

社会保険

ふくしま

3・4

2021 Vol.574

福島交通
飯坂線

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.11 福島交通 飯坂線

桃畠と福島交通飯坂線(医王寺前駅～花水坂駅)

春爛漫、福島の名産・桃の花が咲き乱れる風景の中、爽やかに走る飯坂線。この路線は飯坂温泉への足であるとともに、通勤・通学路線となっています。曾根田、森合(美術館図書館前)、岩代清水、泉、上松川、笛谷、桜水、花水坂…と自然を表した美しい

駅名が並ぶ路線でもあります。かつてこの路線は飯坂西線と呼ばれ、廃止された飯坂東線(チンチン電車)を知る人は、今では少なくなりました。近年まで飯坂線車内で車掌が切符売りをしていた古き良き風景を懐かしむ人は多いでしょう。



CONTENTS

- ◆「わたしと年金」エッセイ
令和2年度受賞作品のご紹介 2
- ◆第1回 福島県年金ポスターコンクールを開催 3
- ◆資格喪失届の提出のお願い 4
- ◆短期在留外国人の脱退一時金の支給対象期間の
上限の見直し 5
- ◆令和3年度 健診のご案内 6
- ◆退職後の健康保険のご案内 7
- ◆委員随想(岩城一郎) 8
- ◆社会保険協会が「職場の健康づくり」を
応援します 8
- ◆年金事務所Q&A(届出の押印省略について) 9
- ◆協会けんぽQ&A(保険証の使用について) 9
- ◆季節の健康情報 第58回 10
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.45 10
- ◆出張相談・休日相談・延長相談(4・5月の日程) 10



「わたしと年金」エッセイ 令和2年度受賞作品のご紹介

*

日本年金機構では、公的年金制度をテーマにしたエッセイ「わたしと年金」を本年度も募集しました。応募総数942件と沢山のご応募があり、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3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吉田勇太様の作品をご紹介いたします。なお、日本年金機構ホームページには、すべての入賞作品を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



厚生労働大臣賞

北海道 吉田 勇太 様 (30代男性)

私は21歳のときから障害年金を受け取っている。大学で部活動中の事故による怪我が原因で右足を切断、障がい者となつたためだ。ただ、障害年金の請求手続は私が行ったわけではない。車いでの生活に加え、リハビリや義足作成のため通院以外の外出は難しく、母が役所の年金担当に相談し、必要書類を揃え申請した。実は21歳での障害年金の申請はハードルが高い。障害年金制度には、すべての国民が国民年金へ加入する20歳から傷病の初診日までの間に一定期間以上年金保険料を納付、免除もしくは学生の保険料猶予(学生納付特例)を受けていなければ障害年金がもらえない「納付要件」というルールがあるからだ。保険料を支払わず放置していると、怪我や病気によってどんなに重い障がいを負ったとしても、「もしもの時の生活保障」となる障害年金を受け取ることはできない。事故当時21歳だった私は20歳の国民年金加入から約1年半と年金加入期間が短く、その半分以上の期間について保険料が納付、又は免除・猶予されなければならなかつた。このため、たつた1ヵ月の「未納期間」が、「納付要件」という条件クリアに大きな影響を与えててしまうのだ。20歳当時学生だった私が「将来障がい者になり、障害年金を申請する立場に置かれる」ことまで考えているはずもなく、「20歳の国民年金の加入手続」も、「学生納付特例手続」も全て私の20歳到達とともに母が仕事の合間に役所で手続してくれていた。私は母に言われるがまま学生納付特例手続に必要な「学生証の写し」をコピーし、母のもとへ郵送しただけだ。母が私の学生納付特例手続を行っていなければ、私は障害年金を受け取ることができないどころか、手術費用や入院費用、その後の義足作成費用などの負担が重くのしかかっていたんだろう。

