社会保険
# ふくしま
5・6
2025 Vol.599

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

## 福島の絶景

### クリムゾンクローバー(葛尾村)

5月中旬から6月上旬に見頃を迎える葛尾村のクリムゾンクローバー。栽培されたきっかけは東日本大震災後の除染。土を入れ替えた際、土壌中の栄養を増やすため緑肥として植えられたのがはじまりです。復興の新たなシンボルとして村内の各地で見ることができます。「クリムゾン」には「深紅の」という意味があり、名前の通り鮮やかな紅色の花がじゅうたんのように広がる光景は圧巻です。その美しい景色を見に訪れてみてはいかがでしょうか。

## 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
◆傷病手当金 支給申請書　ご記入の注意点・・ 4
◆マイナ保険証を基本とする制度に移行した
　現在の受診方法・・・・・・・・・・・・・・ 5
◆令和7年度事業計画並びに収支予算　・・・6〜7
◆支部だより　・・・・・・・・・・・・・・・ 8
◆年金制度説明会実施結果・・・・・・・・・・ 9
◆支部事業の共通参加申込書・・・・・・・・・ 9
◆委員随想(込山 勝博)・・・・・・・・・・・10
◆会員限定ページのご案内　・・・・・・・・・10
◆日本年金機構Q&A・・・・・・・・・・・・・11
◆協会けんぽQ&A・・・・・・・・・・・・・・11
◆季節の健康情報 第83回　・・・・・・・・・12
◆ふくしま魅力再発見! NO.70・・・・・・・・12
◆ねんきん相談(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1日（火）～7月10日（木）

**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？

健康保険およ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。（報酬の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日以上の月**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・・・

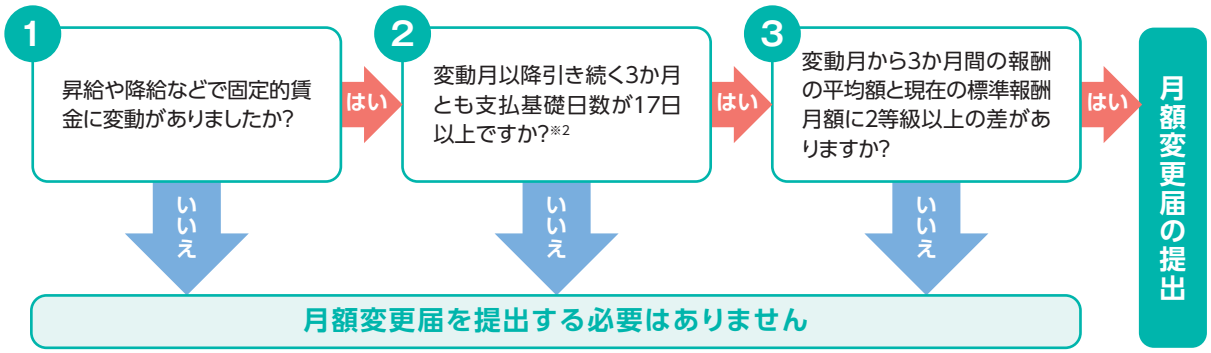
## 随時改定とは？

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、固定的賃金が変動し、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。

## 固定的賃金の変動とはどのようなことですか？

支給額や支給率が決まっているものを固定的賃金（月給、日給、家族手当、住宅手当など）といい、その変動には次のようなものがあります。

❶昇給または降給
❷給与体系の変動（日給から月給など）や、日給・時給単価の変動
❸家族手当、住宅手当、通勤手当などの新たな手当が支給されたり、支給額に変動があったとき

## 育児休業終了時（または産前産後休業終了時）にも月額変更が可能です

**<条件>**

①従前の標準報酬月額と、改定後の標準報酬月額に1等級以上の差があること。
②休業終了日の翌日の属する月以降3ヶ月のうち、支払基礎日数が17日以上となる月が、少なくとも1ヶ月以上あること。
③被保険者の同意があること。　※通常の月額変更届と違い、提出するかは本人の意思に基づきます。

**<例>**

従前が190千円の標準報酬月額　10/10に育児休業終了　15日締当月25日払い　日給者の場合

| 月 | 支払基礎日数 | 給与額 | 対 象 |
|---|---|---|---|
| 10月 | 5日 | 42,000円 | × |
| 11月 | 15日 | 126,000円 | × |
| 12月 | 21日 | 176,400円 | ○ |

