

# 社会保険

# ふくしま

## 3・4

2022 Vol.580



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

### 夜ノ森の桜(富岡町)

桜の町、富岡。春は約2,000本の桜が町内を彩ります。特に、国道6号から桜通りを経て旧富岡第二中学校前まで続く約2.2kmの桜並木は圧巻で、富岡の誇りです。並木はソメイヨシノが咲き競い、見事な桜のトンネルとなっています。のどかな街並みと昔からの桜並木がレトロで味があります。樹齢80年以上の木も多く、ライトアップした夜間は幻想的な雰囲気で観桜者を魅了します。満開時には多くの観光客が訪れます。



## CONTENTS

- ◆被保険者の資格に関する届出の準備はお済みですか? ..... 2
- ◆年金手帳から基礎年金番号通知書への切替えについて ..... 3
- ◆令和4年度健診のご案内 ..... 4
- ◆退職後の健康保険のご案内 ..... 5
- ◆「わたしと年金」エッセイ  
令和3年度受賞作品のご紹介 ..... 6
- ◆社会保険協会が職場の健康づくりを応援します ..... 7
- ◆支部だより(相馬支部/ボウリング大会報告) ..... 7
- ◆委員随想(帆刈 聖子) ..... 8
- ◆算定基礎届等事務講習会の中止について ..... 8
- ◆年金事務所Q&A(法律改正による繰下げ受給年齢の引上げについて) ..... 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64回 ..... 10
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.51 ..... 10
- ◆年金相談(4・5月の日程) ..... 10

# 被保険者の資格に関する届出の準備はお済みですか？

毎年4月は、従業員の入退社等により「被保険者資格取得届」や「被保険者資格喪失届」等の届出が増える時期ですので、届出が漏れないようにお願いします。

## 被保険者資格の取得

健康保険・厚生年金保険の被保険者の資格は、入社したときなど事実上の使用関係が始まった時に取得します。



## 資格取得日

- ①適用事務所に使用されるようになったとき（入社した日など）
- ②事業所が適用事務所となったとき（個人事業主から法人になった日など）
- ③適用除外に該当しなくなったとき（日々雇い入れられる人から常用雇用になった日など）
- ④事業所が任意適用事務所として認可された日

### ●資格取得日から5日以内に届出しましょう。

事業主は、資格取得日から5日以内に「被保険者資格取得届」を年金事務所等または健康保険組合に提出します。被保険者資格取得時に、被扶養者がある時は、併せて**「被扶養者(異動)届」**を提出します。船員である被保険者の資格取得届は、10日以内に年金事務所へ提出します。

## 被保険者資格の喪失

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任意適用事業が任意適用の取消を認可された日の**翌日**
- ⑥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。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。

- ⑦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)



### ●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。

なお、電子申請にて届出いただいた場合は同時提出ができないため、回収できた健康保険証から速やかに郵送いただくようお願いします。**郵送の際には、電子申請の到達番号がわかる画面を印刷のうえ、健康保険証等と併せて送付してください。**

## ●電子申請をご利用ください。

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。

### 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、**電子申請のほうが3日～4日早く届きます。**

◎日本年金機構のホームページでは、電子申請の利用手順を案内する動画を掲載しています。

また、よくあるご質問に自動でお答えする電子申請相談  
チャットも開設しています。ぜひご利用ください。

日本年金機構 電子申請

お電話で  
のお問い合わせ先  
はこちら  
です。

『ねんきん加入者ダイヤル』(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)  
**0570-007-123** (ナビダイヤル)「2」番を選んでください。  
受付時間 ◆月～金曜日 午前8:30～午後7:30  
◆第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません  
050から始まる電話でおかけになる場合は、(東京)03-6837-2913

## 年金手帳から基礎年金番号通知書への切替えについて

これまで、初めて年金制度に加入された方等に年金手帳を交付していました。令和4年4月1日以降は、被保険者となった者に対する資格取得のお知らせとして年金手帳に替わり、**基礎年金番号通知書を交付します。**

**Q 基礎年金番号通知書に記載される内容を教えてください。**

**A** ①基礎年金番号  
②氏名(片仮名で振り仮名を付したもの)及び生年月日  
③通知書を交付した日 です。



**Q いつからどんな人に交付されますか?**

**A** 令和4年4月1日以降、20歳前に厚生年金保険の被保険者になった方や20歳到達で国民年金に加入される方に、「基礎年金番号通知書」を交付します。

**Q 令和4年4月1日より前から年金制度に加入している人にも届きますか?**

**A** 既に年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書は交付されません。交付された年金手帳は、引き続き「基礎年金番号を明らかにする書類」としてご利用いただけます。

**Q 再交付はどうなりますか?**

**A** 年金手帳を紛失した方で再交付を希望する方に対し、令和4年4月1日以降は「基礎年金番号通知書」を交付します。なお、令和4年4月1日以前に年金手帳の再交付申請書が提出されている場合でも交付日が令和4年4月1日以降に交付する場合は、「基礎年金番号通知書」の交付となります。

