社会保険
ふくしま
11・12
2018 Vol.560

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/

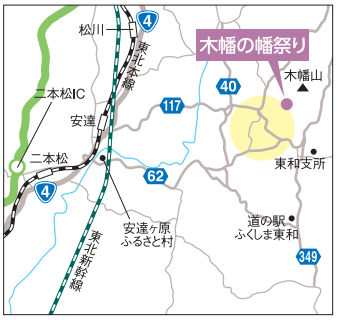
福島県社会保険協会 検索

福島の宝～訪れたい風景～

木幡の幡祭り

この祭りは、白幡を先達に色とりどりの幡が行列する「日本三大幡祭り」の一つとも言われています。天喜3年(1055年)前九年の役に由来するものと言い伝えられ、戦いに敗れた源氏の軍勢がわずか数騎で木幡山に立て籠もったところ、一夜にして降り積もった雪で全山が白くなった様を追走してきた安倍の軍勢が、源氏の白旗に見間違え戦わずして敗走した故事が「幡まつり」として伝承されています。国の重要無形民俗文化財。

お問い合わせ／二本松市役所東和支所 地域振興課
TEL：0243-66-2490



CONTENTS

◆平成30年度 功労者表彰の発表 ……2～3
◆健康保険被扶養者認定事務変更のお知らせ …4～5
◆健診まだ間に合います …… 6
◆インターネットを利用した情報提供サービス … 7
◆年金受給者協会からのお知らせ …… 8
◆「ねんきん月間」及び「年金の日」のお知らせ …… 9
◆「施設利用会員証」をご利用ください…… 9
◆委員随想(佐藤 あけみ) …… 10
◆支部だより …… 10
◆年金事務所Q&A(年金相談の予約について)… 11
◆協会けんぽQ&A…… 11
(整骨院・接骨院のかかり方)
◆季節の健康情報 第45回…… 12
◆ふくしまの魅力再発見! No.31 …… 12
◆年金相談(12・1月の日程)…… 12

平成30年度 功労者の表彰

受賞された皆様 おめでとうございました

平成30年度「年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式」が、去る11月15日（木）に福島市「コラッセふくしま」において、県内の年金委員・健康保険委員をはじめ多くの社会保険事業関係者が出席して開催されました。

表彰伝達式では、社会保険事業の推進に功績のあった74名の方々へ、厚生労働大臣表彰をはじめとして、日本年金機構、全国健康保険協会、福島県社会保険協会、福島県社会保険委員会連合会より、表彰状・感謝状及び記念品が贈呈されました。

また、式に先だち開催された「委員研修会」では、福島県歯科医師会常務理事（歯科医師）池山丈二氏より「口腔の健康と健康寿命との関わり」をテーマにご講演をいただきました。

なお、受賞されました皆様は次のとおりです。（敬称略）

厚生労働大臣表彰

年金委員表彰

菊田　健作
富久泉工業　株式会社
（福島市）

板橋　正一
柏平繊維工業　株式会社
（喜多方市）

日本年金機構　理事長表彰

年金委員表彰

藤井真由美	沖マイクロ技研　株式会社	（二本松市）
簇山　豊	一般財団法人 慈山会医学研究所付属坪井病院	（郡山市）
髙萩　孝一	新常磐交通　株式会社	（いわき市）
五十嵐博子	五十嵐建設　株式会社	（下郷町）
大橋　民男	東北ガス　株式会社	（西郷村）

全国健康保険協会　理事長表彰

健康保険委員表彰

小泉　光市	新日本電工　株式会社　郡山工場	（郡山市）
石塚ゆき子	三和部品工業　株式会社	（西郷村）

日本年金機構　事業推進部門担当理事表彰

年金委員表彰

鴫原　香	福貨商事　株式会社	（福島市）
矢﨑　勲	株式会社　帝北ロジスティックス	（福島市）
舟山　信悟	社会福祉法人　けやきの村	（福島市）
宮本みゆき	宗教法人　開成山大神宮	（郡山市）
橋本　康博	かんの　株式会社	（三春町）
青山　優子	株式会社　社会開発センター	（石川町）
澤野　茂一	社団医療法人　養生会	（いわき市）
星　香理	株式会社　クレハ環境	（いわき市）
中村　文子	西野屋食品　株式会社	（いわき市）
五十嵐　賢	秋山ユアビス建設　株式会社	（会津若松市）
玉川　和則	株式会社　セコニック電子　福島事業所	（下郷町）
佐藤あけみ	株式会社　まるさセンター	（南相馬市）
菊地　誠	福島県南土建工業　株式会社	（白河市）
品川久美子	株式会社　シーズ	（棚倉町）

