

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



福島の絶景

磐梯吾妻スカイライン(福島市)

高湯温泉から土湯峠を結ぶ、最高標高1622mの磐梯吾妻スカイラインは、吾妻連峰を縫うように走る山岳観光道路。紅葉の見所としてドライブやツーリングで毎年多くの観光客が訪れる。中でも、作家の井上靖が命名した景勝地「吾妻八景」からの展望が見どころ。天狗の庭からは吾妻小富士の斜面に広がる紅葉のグラデーションが見られ、絶好のビューポイントとなっている。周辺には高湯温泉や土湯温泉があり、湯めぐりも楽しめる。



CONTENTS

- ◆令和3年度表彰伝達式のご案内…………… 2
- ◆秋の事務講習会のご案内…………… 3
- ◆社会保険の電子申請手続きについて…………… 4～5
- ◆新型コロナウイルス感染症の影響に伴う報酬の取扱いについて…………… 5
- ◆ご家族向け特定検診を無料で受けるチャンスです… 6
- ◆令和3年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い… 7
- ◆健康づくりハイキング(福島支部・白河支部) …… 8
- ◆支部だより(ゴルフ・ボウリング)…………… 9
- ◆委員随想(佐藤直樹)…………… 10
- ◆社会保険委員会加入のお願い…………… 10
- ◆年金事務所 Q&A(特別支給の老齢厚生年金って?) 11
- ◆協会けんぽ Q&A(出産手当金の支給について) …… 11
- ◆季節の健康情報 第61回…………… 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.48…………… 12
- ◆年金相談(10・11月の日程)…………… 12

令和3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。

今年も、コロナ禍での開催となるため研修会は中止し、出席者を受賞者に限定して開催する予定です。



福島支部



山崎会長あいさつ



謝辞(厚労大臣受賞者)

主催

- ◆日本年金機構 東北福島年金事務所(福島県代表事務所)
- ◆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)
- ◆日本年金機構事業推進部門担当理事表彰(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(年金委員・健康保険委員)
- ◆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3年11月12日(金)14:00~16:00

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)



令和
3年度

社会保険事務講習会を開催します

参加無料

「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、各事業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ご案内いたします。

※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、必ずマスク着用をお願いします



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26日(火)	13:45 ~ 16:40	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24日(水)	13:45 ~ 16:40	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	10月18日(月)	13:45 ~ 16:40	250名
須賀川市	須賀川市民交流センター tette(てって) 松明ホール 須賀川市中町4-1	10月15日(金)	13:45 ~ 16:40	50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14日(木)	13:45 ~ 16:40	50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藤平50	10月22日(金)	13:45 ~ 16:40	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	11月 2日(火)	13:45 ~ 16:40	150名
相馬市	相馬市総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール 相馬市小泉字高池357	10月21日(木)	13:45 ~ 16:40	100名
南相馬市	鹿島農村環境改善センター(万葉ふれあいセンター) 南相馬市鹿島区寺内字迎田22	10月19日(火)	13:45 ~ 16:40	100名
白 河 市	白河文化交流館 コミネス 小ホール 白河市会津町1-17	10月13日(水)	13:45 ~ 16:40	100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	11月 4日(木)	13:45 ~ 16:40	50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)

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)

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

● 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。

● 申込み・問合わせ先 ◆〒960-8041 福島市大町5-2-4 F 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

ふくしゃんと
いっしょに
受けようよ!



「社会保険事務講習会」出席申込書・受付票 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	フリガナ	フリガナ	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サイズのままでFAXしてください。参加者はFAX送付のうえ、当日、出席申込書・受付票を必ずご持参し、お越しください。

社会保険の電子申請手続き

社会保険の手続きは電子申請が便利です

令和2年4月から特定の法人(※)について、電子申請の義務化が始まり、社会保険の手続きを行う場合には、必ず電子申請で行っていただくことになりました。

電子申請が義務化となっていない事業所についても、オンラインにより手続きを行うことは、今般の新型コロナウイルス感染症の影響下において、感染防止対策が求められる中、安心して効率的に手続きを行っていただくことができるというメリットもあります。