事故後、障害年金の手続を役所で行った際、私の年金記録を確認した年金担当から母はこう言われたそうだ。「お母さん、息子さんの学生納付特例、ちゃんとおいてよかったですね」と。母はいつも「当然のことをしたまでだ」とは言うが、母もまさか自分の息子が障がい者になるとは夢にも思ってはいなかつただろうし、きちんと私の年金の手続をしてくれていたからこそ、私の今の人生があることを考えると、感謝してもしきれない。そんな私はどのような巡りあわせか、現在市役所で年金担当として働いている。日々年金手続の

受付業務の中で、当然「学生納付特例手続」を受付するのだが、学生本人や母親などの現役世代の方は「年金と言えば高齢者がもらう老齢年金」という認識が強い。「学生納付特例なんてする意味があるの?」「保険料なんて支払う意味なんてあるの?」「少子高齢化で私たちが高齢者になつたら年金はもらえないんでしょう?」といった質問を数多く受ける。そんなときは現役世代が支払う保険料と高齢者の方が受け取る年金の関係など「公的年金制度の仕組み」の説明や、自分自身の経験などを踏まえながら「障害年金や遺族年金など、納付や免除をすることであなた自身に起こるかもしれない、転ばぬ先の杖となるような年金があるんですよ」というお話をさせていただき、納得していただいた上で、保険料の納付や免除・猶予手続を進めていただいている。一方で、日々の業務の中で窓口対応をしていると、初診時に年金に加入していない、保険料の納付が少ないと納付要件を満たすことができないなどの理由により、残念ながら障害年金の受給に結び付かなかつた方と接することもある。「早く教えてくれれば私だって加入や納付・免除手続をしたのに...」「市役所の年金担当から案内されたことが無い...」「障害者手帳があるのに年金担当から教えてもらえなかつた...」といったご指摘を受けることも多い。「年金は申請主義」と言えばそれまでなのだが、本来受け取ることができたかもしれない年金が受け取れない状況が生まれないよう、「案内を行う側」である私がもっと「公的年金制度」について情報をお客様へ伝えていかなければならないと日々痛感している。年金業務に携わる者としていつも心がけていることがある。年金の手続・相談に来られた方で、杖をついていたり、障害者手帳や療育手帳を持っていたり、「うつ」などの精神障害を患わされて退職した方などには「障害年金をご存知ですか?」という質問を意識的に行うことだ。その方の傷病や障がいがすぐに年金申請に結び付かなかつたとしても、「障害年金の制度自体を知らなかつた」、「私の病気で障害年金を申請できると思わなかつた」といった言葉をいただくことが多い。

市役所の年金担当職員として、老後の年金だけでなく、予期せぬ事故後の生活を助ける障害年金や、大切な人を失われた遺族の生活を保障する遺族年金など、公的年金制度の大切さについて、少しでも多くの人に伝えていくことが事故後の生活を公的年金制度に助けられた私の大切な使命であると思っている。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

わたしと年金エッセイ 審査結果

検索

第1回 福島県年金ポスターコンクールを開催

日本年金機構では、若い世代の皆様に公的年金に対する理解を深めていただくため、学校の授業で年金セミナーを実施するなど、周知・広報に努めています。

このたび、各関係団体のご協力をいただき、福島県内の中学生を対象に、年金をテーマとしたポスターコンクールを開催いたしました。

福島県内9中学校から35作品の力作をご応募いただき、選考委員による審査の結果、次の賞が決定しました。

◇各賞 最優秀賞 1名

厚生労働省東北厚生局長賞 1名

福島県社会保険協会長賞 1名

優秀賞 3名、入選 5名

◇主催 日本年金機構福島県内年金事務所

◇後援 厚生労働省東北厚生局

一般財団法人福島県社会保険協会

福島県教育委員会、福島県中学校長会

福島県私立中学高等学校協会

福島民報社、福島民友新聞社

厚生労働省東北厚生局長賞

いわき市立中央台北中学校 佐藤 さくら 様



審査員からのコメント

下から見上げる構図で描き、年金という積み上げた努力の達成感を視覚的に訴えています。未来への不安を安心に変える力のある年金に対する女の子の姿からはすがすがしさを感じられ、年金に前向きに向かおうという気持ちにさせてくれます。

