が今後どのようになるのか不安が過る。支給額の減額や保険料の増額は避けて通れないだろう。

だが、保険料の未納は、国民の義務としていけない。僕は自分の子供たちに口を酸っぱくして「義務」だけは果たせと忠告している。確かに、両親の生きた時代と、僕たちの時代、そして子供たちの時代から見た、将来は大きく違う。年金が五年後、十年後にどのような形になるのか判らないが、年金を基本とした老後の生活は、どの世代にもあると思う。

五十年以上前、母が「年金代」とした封筒を忘れない。あれが確実にあったからこそ、母の老後を充実させた。自助努力にも限界はあるだろうが、国民のひとりとして、年金制度を破綻させてはいけない。超高齢化と呼ばれても、この最低保障を維持していかななくては、誰が老後を守ってくれるのだろうか。母は僕に教えてくれた。

春の講習会に
ぜひご参加ください

「算定基礎届等事務講習会」を開催します！

各種届書の様式変更やマイナンバーの利用についてご説明します

3月からマイナンバーの利用が開始され、それに伴って使用する各種届書の様式が全てA4縦型に変更になりました。

マイナンバー利用と様式変更に伴う新しい届書の取扱い方法やご注意いただくこと、社会保険事務の基本である資格関係事務や保険料源泉控除事務等について、最新情報とともに大切なポイントをご説明いたします。

「算定基礎届」は、毎年4～6月の3ヶ月間に支払った被保険者全員の報酬額を7月10日までに報告いただき、9月分から1年間使用する「標準報酬月額」を決定する重要な届書の一つです。決定された「標準報酬月額」により保険料が決まるとともに、傷病手当金等の支給額を計算するとき、将来、年金の受給額を計算するときにも使用される大切なものです。

この「算定基礎届」と「総括表」及び「月額変更届」等の様式も全て一新されましたので、新様式での書き方やご注意の説明と、様々な事例を取り上げながら記入・作成についてご説明いたします。

ご出席を希望される方は、下記の「出席申込書」に必要事項をご記載のうえFAXでお申込みください。

開催地	会場名	開催日	開催時間	定員
福島市(A)	福島県文化センター 小ホール 福島市 春日町 5-54	6月26日(火)	9:30～12:00	375名
福島市(B)			13:30～16:00	375名
郡山市	ビッグパレットふくしま コンベンションホール 郡山市 南 2丁目 52	6月22日(金)	13:30～16:00	500名
いわき市	スパリゾートハワイアンズ ラピータ いわき市 常磐 藤原町 蕨平 50	6月18日(月)	13:30～16:00	400名
会津若松市	アピオスペース 展示ホール 会津若松市 インター西 90	6月19日(火)	13:30～16:00	300名
南会津町	御蔵入交流館 多目的ホール 南会津町 田島 宮本東 22	6月21日(木)	13:30～16:00	80名
南相馬市	原野生涯学習センター(サンライフ南相馬) 集会室 南相馬市 原町区 小川町 322-1	6月27日(水)	13:30～16:00	250名
白河市(A)	白河市産業プラザ・人材育成センター 講堂 白河市 中田 140	6月15日(金)	9:30～12:00	130名
白河市(B)			13:30～16:00	130名

● 講習会の内容

- ◆マイナンバーの利用によって、本人確認措置・取扱い方法・記載事項省略等はどうなるのか説明します。
- ◆新様式はA4縦型になりマイナンバー欄ができましたので、書き方や注意点のポイントを説明します。
- ◆社会保険事務の基礎となる、資格関係の事務、保険料の源泉控除方法等のポイントを説明します。
- ◆算定基礎届を作成するとき「どう記入すれば良いか」少し悩むような事例をピックアップして説明します。
- ◆算定基礎届・総括表・月額変更届等も新様式になりましたので、書き方や注意点や提出方法等について説明します。

● 申込方法・お問合せ先

- ◆下記の「出席申込書」に必要事項を記入し切取らずに、福島県社会保険協会あてFAXでお申込みください。
- ◆会場毎に**先着順に受付**し、定員になり次第締め切ります。なお、各会場とも申込締切日は開催日の3日前です。
- ◆定員に達した後の申込者へは電話等でご連絡いたします。(出席いただける方へはご連絡いたしません)
- ◆お問合せは、福島県社会保険協会(TEL.024-525-9311)または最寄りの年金事務所へご連絡願います。

- 主催者:(一財)福島県社会保険協会、日本年金機構(県内各年金事務所)、福島県社会保険委員会連合会(各地区委員会)



