

# 社会保険

# ふくしま

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/>

1・2

2022 Vol.579



福島県社会保険協会 [検索](#)



## 福島の絶景

### 二見ヶ浦日の出(いわき市)

二見ヶ浦は豊間・合磯海水浴場近くの岩場で、海上に2つの奇岩が向かい合い、しめ縄で繋がれた夫婦岩で有名な伊勢の二見ヶ浦に似ているとして知られ、その名の由来となっています。付近一帯には磯石が連なります。塩屋崎灯台を松原越しに見ることもでき、初日の出の参拝地として波立海岸と並び称されるスポットです。一年で最も賑わうのが、元旦。水平線から昇る初日の出を、たくさんの人が海岸で手を合わせながら待ちます。



## CONTENTS

- ◆年頭のご挨拶 ..... 2~3
- ◆第2回福島県年金ポスターコンクールを開催 ..... 4
- ◆養育期間標準報酬月額特例申出書について ..... 5
- ◆インセンティブ制度のご案内 ..... 6
- ◆制度改正のお知らせ ..... 7
- ◆秋の社会保険事務講習会報告 ..... 8
- ◆支部だより〈福島支部/ハイキング報告〉 ..... 9
- ◆支部だより〈会津若松支部/ボウリング報告〉 ..... 9
- ◆委員随想(菅野 恵理子) ..... 10
- ◆事業所名称・所在地等の変更手続き ..... 10
- ◆年金事務所Q&A ..... 10
- ◆国民年金の任意加入制度について ..... 11
- ◆協会けんぽQ&A  
('医療費のお知らせ'に関するQ&A) ..... 11
- ◆季節の健康情報 第63回 ..... 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.50 ..... 12
- ◆年金相談(2・3月の日程) ..... 12

2022年

# 謹賀新年



一般財団法人 福島県社会保険協会

会長 山崎 誠一郎

新春を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には、日頃から各種の事業運営に多くの  
お力添えを賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により再三の緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が  
発出され、ウィズコロナの新しい社会の在り方を模索する一年でした。

一方、我が国の社会保険制度を取り巻く環境は、少子高齢化の進展、高齢者の医療・介護の  
問題、各制度を運営する財源の問題など、ますます厳しさを増しております。

こうした社会情勢が不安定な中、社会保険関連法が順次施行されていますが、社会保険  
制度が将来にわたり安心かつ安定した運営が行われていくことを期待するところでございます。

本会は、社会保険制度の普及と円滑な運営に寄与すること、会員と家族の皆様を対象とした  
健康づくりと福利厚生等の事業を行っております。本年も、会員の皆様方のお役に立てるよう  
一層の努力をしてまいりますので、引き続きご支援とご指導をお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と、明るく活力のある年となりますよう心より  
お祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人 福島県社会保険協会

会長（代表理事）	山崎一郎	誠善一郎
副会長（郡山支部長）	山太田	雄一秀郎
副会長（平支部長）	半澤	司作吉良
副会長（会津若松支部長）	竹田	一祐
理事（相馬支部長）	立谷	太郎
理事（白河支部長）	藤田	善常
理事	服部	吉良
専務理事（業務執行理事）	星	常明
監事	坪橋	
監事	谷本	

他役員・職員一同





日本年金機構 東北福島年金事務所

所長 風張 信男

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまには、コロナ禍における大変厳しい社会環境の中、企業において、公的年金制度の普及啓発活動等にご協力いただいておりますとともに、社会保険事業の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、日本年金機構の組織目標である「コロナ禍を踏まえた社会の安定・安心への貢献」を果たすべく、国民年金につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により保険料の納付が困難となった場合の免除等の臨時特例措置を適切に運用し、被保険者の支援に努めてまいりました。国民年金保険料の最終納付率は、8年連続で上昇し、80%を展望できる水準にまで向上しております。また、厚生年金保険の適用・徴収分野につきましても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により事業収入が減少した事業所への既存の保険料納付猶予の案内や、休業により報酬が著しく下がった方の標準報酬月額の翌月からの改定といった特例制度の運用を引き続き迅速に行い、事業主や被保険者の支援に努めてまいりました。

このように生活の支えとして重要である、公的年金制度運営の実務を確実に実施して参ることは日本年金機構に課せられた責務でございます。

本年は、昨年に引き続き、皆さまの大切な個人情報をしっかりとお守りしながら「無年金者ゼロに向けた取組」、今後の制度改正を見据えた「短時間労働者への適用拡大」、新型コロナウイルス感染症予防対策を踏まえ、「電子申請の利用促進」等を推進するため更なる周知広報活動を展開しながら、被保険者の皆さま、事業所の皆さまに丁寧に対応して参ります。