**Q 4月1日以降、資格取得する際の変更点はありますか?**

**A** 被保険者の資格取得の際、事業主に個人番号を提供した場合は、事業主への「基礎年金番号を明らかにすることができる書類(基礎年金番号通知書等)」の提出は不要となります。

# お待たせしました！ 令和4年度 健診のご案内

今年も  
きたな！

## ● 35歳以上の被保険者 (従業員)さまはこちら！



令和4年3月中旬、事業所さま

宛てに「**生活習慣病予防健診の  
ご案内**」をお送りします。

直接、受診を希望する健診機関へご予約を！



受けなきゃ  
「損」なワケ。

- ◆ 全国で970万人が受診！
- ◆ がん検診（胃・肺・大腸）もセットで受診可能！
- ◆ 協会けんぽが費用の約60%を補助！

## ● 40歳以上の被扶養者(ご家族)さまはこちら！



令和4年4月に、被保険者さまの  
住所地宛てに『**特定健康診査受診券**』を  
お送りいたします。

年に1度のお体チェック、今年はいつ受けますか？  
**0円【無料】**で受診できる健診機関があります！



全国健康保険協会 福島支部 保健グループ ☎024-523-3919  
協会けんぽ

# 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 员 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（必着）すること。

### 添付書類について

#### 退職日を証明する書類（任意）

①または②のいずれか

- 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。

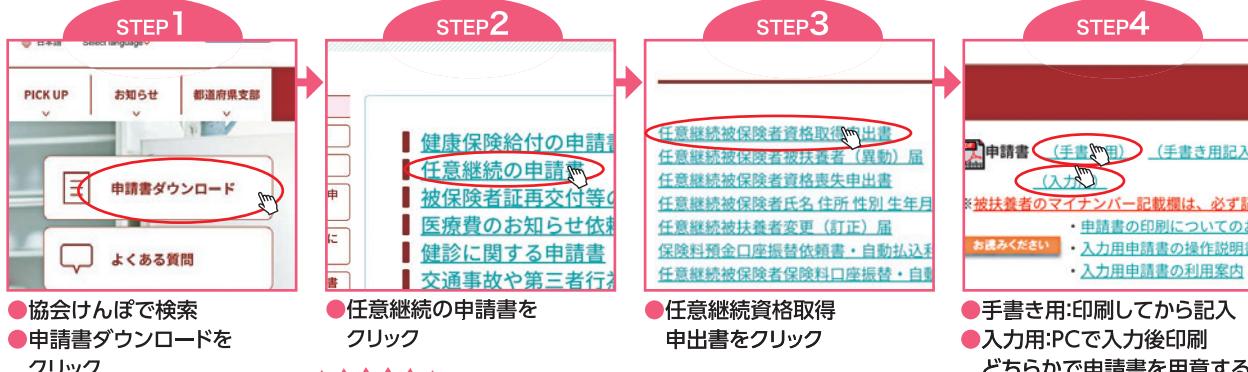
#### 被扶養者がいる場合（必須）

##### ●被扶養者の収入が確認できる書類

※別居の家族を扶養に入れる場合や、新たな被扶養者を追加する場合は、他にも必須となる  
添付書類があります。詳細は、協会けんぽのホームページをご覧ください。 詳しくはこちら→



### 申請書はホームページから印刷可能です



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  
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



# 「わたしと年金」エッセイ 令和3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1,596件と沢山のご応募があり、その中から、厚生労働大臣賞を受賞された松本充民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



青森県 松本 充民 様 (40代男性)

私は、地方職員共済組合から障害厚生年金を受け取っています。

私は、今から4年前の平成29年まで、青森県の職員でした。在職中にうつ病を発症し、県立精神科病院を受診、外来通院や4回の入院治療を受けましたが、復職には届かず、休職期間満了のため、退職しました。私は、主に商工行政に携わりましたが、自分の仕事に誇りを持っていたので、悲しくてたまりませんでした。

退職と一緒に、私の主治医は障害年金の診断書を書いてくださいました。私は、診断書、受診状況等証明書入手し、病歴・就労状況等申立書を何度も書き直して作成のうえ、書類を揃えて共済組合に提出しました。

審査を受けている中で、初診日の証明が課題となりました。私が受診していた精神科クリニックが閉院していたため、カルテがなかったのです。ハローワークの社会保険労務士と私の父親が、当時の県の上司4人に、第三者証明を依頼、その証明書と私が診察を受けていたことを記録したノートを共済組合に提出しました。

