

ふくしま

1・2

2026 Vol.603



松川浦

バックナンバー
もご覧ください



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】 <https://www.f-shimakyoukai.or.jp/>

福島県社会保険協会

検索



福島 of 絶景

松川浦暮色(相馬市)

松川浦は相馬市の東部にある福島県唯一の潟湖。その美しさから日本百景に選ばれています。江戸時代には相馬中村藩主の行楽地に使われ、万葉集にもうたわれました。夕暮れになると、橙色から群青色へと移り変わる空が水面に映り込みます。また、遠くの山影や入り江は柔らかな光に包まれていきます。心を落ち着かせる美しい景色を見るため、お出かけしてみたいかがでしょうか。



CONTENTS

- ◆年頭のご挨拶 2~3
- ◆第6回福島県年金ポスターコンクール 4
- ◆年金のお問い合わせ窓口について 5
- ◆インセンティブ制度のご案内 6
- ◆令和8年度から生活習慣病予防健診の内容が大幅に変わります 7
- ◆支部だより 支部事業の報告(ウォーキング・ハイキング・ヨガ・ゴルフ・ボウリング) 8~9
- ◆委員随想(石井 祐平) 10
- ◆秋の社会保険事務講習会報告 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87回 12
- ◆ふくしま魅力再発見! No.74 12
- ◆ねんきん相談(2・3月の日程) 12

2026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

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。旧年中は当協会の事業運営に温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2026年は午(馬)年にあたります。古来より馬は、勢いよく前へ進む力や、物事が大きく動き出す躍動の象徴ともいわれます。また、神の乗り物として福を運ぶ存在とされていますので、力強く歩みを進め、福を呼び込み幸多き年としてまいりましょう。

当協会は、日本年金機構県内年金事務所様、全国健康保険協会福島支部様との連携を深めながら、社会保険制度の円滑な運営と普及を目的に、啓蒙活動、そして、そのための事業を行っております。特に、制度改正を重ね改革が進む年金制度は、私たちの将来の生活基盤を支えるうえでますます重要です。本年も、わかりやすい情報提供と実務支援の充実を図り、会員事業所や従業員の皆様方の福利向上の一助になれるよう努めてまいります。

引き続き、変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様方にとってこの一年が、健やかで実り多い年となりますことをご祈念申し上げ、年頭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	山 崎	誠 一 郎
副 会 長	太 田	善 雄
副 会 長	下 山 田	敏 博
副 会 長	竹 田	秀 郎
理 事	立 谷	一 郎
理 事	服 部	司
専務理事	星	善 作
監 事	安 齋	浩 記
監 事	河 原 田	浩 喜

他役員・職員一同





日本年金機構 東北福島年金事務所
所 長 船 木 豊 史

新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。
福島県社会保険協会様ならびに会員の皆様におかれましては、日頃より政府管掌年金保険制度の運営ならびに日本年金機構の事業運営に関し、格段のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

当機構では、今年も基幹事業を着実に推進するとともに、お客様サービスの一層の向上のためのデジタル化を推進してまいります。そのためには、オンラインサービスのさらなる拡充と、電子申請等による事務処理の推進、ICTの活用による一層の事務処理の効率化・さらなる正確性の確保を図ってまいります。

当機構は、年金制度の適正・適切な業務運営を通じ、国民生活の安定に寄与することを使命としております。年金制度を適正かつ安定的に運営し、社会保険事業を推進していくためには、加入する全ての方々の制度へのご理解が極めて重要でございます。

本年も引き続き、皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、社会保険協会様ならびに会員の皆様のご健勝とますますのご活躍を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。

令和8年元旦

日本年金機構	郡山年金事務所長	佐川	明人
	平年金事務所長	渡部	高行
	会津若松年金事務所長	角田	廣好
	相馬年金事務所長	小池	文人
	白河年金事務所長	小椋	昌洋



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上げます。
皆さまには日頃より、協会けんぽ福島支部の事業運営に深いご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

協会けんぽは設立18年を迎え、県内の加入事業所は約3万8千、加入者は約60万4千人となりました。

また、加入者の皆さまと協会をつなぐ健康保険委員は5,863名に達し、今後も制度の充実と情報提供の強化に努めてまいります。

インセンティブ制度における令和6年度実績は、来年度の保険料率の減算につながる成果となりましたが、これは健診受診率や保健指導実施率の向上、ジェネリック医薬品の使用促進など、皆さまの御協力によるものと深く感謝申し上げます。