最優秀賞

石川町立石川中学校 迎 彩花 様



審査員からのコメント

色々な人たちによる支え合いで成り立っている年金をすっきりとしたデザインで分かりやすく伝えています。老夫婦をモチーフにしたことにより、年金という形で、身近なだれかをそっと支えることができるという意味合いを表現できています。

福島県社会保険協会長賞

福島市立福島第一中学校 宮島 心花 様



審査員からのコメント

淡い色と柔らかいタッチの描写、そして手のひらの重なりや中央へのまなざしを向ける2人から温かみを感じます。手のひら上にあるハート型の未来には、下からそっと支えている人たちの優しさが年金と共に込められているように感じます。

資格喪失届の提出をお願いします

被保険者が退職したり死亡したときは、被保険者の資格を喪失します。事業主は、資格喪失日から5日(船員の場合は10日)以内に、「被保険者資格喪失届」を提出して確認を受けます。なお、退職後もその状況に応じて医療保険制度、公的年金制度(原則60歳に達するまで)へ加入することが義務づけられています。

被保険者資格の喪失日と喪失の手続きについて

○健康保険・厚生年金保険の被保険者は、次に該当する日にその資格を喪失します。

資格喪失日

① 適用事務所を退職した日の翌日

② 死亡した日の翌日

③ 臨時雇用に切り替わるなどの適用除外になった日の翌日

④ 事務所が廃止になった日の翌日

⑤ 任意適用事業所が任意適用の取消を認可された日の翌日

⑥ 健康保険については後期高齢者医療の被保険者となった日
(75歳の誕生日または65歳以上75歳未満の障害認定日)

⑦ 厚生年金保険については70歳に達した日(70歳の誕生日の前日)

厚生年金のみの資格喪失です。健康保険の資格は継続します。

また、従前と同じ標準報酬月額で引き続き雇用される場合は、届出不要です。



○従業員が退職したときは、資格喪失日から5日以内に届出しましょう。

事業主は資格喪失日から5日以内(船員の場合は10日以内)に「被保険者資格喪失届」を提出します。

届書には、被保険者と被扶養者全員の「健康保険被保険者証」、「高齢受給者証」などを添付しなければなりません。

○紛失等で「健康保険被保険者証」を返納できないときの取り扱いについて

「被保険者資格喪失届」および「健康保険被扶養者(異動)届」(被扶養者の削除・届出内容の変更)を提出する際は、「健康保険被保険者証」を必ず添付してください。

また、紛失したなどの理由で添付できないときは、「被保険者証回収不能届」を提出してください。被保険者証回収不能届をご提出の際は、
**被保険者情報欄の電話番号(日中の連絡先又は携帯電話番号)
を必ず記入していただくようお願いします。**

資格喪失日以降に被保険者証を使って医師の診療を受けた場合は、後日その医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。



短期在留外国人の脱退一時金の支給対象期間の上限が見直されます

厚生年金保険または国民年金に6か月以上加入している短期在留の外国人の方が、日本を出国したときは、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求できます。

今般の制度改正により、その支給金額の対象となる年金加入期間の上限（「支給上限月数」）といいます。)が令和3年4月から引き上げられます。

これまでの取り扱い

「支給上限月数」が36か月（3年）として計算されていました。



令和3年4月からの取扱い

「支給上限月数」が60か月（5年）に引き上げられます。

この取扱いが適用される方は以下のとおりです。

国民年金に係る脱退一時金

令和3年4月以後の国民年金保険料納付済期間を有する方

厚生年金に係る脱退一時金

令和3年4月以後の厚生年金被保険者期間を有する方

※なお、令和3年3月以前の国民年金保険料納付済期間または厚生年金被保険者期間のみを有する方から請求があった場合には、これまで通り36か月（3年）を支給上限月数として、脱退一時金の支給額が計算されます。

脱退一時金の支給要件

脱退一時金は、以下のすべての要件に該当するときに、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に請求をすることにより、保険料を納付した月数に応じた額が支給されます。

