



庭坂 福島市



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



電車のある風景

No.8 山形新幹線(奥羽本線)

秋の田園と山形新幹線(福島市・庭坂近辺)

1992年、ミニ新幹線として開業。「新幹線」と呼ばれるものの、この区間は在来線「奥羽本線」の一部です。設備的制約のため、最高速度は130km/h。当初は仙台駅から分岐する案も考えられましたが、山形県土の中心部を走ることによって地域活性化に好影響を与えたい、との地元の要望で福島駅分岐が実現しました。在来線を走ることによって新幹線の近代的な車両と田んぼが共存する、都会では考えられないシュールな風景が広がっています。



CONTENTS

- ◆表彰伝達式のご案内 2
- ◆社会保険事務講習会開催のご案内 3
- ◆新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合について 4
- ◆令和2年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い 6
- ◆扶養ご家族さまの特定健診について 7
- ◆支部だより(健康づくりハイキング) 8
- ◆支部だより(ゴルフ大会・ボウリング大会) 9
- ◆委員随想(板橋正一) 10
- ◆実技指導講師・保健師の派遣を再開しています 10
- ◆年金事務所 Q&A(老齢基礎年金、老齢厚生年金の繰り下げ制度について) 11
- ◆協会けんぽ Q&A
整骨院(接骨院)のかかり方について 11
- ◆季節の健康情報 第55回 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.42 12
- ◆年金相談(10・11月の日程) 12

令和2年度 年金委員・健康保険委員・ 事業主表彰伝達式を開催します。

公的年金・健康保険事業等の推進・発展に大きな功績を残した年金委員、健康保険委員及び事業主の皆様を称え、表彰状や感謝状の贈呈を行います。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大により研修会は中止し、出席者についても受賞者に限定して開催する予定です。



主催

- ◆ 日本年金機構 (県内各年金事務所)
- ◆ 全国健康保険協会 福島支部
- ◆ 一般財団法人 福島県社会保険協会
- ◆ 福島県社会保険委員会連合会 (各地区社会保険委員会)



表彰

- ◆ 厚生労働大臣表彰 (年金委員)
- ◆ 日本年金機構理事長表彰 (年金委員)
- ◆ 全国健康保険協会理事長表彰 (健康保険委員)
- ◆ 日本年金機構業務推進部門理事表彰 (年金委員)
- ◆ 一般財団法人福島県社会保険協会会長感謝状 (事業主)
- ◆ 福島県社会保険委員会連合会長感謝状 (社会保険委員会会員)
- ◆ 全国健康保険協会福島支部長表彰 (健康保険委員)
- ◆ 日本年金機構福島県内年金事務所長感謝状 (年金委員)



日時

令和2年11月12日(木)14:00～15:30

会場

コラッセふくしま 4階「多目的ホール」(福島県福島市三河南町1-20)

社会保険委員会へ加入しませんか？

社会保険委員会は、年金委員と健康保険委員で組織しています。

会員の方からは、いろいろな委員会事業を通じて「異業種の方々と交流ができ、情報交換の中から多くの知識と刺激を受け自己研鑽になっている。」「人脈作りにもなっている。」等の意見が出されています。

委員会の主な事業は、事務講習会の開催、社会保険関係参考図書などの配付、福島県社会保険協会と共催で実施する健康づくり事業、親睦会等があります。



参加無料

令和
2年度

社会保険事務講習会を開催します

「社会保険実務の手引き」をテキストに必須項目を研修します

公的年金及び健康保険については、私たちの生活に直接かかわる大変重要な制度ですが、その事務は広範囲で内容も複雑です。秋の社会保険事務講習会は、被保険者や被扶養者の皆さまが、制度を知らないことによる不利益をこうむることがないように年金事務所と協会けんぽの職員が「社会保険実務の手引き（A4版・105ページ / 当日参加者全員に配付）」を使用して、各事務所で事務を担当している皆さまに理解を深めていただくための講習会です。

今年は、下記のとおり県内11会場において開催しますので、ご出席いただきますようお願いいたします。

※コロナ禍での開催になることから「新しい生活様式」に基づいた「三密」を回避するため、定員が昨年の半数以下になっている会場があることについて、ご理解を賜りますようお願いいたします。また、中止になる場合がありますが、そのときは当協会からご連絡いたします。