一般財団法人福島県社会保険協会長感謝状

事業主感謝状

旭産業　株式会社　代表取締役社長　宍戸　一男（福島市）
有限会社　電修舎　代表取締役社長　髙橋　春男（川俣町）
有限会社　セリサワ製作所　代表取締役　渡邊　勝（二本松市）
岩代運送　株式会社　代表取締役　阿部　昭男（郡山市）
丸和食品　株式会社　代表取締役　湯田　浩之（郡山市）
株式会社　アラジン　代表取締役　吉村　圭三（郡山市）
株式会社　新江鉄工所　代表取締役社長　鈴木　和夫（いわき市）
有限会社　第一機工　代表取締役社長　酒井　信恵（いわき市）
久米工業　株式会社　代表取締役　渡部　雅孝（南会津町）
相双五城信用組合　理事長　梅澤　国夫（相馬市）
三菱製紙エンジニアリング㈱ 白河事業所　取締役事業所長　松澤　賢一（西郷村）

福島県社会保険委員会連合会長感謝状

年金委員・健康保険委員感謝状

光野　嘉洋	文化設備工業　株式会社	（福島市）
清野　智子	公益財団法人　仁泉会	（伊達市）
誉田　文子	株式会社　誉田	（川俣町）
太田　善雄	一般財団法人　太田綜合病院	（郡山市）
佐藤　裕美	福島トヨペットグループ健康保険組合	（郡山市）
佐藤　雅浩	医療法人社団　真仁会	（田村市）
森　一誠	常磐共同火力　株式会社　勿来発電所	（いわき市）
森　咲子	小名浜吉野石膏　株式会社　いわき工場	（いわき市）
大竹　涼	公益財団法人　穴澤病院	（会津若松市）
鈴木　敬二	福島日石　株式会社	（会津若松市）
石川　博	社会福祉法人　相馬福祉会	（相馬市）
大沼　和則	株式会社　東北たまがわ	（白河市）

全国健康保険協会　福島支部長表彰

健康保険委員表彰

橋本　康子	株式会社　イワキ	（本宮市）
菅野　浩二	社会福祉法人　愛星福祉会	（郡山市）
根本　弘司	株式会社　常磐製作所	（いわき市）
大濱　洋子	会津商工信用組合	（会津若松市）
森　幸子	株式会社　コハタ	（相馬市）
鈴木　正雄	こちや自動車工業　株式会社	（白河市）
橋本　晴子	伸和建設　株式会社	（矢吹町）

日本年金機構　年金事務所長感謝状

年金委員感謝状

菊地　英誠	株式会社　福島民報社	（福島市）
齋藤　明弘	有限会社　櫻井運送	（福島市）
三浦　敦子	株式会社　彌満和プレシジョン	（福島市）
加藤　輝彦	川俣精機　株式会社	（川俣町）
七海　秀夫	ネッツトヨタ郡山　株式会社	（郡山市）
直井　理	郡山運送　株式会社	（郡山市）
平田　豊子	福島スバル自動車　株式会社	（郡山市）
本多　博	医療法人　明信会	（郡山市）
大竹　重信	有限会社　東北資源	（鏡石町）
西郷　奈美	株式会社　ライムコーポレーション	（いわき市）
中﨑　紘子	株式会社　日星製作所	（いわき市）
田山　博士	株式会社　本間機械工作所	（いわき市）
石山　伯夫	株式会社 マルトグループホールディングス	（いわき市）
菊地　洋介	医療法人　明精会	（会津若松市）
佐藤　直樹	若松ガス　株式会社	（会津若松市）
室井勢津穂	社会福祉法人 南会津会 特別養護老人ホーム田島ホーム	（南会津町）
佐藤　正和	株式会社　福装２１　相馬ファクトリー	（相馬市）
稲垣智栄子	協業組合　白河地方リサイクルセンター	（白河市）
鈴木久美子	株式会社　鈴木建設	（白河市）
菅野恵理子	明星電気　株式会社　白河工場	（泉崎村）
大木由紀子	合名会社　大木代吉本店	（矢吹町）

