

社会保険

ふくしま

11・12
2020 Vol.572



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.9 阿武隈急行

残り柿と阿武隈急行(兜駅近辺)

晩秋、福島駅始発の阿武隈急行が兜駅近辺に差し掛かると、沿線には残り柿の風景が広がります。この近辺は、あんぽ柿の生産で有名な五十沢地区にほど近く、その橙色の風景は地域を照らす故郷の色です。あんぽ柿は、柿の色はそのままに、中味も飴色のような橙色となるのが特徴で、11月頃から1月にかけて作られ、出荷されます。取り残された柿の風景を思いながら、あんぽ柿を食するのも、味のあるひとときかもしれません。



CONTENTS

- ◆表彰伝達式を開催しました 2~3
- ◆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 4~5
- ◆重症化予防のための受診のすすめ 6
- ◆インセンティブ制度のご案内 7
- ◆考えていますか?自分の老後生活 8
- ◆支部だより(健康づくりボウリング大会) 8
- ◆年金セミナーを開催しました 9
- ◆健康づくりボウリング大会開催 9
- ◆「みちのく荘」営業終了について 9
- ◆委員随想(寺島 義浩) 10
- ◆「ねんぎん月間」及び「年金の日」のお知らせ 10
- ◆年金事務所Q&A
(国民年金保険料の社会保険料控除について) 11
- ◆協会けんぽ Q&A(申請書の入手方法について) 11
- ◆季節の健康情報 第56回 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.43 12
- ◆年金相談(12・1月の日程) 12

令和2年度 社会保険事業功労者の 表彰伝達式を開催しました

受賞された皆様 おめでとうございました

福島県社会保険協会は、日本年金機構福島県内年金事務所、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と共に、令和2年度「年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式」を11月12日(木)に福島市の「コラッセふくしま」において開催いたしました。

表彰伝達式では、社会保険事業の推進に功績のあった事業主並びに年金委員、健康保険委員91名の皆様が厚生労働大臣表彰をはじめとした各賞を日本年金機構、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授与され、表彰状・感謝状及び記念品が贈呈されました。

当協会からは、山崎会長が出席し祝辞を述べるとともに、優良事業主表彰を受賞された11名の事業主の皆様に感謝状と記念品を贈呈しました。

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



中島 照夫
葵産業 株式会社
(福島市)



目黒 芳浩
新地発電産業 株式会社
(新地町)



日本年金機構 理事長表彰

年金委員表彰

長沢 聰	株式会社 光和設備工業所	(福島市)
星 久美子	株式会社 建設相互測地社	(郡山市)
山田 善吉	ホートク物産 株式会社	(いわき市)
玉川 和則	株式会社 セコニック電子 福島事業所	(下郷町)
伊勢 薫子	永山産業 株式会社	(白河市)

全国健康保険協会 理事長表彰

健康保険委員表彰

菊地 隆	丸和食品 株式会社	(郡山市)
増子 善次	株式会社 アイワコーポ	(郡山市)
鈴木 理絵	小名浜石油埠頭 株式会社	(いわき市)
鈴木 一雄	株式会社 久工業所	(いわき市)
横山 辰二	横山建設 株式会社	(浪江町)
佐藤 あけみ	株式会社 まるさセンター	(南相馬市)

日本年金機構 事業推進部門担当理事表彰

年金委員表彰

岩城 一郎	佐藤工業 株式会社	(福島市)	右色 彰一郎	株式会社 加地和組	(いわき市)
齋藤 春江	一般社団法人 日本自動車販売協会連合会福島県支部	(福島市)	門馬 成美	株式会社 磐城タクシー	(いわき市)
誉田 文子	株式会社 誉田	(川俣町)	大竹 涼	公益財団法人 穴澤病院	(会津若松市)
佐藤 裕美	福島トヨペットグループ健康保険組合	(郡山市)	鈴木 敬二	福島日石 株式会社	(会津若松市)
佐藤 優美子	株式会社 アラジン	(郡山市)	阿部 守一	相馬港湾運送 株式会社	(相馬市)
大竹 重信	有限会社 東北資源	(鏡石町)	稻垣 智栄子	協業組合 白河地方リサイクルセンター	(白河市)
酒井 信恵	有限会社 第一機工	(いわき市)	岡部 英司	高田産商 株式会社	(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