さらに、事業主の皆さまとの連携による「健康事業所宣言」には2,393事業所にご参加いただいております。優良事業所の拡大に向け、今年も支援を進めてまいります。加えて、来年度以降は人間ドック費用補助や若年層健診の推進など、保健事業のさらなる充実にも取り組んでまいります。

昨年12月にはマイナ保険証の制度が本格実施となり、本年1月からは電子申請の開始や「けんぽアプリ」の導入により、加入者の皆さまの利便性向上を図っております。

協会けんぽ福島支部は、加入者および事業主の皆さまの利益を第一に、より質の高いサービスの提供に全力で取り組んでまいりますので、本年も変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

第6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、学校の授業のなか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・広報に努めております。

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17中学校から42作品のご応募があり、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

福島市立北信中学校 1年 蕪木 咲良 様



審査員からのコメント

私たち若い世代でお年寄りを支え、共に助け合い、安心、安定した暮らしをつかっていきたいという思いが、画面構成から温かく伝わってきます。色彩はやさしく穏やかで、見る人の心を和ませます。人物を単純化した表現は親しみやすく、誰にでも共感を呼び起こす力をもち、主題と響き合う調和の取れたポスターとなっています。

- ◇ 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、
全国国民年金基金東北支部



最優秀賞

いわき市立平第一中学校 3年 阿保 成海 様



審査員からのコメント

穏やかに広がる青空を背景に、きれいに咲き誇る草花の中を散歩する親子連れでしょうか。そんな幸せを年金を支えるという画面構成は、標語と中心となる画像が響き合い、強い訴求力を生み出しています。鮮やかで美しい色彩が印象を一層豊かにし、丁寧に描かれた筆致から、作品に込められた思いが伝わり、心に残る完成度の高いポスターとなっています。



福島県社会保険協会長賞

福島大学附属中学校 1年 奥山 創介 様



審査員からのコメント

高齢者の生活を支える年金を、たわわに実る果実になぞらえた発想は温かく、見るものに理解と親しみを与えています。標語は確かなレタリングで丁寧に表現され、画面構成とも見事に調和しています。発想と表現が見事に響き合い、主題の意図が明確に伝わるポスターとなっています。

年金の

お問い合わせ窓口はこちらです

二次元コードから日本年金機構ホームページの各種窓口にご案内します



オンラインサービス

年金について知りたい方

ねんきんネット



ご自身の**年金記録の確認**や将来受け取る**年金見込み額の試算**ができます。

年金Q&A



年金に関する質問の回答を**キーワード検索**で探せます。

ねんきんチャットボット



よくあるお問い合わせについて**チャット(対話)形式**で相談できます(24時間対応)。

動画(YouTube)



年金の制度や届出方法について**動画**で確認できます。

外国語ページ / Language



年金に関する説明やお知らせを**いろいろな国の言葉**や**わかりやすい日本語**で確認できます。

機構公式XやFacebookで各種制度や通知書の情報などを発信しています。ぜひ、フォローいただき、ご利用ください。



https://x.com/Nenkin_Kikou



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575964302278>



手続きをしたい方

個人向けサービス



国民年金や年金の受け取りに関する**手続き**ができます。また、源泉徴収票などの**通知書**を**電子データ**で受け取れます。

事業所向けサービス



健康保険・厚生年金保険の**手続き**ができます。また、**社会保険料額**などの**情報**を**電子データ**で受け取れます。



電話



電話での相談は、相談内容に応じた**各種ダイヤル(ねんきんダイヤル、ねんきん加入者ダイヤル等)**で受け付けています。



対面



対面での相談は、全国の**年金事務所・街角の年金相談センター**で受け付けています。



日本年金機構
Japan Pension Service

インセンティブ制度のご案内

【インセンティブ制度について】

協会けんぽの加入者および事業主の皆さまの取組に応じて、インセンティブを付与し、ご負担いただいている都道府県ごとの「健康保険料率」に反映させるものです。

47支部中15支部は保険料が引き下げられる一方、下位の支部は健康保険料率が引き上げとなります。

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おりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

インセンティブ制度 令和6年度 福島支部の実績

総合順位：**11位** / **47支部中** 令和5年度は31位

↳ 令和8年度の保険料率に反映



				
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
13位	27位	17位	30位	4位

令和8年度の保険料額表は、2月下旬に日本年金機構から発送される納入告知書に同封してお知らせいたします。



インセンティブ制度について詳細はこちら

令和8年1月13日から

オンラインで各種給付金の申請ができる**電子申請**がスタートしました！
各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に！これからは電子申請がおすすめです

(郵送による申請書の受付も継続しますが、申請方法の1つとして電子申請が加わります。)

利用対象者

被保険者、被扶養者（一部申請に限る）、社会保険労務士（保健事業は除く）

※被保険者と被扶養者は、マイナンバーカードで本人確認を行うため、マイナンバーカード所持者が利用可能。

※社会保険労務士は、事前にユーザーID/パスワードを取得することで利用可能。



電子申請の利用・詳細については、
こちらから、電子申請特設ページをご確認ください！



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8階
TEL:024-523-3915(代表)

令和8年度から生活習慣病予防健診の内容が大幅に変わります!