健康保険被扶養者認定事務の変更に伴うお願い

平成30年10月1日以降に日本年金機構で受け付ける「健康保険被扶養者(異動)届」について、添付書類の取扱いが変更になります。

認定事務の変更
申し立て⇨証明書類

厚生労働省から、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する場合の「身分関係」及び「生計維持関係」の確認については、申立てのみによる認定は行わず、証明書類に基づく認定を行うよう示されました。

添付書類の省略と記入方法

一定の要件を満たした場合は、書類の添付を省略することが可能です。

添付書類が省略できる場合の届書の記入方法については、右のページをご確認ください。

添付書類の変更及び一部省略

扶養認定を受ける方の続柄や年間収入を確認するため添付書類一覧のうち、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているときは下記表の項番1・2を、別居しているときは項番1・2・3を添付してください。

■添付書類一覧

項番	添付書類	目的	添付の省略ができる場合
1	次のいずれか ①戸籍謄本または戸籍抄本 ②住民票 ※1 (提出日から90日以内に発行されたものを提出してください)	続柄の確認	次のいずれにも該当するとき ①被保険者と扶養認定を受ける方双方のマイナンバーが届書に記載されていること ②左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを確認し、その旨を事業主が届書に記載していること
2	年間収入が「130万円未満 ※2」であることを確認できる課税証明書等の書類	収入の確認	①扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または 扶養親族であることを確認した旨を、事業主が届書に記載しているとき ※3 ②16 歳未満のとき
3	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ①振込の場合⇨預金通帳等の写し ②送金の場合 ⇨ 現金書留の控え(写し)		①16 歳未満のとき ②16 歳以上の学生のとき

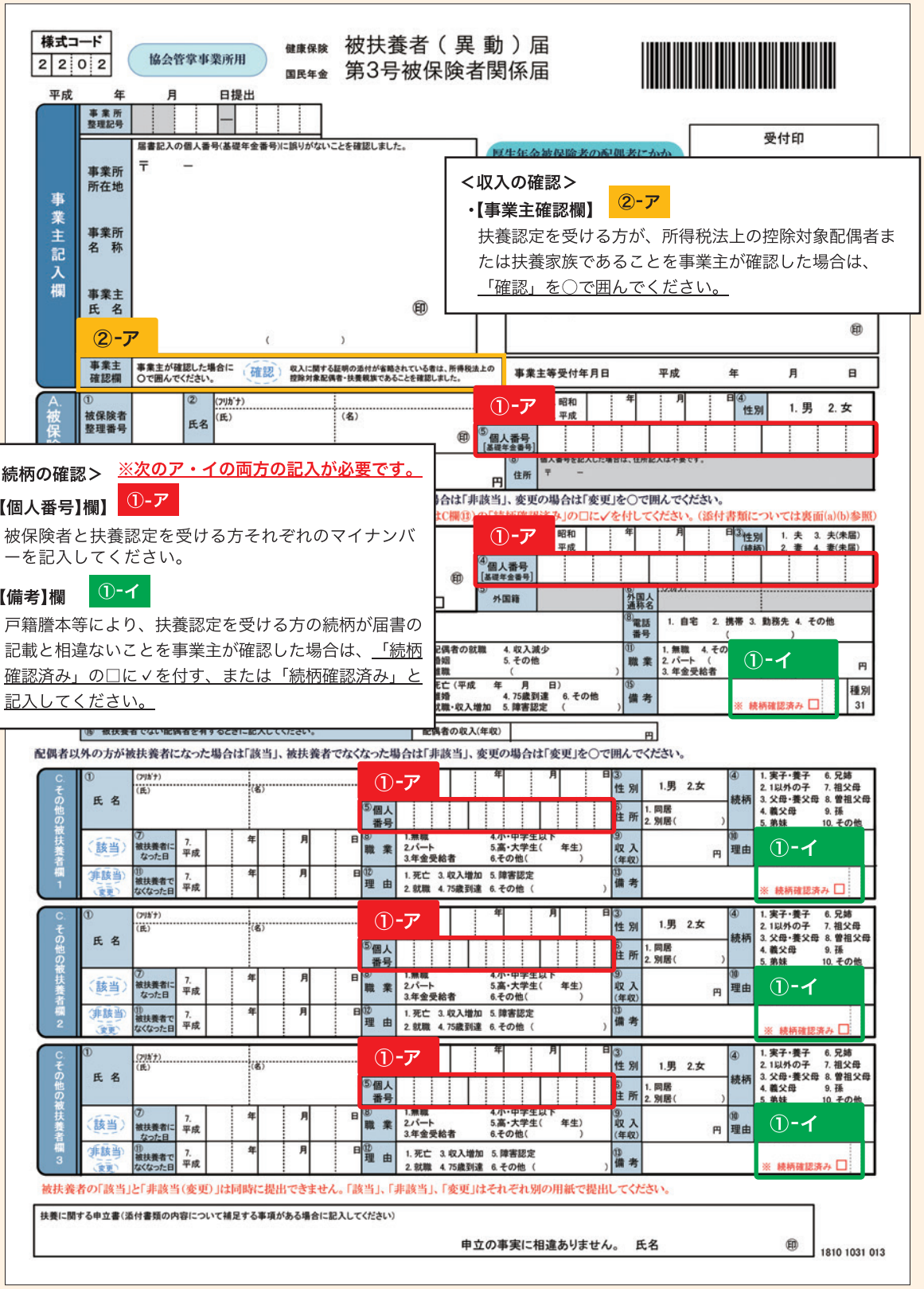
※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限られます。