株式会社 丹治製菓 (福島市)
代表取締役社長 丹治 伸一
有限会社 櫻井運送 (福島市)
代表取締役 櫻井 誠
株式会社 イワキ (本宮市)
代表取締役社長 神谷 潔
宗教法人 開成山大神宮 (郡山市)
代表役員 宮本 孝
社会福祉法人 いづみ福祉会 (郡山市)
理事長 藤田 憲一郎
株式会社 社会開発センター (石川町)
代表取締役 木幡 信一

社団医療法人 養生会 (いわき市)
理事長 中山 大
佐藤社会保険労務士事務所 (いわき市)
所長 佐藤 健伍
末廣酒造 株式会社 (会津若松市)
代表取締役社長 新城 猪之吉
あぶくま信用金庫 (南相馬市)
理事長 太田 福裕
日本工機 株式会社 白河製造所 (西郷村)
常務取締役製造所長 寺島 実

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

成瀬 瞳 株式会社 福島製作所 (福島市)
阿部 義宏 済生会川俣地域ケアセンター (川俣町)
平田 豊子 福島スバル自動車 株式会社 (郡山市)
七海 秀夫 ネットトヨタ郡山 株式会社 (郡山市)
岩谷 博文 大内新興化学工業 株式会社 須賀川工場 (須賀川市)
里見 法道 丸浜運輸 株式会社 (いわき市)

榎内 初恵 田中建設 株式会社 (双葉町)
加納 由秀子 一般財団法人 温知会 (会津若松市)
高羽 智恵子 特定非営利活動法人 さくらっこ会 (喜多方市)
白瀬 康仁 南相馬ホームクリニック (南相馬市)
金澤 淳行 藤田建設工業 株式会社 (棚倉町)

全国健康保険協会 福島支部長表彰

健康保険委員表彰

舟山 信悟 社会福祉法人 けやきの村 (福島市)
矢崎 熱 株式会社 帝北ロジスティックス (福島市)
酒井 圭子 大七酒造 株式会社 (二本松市)
渋谷 亜希美 二本松シール工業 株式会社 (二本松市)
東山 亨 社会福祉法人 川俣町社会福祉協議会 (川俣町)
平井 國雄 感謝農園平井 株式会社 (桑折町)
増賀 清隆 トヨタエルアンドエフ福島 株式会社 (郡山市)
安田 浩美 東日本カーボン 株式会社 (郡山市)
渡会 和子 新協地水 株式会社 (郡山市)
安藤 ミチ子 株式会社 安藤製作所 (郡山市)
菊地 美由紀 有限会社 須賀川環境エンジニア (須賀川市)

菅野 政信 株式会社 日本海水 (いわき市)
山野 有加 株式会社 日星製作所 (いわき市)
中柴 千津子 株式会社 ホワイトソーイング (いわき市)
荒井 明恵 有限会社 日本美術産業 (会津若松市)
小荒井 かづみ 株式会社 小野屋漆器店 (会津若松市)
樋内 恵子 樋内建設工業 株式会社 (喜多方市)
渡部 肇 庄司建設工業 株式会社 (南相馬市)
大森 祥代 株式会社 福建コンサルタント (南相馬市)
長澤 英子 有限会社 テレメディア東北 (白河市)
横張 恵美子 公益財団法人 会田病院 (矢吹町)
品川 久美子 株式会社 シーズ (棚倉町)

日本年金機構 年金事務所長感謝状

年金委員感謝状

斎藤 雅浩 株式会社 聚楽 (福島市)
遠藤 誠寿 福島県森林組合連合会 (福島市)
千葉 雅展 株式会社 タカムラ (福島市)
渡邊 悅子 有限会社 セリサワ製作所 (二本松市)
佐藤 信男 協同組合 郡山労務経営 サービスセンター (郡山市)
関根 昭彦 福島コンピューターシステム 株式会社 (郡山市)
関根 美代子 林精器製造 株式会社 (須賀川市)
佐久間 秋子 ニューワーク情報サービス 有限会社 (須賀川市)
遠藤 茂明 株式会社 トプコンオプトネクサス (田村市)
阿部 健 トーホク装美 株式会社 (いわき市)

早川 昌尚 常磐開発 株式会社 (いわき市)
若松 茂樹 公益財団法人 磐城済世会松村総合病院 (いわき市)
草野 百合子 株式会社 いわき工業 (いわき市)
荒池 哲也 秋山ユアビス建設 株式会社 (会津若松市)
山口 純子 株式会社 会津美里振興公社 (会津美里町)
須佐 ユリ 大和建設工業 株式会社 (金山町)
渡邊 弘樹 公益財団法人 金森和心会 雲雀ヶ丘病院 (南相馬市)
相良 幸子 株式会社 アイ・イーエス (南相馬市)
有賀 佳代子 有限会社 有賀会計センター (白河市)