「算定基礎届等事務講習会」出席申込書 FAX.024-525-9312

希望会場	(出席を希望する会場を○で囲んでください) 福島市(A)・福島市(B)・郡山市・いわき市・会津若松市・南会津町・南相馬市・白河市(A)・白河市(B)			
事業所名				
所在地	〒 - 福島県			
電話番号	- -		FAX番号	- -
参加者氏名	①	②	事業所整理記号	

『今年こそは?』

沖マイクロ技研株式会社
藤井 真由美

新年を迎えるたびに、体のために運動を始めようと決意するのですが、何年も実行されたことがなく、現在に至っております。

室内でも気軽に出来るようにと運動器具を購入したものの、1か月ほどで気が付けばやっていない有様です。

年々、体力の衰えを感じるようになり、さすがにこのままではまずいと思うようになりました。旅行に行った時なども平坦な道から山道までいろいろなところに行くのですが、体力が続かずに何度も休憩する羽目になっていました。挙句、途中で諦めるパターンも。

また、学生時代に膝を怪我したため、膝の筋力を落とさないようにと先生に言われていたにも関わらず、何もせずにいたために膝が痛むことが多くなってきたことも焦りの原因の一つです。

このままではまずいと自覚したので、今年こそは1年を通じて体のための運動を実践したいと思います。

とはいえ、あれもこれもとやろうとしても出来ないのは目に見えているので、自分のできる範囲でやれそうだと思うものを二つ選んでみました。

一つ目は、脚力を鍛えるためにフィットネスバイクを実践。いきなり長時間は無理なので、最初は5分程度から初めて徐々に時間を増やし、毎日30分できることを目標。

二つ目は、腹筋・背筋を鍛える。継続が大事なので30回を目安に毎日実践が目標。

これを運動と呼べるのかと聞かれると「??」ですが、私なりの運動と思って実践できればと思います。

そして、旅行先で目的場所まで行く間の休憩を少なくし諦めることなく到着することができれば言うことなしです。



施設優待事業をご利用ください 「施設利用会員証」を発行しています

■ご利用いただける会員優待施設が増えています

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業員の皆様の福利増進を目的とした、ホテル等の契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を、希望される事業所様へ発行しております。

29年4月から始まったばかりの事業ですが、ご利用いただける契約施設が少しずつ増えてきており、10月から「ダイワロイヤルホテルズ」・「かんぼの宿」が利用できるようになり、その他の宿泊施設等も利用できるところが増えてきています。

今後も、「施設利用会員証」の利用できる契約施設を増やしてゆく予定です。

■「施設利用会員証」をお申込みください

優待施設をご利用いただくためには、社会保険協会が発行する「施設利用会員証」が必要です。

ご希望される事業所様は、当協会のホームページ([福島県社会保険協会](#) [検索](#)) から「申込書」をダウンロードしてお申込みいただけますが、分からないときは、当協会へ電話でお問合せ願います。(福島県社会保険協会 ☎024-525-9311)



■会員優待施設

現在ご利用いただける会員優待施設は、下記に記載した全国152施設とプリンスホテルの様々な優待プランになりますが、施設内容や優待料金、申込み方法等の詳細については、当協会ホームページでご確認願います。

- ◆船員保険会の4施設
- ◆ホテル法華クラブグループの17施設
- ◆高輪・品川プリンスホテルグループの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・ゴルフ場等の優待プラン)
- ◆湯快リゾートグループの27施設
- ◆ダイワロイヤルホテルズの27施設
- ◆かんぼの宿の50施設
- ◆その他の宿泊施設(7施設)
- ◆新潟県内の日帰り温泉施設(10施設)
- ◆宮城県内の宿泊施設(6施設/東北の社会保険協会のみ利用可能)

住所・氏名変更届の省略について

Q 平成30年3月から実施される被保険者の住所・氏名変更届の省略とはどのようなものなのでしょうか？

A 個人番号収録済みの被保険者は、日本年金機構が毎月J-LIS※から住民基本台帳の異動情報を取得することにより、住所・氏名変更届の提出が原則不要となります。

ただし、マイナンバーと基礎年金番号が結びついていない厚生年金保険被保険者、海外居住・短期在留外国人、及び親族等からのDV被害により基礎年金番号の変更を行った者等一部の方については届出省略の対象とはなりません。

なお、住民票上の住所以外の居所へお住まいになる場合は、別途「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」等に居所を記載して提出してください。

◆マイナンバーと基礎年金番号が結びついていない厚生年金保険被保険者については、平成30年7月以降事業主様宛てに、対象者をお知らせし、氏名・住所の変更があった場合は、届出をお願いする予定です。