現行の生活習慣病予防検診も引き続きご受診いただけます。

現行	
対象	35～74歳
検査項目	生活習慣病予防健診 血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査 胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査 便潜血反応検査 5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー <small>※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担額が必要です。</small>
費用	一般健診:5,282円 付加健診:2,689円 <small>※付加健診とは、節目の年齢において腹部超音波検査や眼底検査などのより詳細な健診を行うものです。</small>

令和8年度～見直し内容

- ・人間ドック健診スタート (補助額25,000円) **NEW**
- ・生活習慣病予防健診の検査項目の見直し (例)40歳以上の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施 **NEW**
- ・若年層(20歳、25歳、30歳)を対象に追加 ※検査項目は、35歳以上の方と一部異なります **NEW**
- ・健診費用の自己負担額の見直し
 一般健診:最高5,500円
 節目健診(旧付加健診):最高2,780円等
※その他検査項目も変更有り



詳細は、令和8年3月下旬に送付予定の「生活習慣病予防健診のご案内」をご確認いただきますようお願いいたします。

生活習慣病予防健診のご予約の際に情報提供サービスを利用しませんか?

●情報提供サービスとは?

インターネットを通じて「生活習慣病予防健診の対象者データ」をダウンロードできます。健診の予約申し込みに必要な情報(健康保険の記号番号、氏名、生年月日)や受診可能な健診項目が含まれており、受診の事前準備等にご利用いただけます。

令和8年度の健診対象者一覧のダウンロード開始は**令和8年2月9日**※予定!
 紙媒体の健診対象者一覧を含む「令和8年度生活習慣病予防健診のご案内」は、**令和8年3月下旬**に事業所へ発送予定です。紙媒体より早く対象者等を確認することができます。

※詳細は協会けんぽホームページにてご確認ください。



●サービス利用の流れ

①ユーザーIDの申請

協会けんぽホームページより利用申請。
 約2週間でユーザーIDとパスワードを郵送でお知らせします。



②ユーザーIDとパスワードでログイン

ユーザーID:****
 協会発行パスワード:****
 お客様設定パスワード:****

※ID申請時に設定する「お客様設定パスワード」はログインに必要ですので、必ずメモをお取りください。

③健診対象者データをダウンロード



福島支部 いわき薄磯海岸ウォーキング

10月26日(日)、34名の皆さまにご参加いただき、バス1台で出発しました。道中は強い雨が続き心配しましたが、いわき市に入る頃には雨も上がり、広大な海を眺めながらゆっくりとウォーキングを楽しむことができました。

ウォーキングの後は、新舞子ハイツでの昼食と入浴で、ゆったりと疲れを癒していただきました。帰りには「道の駅 いわき・ら・ミュウ」に立ち寄り、お買い物を楽しんでもらうなど、穏やかな一日となりました。

ご参加いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。次回もまた、一緒できることを楽しみにしております。



郡山支部 山形市の歴史と文化にふれる街歩き！

今年は熊出没のニュースが多かったため、山形市内「街歩きハイキング」を10月26日(日)に67名が参加して実施しました。

あいにくの雨模様でしたが、予定どおり参加者が4班に分かれてガイドさんの案内で山形城址を出発し、「文翔館」「七日町御殿堰」「紅の蔵」「三の丸土塁跡」等の歴史的建造物や文化的遺産を巡りながら約2時間・6kmのコースを歩きました。

街歩きの後は、テルメ柏陵でランチと温泉を楽しみ帰路につきました。

参加者アンケートで、今回の街歩きについて「良かった(48%)」「まあ良かった(41%)」と評価をいただいた一方で、熊対策として街歩きをすることについては「街歩きで良い(18%)」「2回に1回程度(31%)」「たまに街歩き(38%)」「自然の中を(12%)」と、多くの方が本来のハイキングを希望されていることも分かりました。さて、来年は安全第一にどこに行こうかなあ……。ご期待ください！