支給要件

- 日本国籍を有していないこと。
- 国民年金に係る脱退一時金**
第1号被保険者としての保険料納付済期間の月数、保険料1/4免除期間の3/4に相当する月数、保険料半額免除期間の1/2に相当する月数及び保険料3/4免除期間の1/4に相当する月数を合わせた期間が6月以上あること。
- 厚生年金保険に係る脱退一時金**
厚生年金被保険者期間が6月以上あること。
- 年金の受給権を有したことがないこと
- 被保険者資格を喪失していること。



脱退一時金制度の詳細については、日本年金機構のホームページをご覧ください。

令和3年度 健診のご案内



協会けんぽの令和3年度健診事業についてお知らせいたします。
受診の対象となる方に、事業所さまでご周知くださいますようお願いいたします。
令和3年度も、お得で安心な協会けんぽの健診をぜひご利用ください!

1

被保険者(35歳以上74歳以下)の生活習慣病予防健診



← 生活習慣病予防健診のご案内
3月下旬に事業所さまへ送付します。

▶ 協会けんぽが費用の一部*を
補助いたします!

※一般健診の場合、約62%の補助



▶ がん検診*を含んだ充実の検査項目です!

※胃がん・大腸がん・肺がん

申込はカンタン 2 Step♪

① 健診機関を決めましょう

※「生活習慣病予防
健診のご案内」の
健診機関一覧から
選びます。



② 健診機関へ予約しましょう

協会けんぽの
「生活習慣病予防
健診」を予約
します。



ご予約はお早めに!

2

被扶養者(40歳以上)の特定健康診査



← 特定健康診査受診券

4月上旬に従業員さま(被保険者)
の住所地へ直接送付いたします。

▶ 扶養家族の方が特定健康診査を受診するには、
この受診券が必要です。

※宛所に尋ね当たらず返送された受診券は、事業主さま宛てにお送りいた
しますので、従業員さまを通じて扶養のご家族さまへお渡しくださいま
すよう、お願いいいたします。



〈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

退職後の健康保険のご案内



退職後の健康保険には3つの選択肢があります。

任意継続健康保険

→協会けんぽにお手続き

国民健康保険

→お住まいの市区町村にお手続き

ご家族の健康保険の扶養になる

→ご家族の勤務先に問い合わせ

協会けんぽの任意継続に加入するためには?

退職後も引き続き、協会けんぽの健康保険に加入するためには、次の条件を満たすことが必要です

- ①退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること
- ②資格喪失日(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

添付書類について

- ①または②のいずれか(任意)

①退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写し、健康保険被保険者資格喪失届の写し等

②申出書の健康保険資格喪失証明欄(事業主記入用)への記載

※上記に挙げた書類のうちいずれかを添付いただきますと、保険証の早期発行(1週間程度)が可能となります。

添付がない場合は、日本年金機構から資格喪失記録の提供を受けてからの発行(2~3週間程度)となります。

※なお、被扶養者となる方がいる場合は必須となる添付書類がございます。

詳細につきましては、協会けんぽのホームページをご覧ください。



申請書はホームページから印刷可能です

STEP 1

- 協会けんぽで検索
- 申請書ダウンロードをクリック

STEP 2

- 任意継続の申請書をクリック

STEP 3

- 任意継続資格取得申出書をクリック

STEP 4

- 手書き用:印刷してから記入
- 入力用:PCで入力後印刷どちらかで申請書を用意する

4月は
窓口が大変
混み合います

任意継続のお申し込みは
便利で簡単な郵送提出をぜひご利用ください

〈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

コロナ禍

佐藤工業株式会社

岩城 一郎



昨年は、新型コロナ感染の影響により、いろいろな課題に直面した1年でした。私たちの生活も一変し、マスクの着用やアルコール消毒、換気のための窓開け、不要不急の外出の自粛が日常的になり、親戚や友人とも会えない状況です。社会保険委員会の活動も、総会、委員研修やハイキング、ボーリング大会も中止となり、これまで当たり前だった日常が今や当たり前ではなくなっています。

