



燧ヶ岳



福島県社会保険協会

検索

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 of 絶景

燧ヶ岳(檜枝岐村)

東北地方以北の最高峰で、日本百名山にも選ばれている燧ヶ岳。「火打ちばさみ」のように見える残雪があることからその名がつけられたという説があります。頂上は抜群の眺望を誇り、



日光や越後の山がすぐそばにあるように眺めることができます。また、南東の山麓には、ミズバショウやニッコウキスゲといった高山植物が季節ごとに咲き誇る尾瀬国立公園があり、ハイキングも楽しめます。



CONTENTS

◆算定基礎届の提出時期になりました……………	2
◆報酬が大幅に変更になったときは……………	3
◆限度額適用認定証……………	4
◆毎年の定期健康診断……………	5
◆令和5年度事業計画並びに収支予算……………	6~7
◆支部だより……………	8
◆健康づくりを応援します……………	9
◆委員随想(佐藤 弘美)……………	10
◆健康づくり動画コンテンツ……………	10
◆年金事務所Q&A……………	11
◆協会けんぽQ&A……………	11
◆季節の健康情報 第71回……………	12
◆ふくしま魅力再発見! No.58……………	12
◆ねんさん相談(6・7月の日程)……………	12

算定基礎届の提出時期になりました

毎年7月は、算定基礎届の提出月です。

提出期間

7月3日(月)～7月10日(月)

提出方法

仙台広域事務センターへ郵送、電子申請

○算定基礎届の用紙等は、事前に送付いたします。

※社会保険労務士へ事務を委託し、かつ用紙の送付先として同意書を提出した事業所様の分については、直接社会保険労務士へ送付します。

○日本年金機構のホームページに「算定基礎届」の記入方法等に関する「記入・提出ガイドブック」を掲載する予定となっておりますので、ご覧いただきますようお願いいたします。



定時決定とは？

健康保険及び厚生年金保険の被保険者の実際の報酬(賃金等)と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、4月・5月・6月に支払われた報酬を事業主の方から「算定基礎届」によって届出いただき、厚生労働大臣はこの届出内容に基づき毎年1回標準報酬月額を決定します。これを「定時決定」といいます。

「定時決定」により定められた標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月までの各月に適用され、納めていただく保険料の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となります。

算定基礎届の対象となる方は？

算定基礎届の届出対象となる方は、7月1日現在の被保険者全員です。(報酬が変わらない方も全員対象です)

ただし、その年の6月1日以降に被保険者となった方は、資格取得時の標準報酬月額が翌年の8月まで有効であるため対象から除かれます。

標準報酬月額の決定方法

4月・5月・6月の報酬

算定基礎届に記入する報酬は、4月・5月・6月の各月に支払われた報酬月額です。

たとえば、3月1日から3月31日までの給料を4月に支払うなど、給料の支払いが翌月になる場合は、その事業所の給料は3月分であったとしても、翌4月に受けた報酬として取扱います。

支払基礎日数17日以上

支払基礎日数とは、給料計算の対象となる日数をいいます。

日給制の場合は、出勤(稼働)日数が支払基礎日数となります。月給制の場合は、出勤日数に関係なく、給料計算期間の暦日数が支払基礎日数となります。対象となる4月・5月・6月の3か月は、いずれも17日以上であることが必要とされていますので、17日未満の月があれば、その月は、報酬月額算定の対象から除外して平均額をだします。

短時間就労者(パートタイマー等)の標準報酬月額の決定

短時間就労者とは、パートタイマー、アルバイト、契約社員、準社員等の名称を問わず、一般の従業員より短時間の労働条件で勤務する人をいいます。

4月・5月・6月の3か月のいずれの月も支払基礎日数が17日以上ある場合

3か月の報酬総額の平均を報酬月額として決定します。

4月・5月・6月の3か月間のうち支払基礎日数がいずれも17日未満の場合

3か月のうち支払基礎日数が15日以上17日未満の月の報酬総額の平均額を報酬月額として決定します。



特定適用事業所に勤務する短時間労働者の標準報酬月額の決定

特定適用事業所に勤務する短時間労働者については、4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が11日以上月の平均額をだして決定します。 ※短時間労働者とは、一般の従業員の所定労働時間および所定労働日数が4分の3未満で、下記の5要件をすべて満たす方が該当になります。