平支部 ～健康ウォーク2025～ 会津の歴史、食、大正浪漫漂う街並を満喫しながら歩いてきました！

10月25日(土)、参加者29名で実施しました。

飯盛山～御薬園～七日町通りを散策し、歴史や景観、買い物、飲食等を楽しみながら、多い方で5km前後、8,000歩～10,000歩ほど歩けたのではないのでしょうか。

ウォーキングのメインである七日町通りでは、会津と言えば馬刺し！の美味しいお店や、手頃に数種類のお酒の試飲を楽しめるお店などに直行される方も。下調べ万全で限られた時間を楽しまれました。

来年も、楽しみながら歩けるコースを企画し、多くの皆さまの参加をお待ちしております。



相馬支部 買い物でリフレッシュの旅

10月25日(土)今年度のハイキングは「那須平成の森」に向かって出発しました。

朝の相馬は晴天。しかし午後から那須は雨の予報…。「午前中に歩く予定なので大丈夫かな?」と思っていたのですが、だんだん雲行きがあやしくなり、バスのフロントにはポツポツと雨が!

そこで急遽、行き先をアウトレットに変更。みなさんから拍手とやったーの声が!あれ?喜んでる??バスに戻ってきたみなさんの両手にはたくさんの買い物袋が。ショッピングを満喫していただいたようです。最後に寄ったチーズガーデンでもお土産をたくさんゲットし日頃のストレス発散になりました。

昼食もおいしく、お風呂も広くて大満足。歩く代わりにたくさん話して笑って楽しい「買い物の旅」となりました。



白河支部 健康づくりハイキング～秋の「龍王峡」を歩く～

第27回健康づくりハイキングは、11月9日(日) 26名の皆様にご参加をいただき、栃木県日光市『龍王峡』にて実施しました。

当日は出発時から雨が心配されましたが、何とか逃れることができました。ハイキングコースは石段や木道が整備され、とても歩きやすくなっていました。お天気はあいにくでしたが、紅葉もピークを迎えており、また、つり橋からは自然の岩石と川の織り成す素晴らしい景観を楽しむことができました。昼食は龍王峡駅近くの「ドライブイン渓谷」にて。温泉入浴は移動して「東照温泉旅館福田屋」にて。名物の大きな唐揚げを夕食用にテイクアウトする方も見受けられました。その後お土産などのお買い物を「道の駅日光」で済ませ帰途につきました。

常連のかたも初めてご参加いただいた皆様にも楽しんでいただけたハイキングになりました。



白河社会保険委員会 会長 伊勢 薫子

郡山支部 第1回健康づくりヨガ教室を開催しました

健康づくり事業として郡山支部で初めて「健康づくりヨガ教室」を、11月6日(木)に19名の参加で実施しました。

社会保険協会の委託講師であるヨガ指導者を講師に迎えて、気軽ながらも本格的なヨガを90分間体験しました。後日FAX提出の参加者アンケートでは「今までにないくらい爽快感があり、しっかり睡眠もとれました」「普段使わない筋肉が伸び、硬かった身体が緩くなったと感じました。夜も良眠できました」等々の意見が寄せられ、ヨガ教室の評価でも「良かった(100%)」、次回も参加しますかの設問でも「参加したい(100%)」と回答がありました。また、アンケートに定期的な開催を望む声が多くありましたので、これから検討したいと思います。



平支部 第9回健康づくりゴルフ大会 (2025.11.8)

参加者11名と少人数での開催となりましたが、天候にも恵まれ、青空とグリーンの自然豊かな中で会話も弾み、皆さま楽しくプレーされました。表彰式では、会場スタッフの方にご協力いただき、大きな歓声上がるなど受賞された皆さまはじめ大いに盛り上がりました。来年も、お誘い合わせのうえ是非ご参加ください。



《大会の結果》

- 【優勝】
鈴木 秀樹 様
- 【準優勝】
佐藤 健 様
- 【3位】
高橋 博義 様
- 【BG賞】
高橋 博義 様
(グロス80)

相馬支部 親善ボウリング大会

去る12月5日(金)、ルミックスポウル原町にて第33回親善ボウリング大会が行われました。

今回も女性の参加が多くとても賑やかにゲームを楽しんでいました。1ゲーム目より2ゲーム目の方が成績の良い人が多く、もっと早く体の調子が上がればな～などの声も聞かれました。しかし! 次の日に筋肉痛に見舞われた方もいたようで、みなさん準備運動とゲーム後のストレッチは念入りに行ったほうがよさそうですよ!