※参加される方は、必ず
マスク着用でお願いします

開催地	会場	開催日	時間	定員
福島市	福島県文化センター 大ホール 福島市春日町5-54	10月20日(火)	13:30～16:30	500名
二本松市	福島県男女共生センター 第2研修室 二本松市郭内1-196-1	11月27日(金)	13:30～16:30	55名
郡山市	ビックパレットふくしま コンベンションホール 郡山市南2丁目52	11月 4日(水)	13:30～16:30	240名
須賀川市	須賀川市産業会館 2階 研修室 須賀川市花岡34-1	10月15日(木)	13:30～16:30	60名
田村市	船引公民館 2階 ホール 田村市船引町船引南元町28	10月12日(月)	13:30～16:30	50名
いわき市	パレスいわや シェリークラブ いわき市鹿島町久保梅田久保梅田4-1	11月 6日(金)	13:30～16:30	200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	10月27日(火)	13:30～16:30	150名
相馬市	相馬市総合福祉センター(はまなす館)第2・3会議室 相馬市小泉字高池357	10月22日(木)	13:30～16:30	30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	11月 5日(木)	13:30～16:30	100名
白河市	白河市産業プラザ・人材育成センター 講堂 白河市中田140	10月13日(火)	13:30～16:30	50名
棚倉町	ルネサンス棚倉 バンケットルームB・C 棚倉町関口一本松43-1	10月26日(月)	13:30～16:30	30名

● 主な研修内容

① 社会保険の適用

- ◆ 社会保険の加入と喪失について
- ◆ 配偶者やご家族を扶養に入れる手続きについて
- ◆ 最近の取扱いの変更点について

- ◆ 退職後の健康保険(任意継続)
- ◆ 高額医療制度(限度額適用認定証・高額療養費)

③ 年金給付

- ◆ 年金の諸手続きについて
- ◆ 退職している方と在職している方の老齢年金について
- ◆ 給与や雇用保険と老齢年金の調整について

② 健康保険の給付

- ◆ 病気やケガで休んだときの休業補償(傷病手当金)

● 申込方法と定員を超えたときの対応

- ◆ 下記の「出席申込書」に必要事項を記入しFAXまたは下記の住所へ郵送でお送りください。
- ◆ 申込締切日は各会場とも開催日の前日までとしますが、定員になり次第締め切ります。
- ◆ 定員に達したためご出席いただけない方へは当協会よりお電話等でご連絡いたします。
※ご出席いただける方へはご連絡いたしませんので当日直接お越しください。

ふくしゃんと
いっしょに
受けようよ!



● 申込み・問合わせ先

◆ 〒960-8041 福島市大町5-2-4F 一般財団法人福島県社会保険協会

TEL.024-525-9311 / FAX.024-525-9312

● 共催

◆ 福島県社会保険協会 / 日本年金機構(県内年金事務所) / 全国健康保険協会福島支部 / 福島県社会保険委員会連合会

「社会保険事務講習会」出席申込書 FAX .024-525-9312

希望会場 (○で囲む)	福島市・二本松市・郡山市・須賀川市・田村市・いわき市 会津若松市・相馬市・南相馬市・白河市・棚倉町			
事業所名				
所在地	〒 - 福島県			
事業所電話	-	-	事業所FAX	-
出席者氏名	①	②	事業所整理記号	

※もれなく丁寧に記入のうえ、切り離さずにA4サイズのままFAXしてください。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合

健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を翌月から改定することが可能です。

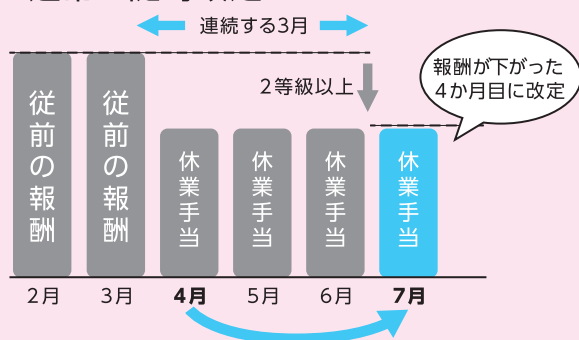


今般の新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、休業により報酬が著しく下がった方について、一定の条件に該当する場合は、健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を、通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、**特例により翌月から改定可能**です。