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 雇用期間が継続して2か月を超えて見込まれること
3. 賃金月額が8.8万円以上であること
4. 学生でないこと
5. 特定適用事業所または国、地方公共団体に属する事業所に勤めていること

報酬が大幅に変更になったときは・・・

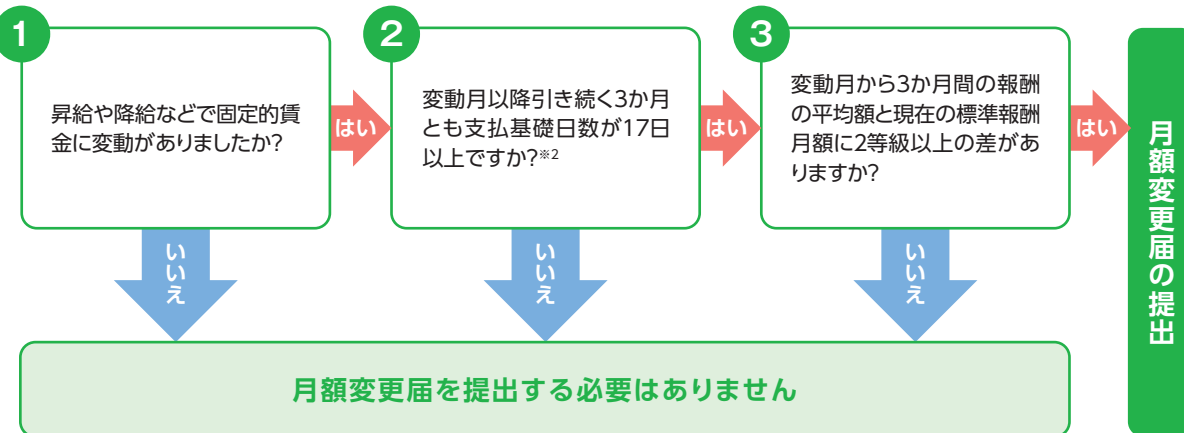
随時改定とは？

被保険者の方の報酬が昇（降）給など固定的賃金の変動により大幅に変わったときは、次回の定時決定を待たずに、標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といい、**事業主の方から「月額変更届」の提出が必要となります。**

また、随時改定は定時決定に優先し、7月・8月・9月に随時改定に該当する場合は、その標準報酬月額が翌年8月まで適用されます。

月額変更が必要なとき※1

「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件をすべて満たしたときに行います。



※1 随時改定に該当すれば、固定的賃金変動し、その報酬を支払った月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

※2 特定適用事業所における「短時間労働者」の場合は支払基礎日数11日以上で読み替えてください。

随時改定による標準報酬月額の改定期期は？

固定的賃金変動月から4か月目に標準報酬月額が改定されます。

例1 給与が末日締め当月末日払いの事業所において、4月から昇給があった場合

標準報酬月額	24万円	24万円	24万円	24万円	28万円
給与	24万円	28万円	28万円	28万円	28万円
	3月	4月	5月	6月	7月
		↑ 昇給月			↑ 改定月

例2 給与が末日締め翌月払いの事業所において、4月から昇給があった場合

標準報酬月額	24万円	24万円	24万円	24万円	28万円
給与	24万円	28万円	28万円	28万円	28万円
	4月	5月	6月	7月	8月
	↑ 昇給月	↑ 昇給後の給与を受けた月			↑ 改定月

月額変更届の提出方法は？

固定的賃金変動月以後3か月間の報酬が支払われ、随時改定に該当する場合は速やかに月額変更届を提出してください。添付書類は原則不要です。



医療費が高額になるときは
☑ **限度額適用認定証**
がとても便利です！

限度額適用認定証を医療機関窓口で提示すると自己負担限度額までの支払いで済みます。
限度額適用認定証の交付を受けるためには、事前申請が必要です。*

////////// 手続きは簡単**2**ステップ！(協会けんぽ加入の場合) //////////

STEP 1



協会けんぽホームページより
「限度額適用認定申請書」を
印刷し記入してください。

※被保険者の課税情報に応じ、申請書
は2種類あります。詳細はホーム
ページをご覧ください。

STEP 2



ご加入の協会けんぽ都道府
県支部へ申請書を郵送してく
ださい。

1週間ほどで申請書にご記入
いただいた送付先に限度額
適用認定証をお届けします。

医療機関に保険証と一緒に
ご提示ください。



申請書を1枚提出するだけでご利用いただけます

(被保険者が住民税非課税の場合は添付書類が必要です)