本年も、引き続きのご理解とご協力を賜りますよう  
お願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と、明るく活力ある年となりますことを心よりご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構	郡山年金事務所長	橋本 聰
	平年金事務所長	高橋 智
	会津若松年金事務所長	白岩 忠信
	相馬年金事務所長	岡崎 清克
	白河年金事務所長	菅野 敏功

全国健康保険協会福島支部

支部長 遠藤 隆男

謹んで新年のご挨拶を申しあげます。

皆さまには、日頃より協会けんぽ福島支部の健康保険事業の推進に、深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

昨年も、新型コロナウイルスの感染拡大が続き、福島支部における各種健診・保健指導等の事業は、2年連続して大きな影響を受ける結果となりました。支部といたしましては、早期にコロナ前の水準を回復すべく、県内市町村や健診機関との連携、また支部独自の取り組みも加え、受診機会の提供に努めてまいります。

さて、協会けんぽは設立から13年が経過しましたが、令和3年8月時点の福島支部加入事業所数は約3万6千、加入者数は約66万人と、県内最大の保険者となっております。また、協会と加入者の皆さまとをつなぐ役割を担って頂いている健康保険委員の委嘱者数は11月末で4,779人を数え、健康保険委員が委嘱されている事業所の被保険者数の割合は全体の50.8%となりました。本年も健康保険委員制度の一層の拡充を図り、加入者の皆さまへより内容の充実した情報を提供してまいります。

また、将来の健康度向上への取り組みを評価するインセンティブ制度におきまして、福島支部は令和2年度の実績が全国第7位(47支部中)となり、令和4年度の保険料率引き下げにつながる見込みです。今後も制度のメリットを受けることができるよう、加入者の皆さまには、評価項目となっている健診受診率・保健指導実施率の向上やジェネリック医薬品の使用促進についてご理解・ご協力をお願い申しあげます。

事業主の皆さまとのコラボヘルスの取り組みといたしましては、健康事業所宣言事業の支援を行っております。健康経営に関するご理解は年々高まり、11月末現在で1,845の事業所に参加いただき、福島県や日本健康会議が認定する優良事業所数も着実に増加しておりますので、本年もなお一層のサポートに努めてまいります。

協会けんぽ福島支部は、より質の高いサービスの提供に努め、最大の使命である加入者及び事業主の皆さまの利益の実現に向け、職員一同全力で取り組んでまいりますので、本年も皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申しあげます。

## 第2回 福島県年金ポスターコンクールを開催しました。

日本年金機構では、若い世代の皆様にも公的年金制度に対する理解を深めていただくため、学校の授業の中で年金セミナーを実施するなど、公的年金の役割、必要性について周知・広報に努めています。

その一環として、福島県内の中学生を対象に、年金をテーマにしたポスターを募集いたしました。

各関係団体からのご協力のもと、福島県内13中学校から48作品と多数の力作をご応募いただき、選考委員会による審査の結果、入賞者を決定しましたのでご紹介いたします。

### 厚生労働省 東北厚生局長賞

石川町立石川中学校 迎 彩花 様



#### 審査員からのコメント

中心軸に「年」の文字が書かれた観覧車によって、年金がみんなの支えで成り立っていることを見事に表現しています。「たすけあい」のゴンドラにのる各年代の人たちは、明るい表情で幸せそうで、遊園地の雰囲気、背景の青空、どれも明るい配色であるので、好印象を与えるポスターになっています。

- ◇ 主 催 日本年金機構福島県内年金事務所
- ◇ 協力団体 一般財団法人福島県社会保険協会
- ◇ 後 援 厚生労働省東北厚生局

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



### 最優秀賞

白河市立白河第二中学校 中野 来羽 様



#### 審査員からのコメント

穏やかな笑顔の老夫婦、そして老夫婦を柔らかなカーブで包むように描かれたピンクのリボン、赤いハートマークのどれもが印象的で目を引きます。さらに、全体が温かみのある色調で統一されていて、「安心」や「支えあい」、「思いやり」が伝わる画面構成となっています。年金の大切さが心に響いてくる作品です。