例えば4月から休業手当が支払われた場合
通常であれば4か月目の7月に改定となります。

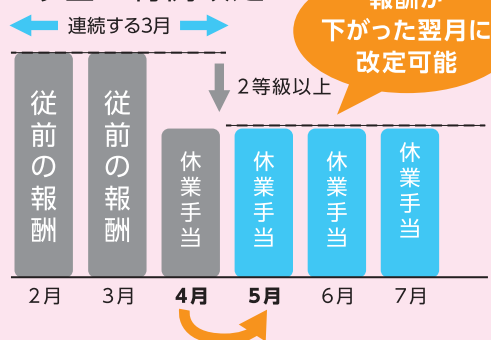
今回の特例を利用した場合
5月から改定が可能となります。

■通常の随時改定



特例

■今回の特例改定



① 対象となる方

標準報酬月額の特例改定は、次の3つの条件を全て満たす場合に行うことが可能です。

- (1) 事業主が新型コロナウイルス感染症の影響により休業(時間単位を含む)させたことにより、急減月(令和2年4月から7月までの間の1か月)であって、休業により報酬が著しく低下した月として事業主が届け出た月が生じた方
- (2) 急減月に支払われた報酬の総額(1か月分)に該当する標準報酬月額が、既に設定されている標準報酬月額に比べて、**2等級以上下がった方**
※固定的賃金(基本給、日給等単価等)の変動がない場合も対象となります。
- (3) 特例による改定を行うことについて、**本人が書面により同意している方**
 ※被保険者本人の十分な理解に基づく事前の同意が必要となります。
 (改定後の標準報酬月額に基づき、傷病手当金、出産手当金及び年金の額が算出されることへの同意を含みます。)
 ※本特例措置は、同一の被保険者について複数回申請を行うことはできません。

② 対象となる保険料

令和2年4月から7月までの間に休業により報酬等が急減した場合に、その翌月の**令和2年5月から8月分保険料が対象**となります。

※**令和3年1月末日までに届出があったものが対象**となります。それまでの間は遡及して申請が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、改定をしようとする場合はできるだけ速やかに提出をお願いします。

③ 申請手続きについて

月額変更届(特例改定用)に申立書を添付し**管轄の年金事務所に申請**してください。

※管轄の年金事務所へ郵送してください。(窓口へのご提出も可能です)

※届書及び申立書については日本年金機構ホームページからダウンロードできます。



特例改定 Q & A

Q 休業が回復した場合には、届出が必要になりますか。

A 特例改定後に、固定的賃金の変動し、随時改定の対象となる場合には、月額変更届の届出を行ってください。

また、**7月又は8月に特例改定が行われた方**には、定時決定が行われないため、**今回の特例改定に限り、休業回復した月(※)から継続した3か月間の平均報酬が2等級以上上昇した場合には、固定的賃金の変動に関わりなく、必ず随時改定(月額変更届)の届出**を行ってください。

※実際の報酬支払の日数が17日以上(特例適用事業所等の短時間労働者は11日以上)となった月です。

お問合せは『ねんきん加入者ダイヤル』へ！

特例改定制度など厚生年金の一般的な照会(各種届書の書き方、用紙の送付依頼、厚生年金保険の資格に関することなど)については、ねんきん加入者ダイヤルで受け付けておりますので是非ご利用ください。

〈 年金加入者ダイヤル 〉

☎ 0570-007-123 (ナビダイヤル) (事業所、厚生年金加入者向け)

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6837-2913

受付時間 ●月～金曜日：午前8時30分～午後7時 ●第2土曜日：午前9時30分～午後4時

厚生年金保険料等の納付猶予の特例について



「社会保険ふくしま」7・8月号で、「厚生年金保険料等の納付猶予の特例」についてご案内させていただきましたが、「**特例の対象となる厚生年金保険料等の納期限**」について誤った内容となっていましたので、お詫びして訂正いたします。