※2 扶養認定を受ける方が、次のいずれかに該当する場合は「180万円未満」です。(収入には公的年金を含む) ①60歳以上の方 ②障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者

※3 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

○被保険者と扶養認定を受ける方が同居していることの確認は、日本年金機構で行うため、原則、書類の添付は 不要ですが、確認できない場合には、別途、住民票の提出を求めることがあります。

健康保険被扶養者(異動)届
～添付省略となる場合の記入箇所～



＜収入の確認＞

・【事業主確認欄】 ②-ア

扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象配偶者または扶養家族であることを事業主が確認した場合は、「確認」を〇で囲んでください。

＜続柄の確認＞ ※次のア・イの両方の記入が必要です。

・【個人番号】欄 ①-ア

被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーを記入してください。

・【備考】欄 ①-イ

戸籍謄本等により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを事業主が確認した場合は、「続柄確認済み」の□に✓を付す、または「続柄確認済み」と記入してください。

「健康保険被扶養者(異動)届」の様式および記入例は、日本年金機構ホームページに記載しておりますので、ホームページからダウンロードをお願いいたします。

協会けんぽの健診、まだ間に合います!

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康保持・増進のため、健診費用の助成支援をおこなっています。健診は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気を早期に発見し、治療していただく事で重症化を予防することを目的に行われています。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、年に一度は健診を受けましょう。

生活習慣病予防健診（35～74歳の被保険者ご本人さま）

※事業所ご担当者さまへ②～⑤についてお願いしております。

（※1）「生活習慣病予防健診」の申込受付定員は、比較的冬の期間に余裕があります。申込受付を終了している健診機関もありますが、**今年度健診をまだ受けてない方**はぜひご利用ください。健診機関の詳細は協会けんぽ福島支部のホームページをご覧ください。

❻ **健診を受ける**
健康保険証、健診費用、健診機関から送付される検査キット等を持参

特定健康診査（40～74歳の被扶養者ご家族さま）

健診機関に予約後は、協会けんぽにご連絡いただく必要はありません。
健診機関からのご案内のもと、受診願います。

❹ **健診を受ける**
受診券、健康保険証、健診費用を持参

（※2）40歳以上の扶養家族の皆さまには、被保険者さまのご自宅あてに健診費用の助成券「特定健康診査受診券」をお届けしております。**まだご利用いただいていない方**は平成31年3月末までご利用いただけます。
なお、お手元に「特定健康診査受診券」が無い方は、保健グループまでご連絡ください。

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

インターネットを利用した情報提供サービスについて

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診の申込みや医療費情報の照会等をインターネット上でできる「情報提供サービス」を行っています。

ご利用いただけるサービスのご紹介

●生活習慣病予防健診申込み（事業主向けサービス）

生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます。また、ダウンロードした健診対象者データを利用し、インターネット上で従業員の健診の申込みをまとめてすることができます。（健診機関へは別途、日程のご予約が必要です。）
※加入者様個人ではご利用いただけません。

●医療費情報の照会（加入者向けサービス）

被保険者様が本人及び家族（被扶養者）の医療費をインターネットでご覧になることができるサービスです。

ご利用までの流れ

Step 1　協会けんぽのホームページよりユーザー IDを申請する

協会けんぽHPホーム画面

○印をクリックします

情報提供サービストップ画面

○印をクリックします
お客様パスワードは必ずメモをお忘れなく!