### 福島県社会保険協会長賞

いわき市立内郷第一中学校 住吉 遼仁 様



#### 審査員からのコメント

ジグソーパズルを組み立てると元気そうなおじいさんの絵が完成するという発想が素晴らしいです。若者の手によって一つ一つのピースを組み合わせていることに、年金はみんなが協力して支えていること、一人一人の支えが老後の幸せの実現を可能にしていることを伝えています。

# 養育期間標準報酬月額特例申出書の添付書類にかかる情報連携が開始されました

養育期間標準報酬月額特例申出書(以下「養育特例申出書」という。)について、令和3年10月11日から情報連携の本格運用が開始されました。これにより、養育特例申出書をご提出いただく際、個人番号を記載いただたくことで、一部の確認書類の添付を省略することが可能となりました。

## 養育期間の特例措置とは?

次世代育成支援の拡充を目的とし、子どもが3歳までの間、勤務時間短縮等の措置を受け働き、それに伴って標準報酬月額が低下した場合、子どもを養育する前の標準報酬月額に基づく年金額を受け取ることができる仕組みが設けられたものです。

養育期間中の報酬の低下が将来の年金額に影響しないようにするための措置であり、被保険者からの申出に基づき、より高い従前の標準報酬月額をその期間の標準報酬月額とみなして年金額を計算します。



## 取扱いの変更点

養育特例申出書をご提出いただく際は、次の1及び2の添付書類が必要です。令和3年10月11日以降は、養育特例申出書に被保険者及び養育する子の個人番号を記載いただくことで、2にかかる書類の添付を省略することが可能です。

### 〈養育特例申出書の添付書類〉

- 戸籍(抄)謄本または戸籍記載事項証明書(申出者と養育する子の身分関係および子の生年月日を証明できるもの)
- 住民票の写し(申出者と養育する子が同居していることを確認できるもの)

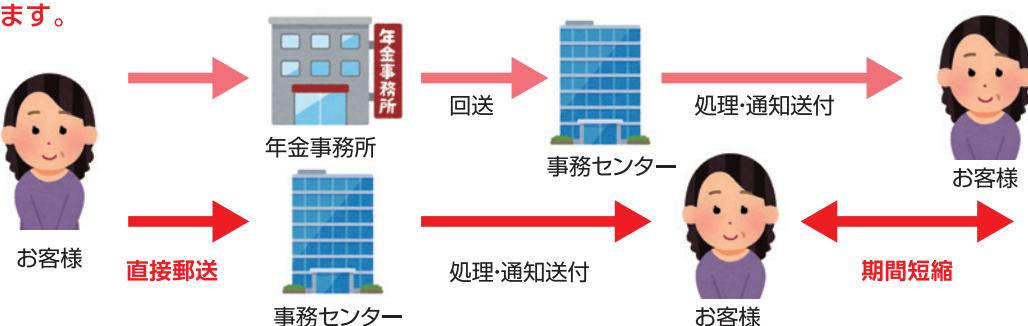
※上記1の書類は、情報連携による添付省略の対象となりませんので、ご提出の際は、必ず添付願います。

詳しくは日本年金機構のHPをご確認ください。[日本年金機構](#) 検索

## 届書は広域事務センターへ直接郵送をお願いします

お客様から提出いただいた届書の事務処理は、仙台広域事務センターで一括して行っており、年金事務所へ提出いただいた届書についても事務センターへ回送して処理を行っています。

そのため、**事務センターに直接郵送していただくと、年金事務所に提出していただくより早く処理を行うことができます。**



※事務センター宛の封筒に、提出先が日本年金機構以外(例:全国健康保険協会福島支部など)の書類が混在することのないようご注意ください。健康保険の給付や保健事業関係、任意継続等に関する届書の送付は、ご面倒でも全国健康保険協会、またはご加入先の健康保険組合に郵送いただくようお願いします。

### 提出先

名称 : 日本年金機構 仙台広域事務センター

郵便番号 : 〒980-8461 ※封筒に、左記の郵便番号と名称のみの記載で、郵送していただくことができます。

### 「お問い合わせは加入者ダイヤル」へ

事業主様などからの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。

0570-007-123 (事業所、厚生年金加入者向け)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京) 03-6837-2913

# インセンティブ制度のご案内

## インセンティブ制度って?

簡単に言うと、「協会けんぽに加入されている皆様さまの5つの取り組みによって健康保険料率が上がったり、下がったりする制度」です。47支部中上位の支部はインセンティブ(報酬)が付与され、健康保険料率に反映されます。事業所さまにおかれましても、ご負担いただく保険料に関する、重要な制度となっていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