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の特例改定の期間を延長します。

令和2年4月から7月までの間に、新型コロナウイルス感染症の影響による休業のため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を可能としているところです。**

この度、令和2年8月から12月までの間に新型コロナウイルス感染症の影響による休業に伴い報酬が急減した方や既に特例改定を受けている方のうち、一定の条件に該当する場合は、9月から適用された標準報酬を特例により改定することが可能になりました。

① 対象となる方

(1) 令和2年8月から12月までの間に新たに休業により報酬が著しく下がった方の特例

(急減月の翌月を改定月として標準報酬を改定)

次のア～ウのすべてに該当する方が対象となります。

ア. 新型コロナウイルス感染症の影響による休業(時間単位を含む)があったことにより、

令和2年8月から12月までの間に、報酬が著しく低下した月が生じた方

イ. 著しく報酬が下がった月に支払われた報酬の総額(1か月分)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。

ウ. 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

※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。



例えば**8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11月に改定となります。

■ 通常の随時改定



今回の特例を利用した場合
9月から改定が可能となります。

■ 今回の特例改定



(2) 令和2年4月又は5月に休業により著しく報酬が下がり特例改定を受けている方の特例

次のア～ウのすべてに該当する方が対象となります。

ア. 新型コロナウイルス感染症の影響による休業(時間単位を含む)があったことにより、

令和2年4月又は5月に報酬が著しく低下し、5月、6月に特例改定を受けた方

イ. 8月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、9月の定時決定で計算された標準報酬

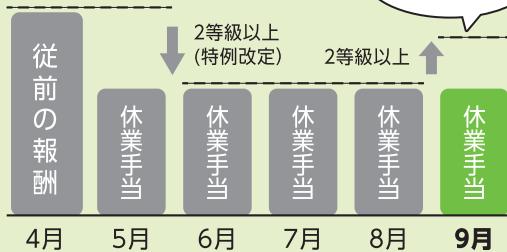
月額に比べて2等級以上低い方

ウ. 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



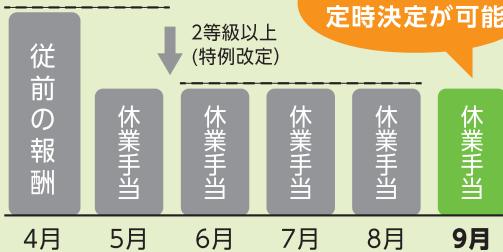
通常であれば**4月から6月の報酬の平均で定時決定**が行われます。

■通常の定時改定



今回の特例を利用した場合
8月の報酬で定時決定が可能となります。

■今回の特例改定



特例

② 対象となる保険料

休業により報酬等が急減した月の翌月以降の保険料が対象となります。

※令和3年2月末日までに届出があったものが対象となります。それまでの間は遅延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 休業が回復した場合について

特例改定を受けた方は、休業が回復した月に受けた報酬の総額を基にした標準月額が特例改定により決定した標準報酬月額と比較して**2等級以上、上がった場合**、その翌月から標準報酬月額を改定することになりますので、月額変更届が必要です。

(令和3年8月の随時決定までの取扱いとなります。)

例えば**特例により令和2年9月に特例による標準報酬月額の改定をされた方が令和3年1月に回復した場合は、2月から改定します。**



固定的賃金の変動の有無にかかわりなく、必ず月額変更届の提出を行ってください。

④ 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のホームページからダウンロードできます。

また、届書の記載例も掲載しておりますので合わせてご覧ください。

◎より詳しくお知りになりたい方はこちら

年金機構 特例改定延長

検索

重症化予防のための受診のすすめ



事業所において**従業員の健康保持や増進の措置を行うことは労働安全衛生法で定められています。**従業員の健康状態を管理し、異常を早期発見することで、回復措置を行うことがとても大切です。

協会けんぽは事業所の健康管理のサポーターです。一緒に従業員の健康を守りましょう!