○対象となる厚生年金保険料等は

令和2年2月1日から令和3年2月1日までに納期限が到来する厚生年金保険料等(令和2年1月分から令和2年12月分)が対象となります。

令和2年度

被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和2年度につきましては、10月上旬から下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和2年度の予定

確認の対象となる方

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

送付時期

令和2年10月上旬から下旬にかけて順次送付いたします。

提出期限

令和2年11月30日(月)

添付書類について

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、今年度は、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

令和元年度の実績

- 扶養解除者数 約6.6万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約15億円



お問合せ先 協会けんぽ福島支部 業務グループ TEL.024-523-3917

おすすめ
ください!

扶養ご家族さまの特定健診

協会けんぽでは、扶養ご家族さま向けのメタボリックシンドロームに着目した健診=**特定健康診査(特定健診)**について、年度内に一度健診費用を助成しております。

自己負担額0(ゼロ)円で受診できる方法もありますので、扶養ご家族さまにもぜひ健診をおすすめください。



- 特定健診の対象者 40歳～74歳までの
- 受診に必要なもの

扶養ご家族さま

① 受診券(※)



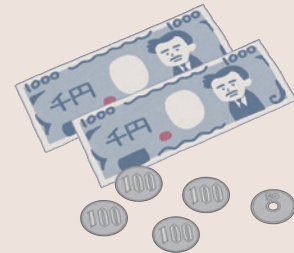
※受診券とは…「特定健康診査受診券」40歳以上の扶養ご家族さま対象の健診費用の助成券です。

② 保険証



保険証の記号番号と受診券に記載されている記号番号に相違がないことをご確認ください。

③ 健診費用



自己負担額は
0円～2,450円です
※健診費用による検査項目に違いはありません。

● 自己負担額無料(ゼロ円)でも受診できます

○協会けんぽ福島支部のホームページでは、**自己負担額無料(ゼロ円)**で受診できる健診機関をご案内しています。

○協会けんぽ主催の集団健診では、**自己負担額無料(ゼロ円)**で特定健診の受診が可能です。今後、集団健診の会場近くにお住まいの方へ、日程・会場・ご予約先等のご案内をお送りします。

【令和2年度 福島支部主催 集団健診開催予定市】 ※令和2年10月より開催予定

福島市、郡山市、いわき市、会津若松市、白河市、須賀川市、
伊達市、相馬市、南相馬市、喜多方市、二本松市

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、健診日程が延期や中止となる可能性がありますので、事前にご了承ください。

お問合せ先 〈受診券の再発行や健診実施機関情報などのお問い合わせはこちら〉

協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL.024-523-3919

協会けんぽ 福島 検索

社会保険協会 支部事業のお知らせ



「健康づくりハイキング」について 各支部において、毎年「健康づくりハイキング」を開催しているところですが、今年度の開催は、下記のとおり会津若松支部と白河支部の2支部となります。福島、郡山、平、相馬の各支部におきましては、「新しい生活様式」に基づいた「三密」の回避が困難なことから、今年度の開催は中止することになりましたので、ご理解を賜りたいと思います。

会津若松支部 五色沼ハイキングコース

福島県の裏磐梯にある「五色沼湖沼群」は、磐梯山の噴火によってつくられた美しい湖沼。森の中に点在する色とりどりの沼は、誰をも惹きつける神秘的な魅力を持っています。1時間ちょっとの散歩コース「五色沼自然探勝路」には、毘沙門沼、赤沼、深泥沼、弁天沼、瑠璃沼、青沼、柳沼などがあり、短い時間の中でそれぞれ特徴をもった沼を見ることができます。ここでは、次々と現れる湖沼の絶景ポイントと見どころを散策します。

日時	令和2年10月25日(日)※雨天決行 (状況により目的地や内容が変更になることがあります)	参加資格	管内の社会保険協会加入事務所の被保険者とそのご家族の方
集合場所	会津若松年金事務所駐車場 8:00出発 ※マスク着用で集合ください。	参加費	一人4,000円 (交通費、昼食、見学料、保険料を含む)
目的地	裏磐梯「五色沼コース」約70分、約3.6km のコース/裏磐梯高原ホテル(昼食)・磐梯山 噴火記念館(見学)・道の駅猪苗代(買い物)	申込締切	令和2年10月9日(金)
		募集人員	先着25名(1事業所4名まで)