私が還暦を迎え、少しは自由な時間ができるだろうと、昔、楽しんでいたテニスをまた始めようかなと思っていた矢先の事でした。

30年ぶりにラケットを新調し、練習をして、試合デビューを図ろうと思っておりましたが、このコロナ禍の中では難しい状

況となってしまいました。しかし、せっかくラケットも買ったことだし、何とかならないかと思い直し、素振りなら一人でもできる。コロナも関係ない。ということで自宅の庭先でラケットを振ることにしました。

最初のうちは、素振りだけでしたが、それだけでは面白くないので、頭の中で試合のシミュレーションをしながらラケットを振るようになりました。サービスをして、ストローク、ネットにダッシュしてボレー、スマッシュ、相手が攻撃してくれれば、ストレートやクロスにパッティングショット等、フットワークを考えながら体を動かすと結構な運動になります。

これはこれで楽しい、なぜって、世界1位の相手でも勝てるのですから。もちろん妄想の話ですが。

このコロナ禍、少しでもできることを考え、楽しんでいきたいと思います。



社会保険協会が「職場の健康づくり」を応援します!

講師・保健師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の無料貸出しをご活用ください

① 実技指導講師の派遣

- A. 健康リフレッシュ体操
- B. 健康ストレッチ体操
- C. 健康ストレッチヨガ
- D. 太極拳
- E. ヨーガ（初級・中級レベル）
- F. ルーシーダットン（タイ式ヨーガ）



② 保健師派遣

- G. 健康講話・講演等
- H. 個別健康相談



③ 体力測定器具の貸出

- I. 握力計
- J. 背筋力計
- K. 肺活量計
- L. ストップウォッチ
- M. 上腕式血圧計
- N. 体組成計



④ DVD教材の貸出

1. 禁煙成功への道
2. 歯周病を予防しよう
3. 健康診断を受けてよかったです
4. メタボを予防するエクササイズガイド
5. エクササイズでコミュニケーション
6. 貯筋運動
7. はじめたのウォーキング & ジョギング
8. 若々しい体をキープ! エクササイズ & ダイエット
9. Good-byeストレス
10. 正しく知れば怖くない がんの話
11. サイレントキラー高血圧の恐怖 専門医の恐怖
12. 運動で予防するメタボ
13. メカニズムで学んで予防するメタボ

14. 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
15. 大人のためのエンジョイスポーツライフ
16. スマートダイエットのススメ
17. 美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング
18. 介護予防のための筋力向上トレーニング
19. 野菜パワーでからだ元気!
20. 食事バランスガイド
21. 保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育
22. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
23. ちょいちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう
24. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操
25. 元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分ができるストレス・コントロール
26. 元気な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア
27. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(1) ストレスチェックを活用したセルフケア
28. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(2) 部下が休職する前にできること



※ご利用の詳細とお申込書は、当協会の「事業のご案内」(5月送付)またはホームページをご覧ください。

届書の押印省略について

Q 社会保険の手続きにおいて、今後も押印は必要なのでしょうか？

A 令和2年12月25日より、社会保険関係手続きにおいての押印、年金手続きの申請・届出様式の**押印を原則廃止**としました。(金融機関のお届け印、実印による手続きが必要なもの等については、引き続き押印が必要となります。)変更後の押印の取扱いは、以下の通りです。



印の種類	変更後の取扱い
「資格取得届」、「資格喪失届」、「算定基礎届」、「賞与支払届」などの 事業主の印	押印は、 不要 になります。記名(パソコンで作成したもの、ゴム印等を含む)があれば有効となります。
「育児休業等終了時報酬月額変更届」、「産前産後休業等終了時報酬月額変更届」の 被保険者の認印	育休・産休を取得した被保険者からの申出であることを確認するための押印に代え、 チェックボックス欄を設けます。
「健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書」の 金融機関のお届印	「金融機関のお届け印」は、引き続き押印が 必要 です。