事業所様へのお願い

定期健康診断(生活習慣病予防健診等)の結果を確認し、**要精密検査および要治療者**もしくは、下記に該当する方に**医療機関を受診するようにお声がけをお願いします。**



血圧リスクの高い方

収縮期血圧／160mmHg以上
拡張期血圧／100mmHg以上

血糖リスクの高い方

空腹時血糖126mg/dl以上
もしくは
HbA1c(NGSP値)／6.5%以上

協会けんぽでは、健診結果から医療機関への受診が必要と思われる従業員さまへ、**医療機関の受診をおすすめするお知らせ**を差し上げています。事業へのご理解をいただけるとともに、事業所様からも従業員様へのお声がけに活用いただくなど、ご協力をお願いいたします。

※P7インセンティブ制度の指標④につながります。▶▶▶▶▶

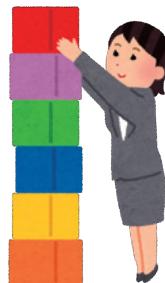
〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL.024-523-3919

インセンティブ制度のご案内

インセンティブ制度とは

下記5つの指標に基づき、協会けんぽ47支部ごとに加入者の実績を評価してランク付けを行い、47支部中上位23支部に対して、結果に応じた報奨金（インセンティブ）を付与し、健康保険料率を引き下げるというものです。一方で、下位の支部は、健康保険料率が引き上げとなります。

事業所様におかれましても、ご負担いただく保険料に関する重要な制度となっておりますので、ご理解とご協力ををお願いいたします。



福島支部の平成30年度実績に基づく順位

					総合順位
指標① 特定健診等の受診率	指標② 特定保健指導の実施率	指標③ 特定保健指導対象者の減少率	指標④ 要治療者の医療機関受診率	指標⑤ ジェネリック医薬品の使用割合	
24位	15位	16位	25位	11位	10位

福島支部においては、指標の①と④が特に課題であるといえます。

①については「**協会けんぽの健康診断を毎年受診**」

④については「**健診結果で要治療・精密検査の場合は医療機関を受診**」がみなさまにお願いしたいことです。

よくあるご質問



インセンティブ制度は事業所ごとに順位が付けられる制度なのでしょうか？



インセンティブ制度は、協会けんぽ47支部ごとにランク付けされるため、加入している支部の順位が直接、事業所全体に反映されます。

（事業所ごとに順位が付けられるものではありません。）



実際には、平成30年度の実績に基づき、保険料がどのくらい引き下げになったのでしょうか？



福島支部については、平成30年度のインセンティブ制度の実績に基づき、保険料率が0.012%引き下げられました。

（標準報酬月額30万円の場合、保険料が1年間で432円安くなります。）

〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 企画総務グループ TEL.024-523-3916

考えていきますか？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何をやってるの？.....

次のような保険等の割引や旅行・スポーツ大会・趣味の会、等々の様々な事業を行っております。

- ◎ 傷害保険・医療保険・ガン保険等は団体扱い ◎ 冠婚葬祭、温泉旅館、店舗等の割引制度
- ◎ ゴルフ、パークゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール大会 ◎ お茶会、ダンス、カラオケ、史跡めぐり
- ◎ 日帰りや一泊2日の旅行 ◎ 講習会(毎年11月・12月には「年金受給者説明会」、その他)

▶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組織です。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た組織で、会員は全国に約45万人、福島県では約4千人です。

また、県内には福島市、郡山市、いわき市、会津若松市、相馬市、白河市に6カ所の地区組織があります。

なお、会費は、年2,000円です。



会社を退職された方や、近々退職予定の従業員の皆さんに
年金受給者協会への加入を是非お勧めください。

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

皆様の参加をお待ちしています **社会保険協会 支部** により

例年、7月に開催してきました福島支部健康づくりボウリング大会は、コロナウィルス感染拡大により延期していたところですが、ボウリング業界のガイドラインに沿って下記により開催します。

福島支部 健康づくりボウリング大会

日 程	令和3年2月10日(水)午後6時55分スタート	申込締切	令和3年1月15日(金)
場 所	からしまボウル福島(福島市)	定 員	先着90名(1事業所6名まで)
参加資格	管内会員事業所の被保険者及び家族	そ の 他	参加者はマスク着用、受付時に検温、手指消毒等の対策をお願いすることになります。 また、1レーン3名までとなります。
参 加 費	一人1,000円(2ゲーム代、靴代、飲み物等) ※当日受付時に納入いただきます。		