請求から約半年後、共済組合から認定書が無事届きました。等級は3級でした。私は、本当に安堵しました。年金証書は、自宅の机の引き出しに、大切に保管しています。

私にとって、偶数月の15日は、特別な日です。私は、年金支給日は必ず空を見上げます。私は、青森市に住んでいますが、東京の方を見ます。年金が通帳に振り込まれているのを確認すると、

本当にありがたくて、自然に涙がこみ上げてきます。今の私は、病気のため思うように仕事をすることができません。普段、生活をしていると、働くことができない自分は、何のために生きているのだろうと思い悩むことがあります。でも、私には年金があります。年金は、私の生活を守ってくれるのと同時に、自分を大切にして目標を持って生きていかなければと、私を勇気づけてくれる、本当にかけがえのない大切な存在なのです。

私は、障害年金を受け取りながら、短時間だけ仕事をして、国民年金保険料を納付しています。私は障害等級が3級であるため、基礎年金は受け取っていません。私は、青森年金事務所に何度も年金相談に行き、老後の生活に備えるため、国民年金保険料免除制度を利用しながら、自分のペースで国民年金保険料を追納しています。私は思うように働けませんが、第1号被保険者として保険料を国に納めることで、社会の一員として、日本の年金制度を支えていくことが、今の自分にできることだと考えようになりました。

私が大学生の時、母親は私の国民年金保険料を納めてくれました。今まで私を大事に育ててくれた両親を大切にして、両親が暮らしやすい環境を整えることも私の使命だと思います。自分に生きる力を与えてくれる、また、自分が誇りに思っていた県職員だったということをいつまでも証明してくれる、本当にかけがえのない大切な年金を、自分の心の糧として、これから的人生を新たな目標に向かって一生懸命生きていきたいです。

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](#)

# 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. 健康ストレッチヨーガ
  - 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）
- ※Cの健康ストレッチヨーガは制限はありますが、オンライン開催も可能です



## 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. はじめてのウォーキング & 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 専門医に聞く
- 12. 運動で予防するメタボ
- 13. メカニズムを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. ちよいちよいのちよいトレ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。

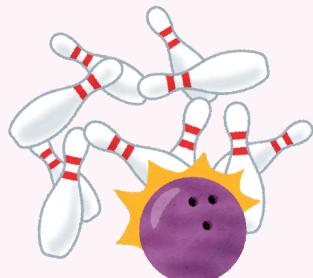
## 相馬支部《ボウリング大会》ボウリングでリフレッシュ!

令和3年12月10日(金)ルミックスボウル原町にてボウリング大会を行いました。  
昨年の大会はコロナ感染拡大防止のため開催できず、また今年度の行事もことごとく中止となっていたので今回のボウリング大会が今年度最初で最後のイベントとなりました。

参加者は16名と少人数でしたが、マスク着用や1レーン3名までとするなどコロナ対策をしっかりとしていただき、久しぶりのボウリングをおおいに楽しんでいただきました。

大会終了後の成績発表と各賞の授与ですが、当支部では各賞品同じ金額の物を準備し、1位の方から「くじ引き」をして頂いています。唯一「当日賞」だけは別に高額賞品をご用意しており、開催日が10日ということで10位の佐藤様が受賞しました。おめでとうございました！

来年度も開催予定ですので皆様ぜひご参加ください。初めて参加される方も大大歓迎です!!



成績は以下のとおりです。

【優勝】荒光政さん ((株)マルセ商会)

【準優勝】城田裕司さん (加藤建材工業(株))

【3位】関口敏章さん ((株)マルセ商会)

【ハイゲーム賞】(179) 荒光政さん ((株)マルセ商会)



## ふりかえり

保原町商工会

帆苅 聖子



今回の寄稿にあたり、また還暦という節目を迎え今までの自分を振り返る機会にしたいと思い、筆を執らせていただきました。

人生100年といわれる時代、歩んできた半分以上は「商工会」という組織に身を置き、社会人一年生の時から、上司や同僚、仕事を通じて知り合う人生の諸先輩方から可愛がられて育てていただいたというのが率直な気持ちです。

商工会の業務内容は多岐にわたり、会員事業所の経営改善支援が主な仕事ですが、地域振興事業の一環である催事や祭り・イベント等もあり、幅広く地域と関わっています。

採用時の面接で「結婚退職」の話をされ、反発もなく受け止めましたが、結婚した年にタイミング良く「男女雇用機会均等法」が成立し、育休もない時代でしたが、実家の両親の力を借りてどうにか娘も今では一人立ちし自分の人生を歩んでいます。

商工会組織の中で女性経営指導員はその当時5番目で



新入職員の頃

したが、今では35名の女性が県内の商工会で活躍しています。

4度の人事異動など長い経験の中でいろんな業務に携わってきました。飲食店の支援や新商品開発等、事業者の方と一緒に悩み壁を乗り越えて、良い結果が出た時は何事にも代えがたい大きな喜びです。これはどんな職業でも同じだと思います。