### 【令和2年度福島支部の実績】

総合順位: **7位** / 47支部中 ↑ 前年より3位UP

\*令和2年度のインセンティブ制度の実績は令和4年度(令和4年4月納付分~)の保険料率に反映されます。

① 特定 健診等の 受診率	② 特定 保健指導の 実施率	③ 特定保健 指導対象者の 減少率	④ 要治療者の 医療機関 受診率	⑤ ジェネリック 医薬品の 使用割合
<b>36位</b>	<b>5位</b>	<b>8位</b>	<b>15位</b>	<b>7位</b>

以上の結果から、福島支部においては、指標の①と④が課題といえます。

- 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「健診結果で要精密検査・要治療の場合は医療機関を受診」することで、来年度さらに順位を上げることができます!

### 【令和4年度の健康保険料率について】

詳細につきましては、社会保険ふくしま3・4月号や福島支部メールマガジンにてお知らせいたします。

インセンティブ制度の詳細については、  
福島支部ホームページをご覧ください。



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒960-8546 福島県福島市栄町6-6 ユニックスビル8階

TEL:024-523-3916

# 制度改正のお知らせ

治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得補償ができるよう、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）により、健康保険法等が改正されました。令和4年1月1日から施行されますので、従業員の皆さんへもお知らせください。

## 傷病手当金制度の見直し

現行

- 支給期間は、支給決定開始日から起算して1年6か月を超えない期間。



詳しくはこちら

改正後

- 支給開始日から、通算して**1年6か月に達する日まで**を対象とする。
- 支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から起算して**1年6か月を超えて、繰り返して支給可能**とする。

## 支給期間の考え方

### 現行の支給期間

出勤	欠勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
	待機期間	支給	不支給	支給	不支給	不支給
<b>1年6か月</b>						

※支給開始日から起算して1年6か月経過後は**不支給**

### 改正後の支給期間

出勤	欠勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
	待機期間	支給	不支給	支給	不支給	支給
<b>通算1年6か月</b>						

※支給開始日から**通算して1年6か月経過まで支給**



対象となるのはいつからの分ですか。



A 令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金（令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金）が対象です。



Q 出勤による不支給と同様に、報酬や障害年金等の併給調整により、傷病手当金が不支給となつた場合、支給期間は減少しますか。



A 報酬、障害年金又は出産手当金等との併給調整により、傷病手当金が不支給とされた期間については、支給期間は減少しません。一方、報酬・障害年金又は出産手当金の支給額が下回るために傷病手当金の一部が支給される場合は、支給期間が減少します。



## 任意継続被保険者制度の見直し

現行

- 被保険者からの申し出による任意脱退は資格喪失事由として認められない。



改正後

- 任意継続被保険者は、**任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を厚生労働省に定めるところにより保険者に申し出た場合には、その申出が受理された日の属する月の翌月1日にその資格を喪失する。**
- 協会けんぽでは、保険料の算定基礎は今までどおり、「資格喪失時の標準報酬月額」又は「協会けんぽ全被保険者の平均報酬月額（30万円）」のいずれか少ない額を保険料算定の基礎とする。

## 秋の社会保険事務講習会結果報告

# 秋の社会保険事務講習会 ご出席ありがとうございました。



(平会場)

今年度開催予定の事務講習会につきましては、春の算定基礎届等事務講習会は2年連続中止となりましたが、秋の社会保険事務講習会は、会場定員の半数を募集定員として開催し、下記のとおり皆様のご理解とご協力により無事終了することができました。

ご協力本当にありがとうございました。

次年度におきまして、春、秋両方の事務講習会開催に向け準備を進めているところですが、春の算定基礎届等事務講習会につきましては、開催の有無、開催する場合は、開催日程や出席申込方法等の詳細を本誌3月号でお知らせする予定としていますので、皆様のご出席をお待ちしております。

### 1. 講座及び講師

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 【講座1】 健康保険と厚生年金保険の適用について | 講師:県内年金事務所職員   |
| 【講座2】 健康保険の給付            | 講師:協会けんぽ福島支部職員 |
| 【講座3】 公的年金の給付            | 講師:県内年金事務所職員   |