※マイナンバーカードを保険証として使うことで、限度額適用認定証の手続きは不要になります。
マイナンバーカードの保険証利用については、厚生労働省のHPをご覧ください。



毎年の定期健康診断には、

「生活習慣病予防健診」をご利用ください！



ねえねえ、ケンタくん。
会社では、なぜ毎年健康診断をしなければいけないの？

それはね、労働安全衛生法第66条により定期健康診断を行う義務を事業主に、受診する義務を従業員に課しているからなんだ。健康診断を受けると病気の予防・早期発見にもつながるよ。そこで、僕は協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をお勧めするよ！



● 生活習慣病予防健診のメリット

- 1 協会けんぽの補助を利用して**5,282円**で受診できます。
※一般健診 総額18,865円の**72%を補助！**
- 2 定期健診の法定項目を含み、さらに肺、胃、大腸、子宮、乳房の**がん検診も追加**で受診可能です。
- 3 協会けんぽ加入者の約1,000万人が受診している**安心・安全**な健診です。
- 4 健診結果は、自動的に協会けんぽへ提供されます。データ提供の手間いらず！



● ご利用方法

3月下旬にお送りしている「生活習慣病予防健診のご案内」パンフレット(青色)に記載のあります健診機関に直接お申し込みください。お早目の健診予約をお勧めします。

● ご利用時の注意点

- 1 ご利用いただける対象者は35～74歳の協会けんぽの被保険者です。
※35歳未満の方は勤務先の定期健康診断をご利用ください。
- 2 協会けんぽの契約機関【県内は68機関】でのみ受診ができます。
※県外の健診機関は協会ホームページをご覧ください。
- 3 セット健診のため、受診者の希望により一部の検査項目を行わないということはありません。
- 4 生活習慣病予防健診の補助は年度内1度のみご利用可能です。

● 生活習慣病予防健診のご利用が難しい場合

協会けんぽでは、加入者の健康管理のため定期健康診断の結果データの提供をお願いしています。
提供対象者は40～74歳の協会けんぽの被保険者です。



提供方法等、詳しくはこちらからご確認ください。



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

令和5年度事業計画並びに収支予算

令和5年度事業計画並びに収支予算につきましては、令和5年3月17日に開催された第163回理事会及び第148回評議員会において決定されましたのでお知らせいたします。

令和5年度 事業計画

① 基本方針

当協会は、定款第3条において「社会保険制度にかかる事業の円滑な運営に寄与すること」を目的としていることから、日本年金機構福島県内各年金事務所及び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連携協力を深め、定款第4条に定める社会保険制度の普及・宣伝を積極的に取り組むとともに、会員事業所に勤務する被保険者等の福利増進にかかる事業を実施します。

なお、具体的には、実施事業（公益事業）である「講習会」「広報」「社会保険制度の普及」を重点事業とし、その他の事業についても、会員サービスの向上を常に意識し、各社会保険委員会と連携協力して充実に努めます。

また、全国社会保険協会連合会や各都道府県社会保険協会と連携し当協会の組織強化に向けて取り組みます。

② 当協会の事業計画及び実施結果の報告

- ① 令和5年度事業計画並びに収支予算 → 5・6月号に掲載（5月17日発行）
- ② 令和4年度事業実施結果並びに収支決算 → 7・8月号に掲載（7月18日発行予定）



③ 会議の開催

- ① 理事会 → 年3回（5月、12月、3月）
- ② 評議員会 → 年2回（5月、3月）
- ③ 各支部理事会・評議員会 → 各支部の計画に基づき開催
- ④ 「社会保険ふくしま」編集委員会 → 年1回（6月）
- ⑤ 四者協議 → 年4回
（福島県社会保険協会、日本年金機構、協会けんぽ福島支部、社会保険委員会連合会）
- ⑥ 支部事務局長会議 → 年1回（6月）
- ⑦ 支部ヒアリング → 年1回（1月）

④ 具体的事業

① 社会保険事務講習会事業

- 第1回社会保険事務講習会（算定基礎届・労働保険の手続き等） → 6月16日～6月23日の間に、年金事務所の所在する市で開催
- 第2回社会保険事務講習会（社会保険制度等） → 10月～11月に、県内11会場で開催
- 年金セミナー（年金請求間近の方を対象） → 9月に、県内を対象に郡山支部管内4会場で開催