※詳しい内容、申し込み方法は(一財)福島県社会保険協会までご連絡ください。Tel 024-525-9311 ※コロナ禍での開催のため、募集人員は例年の半数となります。又、中止も予想されますので、代表の方のファックス番号もしくは、メールアドレスを必ずご記入の上、お申し込みください。

白河支部 溪流の音のしらべと心地よい空気に包まれて歩く

今年は、新型コロナの影響からバスを使わず、近くにある素晴らしい自然を楽しむコース設定としました。場所は、那須甲子高原にある阿武隈川のほとりの新甲子遊歩道を歩くコースです。新甲子遊歩道では、阿武隈川源流のせせらぎの音を聞きながら溪流沿いを散策し、その後、きびたきの森に入り、鳥たちの鳴き声に包まれて森歩きが体験できます。ウッドチップが敷き詰められたコースは、足に優しく、ハイキングの環境が整っています。ハイキングの後には、新甲子温泉「五峰荘」で、豪華(?)な昼食と温泉入浴をお楽しみいただけます。

日時	令和2年10月25日(日)※雨天決行 (状況によりコース等の内容が変更になることがあります)	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族の方
集合場所	集合 9:00 ※マスク着用で集合ください。 集合は現地集合とし、詳しくは参加代表者を通じ、連絡します。	参加費	一人1,500円 ※当日承ります。 (昼食代・温泉入浴料・保険料・飲物代含む)
目的地	新甲子遊歩道コース/新甲子温泉 五峰荘 (昼食・温泉入浴)	申込締切	令和2年10月14日(水)
		募集人員	先着40名 ※定員になり次第締め切ります。

※コロナ禍における「新しい生活様式」に基づく「三密」回避の対応をお願いすることになります。

「健康づくりハイキング」のお申し込みについて

今月号でご紹介した会津若松支部・白河支部の「健康づくりハイキング」に参加希望されるときは、下記の「ハイキング共通参加申込書」に必要事項を記載のうえFAXまたは郵送でお申し込みください。(FAX先:024-525-9312、郵送先:〒960-8041 福島市大町5-2千代田生命福島ビル4F(一財)福島県社会保険協会) 参加資格は「管内の社会保険協会加入事業所の被保険者及びそのご家族の方」になりますのでご注意ください。なお、事業所所在地から遠隔地にお住まいの方については、その住所地のハイキングに特例として参加することができます。

ハイキング共通参加申込書 FAX: 024-525-9312

事業所名称			管轄支部名(参加する支部)	<input type="checkbox"/> 会津若松 <input type="checkbox"/> 白河	
事業所所在地	〒		事業所整理記号		
電話番号			FAX番号		
グループ代表の携帯電話(緊急連絡先)			メールアドレス		
参加者	代表者氏名	年齢()歳	男・女	保険証番号()	被保険者・家族
	氏名	年齢()歳	男・女	保険証番号()	被保険者・家族
	氏名	年齢()歳	男・女	保険証番号()	被保険者・家族
	氏名	年齢()歳	男・女	保険証番号()	被保険者・家族

(注1)各支部の「実施要項」が必要なときは、ホームページからダウンロードするか(一財)福島県社会保険協会へご連絡願います。

(注2)お申し込みいただいたグループの代表者の方へは、事前(実施日の2~5日前頃)に詳細な「お知らせ」をお送りいたします。

■〒960-8041 福島市大町5-2千代田生命福島ビル4F ■TEL.024-525-9311 ■FAX.024-525-9312

会津若松支部 **社会保険協会・委員会ゴルフコンペ**

日 程	令和2年11月13日(金) 午後8時35分 インコースよりスタート(集合は30分前まで)	参加費	一人3,000円 ※当日会場でございます。 ※但し、プレー費及び食事代は各自負担をお願いします。
場 所	会津磐梯カントリークラブ (会津若松市河東町八田 ☎0242-94-2011)	申込締切	令和2年10月26日(月)
参加資格	(一財)福島県社会保険協会会員と社会保険委員会委員 ※会員以外で参加希望の方があれば、この機会に入会をお勧めします	定 員	先着24名
表彰式	プレー後にゴルフ場レストランで行います。 (全員に賞品あり)	その他	組み合わせが決まりましたら代表者へFAXします。