※特定の法人事業所とは

- 資本金、出資金又は銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- 相互会社
- 投資法人
- 特定目的会社



電子申請のメリット

職場や自宅から、
24時間365日いつでも
申請ができます。



移動時間の
節約や郵送費などが
削減できます。



紙やCD-R等の
申請よりも早く処理が
されます (※)



※例えば、保険証は紙で申請されるより、**電子申請の方が3日～4日早く届きます。**

ぜひ、電子申請をご利用ください。

◎ホームページも併せてご覧ください。

日本年金機構 電子申請 [検索](#)

電子申請の利用方法

STEP ① GビズIDのアカウント取得

- 1.「GビズID」のホームページから「gBizIDプライム作成」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロードします。
 - 2.必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID運用センター」に送付します。
 - 3.申請が承認されると、メールが送られてきます。(審査に2週間程度要します。)
 - 4.メールに記載されたURLをクリックして、パスワードを設定したら完了です。
- ※ 社会保険の手続きに使用可能な電子証明書を保有している場合は、「GビズID」のアカウントを取得しなくても電子申請が可能です。

STEP ② 申請データ(CSV)の作成と申請

「届書作成プログラム」または自社システム、労務管理ソフトで申請データの作成を行い、電子申請をします。

なお、「e-Gov」でも直接画面に入力して電子申請を行うことができます。

「届書作成プログラム」は、届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、日本年金機構のホームページから無料でダウンロードすることができます。

「届書作成プログラム」で主要な届書について、申請が可能です。



申請が可能な届書

届書作成プログラムで申請可能な届書

資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、被扶養者(異動)届、国民年金第3号被保険者関係届

※「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」のダウンロードは、日本年金機構ホームページの「**電子申請を利用中の方へ**」をご確認ください。

電子申請(e-Gov)で申請可能な届書

資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、被扶養者(異動)届、国民年金第3号被保険者関係届を含む約80種類の届書が申請可能

※「e-Gov」で電子申請をする場合は、日本年金機構ホームページの「**電子申請(e-Gov)**」をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う報酬の取り扱いについて

令和3年8月から令和3年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で著しく報酬が下がった方についても、一定の条件に該当する場合は、健康保険・厚生年金保険の標準報酬月額の特例改定措置の対象となりました。

また、既に特例改定を受けた方についても、一定の条件に該当する場合、令和3年9月から適用された定時決定を特例により変更可能です。

より詳しくお知りになりたい方はこちらから [日本年金機構 特例改定延長](#) [検索](#)



ご家族の方へ
おすすめください!

ご家族向け特定健診を
無料(タダ)で受けるチャンスです!

協会けんぽ 0円健診 を開催しています



特定健診の補助対象者:
40歳～74歳までの扶養のご家族さま

会場近くにお住まいの方へ、日程・会場・ご予約先等を
お知らせするご案内をお送りいたします。

【令和3年10月～令和4年3月開催予定(全27日程)】

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

契約健診機関で 受診することもできます



協会けんぽの契約健診機関で個別に受診できます。
その場合の自己負担額は“0円～1,750円”となります。
(健診費用による検査項目に違いはありません。)

受診できる契約健診機関はこちら➡



※受診時には「特定健康診査受診券」が必要です。お手元がない場合は、下記までご連絡ください。

〈お問い合わせ〉  全国健康保険協会 福島支部 保健グループ TEL.024-523-3919
協会けんぽ

事業主・加入者の
みなさまへ

令和3年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い



協会けんぽでは、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3年度につきましては、10月下旬から11月中旬にかけて順次「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なく、加入者の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。

● 扶養解除者数 約6.8万人

● 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)

※高齢者医療制度への拠出金は前期高齢者の加入率等で算出されるため。

約1億円

※令和元年度実績

確認対象者

令和3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3年10月下旬から
11月中旬にかけて
順次送付いたします。



提出期限

令和3年
12月20日(月)まで



◆添付書類

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、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。

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

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、コロナ禍にあることから、郡山、平、会津若松、相馬の4支部については、中止することとなりましたので、ご理解を賜りますようお願いいたします。なお、福島と白河の2支部については、下記のとおり開催を予定し参加者を募集することといたしました。