② 広報事業

- 「社会保険ふくしま」の発行 → 1.発行は、奇数月に年間6号を発行予定
2.記事は、社会保険制度や事務手続き等及び協会事業のご案内と結果報告等を掲載
- 「事業のご案内」の発行 → 令和5年度版を作成し、4月に全ての会員事業所へ送付
- ホームページの活用 → 1.当協会の組織及び事業の周知と結果報告
2.社会保険制度に関する最新の情報提供等
日本年金機構、健康保険協会、全国社会保険協会連合会のホームページにリンクして、最新情報を速やかに提供



③ 社会保険制度の普及事業

- 「社会保険実務の手引き」の作成・配付 → 5月に全会員へ送付
- 「月間社会保険」誌の配付 → 当協会加入事業で配付を希望する社会保険委員会会員に毎月送付
- 「優良事業主」の表彰 → 当協会事業に永年貢献いただいている事業主様を表彰（感謝状と記念品を贈呈）
- 「年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式」の開催 → 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と共催で11月に開催
- 「福島県年金ポスターコンクール」の協賛 → 日本年金機構県内年金事務所で開催する「福島県年金ポスターコンクール」に協賛し、協会長賞を授与するとともに記念品・参加賞を贈呈

④ 福利厚生事業

- 無料入浴券の配付 → 配付希望のあった会員事業所様に配付
- 施設利用会員証の交付 → 全国社会保険協会連合会が契約している全国のホテル等を優待料金で利用できる施設利用優待事業を実施
- レンタカー割引 → 協会会員事業所様限定で、全国社会保険協会連合会が契約しているタイムズカーレンタルを25%引きで実施
(当協会ホームページからインターネットによる予約限定)



⑤ 健康づくり事業

事業所における健康管理・健康増進事業を支援するため次の事業を実施

- リフレッシュ体操・ヨガ等の実技指導講師の無料派遣
※ ストレッチヨガはインターネット開催をスタート
- 健康講話や個別健康相談を実施する保健師の無料派遣
- 握力計・肺活量等の体力測定器具の無料貸出し
- 健康教材(28タイトルのDVD)の無料貸出し



⑥ 各支部事業

各支部において、社会保険制度の周知と会員事業所に勤務する方の健康増進、会員間の交流を促進するため次の事業を実施

- 研修会・セミナー等の開催
- ハイキング、ボウリング大会、ゴルフ大会、ソフトボール大会、パークゴルフ大会を開催

⑦ その他の事業

- 外部委員等の推薦
 - ① 東北地方社会保険医療協議会(東北厚生局)
 - ② 健康長寿ふくしま会議(福島県)
 - ③ 福島県地域年金事業運営調整会議(日本年金機構)
- 関係団体との連携・協力の強化
- 会員拡大の取り組み強化

令和5年度 収支予算

(単位:円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
1. 正味財産増減の部			
(1) 経常増減の部			
① 経常収益	65,783,000	65,456,000	327,000
(うち会費収入)	63,480,000	63,042,000	438,000
② 経常費用	65,690,000	65,439,000	251,000
㊦ 事業費	42,416,000	42,356,000	60,000
① 管理費	23,274,000	23,083,000	191,000
経常費用計	65,690,000	65,439,000	251,000
当期経常増減額	93,000	17,000	76,000
(2) 経常外増減の部			
① 経常外収益	0	0	0
② 経常外費用	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	93,000	17,000	76,000
一般正味財産期首残高	80,366,000	75,631,000	4,735,000
一般正味財産期末残高	80,459,000	75,648,000	4,811,000
2. 指定正味財産増減の部			
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
3. 正味財産期末残高	80,459,000	75,648,000	4,811,000

令和4年度事業実施結果並びに収支決算につきましては、5月に開催予定の第164回理事会並びに第149回定時評議員会で審議される予定であることから、「社会保険ふくしま」7・8月号に掲載しご報告申し上げる予定です。

各支部において、次の事業が予定されています。

参加申込については、9ページ下の「支部事業の共通参加申込書」または福島県社会保険協会ホームページをご利用ください。

会津若松支部

ゴルフコンペ

日 程	令和5年7月4日(火) 午前8時集合 ※午前8時35分インコーススタート
場 所	会津磐梯カントリークラブ 会津若松市河東八田 TEL 0242-94-2011
定 員	先着20名
参 加 費	3,000円(当日会場でいただきます。) ※プレー費、食事代等は各自負担
参加資格	福島県社会保険協会会員及び 社会保険委員会会員
申込締切	令和5年6月22日(木)
表 彰 式	プレー後、ゴルフ場 レストランで開催