Step 2　協会けんぽよりユーザー IDとパスワードを郵送します

事業主の皆様

Step 3　生活習慣病予防健診の申込みを行う

加入者の皆様

Step 3　医療費情報をWEBで照会する

ユーザー IDの申請方法や各サービスの概要につきましては、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」のバナーよりご確認ください。

お問合せ先　協会けんぽ福島支部 企画総務グループ　TEL.024-523-3916

考えていますか？ 自分の老後生活
「健康で生きがいのある生活のために」

■年金受給者協会ってどんな組織？

年金受給者協会は、一般社団法人で公的年金を受給されている方が任意で加入している全国組織です。年金・医療・介護保険制度の改善のため、政府等に陳情を行ったり、年金受給者の生活向上と福利厚生・会員相互の親睦を図ることを目的として、全国に約60万人、福島県では年金事務所所在地６箇所　（福島市・郡山市・いわき市・会津若松市・相馬市・白河市）に地区組織があり約５千人の方々が加入しています。

■退職したら年金受給者協会へ

現役で勤めている間は、会社や(一財)社会保険協会・社会保険委員会で講習会や福利厚生等をやっていますが、従業員の方が退職した後、引き継いでいるのが年金受給者協会です。

■何をやってるの？…退職後の新たな出会いを！

下記のような、レク・旅行・趣味の会・割引制度・講習会、等々の様々な事業を行っております。
また、加入することで保険の団体割引を受けることができる互助団体でもあります。

◎ ゴルフ、パークゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール大会
◎ 日帰りや１泊２日旅行
◎ お茶会、ダンス、カラオケ、史跡めぐり
◎ 障害保険・医療保険・ガン保険等は団体扱い
◎ 冠婚葬祭、温泉旅館、店舗等との割引制度
◎ 講習会　毎年、11月には「年金受給説明会」　その他　随時

会社を退職された方や、近々退職予定の従業員の方に
年金受給者協会への加入を是非お勧めいただきたいと思います。

※詳しい内容については年金受給者協会連合会にお問い合わせください。
資料等を送付します。なお、会費は年2,000円です。

福島県年金受給者協会連合会
〒960-8041 福島市大町5-2-4階　TEL 024-528-9121

年金事務所からのお知らせ

「ねんきん月間」及び「年金の日」のお知らせ

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を展開します。

また、平成26年からは11月30日が「年金の日」と制定されました。

「ねんきん月間」・「年金の日」趣旨

●「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、理解を深めていただくことを目的としています。

●「年金の日」は国民お一人おひとりに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や受給見込み額を確認いただき老後の生活設計に役立てていただくことを目的としています。

活　動　内　容

●「ねんきん月間」の期間中は全国各地の様々な場所で、年金事務所職員などによる出張年金相談を行います。（市町村役場、商業施設など）
詳しくは各年金事務所にお問い合わせください。

社保協会からのお知らせ

「施設利用会員証」をご利用ください

全国の契約ホテルを優待料金でご利用いただけます

事業所様の利便と従業員の皆さんの福利増進を目的に、全国のホテル等の契約施設を優待料金でご利用いただける事業を、全国の都道府県社会保険協会が共同で実施しています。

実施から2年目を迎えて、下記のとおりご利用いただける施設が増えておりますので、お仕事の出張やご家族旅行のとき等にぜひご利用いただきたいと思います。

ご利用にあたっては、当協会で発行する「施設利用会員証」が必要になりますので、ご希望なさるときは当協会のホームページから「申込書」をダウンロードしていただくか、当協会へ電話でご照会願います。

なお、詳しい優待施設の案内やご優待内容については、当協会のホームページからご確認願います。
(http://www.f-shimakyoukai.or.jp/)

※一部施設の優待内容は「施設利用会員証」をお送りするときお知らせする「パスワード」がないとご覧になれませんので、「施設利用会員証」の発行前にご覧になりたいときは、電話で当協会へご照会願います。