※地方公共団体情報システム機構の略。総務省の外郭団体で住民基本台帳ネットワークシステムを運営している。



健康保険料率について

Q 協会けんぽの健康保険料率はどのように決まるのですか？

A 協会けんぽ全体の保険料率（平成30年度は10.00%）が設定され、全体の平均が10.00%となるように調整されます。

各都道府県支部の保険料率は、年齢構成・所得水準の違いを調整したうえで加入する皆さまの医療費に基づいて決定されます。福島支部の医療費水準が下がれば、保険料率を下げることができる仕組みとなっています。

平成30年度の福島支部の保険料率は、協会けんぽ全支部の平均保険料率10.00%と比べ0.21%低い9.79%となりました。

支部名	平成30年度 保険料率
北海道	10.25%
青森	9.96%
岩手	9.84%
宮城	10.05%
秋田	10.13%
山形	10.04%
福島	9.79%
全国	10.00%

ポジティブな気持ちで健康長寿を

日本人の寿命は延び、超高齢社会が到来しています。しかし、ずっと病気と無縁でいられる人は少数派です。このような中、「健康に暮らす」とは、どのようなことを言うのでしょうか。

「健康に暮らす」とは？

一つは、病気をコントロールして重症化や合併症を防ぐこと。もう一つは、たとえ病気があっても、出来るだけアクティブに生活することです。家族や友人、社会と関わって、自分の役割や居場所があり、生きがいを感じることも「健康に暮らす」ことではないでしょうか。

生きがいと長生き

「生きがいがあると長生きする」というデータがあります。病気のある・なしや、年齢に関わらず、生きがいのない人ほど死亡リスクが高いのです。

ポジティブな気持ちで

大切なのは、「長生きや、生きがいのために何かをする」のではなく、好きなことを楽しんでポジティブな気持ちでいれば、結果的に生きがいもち、元気で長生きできる、という考え方です。

気持ちの状態は健康に影響する

多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいることは、からだを動かすことや禁煙することと同じぐらい健康に効果的なことがわかっています。



【ポジティブな気持ちによる健康効果の例】

健康長寿の秘けつ

最後に、健康長寿のために心がけるべきと言われていることを紹介します。ぜひポジティブに、健康にお過ごしください！

- ・一日一回：自分をほめる
- ・一日十回：声を出して笑う
- ・一日百回：深呼吸をする
- ・一日千回：字を(たくさん)書く
- ・一日一万回：歩く(一万歩)

協会けんぽ福島支部

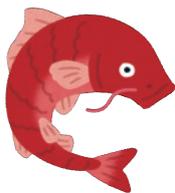
ふくしま大好き!

ふくしま魅力再発見!

No.27

- 檜枝岐村は1村で一気に3県と隣り合っている(群馬・栃木・新潟)

- 郡山市役所の園芸畜産振興課には「鯉係」がある



方言クイズ

「きどころね」の意味は？

- A 気取ったところがない
- B 普段着のままごろ寝
- C そろそろ来る頃だね

福島検定クイズ1

会津坂下町の学校給食に出たことのあるメニューは？

- A 馬肉カレー
- B 馬刺し
- C 身不知柿のジャムパン



福島検定クイズ2

郡山市のスペースパークのプラネタリウムは世界一。何が？

- A 大きさ
- B 上映時間の長さ
- C 地上からの高さ



答え

①C ②B ③A ④B ⑤A ⑥B ⑦C ⑧B ⑨A ⑩B

年金事務所で年金の予約相談を実施しています
予約のお申込みは「ねんきんダイヤル」へ!

0570-05-1165

予約相談の実施時間帯		※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の	
月曜日	8:30~18:00	火~金曜日	8:30~16:00
第二土曜日	9:30~15:00	開所日初日に18時	までお受付します。

4・5月のねんきん出張相談

事務所名	出張相談会場	開設日		予約受付先
		4月	5月	
平	いわき市役所 勿来支所	25日(水)	23日(水)	0246-23-5611
会津若松	喜多方市役所ホール棟 1階市民ロビー	12日(木)	10日(木)	0242-27-5321
	南会津町 御蔵入交流館	26日(木)	24日(木)	
相馬	南相馬市役所	11日(水) 25日(水)	9日(水) 23日(水)	0244-36-5172

※喜多方市の出張相談会場が4月から変更になります。
※各会場は、電話による時間予約制で実施しています。
※ご予約は「予約受付先」(年金事務所)へご連絡ください。
※日程が変更することもありますので、事前の連絡を必ずお願いします。

【共通の注意点】

1. どちらも予約相談日の1ヶ月前から前日まで受付しています。
2. どちらもお申込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備のうえ電話をおかけください。
3. 相談においての際は、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを2つ以上、ご持参ください。
4. 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の身分証明書(運転免許証等)および本人の印鑑が必要となります。