健康づくりボウリング大会参加申込書 FAX.024-525-9312

事 業 所 記 号	—	事 業 所 名 称			
事 業 所 所 在 地	〒 -				
電 話 番 号			F A X		
参 加 者	代表者名		男・女	氏 名	男・女
	氏 名		男・女	氏 名	男・女
	氏 名		男・女	氏 名	男・女

郡山支部 年金セミナーを開催しました

もうすぐ老齢年金を請求される皆様を対象とした「年金セミナー」(当協会郡山支部・郡山社会保険委員会の共催)が、9月に郡山市・須賀川市・田村市・石川町の4会場で感染防止に配慮しながら開催され、合計95名の皆様にご出席いただきました。

セミナーの「年金講座」では、老齢年金の請求手続きの仕方や在職中の年金額の調整などの具体的な内容について、郡山年金事務所年金相談担当職員の説明を真剣に受講し理解を深めました。

また「健康講座」では、だれでも気軽に家庭でできる健康寿命を延ばすためのストレッチ運動等について、当協会の健康運動指導士が実技を含めた講演を行い、「家でも続けたい」等の感想もあり、運動習慣のきっかけ作りとして好評でした。

「年金セミナー」は毎年9月に開催しており、来年も開催を予定しておりますのでご参加ください。



「年金セミナー」郡山会場

白河支部 健康づくりボウリング大会を開催しました



令和2年9月10日(木)、午後6時30分から棚倉アローボウルで、白河支部の健康づくりボウリング大会を開催しました。

当日は、コロナ禍で1レーン3名の制限の中、全12レーンを使用し、定員36名の参加をいただき実施しました。

コロナ対策として、ボウリング業界のガイドラインに沿って行われ、中でも、大会中に普段ならハイタッチのところ、肘

タッチで参加者の皆さんは大いに盛り上がってきました。2ゲーム目になると、参加者的一部の方は、疲れた様子を見せ、「健康づくりの重要性を感じた」とのコメントもありました。

大会の結果(一部)は次の通りです。

- 【優勝】東石通運(株)／武地 豊さん
- 【準優勝】南商事(株)／阿久津ノブ子さん
- 【3位】藤田建設工業(株)／君島 薫さん
- 【ハイゲーム賞】東石通運(株)／武地 豊さん

その他、「特別賞(ブービー賞・メーカー賞・当日賞・始球式特別賞)」や「飛び賞」「レーン団体優勝」など受賞された皆様、おめでとうございました。

「みちのく荘」(福島市)が営業を終了しました

これまで「無料入浴券」利用施設としてご利用いただいておりましたが、令和2年9月30日をもって営業を終了したので知らせします。

笑顔が結ぶもの

株式会社 原町日通自動車修理工場
寺島 義浩



その電話は突然かかってきた。いつもお世話になっている相馬社会保険委員会事務局の管野さんからだ。約束している「はま寿司」での食事の件か?中止になった会議の件か?と思ひは巡ったが、この委員随想の依頼だった。社会保険委員7年で理事を務めることになってしまった自分としては、気が引けるものだ。しかし成田食品のMさんからのバトンだという。Mさんには何度も助けてもらった恩もある。喜んで引き受けなければならぬ、と決心した。

さて、何を書こうか?どんなテーマでも良いとは優しい言い方だが的を絞れず自分には苦しい。まずは写真から決めようかと、机の中をごぞごそ探し始めた。見つけた写真を見て、何か違和感。残念ながら髪も肌も過去の自分とは違っている

ようだ。仕方なく、同僚に写真を撮ってもらうことになった。いかに若々しく髪もふさふさに、何度も何度も撮り直す。もう、モデルもカメラマンも事務所全員が笑うしかない。こんなにみんなで笑ったのは初めてかもしれない。温かい空気に感謝しかない。

写真を見て若くあり続ける難しさを感じる。プライベートでは、学生時代にやっていた卓球を再開し、かつてのライバルも今は大切な仲間、復興支援で来た仲間、子供より年下の仲間で、毎週2回プレーしている。汗をかいている時は、すっかり高校生に戻っている。当時より今の方が、仲間とワイワイ笑い合いながらプレーができる気分も爽快だ。笑顔は自分も仲間も幸せにする。

いま、新型コロナで行動自粛、大会も中止されている。それでも工夫して、今出来ること・やれることをして楽しんでいる。

さて、次は何をやってみようか?と思うだけで笑顔になる。いい仲間たちに恵まれたな~



「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・啓発活動を展開しています。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。