令和2年12月25日以降も、押印欄のある旧様式は使用いただけます。また、旧様式により提出される場合も、押印は必要ありません。

なお、引き続き押印が必要な届書については、日本年金機構のホームページにてご確認ください。

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

保険証の使用について



**Q 勤務先を退職した場合、保険証はいつまで使用できますか？
また、使用できなくなった保険証はどうしたらいいですか？**

A 保険証が使用できるのは**退職日まで**です。
月の途中で退職した場合も、使用できるのは退職日までです。
保険証は退職後、速やかに事業所へ返却してください。



事業所のご担当者様におかれましては、
保険証の早期回収や制度のご説明にご協力ください。



ご注意
ください！

退職後に、本来使用できない保険証を使用すると、
後日、医療費(保険診療分)を返還していただくことになります。



● 塩分の摂りすぎは高血圧に

生活習慣病予防のために減塩は重要といわれますが、なぜ塩分を控えたほうが良いのでしょうか？

塩分を摂りすぎると、私たちの体は体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中に水分をとり込み、血液量を増やします。すると心臓はより多くの血液を送り出すことになり、血管壁にかかる圧力が上昇し、血压が高くなってしまいます。血压が高い状態が続くと血管や心臓にかかる負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

● 減塩のコツ

減塩の大切さはわかっていても、「減塩食はおいしくない」「長続きしない」という人もいるかもしれません。そんなときのちょっとした工夫をご紹介します。

◎新鮮な食材を用いる→食材の持ち味で薄味の調理

◎香辛料、香味野菜や果物を利用する

→コショウ、七味、ショウガ、柑橘類の味を組み合わせる

- ◎低塩の調味料を使う
→酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- ◎具だくさんの味噌汁とする
→同じ味付けでも減塩できる
- ◎外食や加工食品を控える
→目に見えない食塩が隠れている
- ◎つけものは控える
→浅づけにして、できれば少量に
- ◎むやみに調味料を使わない
→味付けを確かめて使う
- ◎めん類の汁は残す
→全部残せば、2~3g減塩できる

(日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」をもとに作成)

以上を踏まえ、自炊をする際は、新鮮な食材の持ち味を活かし、むやみに調味料を使わないようにしましょう。調味料を減塩タイプのものに切り替えてみる方法もあります。

また、外食の際は、どうしても味付けが濃くなりがちなので、食べるときに追加でしょうねやソースをかけることは避けましょう。さらにめん類を食べる際は、必ずスープは残すように心がけましょう。



協会けんぽ福島支部



ふくしま 魅力再発見!

No.45

● 昔、相馬では塩づくりが盛んだった。
松川浦の島に塩ダレを貯めた穴が残る。



● お告げにより荻姫は、京都から数えて500番目の川(五百川)がある磐梯熱海温泉で病を治したと言われる。



方言クイズ

「うつあし」の意味は？

A すごく強い B 足りない C 騒がしい

福島検定クイズ1

国見町義経祭りの義経役は、
近年少年たちのTVヒーロー●●役が
務めている。それは何？

A ウルトラマン B 仮面ライダー
C スーパー戦隊



福島検定クイズ2

湯野上温泉駅は日本唯一、●●のある駅舎。それは何？

A 囲炉裏 B 動物駅長 C 茅葺き屋根

答え

A [湯野上温泉駅] B [茅葺き屋根] C [囲炉裏]

4・5月のねんきん相談



出張相談・休日相談・延長相談のご案内

相談	出張相談	休日相談	延長相談
場所	南相馬市役所	県内各年金事務所	県内各年金事務所
実施日	4月14日(水) 4月28日(水) 5月12日(水) 5月26日(水)	毎月第2土曜日	週初めの開所日
受付時間	10:00~15:00 (予約制)	9:30~16:00 (予約制)	8:30~19:00 (予約制)
予約受付先	相馬年金事務所 0244-36-5172	ねんきんダイヤル 0570-05-4890	

○会津若松年金事務所管内の南会津町役場で開催していました「出張相談」は、令和3年3月を持ちまして終了となります。また、喜多方市役所での「出張相談」は6月以降、2か月に1回程度、開催する予定です。

【予約の申込方法】

1.予約相談日の1か月前から前日まで受付しています。

2.申込の際は、「基礎年金番号」を伺いますので、年金手帳や年金証書をご準備ください。

【年金相談に必要なもの】

1.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。

2.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)が必要になります。