コロナウィルス感染拡大の状況により中止する場合がございます。なお、その際は、参加者(代表者)へご連絡いたします。

福島支部 松原湖畔・中瀬沼探勝路ハイキング

裏磐梯の「松原湖畔」と「中瀬沼」の2つの探勝路を約2時間かけてハイキングします。松原湖吊橋を渡り、木々の間から見える松原湖を眺めながら歩きます。また、磐梯山と中瀬沼を一望できる展望台からは、秋色の裏磐梯の絶景を楽しんでいただけます。どちらの探勝路も高低差があまりなく、初心者の方でも安心のハイキングコースです。ハイキングの後は、「休暇村裏磐梯」での昼食と温泉入浴でおくつろぎください。

日 時	令和3年10月24日(日)※雨天決行	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
集合場所	福島駅西口・バスプール 午前8:00集合 ※マスク着用で集合ください。	参加費	一人4,000円 ※当日承ります。 (交通費・昼食・入浴・傷害保険料含む)
目的地	北塩原村「松原湖畔探勝路・中瀬沼探勝路」 ※天候等によっては、変更になることがあります。	申込締切	令和3年10月8日(金)
		定 員	先着40名(1事業所5名まで) ※バス2台(定員40名のバス1台に20名乗車予定)

白河支部 紅葉の歴史の山「霊山」を歩く

国の史跡及び名勝に指定され、東北の秀峰として名高い名峰「霊山」、ハイキングコースが整備され、太平洋を望む大パノラマと紅葉の中のトレッキングが楽しめます。「霊山」は、ゆったりとした気分で、自分の家の庭を歩くときのように、一本一本の樹々を、一つ一つの岩をいつくしむような気分で歩きたい。ただ歩いた距離だけをかせぐとか、がむしゃらに歩きたいとか、そんな方にはあまり向いていない。でも…そんな方でも霊山に来るとゆっくりと歩きたくなるから不思議だ。」(伊達市観光リーフレットより)

ハイキングの後は、「りょうぜん紅彩館」で豪華(?)な昼食と入浴をお楽しみいただけます。

日 時	令和3年10月24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	南湖公園東側駐車場 8:00出発(7:45集合) ※マスク着用で集合ください。	参加費	一人4,000円 ※当日承ります。 (交通費・昼食代・入浴料・保険料・飲料代含む)
目的地	霊山ハイキングコース／りょうぜん紅彩館 (昼食・入浴)／道の駅「伊達の里 りょうぜん」(買い物等)	申込締切	令和3年10月8日(金)
		募集人員	先着40名 ※定員になり次第締め切ります。
		その他	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。 マスクの着用、手指の消毒等、コロナ対応をお願いします。

「健康づくりハイキング」のお申込みについて

今月号でご紹介した福島支部・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)		☐ 福島 ☐ 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

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

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3年11月8日(月) 午後9時03分 アウト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3年10月28日(木)
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20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)	主 催	(一財)福島県社会保険協会会津若松支部・ 会津若松社会保険委員会 E-mail : shahoaisu@knd.biglobe.ne.jp



会津若松支部 社会保険協会・委員会ボウリング大会

日 程	令和3年12月7日(火) 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3年11月25日(木)
参加資格	会津若松年金事務所管内の社協会・委員会加入 事業所の被保険者	定 員	40名(1事業所9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。
		問い合わせ	(一財)福島県社会保険協会 (024-525-9311)



※但し、新型コロナウイルス感染拡大が収束しない場合は、参加者へ通知し中止いたします。

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 ・ F A X ・ 郵送		
メールアドレス・FAX			FAX. ()

※ハンディキャップを含め漏れなくご記入ください。

社会保険協会・委員会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						
事業所電話番号		TEL. ()						
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	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			男・女

《お問い合わせ・お申込先》(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 FAX.024-525-9312