### 2. 実施結果

管轄	開催日	曜日	会 場	参加数
東北 福島	10月26日	火	福島県文化センター	207
	11月24日	水	福島県男女共生センター	48
郡山	10月18日	月	ピックパレットふくしま	234
	10月15日	金	須賀川市民センターtette(てって)	46
	10月13日	水	船引公民館	20
平	10月22日	金	スパリゾートハワイアンズ	161
会津若松	11月2日	火	会津アピオスペース	123
相馬	10月21日	木	相馬市総合福祉センター	34
	10月19日	火	鹿島農村環境改善センター	72
白河	10月13日	水	白河文化交流館コニネス	72
	11月4日	木	ルネサンス棚倉	26
参加者合計				1,043

福島支部

## 健康づくりハイキング（桧原湖畔・中瀬沼探勝路ハイキング）



10月24日(日)、北塩原村の「桧原湖畔・中瀬沼探勝路」をハイキングしました。例年、定員80名で募集をしていましたが、新型コロナウイルス感染対策のため、定員を半分の40名で募集し、31名の方にご参加いただき、バス2台に分乗して実施しました。

秋晴れの中、光り輝く桧原湖や、雄大な磐梯山を眺めながらのハイキングに、「来てよかった」「久しぶりの外出でリフレッシュできた」等の声をいただきました。ハイキングの後は、休暇村裏磐梯での昼食と温泉入浴を楽しんでいただきました。

昨年が中止になったため、今年ももしかしたら…と心配しましたが、皆さんのご協力もあり、無事に実施することができました。また、来年のご参加をお待ちしております。



会津若松支部

## 健康づくりボウリング大会

令和3年12月7日(火)午後6時45分から、ボウルサンシャイン会津若松で、会津若松支部健康づくりボウリング大会を開催いたしました。

当日は、ボウリング業界のガイドラインに沿って行われ、20名7レーンで実施しました。

コロナ禍ということで制限もありましたが、皆さん疲れた様子もなく2ゲームをしっかりと楽しんでおりました。



### 《大会の結果》

#### 【優勝】

五十嵐 一夫さん  
((有)五十嵐総合事務所)

#### 【準優勝】

平山 隆さん  
(福島県農業共済組合)

#### 【ハイゲーム賞】(216)

五十嵐 一夫さん  
((有)五十嵐総合事務所)

## コロナ禍で変化した私の趣味

明星電気株式会社白河工場

菅野 恵理子



今まで「趣味は?」と聞かれたら迷わず「子ども達です」と即答していました。正確には、「子ども達」ではなく長男が

小学四年生、次男が小学一年生から始めたバスケットボールの試合の応援です。子どもの応援を通して、色々な人との関りを持つことが出来ました。

そんな中、当たり前だと思っていた週末が変わってしまったのが、コロナの影響です。各種大会が中止になったり、無観客試合だったり、試合観戦ができない日々が続きました。

ぽっかり空いてしまった週末の予定ですが、時間に余裕が出来て楽しみが増えたこともあります。まずは、お料理です。STAY HOME が続きなかなか外で食事することが出来なかった時期、インスタグラムやYouTubeで検索すればお料理動画がたくさん出てきました。投稿されている画像を観て



◀南湖神社参道



イルミネーション・白河駅▶

いると「簡単で美味しい!」と感じ、単純なのですが挑戦してみました。今まで購入しなかった食材なども使うようになり、マンネリ化していた我が家の中でも改善されたのではないかと甘い自己評価です。

又、運動不足解消とウォーキングも始めました。今まで気が付かなかった四季折々の草花変化、町のなかには、白河の歴史について書かれているものもあり、以前より生まれ育った町の歴史に詳しくなった気がします。体力に自信のない私ですが、社会保険協会のハイキングに来年は参加することを目標にこれからも継続したいと思っています。

コロナ禍で制限されることも多いですが、その中で楽しみを見つけながら、自由に行動できる日が来る事を願うばかりです。

## 事業所名称・所在地等を変更されたときは 社会保険協会にもご連絡願います

「社会保険ふくしま」や「社会保険実務の手引き」等の送付物を確実に事業所様へお届けするため、事業所名称・所在地等を変更されたときは、管轄の年金事務所へ所定の手続きをされますとともに、当協会へも下記の様式により、**郵送又はFAX(024-525-9312)**でご連絡願います。