■現在ご利用いただける優待施設（詳細はホームページをご覧ください）

◆**船員保険会**（4施設）
◆**ホテル法華クラブグループ**（17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）
◆**湯快リゾートグループ**（28施設）
◆**ダイワロイヤルホテルズ**（27施設）
◆**かんぽの宿**（50施設）
◆**HMIホテルグループ**（53施設）
◆**東北・北海道の社会保険協会だけが利用できる宿泊施設**（6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）

委員随想

体力作り

佐藤　あけみ

私は、幼い頃、体が弱く小学校を卒業するまでは、医者通いの連続でしたが、中学校に入学した後は、病気とは無縁になりました。その後、大きな病気もしなかったので、今日まで、体力作りを真剣に考えたことがありませんでした。

しかし、数年前、還暦を迎えた頃から、目が疲れて見えにくくなったり、瞬時に立ち上がれなくなったり、階段を上るとすぐ息が切れたりと、日常生活で困ることが出てきました。

そんな時、孫達がスイミングスクールに通い始めるというので、一緒に見学に行きました。行ってみると、プールから聞こえる子ども達の声に、私までワクワクしてきました。水しぶきを上げて泳ぐ姿は、元気いっぱいです。すると、子ども達のコースの奥に、大人が大勢いるのに気がつきました。水中を歩いている人、ゆっくり長く泳いでいる人など自分のペースで水中運動をしていました。また、プールサイドでは、杖をついて歩いていたのに、水中では、自分の力で歩いている人を見て、それに、とても感動しました。

帰りに受付で、スイミングを生活の一部に取り入れて、長く通い続けている方が大勢いらっしゃると聞きました。楽しみながら、体力作りができたらとても素敵なことだと感じました。

昨日、「高齢者の体力　過去最高」という記事を目にしました。子どもや孫達と、これからも健康に楽しく生活していくために、私も体力作りに取り組んでみたいと思います。

皆様の参加をお待ちしています　社会保険協会 支部だより

平支部　第30回健康づくりボウリング大会

●平地区大会

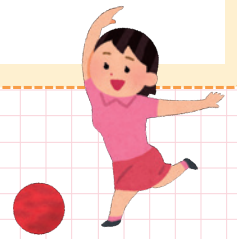
日　時	平成31年1月28日(月) 午後6時30分よりゲーム開始(6時15分集合)
場　所	スポルト平(いわき市平正月町61-33)

●小名浜地区大会

日　時	平成31年2月5日(火) 午後7時よりゲーム開始(6時45分集合)
場　所	いわきゴールドレーン(いわき市小名浜船引場43-13)

●共通

参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びその家族 (2会場で開催しますが、参加できるのはどちらか1会場です。)
参加費	一人1,000円(ゲーム代・靴代を含む) ※大会当日いただきます。
申込締切	平成30年12月25日(火)(両会場同じ)
定　員	平　会　場:先着60名 小名浜会場:先着40名



会津若松支部　社会保険協会・委員会ボウリング大会

日　時	平成30年12月6日(木) 午後6時30分よりゲーム開始
場　所	ボウルサンシャイン(会津若松市旭町7−25)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者
参加費	一人　1,000円(ゲーム代・靴代を含む) ※大会当日いただきます。
申込締切	平成30年11月28日(水)
定　員	先着40名(1事業所8名まで)

相馬支部　第25回社会保険親善ボウリング大会

日　時	平成30年12月7日(金) 午後6時30分よりゲーム開始
場　所	ルミックスボウル原町
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者
参加費	一人　1,000円(ゲーム代・靴代・飲み物代を含む) ※大会当日いただきます。
申込締切	平成30年11月27日(火)
定　員	先着40名(1事業所4名まで／それ以上は要相談)

●実施要項・お申込書は、当協会ホームページからダウンロードいただくか、下記あてにお電話でご連絡いただければFAXでお送りいたします。　●お申込いただいた代表者へ後日詳しい通知をFAXいたします。

◆ご照会・お申込先　一般財団法人 福島県社会保険協会　TEL.024-525-9311

年金事務所 Q&A

年金相談の予約について

Q 年金相談に行きたいのですが、日頃忙しく平日限られた時間しか休みが取れないので、あまり待たずに年金相談をするにはどうしたらよいですか?