健康経営と私

若松ガス株式会社
佐藤 直樹



若松ガスは会津若松市に本社があり、都市ガスを会津若松市内に供給し、会津及び中通り地域へはプロパンガスを供給させていただいております。数

年前より電力事業への参入を行うなど、新たな事業展開に努めております。

2019年、弊社は創立60周年を迎え、翌2020年には「enyou」(energy to you)のブランド名を立ち上げ、エネルギーの供給だけでなく、お客様に寄り添い、時代のニーズに応えることで、活力となるサービスを提供していくことを掲げました。

また、社内では健康経営を推進しており、健康経営推進・福利厚生企画「energy to me」を実施しております。これは、健康に関する項目を設定し、それぞれの項目へポイントが付与し、実施した場合にポイントが付与されます。1ポイントを1円とし、1年終了後、会社からポイントに応じた金額が本人に



支給されるシステムです。

私は会津若松市で開催されております、「鶴ヶ城ハーフマラソン大会」へ、毎年参加をさせていただいております。初めは3kmコースから始まりましたが、最近ではハーフマラソンへ挑戦しております。昨年は新型コロナの影響で中止となりましたが、今年は既に大会へエントリーをしており、週末には約10kmのランニングを行っております。

マラソン大会に参加をすれば、ポイントが付与されますが、決してポイントが目的ではありません。今後も自分の趣味として、また健康維持の為にランニングを継続していきたいです。

最後に、社会保険委員会の委員研修会にて、「健康」に関する内容で各種研修が開催されております。その研修で得た知識を有効に活用し、実践していきたい所存です。

社会保険委員会加入のお願い

社会保険委員会は、社会保険関係事業の推進に寄与することを目的に年金委員及び健康保険委員等で組織しており、会員の皆様から納めていただく会費を財源として事務講習会の開催、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の健康づくりハイキング・ボウリング・ゴルフ及び親睦会等の事業を実施しています。

会員の皆様からは、「社会保険関係事務のスキルアップ」や、いろいろな事業を通じて「異業種の方々との交流ができ、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。」「人脈の拡大にもつながっている。」等の意見が出されています。

ご加入にかかるご質問等は、次の各社会保険委員会へお問い合わせください。

委員会名	会費(年)	電話番号
福島社会保険委員会	4,000円(登録会員1名)	☎024-525-9311
郡山社会保険委員会	4,000円(1事業所)	☎024-927-1391
平社会保険委員会	3,000円～(被保険者数により)	☎0246-24-0606
会津若松社会保険委員会	4,000円(1事業所)	☎0242-29-6232
相馬社会保険委員会	5,000円(1事業所)	☎0244-36-7819
白河社会保険委員会	5,000円(1事業所)	☎0248-23-3393



特別支給の老齢厚生年金って？ 手続きはどうすればいいの？

Q 昭和34年1月生まれの男性です。私は厚生年金の加入期間が30年ほどありますが、何歳から年金を受け取ることが可能ですか？

A 老齢厚生年金は本来65歳からの支給ですが、厚生年金の加入期間が1年以上あり、年金の受給資格を満たしている「昭和36年4月1日以前生まれの男性」、「昭和41年4月1日以前生まれの女性」については、**それぞれの生年月日に応じて60歳代前半に厚生年金を受け取ることができます。**これを【特別支給の老齢厚生年金】と言います。



※生年月日に応じた支給開始年齢の詳細は、
日本年金機構ホームページをご確認ください。

日本年金機構

検索

ご質問にある昭和34年1月生まれの男性の場合、特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢は63歳です。手続きのご案内を誕生月の3カ月前に送付しますので、年金相談をご希望の方はご予約をお願いします。

なお、手続きは誕生日の前日(受給権発生日)から受付開始となるため、**ご予約は誕生日前日以降の日付で設定**いただきますと、1度の来訪で手続きが完了し大変便利です。

※年金のご相談、ご予約は「ねんきんダイヤル」へ TEL.0570-05-1165

出産手当金の支給について

Q 職場復帰する予定で産休を取り仕事を休んでいましたが、家庭の事情で退職することになりました。現在受給している出産手当金を返金する必要がありますか？

A 出産手当金には「**職場復帰しなければ受給できない**」という要件は**ありません**ので、出産手当金の受給期間以降に退職(資格喪失)となる場合であっても、**返金の必要はありません。**