※但し、新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合は、参加者へご連絡いたします。

会津若松支部 **健康づくりボウリング大会**

日 程	令和2年12月3日(木)午後6時30分～	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。
場 所	ボウルサンシャイン会津若松 (会津若松市旭町7-25 ☎0242-37-0231)	申込締切	令和2年11月25日(水)
参加資格	会津若松年金事務所管内の協会・委員会加入事業所の被保険者で マスク着用の方	定 員	40名(1事業所8名まで)
競技方法	個人戦・2ゲームトータルピンとする。 女性には1ゲーム15ピンのハンデを付ける。	その他	各賞及び参加賞を準備いたします。

※但し、新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合は、参加者へご連絡いたします。

社会保険協会・委員会ゴルフコンペ申込書

FAX.024-525-9312

参加者氏名			
生 年 月 日	大正・昭和・平成	年	月 日生
事業所名			
同 所 在 地	〒	-	
電 話 番 号	TEL.	()	
ハンディキャップ	オフィシャル ()	・プライベート ()	
組合せの連絡方法	何れかに○印 メール ・ FAX ・ 郵送		
mail・FAX番号			

※ハンディキャップを含め漏れなくご記入ください。

健康づくりボウリング大会参加申込書

FAX.024-525-9312

事業所整理記号		事業所名称			
事業所番号		事業所所在地	〒	-	
代表mail・FAX					
被保険者番号	被保険者氏名	性 別	被保険者番号	被保険者氏名	性 別
		男・女			男・女
		男・女			男・女
		男・女			男・女
		男・女			男・女

カメラを携えて

柏平繊維工業株式会社
板橋 正一



四季折々の花の撮影を楽しみに、日々生活しています。

最近のコロナ禍の影響により、自粛及びいろいろな規制がされて、花を求めて出歩く事も出来なくなっていますが、咲き誇る花々は、そんなコロナに関係なく季節を丁寧に繋いでいってくれます。

地元喜多方市の日中線跡のしだれ桜は、毎年、県内外からの観光客が訪れて咲き競うしだれ桜に感動しています。今年も!と、思っていたところにイベントの中止や会場への立ち入り自粛。通りすがりにちらちらのぞき見するのが限界で、咲いている花たちが“もっとゆっくり見て行って”と、言わんばかりです。車の中から、きれいに咲いているところを何回かシャッターを押す。そんな今年のしだれ桜でした。



熱塩加納にある三ノ倉スキー場。例年ですと夏になるとスキー場一面のひまわりに感動します。今年はイベントの中止を早々と決め、観光客ばかりでなく、地元の人達の楽しみをも奪ってしまっています。

コロナ対策を施し、密をさけながら、ひとり出勤前や会社の帰りに、堤防の菜の花、公園の花しょうぶやお寺の紫陽花等を撮影しながら来年へと期待しています。

ゆっくり撮影出来る場所を求めて、日々の生活をつつましくして行きたいと思います。

とりあえず、今のところは……

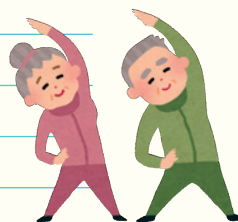
実技指導講師・保健師の派遣を再開しています。



新型コロナウイルスの感染拡大防止と皆さまの安全を確保するため、「保健体育専門家による職場における健康づくりの実技指導講師」と「保健師」の派遣を見合わせておりましたが、9月以降の実施分から再開しておりますので、事業所で働く被保険者等の健康法保持増進を図るためご利用ください。

1 実技指導メニューリスト

- (1)健康リフレッシュ体操
- (2)健康ストレッチ体操
- (3)健康ストレッチヨーガ
- (4)ルーシーダットン
- (5)ヨーガ
- (6)太極拳



2 保健師メニュー

- (1)健康講話・講演
- (2)個別健康相談
(従業員の皆さまの血圧測定をしたり、健康のことや病気について相談をお受けしたり、職場における健康管理のアドバイス等)