### 変更事項報告書

	変更前(すべての欄をご記入ください)	変更後(変更のあった欄をご記入ください)
事業所名称		
事業所所在地 (送付先)	〒	〒
電話番号		
事業所整理記号		

一般財団法人 福島県社会保険協会 宛

ご担当者名

お問い合わせ先

一般財団法人 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

## 国民年金の任意加入制度について 教えてください。

**Q 私は現在61歳で、会社を退職しました。ねんきんネットで自分の加入期間を調べたところ、国民年金の加入期間は30年ほど、厚生年金の加入期間は5年ほどでした。若いころに国民年金保険料を納め忘れてしまった期間があるため、65歳から受け取る老齢基礎年金を今から増やしたいと希望しています。どういった方法がありますか？**



**A 60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や40年以上の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで**年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意で加入することができます。**(厚生年金、共済組合加入者を除きます。)**

ご質問にある61歳の方の場合、65歳の誕生日月の前月まで任意加入することができます。お住まいの市町村役場の国民年金担当窓口又は、お近くの年金事務所にご相談ください。また、保険料の納付方法は、口座振替が原則になります。

○手続きに必要なものは、年金手帳と預(貯)金通帳および金融機関への届出印です。

詳しくは、日本年金機構のHPをご覧ください→ [日本年金機構](#)

検索

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

## 「医療費のお知らせ」に関するQ&A



**Q 医療費のお知らせに記載されていない医療費があるのはなぜですか？**

**A 特定の診療科を有する医療機関で受診した場合など、記載されないことがあります。対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いします。**

**Q 令和3年10月～令和3年12月に受診した医療費が医療費のお知らせに記載されていないのはなぜですか？**

**A 医療費のお知らせの作成には、医療機関から協会けんぽに送られてくる医療費データが必要になりますが、協会けんぽに届くまでに受診月から3ヶ月以上かかります。2月の確定申告時にご利用いただけるよう、発送に間に合う受診分までを記載しております。**

**Q 医療費のお知らせが届いていない従業員がいるのはなぜですか？**

**A 医療費のお知らせは、主に令和2年10月から令和3年9月までの間に医療機関へ受診された方が記載されていますが、対象期間中に未受診であったり、お知らせの対象とはならない受診(レセプトの内容を審査中など)等については作成されません。**

〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 レセプトグループ TEL.024-523-3918

## 肝機能が気になったら

年末年始でついついお酒を飲みすぎてしまった人も多いのではないかでしょうか?お酒を飲む人はもちろん、普段お酒を飲まない人も肝臓の病気には注意が必要です。生活習慣を見直して、肝臓を労わりましょう。



### 1 肥満を解消する

肥満の人は減量し、適正体重をめざすことが第一です。肥満の原因となる食べ過ぎに注意し、腹八分目を意識しましょう。

### 2 糖質・脂質を控える

甘いお菓子やジュース、ごはんなどの糖質は、エネルギーとして使用されなかった分が中性脂肪として蓄えられます。肉の脂や揚げ物などの脂質もとり過ぎると、中性脂肪として蓄えられるため、控えめにしましょう。

### 3 たんぱく質・ビタミンをとる

肝細胞の修復や機能回復にはたんぱく質が重要です。ただし、とり過ぎるとエネルギーが過剰になるため、青魚や鶏ささみ、豆腐、卵などを適量とりましょう。また、肝機能が低下するとビタミンが不足するため、ビタミンEを多く含む緑黄色野菜(モロヘイヤ、かぼちゃなど)やナッツ類(アーモンド、落花生など)がおすすめです。



協会けんぽ福島支部



## ふくしま 魅力再発見!

No.50

● 相馬地方の小学校の運動会では、神旗争奪ながらの騎馬戦を行う。さすが“野馬追の里”!



● 只見スキーめぐらはゲレンデをまるごと1日貸切り(有料)にできる



### 方言クイズ

「じょんた」の意味は?

- A. 上手だ B. 凍みた C. 跳ねた



### 福島検定クイズ1

須賀川市で出生届・転入届を提出すると頂ける  
メッセージカードは誰からのもの?

- A. ウルトラマン B. ゴジラ  
C. ウルトラの父



### 福島検定クイズ2

「さくらモールとみおか」内にある  
食事処のお店の名前は?

- A. 浜鶏 B. トミィ C. とみざくら

答え

【正解】A「てとひで正解質問」つ「いシルの正解質問」  
【誤答】A「けうとくの正解質問」つ「いシルの正解質問」

## 2・3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	県内 各年金事務所
実施日	2月 9日水 3月 9日水 3月23日水	2月10日木	毎月 第2土曜日	週初めの 開所日
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)	8:30~19:00 (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】

- 予約相談日の1か月前から前日まで受付しています。
- 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】

- 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)が必要になります。