なお、出産手当金受給中に退職(資格喪失)となる場合、引き続き受給するためには3つの条件があります。



- ① 退職日までに1年以上継続して被保険者であること
- ② 退職日に出勤していないこと
- ③ 出産手当金の請求可能期間中に退職していること

以上の条件を満たすことができない場合は、退職(資格喪失)後の受給はできません。

〈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

知っておきたい あぶらのこと

脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。

脂質は、体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギーをもっています。細胞膜やホルモンなどの主要な成分でもあり、体に不可欠な役割を担っています。



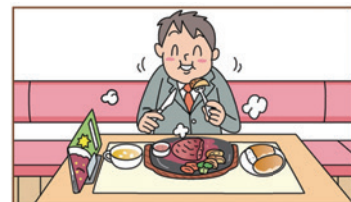
全てのあぶらが、体に悪いわけではありません。人にとって脂質はとても重要な栄養素です。

n-3系脂肪酸(オメガ3)を積極的に摂取しましょう

オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化し、**記憶力や物忘れの改善**などへの効果が期待できます。また、**血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らす**などの働きがあります。オメガ3は、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。魚類のほか、エゴマ油やアマニ油などの食用油、クルミなどにも含まれています。オメガ3は、酸化しやすいので、魚を刺身やカルパッチョで食べる方法は、手軽でおススメです。

油は量とバランスが大事です。

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20～30%となっています。食事の際は、揚げ物、炒め物といった、油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないよう、組み合わせに注意するようにしましょう。



意識していないと、思っている以上にあぶらをたくさんとってしまいがちです。気をつけましょう。

とりすぎを避けたいあぶらもあります

肉類は食材そのものにあぶら(飽和脂肪酸)が含まれており、**とり過ぎると、動脈硬化の原因**となるので、肉は種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。牛肉や豚肉ではバラや肩ロースにあぶらが多く、モモやヒレの方が少なめです。鶏肉の場合は、モモよりムネ、さらにムネよりササミの方があぶらは少なめです。ハムやベーコンなどの加工食品はさらにあぶらの割合が高くなるため、注意しましょう。また、揚げるよりは焼く、焼くよりは煮る・蒸すといった調理方法を工夫しましょう。

食事前から摂取するあぶらは、調理に使用する油やバターなど、「目に見えるあぶら」がおおよそ2割強です。残りの**8割弱は、「見えないあぶら」**です。見えないあぶらは肉、魚、乳製品など食材そのものに含まれる脂肪分や、加工食品、インスタント食品、パンや菓子類などに含まれており見落としがちです。食品を購入するときには、「**栄養成分表示**」を見て脂質の量を確認する習慣をつけましょう。

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.48

- 「とんぼのめがね」の作詞者で広野町の医者・額賀誠志は福島県重量挙げ協会初代会長でもあった。

- 国見町石母田の地名「盗人返(ぬすびとがえし)」。改心した盗人が来たのかも

- 方言クイズ**
「めど」の意味は?
A.お前どうすんだ B.穴
C.おいしいなあ(うめえど)

福島検定クイズ1

郡山市に実在するのは「●●●●の天ぷら」。

- A.ままだおる B.クリームボックス C.あさか舞(米)

福島検定クイズ2

檜葉町の天神岬温泉「しおかぜ荘」の温泉の色は?

- A.青 B.黒 C.黄色

答え

1 B [とんぼのめがね] 2 A [しおかぜ荘] 3 A [盗人返] 4 B [とんぼのめがね]

10・11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	喜多方市役所 ホール棟1階 市民ロビー	県内 各年金事務所
実施日	10月13日☎ 10月27日☎ 11月10日☎ 11月24日☎	10月14日☎	毎月 第2土曜日
受付時間	10:00~12:00 (予約制)	10:00~16:00 (予約制)	9:30~16:00 (予約制)
予約受付先	相馬 年金事務所 0244-36-5172	会津若松 年金事務所 0242-27-5321	「予約受付専用電話」 0570-05-4890

※南相馬市での出張相談は、午前中のみです。

喜多方市役所での出張相談は、2ヶ月に1回開催します。

【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。