17日以上である12月のみで計算

**1月から標準報酬月額180千円で決定！**

※1等級差でも変更可能
※固定的賃金の変動は必要ありません

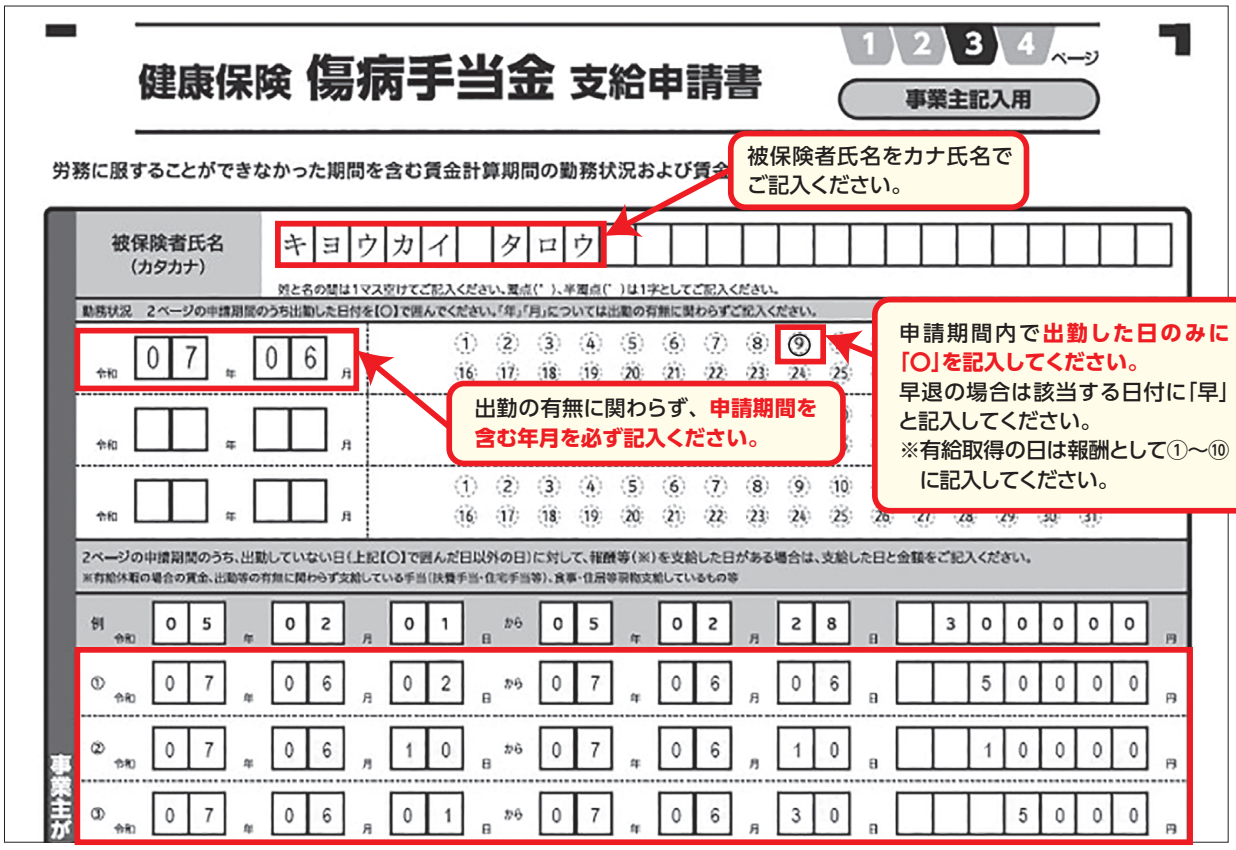
詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。　https://www.nenkin.go.jp/　日本年金機構　検索

# 【社会保険ご担当の皆様へ】

**今回は、傷病手当金支給申請書3ページ目（事業主記入用）の記入について解説いたします。**

**例**

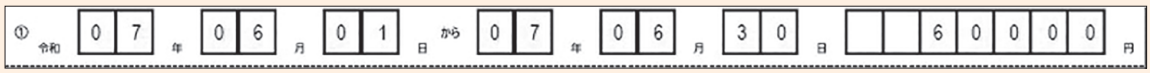
**【申請期間】令和7年6月1日～令和7年6月30日** 土日公休・賃金月末締め
【有給休暇】6/2（月）～6/6（金）、6/10（火）（10,000円/日）
【出　　勤】6/9（月）
【通勤手当】5,000円/月




申請期間のうち**出勤していない日に支給した報酬**のみ記入してください。
**・「欠勤控除していない各種手当」　・「申請期間内に取得した有給」の「期間」、「金額」の記入が必要です。**
※給与計算式、手当の名称等は記入不要です。

## ⚠ ご注意ください～よくある記入誤り～ ⚠

公休（休）や欠勤（×）、有給（△）　等の記入は不要です。

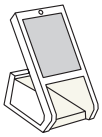


有給休暇が6/2～6/6、6/10の6日間であっても、期間と金額をまとめて記載してしまいますと60,000÷30日=2,000円傷病手当金の金額から減額されます。
※「満額支給された固定給」である場合は訂正の必要はございません。