※実施にあたりましては、事業所様で「新しい生活様式」に基づいて「三密」にならないよう会場スペースの確保、換気、参加者の体調管理等を行っていただくことになります。

老齢基礎年金、老齢厚生年金の繰り下げ制度について



Q 65歳からの年金を66歳以降に受け取ると増額できると聞いたのですが、どのような制度でしょうか。

A 繰り下げ制度とは本来65歳から支給される年金を、66歳以降の希望する時点から受け始めることで、生涯増額された年金を受け取ることができる制度です。

増額率は繰り下げ1か月につき0.7%となり、最大で42%(70歳)まで増額が可能です。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金を一緒に、または別々に繰り下げることができるため、生活状況にあわせて選択いただくことが可能です。

【手続きの方法や注意点は?】

65歳到達時にご判断いただくこととなりますが、在職中の方は給与等の金額によって一部制限があったり、他に障害や遺族年金の受給権がある方はご利用いただけない場合があります。

繰り下げ制度をご検討される場合は、ご予約のうえ年金事務所または街角の年金相談センターまでご相談ください。また、「ねんきんネット」を利用して試算できます。

▶ 対面で相談したいあなたは

年金相談のご予約は「予約受付専用電話」へ TEL.0570-05-4890

▶ 65才はもう少し先のことだけど、老後の生活設計を考えてみたいあなたは

簡単・便利なねんきんネットで！

様々な条件に応じて年金見込み額を試算できます。

ご不明な点については、日本年金機構ホームページにてご確認ください。

整骨院(接骨院)のかかり方について



Q 整骨院(接骨院)にかかる場合、健康保険を使用することはできますか?

A 健康保険が使えるケースと使えないケースがあります

《 健康保険が使えるケース… 》

急性などの外傷性の「打撲」「挫傷(肉離れなど)」「ねんざ」「骨折・脱臼(※応急処置を除き、医師の同意が必要です)」

《 健康保険が使えないケース… 》

「日常生活の疲れ・肩こり」「スポーツなどによる筋肉疲労」「加齢による腰痛や五十肩の痛み」「病気からくる痛み(神経痛・リウマチ・関節炎など)」「脳疾患の後遺症などの慢性病」「仕事中や通勤中の負傷(労災保険の対象)」

健診の「尿酸値」に注目



「尿酸」とは、体内でプリン体という物質が分解されたあとにできる老廃物のことで、血液中の尿酸濃度を「尿酸値」といいます。通常は尿に混じって排出されますが、不健康な生活習慣などにより尿酸の濃度が高まると「高尿酸血症」になり、その代表的な病気が「痛風」です。血液に溶けきれなくなった尿酸が結晶となり、足の親指のつけ根や足首の関節などの部位に蓄積し、激しい炎症が起こり激痛が生じます。プリン体は特にビールに多く含まれています。アルコールが分解されるときに尿酸がつくれ、また、アルコールには尿酸の排泄を阻害する働きも。週2日は休肝日をつくらせたり、飲む量を控えたりすることを心がけましょう。

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.42

郡山市役所には、園芸畜産課内に名産の鯉係がある。

南会津町の斎藤山では、県内外の斎藤さんが集まるふれあい登山を実施している。

方言クイズ 「こっちょこ」の意味は?

- A こちょこちょ
- B こっちょに来な C 小さい子

福島検定クイズ 1

国民栄誉賞を辞退した福島県人は誰?
A 古関 裕而 B 円谷 英二
C 中畑 清

福島検定クイズ 2

三春だるまの中に入っているものは?
A お守り B 桜の花びら
C 豆



答え

(1) 園芸畜産課 (2) 斎藤山 (3) こっちょに来な (4) お守り (5) 豆

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

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。

10・11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
		10月	11月	
会津若松	喜多方市役所 ホール棟1階 市民ロビー	8日(木)	12日(木)	0242-27-5321
	南会津町本庁舎 1階多目的ホール	22日(木)	26日(木)	
相馬	南相馬市役所	14日(水)	11日(水)	0244-36-5172
		28日(水)	25日(水)	

※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。

【共通の注意事項】

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越えし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。