ボウリング大会

日 程	令和5年7月20日(木) 午後7時から
場 所	喜多方スターボウル 喜多方市豊川町米室字アカト5246-1 TEL 0241-22-5656
競技方法	個人戦・2ゲームトータルピンとする ※女性は1ゲーム15ピンのハンデ有
定 員	先着40名(一事業所8名まで)
参 加 費	一人1,000円(当日会場でいただきます。) ※ゲーム代、靴代含む
参加資格	・福島県社会保険協会 会津若松支部会員事業所の被保険者 ・会津若松社会保険委員会 会員事業所の被保険者
申込締切	令和5年6月29日(木)
そ の 他	各賞及び参加賞を準備いたします

相馬支部

親善パークゴルフ大会

日 程	令和5年6月10日(土) 午前9時集合
場 所	相馬光陽パークゴルフ場
定 員	32名(一事業所4名まで、それ以上は要相談)
参 加 費	一人1,000円(当日受付時にいただきます。)*ゲーム代、昼食代含む
参加資格	福島県社会保険協会 相馬支部会員事業所の被保険者及び家族
申込締切	令和5年5月29日(月)



白河支部

「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化しましょう!

室内運動習慣づくり実技講習会を開催します(専門の先生による講習会です。)

日 程	令和5年7月13日(木) 午後6時30分から(1時間程度)
場 所	白河商工会議所 会議室
定 員	40名
参 加 費	一人500円(当日承ります。)*飲み物代等含む
参加資格	・福島県社会保険協会 白河支部会員事業所の被保険者のご家族 ・白河社会保険委員会会員事業所の被保険者のご家族
申込締切	令和5年6月30日(金)

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. ヨーガ（初級・中級レベル）
 - E. ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- ※ C の健康ストレッチヨ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

- F. 健康講話・講演等
- G. 個別健康相談



③ 体力測定器具の貸出

- H. 握力計
- I. 背筋力計
- J. 肺活量計
- K. ストップウォッチ
- L. 上腕式血圧計
- M. 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
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 自分でできるストレス・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」（4月送付）またはホームページをご覧ください。

支部事業の共通参加申込書

ホームページにもございます

FAX.024-525-9312

- ☐ 会津若松支部 ゴルフコンペ（7月4日）
- ☐ 相馬支部 パークゴルフ大会（6月10日）

- ☐ 会津若松支部 ボウリング大会（7月20日）
- ☐ 白河支部 実技講習会（7月13日）

事業所名称			保険証番号	氏 名	性別	加入の区分	年齢
事業者整理番号			(代表者)		男・女	被保険者・家族	歳
事業所所在地					男・女	被保険者・家族	歳
電話番号	FAX番号				男・女	被保険者・家族	歳
代表者氏名	代表者電話番号				男・女	被保険者・家族	歳

お問い合わせ・お申込み先 ■（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

環境の変化



株式会社 東北装美
佐藤 弘美

近年のコロナ禍で、マスクの着用や外出自粛の生活をする中で、私自身少しずつストレスを感じるようになった頃、家庭の事情で野菜作りをするようになりました。初めての野菜作り、知識も経験もゼロ、本やYouTubeで勉強しながらのスタートとなり、最初は義務の様な感じて作業をしていたので大変な時もありましたが、近所の方々に色々教えて頂き、何とか芽が出て実がなり、収穫する時には嬉しさや充実感がありました。収穫後は、お世話になっている方に少しずつお裾分けをしたり、友人から新しい料理や保存食の作り方を教わって、今まで捨てていた部分も食べるようになったりしたのでフードロスも少しは減ってきたかなと感じております。失敗する事もありますが、愛情と手間を掛けて作った分だけ美味しい野菜が出来る様な感じがして「野菜の恩返し？」と思う事が