A 日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センターで予約での年金相談が可能です。
事前に予約することによってお客様のご都合にあわせてスムーズに相談できます。

Q 予約はいつからできますか。

A 予約を希望する日の1ヶ月前から前日まで受付しています。
ご連絡の際は、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。

来訪相談のご予約は、「予約受付専用電話」で承っています。

「予約受付専用電話」は、0570-05-4890

〈受付時間〉月曜日～金曜日(平日)　8:30～17:15

予約を入れられる時間帯		
	月曜日	8:30～18:00
	火～金曜日	8:30～16:00
	第2土曜日	9:30～15:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日にお受けします。
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は、ご利用できません。
また、お近くの年金事務所でも予約の受付をしていますのでご利用願います。

協会けんぽ Q&A

柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

Q 「健康保険取扱」と看板に書いてある整骨院や接骨院でも、健康保険が使えない場合もあるのですか?

A 健康保険取扱はあくまでも健康保険が使える施術のみとなります。
「健康保険が使える」と説明を受け、整骨院・接骨院を受診されても、その治療費は全額または一部を自己負担していただくことがあります。

健康保険が対象となる場合

●急性などの外傷性の打撲・捻挫・
　および挫傷(肉離れなど)・骨折・脱臼
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。
　(応急処置を除く)

健康保険の対象とならない場合

●単なる肩こり、筋肉疲労
●慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
●病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
●脳疾患後遺症などの慢性病
●過去の交通事故等による後遺症
●症状の改善の見られない長期の治療
●仕事中や通勤途上におきた負傷

お問い合わせ先　協会けんぽ福島支部　業務グループ　TEL.024-523-3917

季節の健康情報 第45回

脱“早食い”で健康アップ

●早食いするとどうなるか？

《早食いと肥満の関係》

国民健康栄養調査（平成21年）の結果では、肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多くなっています。

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせます。しかし早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。

《早食いはメタボにも関係》

また広島大学の研究チームの調査結果では、早食いの習慣のある人がメタボを発症した割合は11.6%で、ゆっくり食べる人の2.3%、普通の人の6.5%よりも高いということが判明しています。早食いは、体重の増加、血糖値の上昇、腹囲の増加にも関連していることがわかっています。

●ゆっくり食べる健康効果

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

《脳の発達》

よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。

《味覚の発達》

よく噛むと、食べものの本来の味がわかります。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わいましょう。

《歯の病気を防ぐ》

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。

《胃腸の働きを促進する》

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。

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.31

● 福島空港のウルトラマンポストに投函すると、ウルトラマンとボタンをデザインした消印を押してもらえる。

● 玉川村へは水郡線を使うが、水郡線の「玉川村駅」は茨城県にあるので要注意！

● **方言クイズ**

「みだぐね」の意味は？

A 見たくない　B 見苦しい　C 三重に重ねたもの

● **福島検定クイズ 1**

南会津町でつくられた条例はどれ？

A 乾杯に地酒を使う　B 町の小学生スキー無料
C 町民が温泉入浴無料

● **福島検定クイズ 2**

実は白河市にもある、有名人のお墓は誰のもの？

A 高村智恵子　B 小原庄助さん　C 野口英世

答え

方言クイズ】B（そんなにたしたら、かだくねぇ）
【福島検定クイズ1】A　【福島検定クイズ2】B

年金事務所で年金の予約相談を実施しています
お申込みは「予約受付専用電話」へ！

0570-05-4890（ゴヨヤクヨ）

受付時間

月～金曜日（平日）　午前8:30～午後5:15

※土日祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

12・1月のねんきん出張相談

事務所名	出張相談会場	開設日 12月	開設日 1月	予約受付先
平	いわき市役所 勿来支所	26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	13日(木)	10日(木)	0242-27-5321
会津若松	南会津町 御蔵入交流館	27日(木)	24日(木)	0242-27-5321
相馬	南相馬市役所	12日(水) 26日(水)	9日(水) 23日(水)	0244-36-5172

※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. 相談においての際には、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。

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会福島支部
編集発行／(一財)福島県社会保険協会　〒960-8041 福島市大町5-2 千代田生命福島ビル4F　TEL.024-525-9311
印　　刷／(株)日進堂印刷所　　発行年月日／平成30年11月20日

VEGETABLE OIL INK