お楽しみみの表彰は上位者のほかに飛び賞、ブービー賞、ハイゲーム賞、さらに今回も会長ご提供の賞品が8位の方に贈られました。みなさんご注目の一歩の高額賞品「当日賞」はなんと城田会長がゲットしました。おめでとうございます。さらに豪華な参加賞も全員分ご用意しましたので、良いクリスマスプレゼントになったのではないのでしょうか。

毎回のように書いていますが、みなさん腕前は似たり寄ったりです! 初めて参加される方や一人で参加される方も大歓迎です! ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております!!



《大会の結果》

- 【優勝】
遠藤 喬 さん
加藤建材工業(株)
- 【準優勝】
上田 佳子 さん
(株)うえだ
- 【3位】
忠地 永子 さん
松下建設(株)
- 【ハイゲーム賞】
遠藤 喬 さん
加藤建材工業(株)



私の思う健康について

日本工機株式会社 白河製造所
石井 祐平

人は「健康」と聞くと、すぐに食事や運動、病気の有無などを思い浮かべると思います。しかし、ふと立ち止まってみると健康とはなんだろう?と思うことがあります。健康の定義はいろいろありますが、本来、健康とはもっと個性的なものであってよいと思います。

朝、なんとなく体が軽いとき。呼吸が自然と深く入っていくとき。ウォーキングの途中で風の匂いに季節の変わり目を感じるとき。こういった日常の何気ない瞬間を通して、自分自身の心の声を聴くことができたとき、自然と健康に向かっていくのだらうと思います。

しかし、人は忙しさに追われるとこういった感覚はどうしても



忘れがちです。私も30歳になり、中堅といわれる年代の仲間入りとなりました。少しずつ会社の中での立ち位置や求められることも変わってきて、忙しい日々が続いております(泣)。そんな中であっても自分自身の心の声を大切にしていきたいと思います。

心の健康だけではなく、これからは自分自身の体にも気を配らないといけません。ありきたりではありますが、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養を取ることを意識したいと思います。心と体が健康でいられるようにこれからも過ごしていきたいです。

社会保険事務講習会を開催しました。

多くの皆さまにご参加いただき、
ありがとうございました。



今年度の社会保険事務講習会は、日本年金機構本部との共同開催として実施いたしました。

郡山会場では、本部職員が講師を務めるため、講座順の変更など柔軟な対応を行いながらの運営となりましたが、参加者の皆さまをはじめ関係者の皆さまのご協力により、1,100名を超える多くの方々にご参加いただき、盛況のうちに終了することができました。ここに改めて厚く御礼申し上げます。

当日は、各講師の皆さまから、制度理解に役立つ分かりやすい講義をご提供いただき、参加された皆さまからも「実務に生かせる内容だった」と大変ご好評をいただきました。



■ 講座および講師

【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
(郡山会場は機構本部職員が担当)

【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
(郡山会場は機構本部職員が担当)

■ 令和7年度 社会保険事務講習会実施結果

管轄	会場	開催日	参加者数
		※時間は全て13:45~16:30	
東北福島	福島県青少年会館 大研修室	10月27日(月)	129
		10月28日(火)	134
	福島県男女共生センター 第2研修室	10月16日(木)	50
郡山	ビッグパレットふくしま コンベンションホール	10月21日(火)	249
	円谷幸吉メモリアルアリーナ 会議室	10月24日(金)	46
	船引公民館 2階ホール	11月 5日(水)	29
平	スパリゾートハワイアンズ ラビータ	11月 4日(火)	158
会津若松	会津アピオスペース 展示ホール	10月22日(水)	136
相馬	相馬市総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール	10月17日(金)	33
		原町生涯学習センター(サンライフ) 集会室	10月23日(木)
白河	新白信ビル(白河信用金庫西支店) イベントホール	10月29日(水)	48
		ルネサンス棚倉 パンケットルーム B・C	11月21日(金)
参加者合計			1,109

国民年金保険料の口座振替による納付方法について

Q 国民年金保険料を納付する場合、口座振替がお得と聞いたのですが本当ですか？

A はい。国民年金保険料は、様々な支払方法が選べます。6カ月、1年、2年分をまとめて前払い(前納)すると割引がありますが、口座振替での割引が一番お得となっており、割引がある1カ月ごとの振替方法もあります！