勝ち気で単純な性格の私は、常に全力で自分を信じポジティブに取り組んで来たと思います。仕事を通じて色々な経験と色々な人と出会えた事、この人との出会いは、私の人生において大きく影響してきたと感じます。まさに人脉は宝です。

終身雇用制度が変化してきている社会ですが、一つの職業を全うできる事を誇りに思いながらも、若者たちからは、そんなの古い!と言われてしまうかもしれませんね…

昨年4月に新卒の女の子が商工会に就職しました。当時の自分と重ねながら成長を見守る毎日です。

## 算定基礎届等事務講習会の中止について

春の事務講習会は、日本年金機構と共に「算定基礎届等事務講習会」を6月に開催することとしておりましたが、日本年金機構から新型コロナ感染拡大防止のため今年度についても実施しないとの連絡がありました。

つきましては、令和4年度の「算定基礎届等事務講習会」は中止とし、昨年同様に年金機構のホームページに掲載される算定基礎届作成のための動画を参考としていただきますようお願いいたします。

なお、例年5月に配付しております「社会保険実務の手引き」にも掲載しておりますが、令和4年度版についても作成し配付する予定としております。



## 法律改正による繰下げ受給年齢の引上げについて

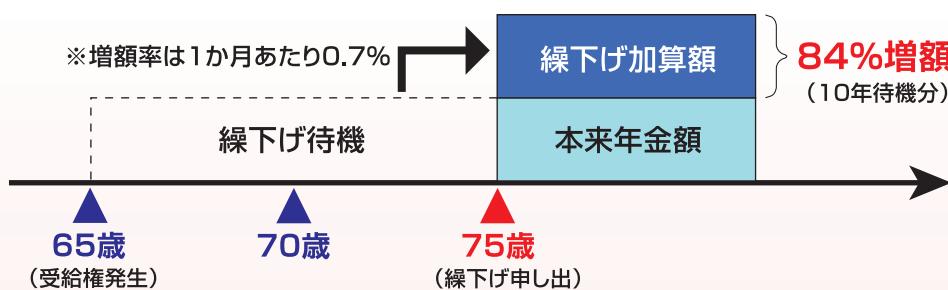
- Q** 令和4年4月に法律改正があり、  
繰下げ受給年齢の引上げがあると聞きましたが、  
どういうことでしょうか？

- A** 現在、公的年金の受給開始時期は、原則として60歳から70歳の間で自由に選ぶことができます。65歳より早く基礎年金を受給した場合（繰上げ受給）には、年金月額は減額となる一方、65歳より後に受給を開始した場合（繰下げ受給）には、年金月額は増額となります。**令和4年4月の改正で、この受給開始時期の上限が70歳から75歳に引き上げられます。**75歳から受給を開始した場合には、年金月額は**84%増額**となります。

※改正後の繰下げについては、令和4年4月1日以降に70歳に到達する方が対象となります。



### 《改正後(令和4年4月から)》



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

## 保険証の使用について

- Q** 勤務先を退職した場合、または扶養でなくなった場合、  
保険証はいつまで使用できますか？

- A** 退職の場合、保険証が使用できるのは**退職日まで**です。  
就職等で扶養でなくなった場合は、**就職日等の前日まで**です。



ご注意ください！

月の途中で退職した場合も、保険証が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。  
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。

〈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

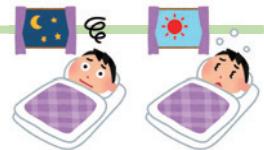
## 春はメンタルの乱れに要注意!

春は、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節! 気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。



## 心のバランスを整えるには

## ① 生活のリズムを整える



ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

## ② 栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

また、疲労回復や緊張緩和による食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシunjギクが効果的と言われています。

## ③ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

協会けんぽ福島支部



## ふくしま 魅力再発見!

No.51

- 福島県警では全国的に珍しい「青バイ隊」が配置されていたことがある
- 1976年から12年間福島県知事を務めた松平勇雄は、最後の会津藩主・松平容保の孫



- 方言クイズ**  
「しゃで」の意味は?  
A.自分で B. しょうがないよ C.弟



- 福島検定クイズ1**  
中学校では●●●をやらない。  
それって福島県では当たり前だが、  
全国的には珍しいらしい  
A.鼓笛隊 B.運動会 C.お楽しみ会

**福島検定クイズ2**

- 実は、福島県は献血車発祥の地。  
第1号車は●●●に配備された  
A.福島県庁 B.福島県警 C.福島市消防本部

答え

A [献血車] B [献血車] C [献血車]

## 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	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	4月13日(水) 4月27日(水) 5月11日(水) 5月25日(水)	4月14日(木)	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】

- 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。