※詳しくは「ねんきんネット」で検索 [ねんきんネット](#)



厚生労働省HPより

お電話でのお問い合わせもお気軽にどうぞ TEL. 0570-058-555

国民年金保険料は、全額 「社会保険料控除」の 対象になります。



Q 私の子供は大学生なので、国民年金の保険料は親が納付しています。この場合、親が納付した国民年金の保険料は「社会保険料控除」として申告できますか。

A 国民年金の保険料を納付した場合は、年末調整や確定申告の際に「社会保険料控除」の対象となります。

子供の保険料を親が納めた場合は、実際に支払った方の年末調整や確定申告の際に「社会保険料控除」として、その年支払った国民年金保険料の全額を申告することができます。

国民年金保険料について、**社会保険料控除の適用を受ける場合には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または領収証書を添付することが義務付けられています。**この証明書は**11月上旬に送付されます**ので、申告等の時までなくさないよう保管しておいてください。

▶「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するご相談、再交付のお申込みについては、以下のダイヤルでお受けしています

ねんきん加入者ダイヤル TEL0570-003-004

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。

日本年金機構

検索

申請書の入手方法について

Q 各種申請書はどこでもらえますか

A ホームページから印刷可能です

ホームページから申請書を印刷する際の流れ



ホームページにアクセス

協会けんぽ 検索



ホームページの左上にある
「申請書ダウンロード」一覧より
申請書の種類を選択



すべて手書きの場合は
「手書き用」を印刷



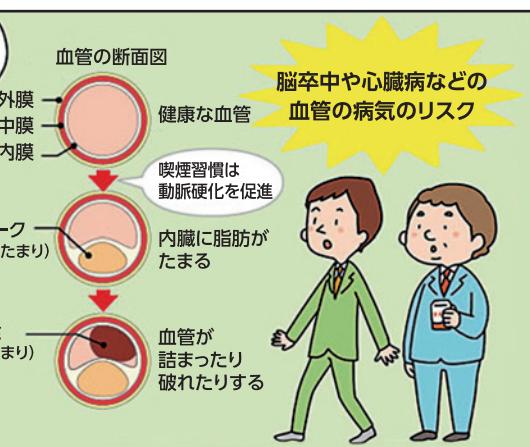
PC入力する場合は
「入力用」に入力した後で印刷

・申請書を即時に入手できるネットプリントもご利用になれます。

協会けんぽ ネットプリント 検索

(ネットプリントの印刷代はご負担ください。)

喫煙習慣が気になつたら



●たばこは動脈硬化を促進し、血管にダメージを与える

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など、約200種類の有害物質や約70種類の発がん物質が含まれています。

たばこの害としては、肺がんをはじめとした多くののがんのリスクを上昇させるほか、慢性閉塞性肺疾患(COPD)やぜんそくなどの肺の病気の原因になること、胎児への影響があることなどが知られています。

その他にも大きな影響を受けるのが「血管」です。たばこの煙に含まれるニコチンは交感神経を刺激し、血管を収縮させるため、血圧の上昇を招きます。その結果、血管内膜が傷ついて動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など血管の病気のリスクが高まります。

喫煙習慣とメタボリックシンドロームが重なると脳卒中や心臓病といった血管の病気のリスクが増大するので禁煙することが大切です



協会けんぽ福島支部



ふくしま魅力再発見!

No.43

● アクアマリンふくしまは、閉館後の夜の大水槽前をパーティー会場として借り切ることができる。



● 大内宿に、綾瀬はるかがドラマ収録で座った美人専用ベンチがある。さすがにあまり座る人を見ない。



方言クイズ

「おんつあま」の意味は?

- A 温泉玉子 B お互い様 C 使えない

福島検定クイズ1

鮫川村役場の住所は?

- A 東白川鮫川字新宿 B 赤坂中野字新宿
C 鮫川新宿字赤坂

福島検定クイズ2

「けんこう」って何の略

- A 県立福島工業高校 B 福島県健康ランド C 県庁広報広聴課

答え

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!



ゴ ヨ ャ ク ヲ
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。

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		予約受付先
		12月	1月	
会津若松	喜多方市役所ホール棟1階市民ロビー	10日(木)	14日(木)	0242-27-5321
	南会津町本庁舎1階多目的ホール	24日(木)	28日(木)	
相馬	南相馬市役所	9日(水)	13日(水)	0244-36-5172
		23日(水)	27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。

[共通の注意点]

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。