あります。今では週末の畑作業が楽しみの一つとなり、リフレッシュの場となっています。

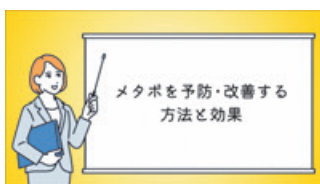
仕事では、今年4月の人事異動で新たな職場での勤務となりました。大変な事も多いと思いますが、当社、社是の一句「報恩感謝」を忘れることなく、新しい出会いや、お客様に感謝し、野菜作りと同じように丁寧な仕事を心掛け、喜んで頂ける様な仕事をしたいという思いと、私自身、心にゆとりを持ちながら、第一線で働いてもらっている現場の従業員の方々の話に耳を傾け、楽しく仕事出来る職場環境を作りたいという2つの思いを胸に新たなスタートをきりました。これからも、仕事と野菜作りを楽しみながら日々楽しく生活をしたいと思っています。

「働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ」のご案内

福島県で実施している県民健康リテラシー推進事業において、「働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ」が作成され、健康ふくしまポータルサイト及び福島県立医科大学健康増進センター公式YouTubeで公開されたのでご案内いたします。

① 動画の種類

メタボ対策、喫煙、休養・睡眠



② 動画コンテンツ

URL: <https://kenkou-fukushima.jp/archives/tv>
(健康ふくしまポータルサイト)



URL: <https://www.youtube.com/@user-em3vg9dd2j>
(福島県立医科大学健康増進センター公式YouTubeチャンネル)



※DVDの貸出を希望される場合は、市町村又は保健福祉事務所、全国健康保険協会福島支部、健康づくり推進課までお問い合わせください。

在職老齢年金について



Q 働きながら年金を受け取る時には、年金が支給停止となる場合があると聞きました。年金が支給停止となる仕組みを教えてください。

A 70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを「在職老齢年金」といいます。

基本月額

・・・加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額
※特別支給の老齢厚生年金についても同様です。

総報酬月額相当額

・・・（その月の標準報酬月額※）+（その月以前1年間の標準賞与額※の合計）÷12
※70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額、標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が48万円以下ですか？

はい

全額支給

いいえ

一部または全額支給停止

在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

基本月額－（基本月額＋総報酬月額相当額－48万円）÷2

※令和5年4月から支給停止調整額が47万円から48万円に改定されました。

ご不明な点については、日本年金機構のホームページにてご確認ください。

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

医療費が高くなりそうときの制度

Q 高額療養費と限度額適用認定証は何が違うの？

A 「高額療養費制度」は、医療機関等の窓口でのお支払いが自己負担限度額を超えた場合に申請いただくものです。自己負担限度額を超えた分の払い戻しを受けられます。

一方、「限度額適用認定証」は、保険証と併せて医療機関等の窓口（※1）に提示するものです。

1カ月（1日から月末まで）の窓口でのお支払いが自己負担限度額まで（※2）となります。

「限度額適用認定証」の発行手続きについては、4ページをご覧ください。

※1 保険医療機関（入院・外来別）、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。

※2 同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。
保険外負担分（差額ベット代など）や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 業務グループ ☎024-523-3917

しなやかな血管のために

「動脈硬化」とは、血管の壁が厚くなったり硬くなったりした状態を指します。動脈硬化が進行すると血管が硬くもろくなり、血管が詰まったり、破れやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの発症につながります。

食べ過ぎや運動不足になると…

過食+運動不足



血管の老化が加速する！

健康的な食生活や運動習慣で…

よい食生活+運動



血管が強くしなやかに若返る

動脈硬化は、進行してもほとんど自覚症状がありません。

「まずいかな?」と思ったときこそ血管ケアの初め時。しなやかで強い血管づくりを目指しましょう。

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.58

- 歌舞伎の題材にもなっている物語「安寿と厨子王」。
2人の乳母である竹女は広野町生まれ
- 綱木溪谷(金山町側)には猫の顔のような岩があるらしい

方言クイズ

「かつぽでね」の意味は?

- A. かつこいい B. かまわない C. わからない



福島検定クイズ1

いわき市・小名浜海星高校の生徒がサッカー日本代表
専属シェフ西さんと共同開発したのは?

- A. サバカレー
B. サメカレー
C. めひかりカレー



福島検定クイズ2

明治時代前半、福島市のパセオ通りは何通りと呼ばれていた?

- A. 音楽通り B. 監獄通り C. もも通り

答え

1. 監獄通り 2. 監獄通り 3. 監獄通り 4. 監獄通り 5. 監獄通り 6. 監獄通り 7. 監獄通り 8. 監獄通り 9. 監獄通り 10. 監獄通り

6・7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	6月14日ⓧ 6月28日ⓧ 7月12日ⓧ 7月26日ⓧ	6月 8日ⓧ	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か月に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。