また、口座振替はオンラインからのお申し込み(マイナポータルから「ねんきんネット」にログイン)ができ大変便利です。ぜひご利用ください。お申し込み方法など、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構

日本年金機構ホームページ
https://www.nenkin.go.jp/

国民年金保険料の納付方法

便利！
お得！



口座振替

- ・年金事務所または口座振替を行う金融機関へ申出書を提出。
- ・オンライン(マイナポータルからねんきんネット)でのお申し込み。



クレジット

- ・年金事務所へ申出書を提出。



納付書

- ・金融機関やコンビニエンスストア等の窓口、またはスマートフォンアプリによる電子決済、電子納付(ページー等)で納付。

- 6カ月、1年、2年分をまとめて前払い(前納)すると、保険料が割引になるのでお得です！
- 納めた国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象となります！

※国民年金の加入・納付のご相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ TEL.0570-003-004

医療費のお知らせについて

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の医療費について確認していただくため、「医療費のお知らせ」を発行しています。



マイナポータルから医療費情報が確認可能となったことに伴い、紙のお知らせの一括送付は **今回(令和8年1月送付分)を最後に終了**とさせていただきます。

来年度以降、医療費情報の確認にあたってはマイナポータルをご利用ください。なお「医療費のお知らせ依頼書」による個別の発行依頼は引き続き利用可能です。(「医療費のお知らせ依頼書」は協会けんぽホームページから印刷が可能です)

よくある質問

Q 医療費のお知らせに記載されていない期間分も発行してほしいのですが…

A **「医療費のお知らせ依頼書」をご提出いただくことで、個別で発行可能です。**

なお、医療費のお知らせは、受診月の約3か月後に医療機関から届く医療費データをもとに作成するため、依頼時期によっては発行できない場合があります。(例: 令和7年12月診療分→最短で令和8年3月発行可能)

医療費控除の申告手続きを行う方へ(申告方法や詳細については必ず税務署へご確認ください)

医療費控除の申告手続きを行う場合、お知らせに記載されていない診療分については、ご自身で保管する領収書をもとに記入していただくこととなります。

なお、マイナポータルを利用することで、1年間分の医療費情報を取得し、申告手続きができます。例年、原則2月9日以降に1年間分の医療費情報が取得可能となります。



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8階
TEL:024-523-3915(代表)

胃の不調が気になったら

明らかな病気がないのに食後を中心に胃がもたれたり、みぞおちのあたりが痛むなどの症状を感じる場合があります。このような場合は、胃のはたらき(機能)が悪くなったことが原因の「機能性ディスペプシア」かもしれません。ディスペプシアとは、胃の痛みなどの不快な腹部の症状をさす医学用語です。以前は、「慢性胃炎」や「神経性胃炎」などと診断されていました。

健診を受けた人の11～17%、医療機関にかかった人の44～53%が機能性ディスペプシアと診断されるほど、誰もがかかりやすい病気です。

アルコール、喫煙、不眠などの生活習慣の乱れが原因となることもあるため、生活習慣を見直すことで、症状が改善される場合があります。

胃の不調を改善する生活習慣

胃の不調を改善するためのポイントは、次のようなものです。

- 気分転換を心がける
- 生活リズムを整える・食生活を見直す
- 十分な睡眠(休養)をとる
- 適度な運動を習慣に



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.74

- 東京の旧築地市場の敷地には、江戸時代後期、白河藩主・松平定信が整備した庭園があった。

- 檜枝岐村では「裁ちそば」が有名だが、家庭では機械でつくるそばを食べる方が普段は多かったそう。



方言クイズ

「やべ」の意味は?

- A.やばい B.行こう C.やってみよう

福島検定クイズ1

相馬市の旧玉野小学校で、現在製造されているものは?

- A.ウイスキー B.黒板消し C.けん玉



福島検定クイズ2

郡山市にある日本大学工学部のキャンパスは、大日本帝国海軍の●●●跡地に建てられた。その●●●とは?

- A.通信所 B.休憩所 C.飛行場

答え

1. 庭園 2. 裁ちそば 3. やばい 4. ウイスキー 5. けん玉 6. 飛行場

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	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	令和8年 2月12日(木)	毎月 第2土曜日	週初めの 開所日
受付時間	10:00~16:00 (予約制)	9:30~16:00	8:30~19:00
予約受付先	会津若松 年金事務所 0242-27-5321	ご予約がおすすめです! お客様のご都合に合わせて、 スムーズに相談できます。 「予約受付専用電話」 0570-05-4890	

※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】

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、基礎年金番号通知書や年金手帳、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。