# マイナ保険証を基本とする制度に移行した現在の受診方法

## 受診する医療機関がオンライン資格確認に対応している場合

①マイナ保険証をカードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダー

②顔認証または4ケタの暗証番号入力を行う

③医師・薬剤師への過去の医療情報等の提供に同意する

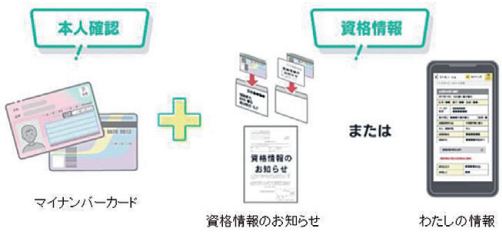
オンライン資格確認を導入している医療機関はこちら

### 電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は5年です。マイナンバーカードが交付されてから5回目の誕生日が来るまでに更新する必要があります。
なお、有効期限までに更新できないまま受診しても、期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能です。
期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、お住まいの自治体窓口にて速やかに更新してください。

## 受診する医療機関がオンライン資格確認に対応していない場合やカードリーダーが使えない場合

マイナンバーカードと、資格情報のお知らせまたは「わたしの情報」（マイナポータル画面）を提示する




## マイナ保険証を提示することができない場合

資格確認書または健康保険証を提示する

資格確認書※
有効期限
発行日から最長5年間

健康保険証
有効期限
最長R7.12.1まで

※マイナンバーカードをお持ちでない等、
使用できない状況にある方のみ、申請により発行可能

●国のマイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178
お問い合わせ内容
▶マイナンバーカード、通知カード、マイナンバー制度、マイナポータル等

●協会けんぽマイナンバーコールセンター　0570-015-369
お問い合わせ内容
▶マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書等

マイナ保険証について詳しくはこちら

## よくある質問

**Q.** 資格取得届等によりマイナンバーの提出を5日以内に行ったとしても、マイナ保険証が使えるようになるためには、一定の時間がかかると聞いています。大体、加入してから何日くらいで使えるようになりますか。

**A.** マイナンバーを含む資格取得届等を日本年金機構に提出いただいてから、電子申請の場合は約3営業日、紙媒体による申請の場合は約6営業日ほどかかります。なお、記載されたマイナンバーに誤りがあった場合や、申請書に不備があった場合はそれ以上の日数がかかる場合があります。

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
電話：024-523-3915（代表）

# 令和7年度事業計画並びに収支予算

令和7年度の事業計画並びに収支予算は、第171回理事会及び第153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。

## 1 令和7年度 事業計画

### ❶ 基本方針

当協会は、定款第3条において「福島県下における健康保険、厚生年金保険の被保険者および被扶養者、並びに国民年金の被保険者の福利を増進し、社会保険の趣旨の普及に関する事業を行い、社会保険制度の円滑な運営に寄与することを目的とする。」と規定しています。この目的を達成するため、次の活動を実施します。

**①情報共有と連携**

「機構・福島県内年金事務所」や「協会けんぽ」と積極的に情報を共有し、社会保険制度の普及・宣伝に取り組みます。
また、会員事業所の被保険者等の福利厚生向上にも努めます。

**②重点事業の実施**

「事務講習会」「広報活動」「社会保険制度の普及」を中心に活動を進め、会員事業所の健康づくりにも積極的に取り組みます。

**③デジタル化の推進**

会員事業所へのサービス向上と事務の効率化のため、デジタル化を推進し、迅速で便利な対応を実現します。

**④委員会との連携**

事業実施に際しては、各委員会と協力しながら進めます。

**⑤外部組織との連携**

全社連や他の都道府県社会保険協会と連携し、会員サービスの向上と協会の組織強化を目指します。

### ❷ 会議等の開催

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**（2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**（2月）
⑦ **支部ヒアリング** ➡ **年1回**（1月）

### ❸ 具体的事業

**① 事務講習会事業**

- 算定基礎届等講習会（算定基礎届・月額変更届等・労働保険の手続等） ➡ 6月18日～6月26日の間に、年金事務所が所在する市で開催
- 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12回開催
- 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**

- 時報「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
  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
- ホームページの活用 ➡ 1.会員専用ページによる情報提供
  a.施設優待事業のID・パスワードの掲載　b.「社会保険実務の手引き」掲載
  c.「月刊社会保険」掲載
  2.各種事業のご案内と参加申込書等周知と結果報告
  3.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
  4.健康ふくしまポータルサイトへのリンク
- 「事業のご案内」（令和6年度版）の作成と発行 ➡ 1.4月に全ての会員事業所へ送付
  2.ホームページにWeb版として掲載

### ③ 社会保険制度の普及事業

- 「社会保険実務の手引き」(令和6年度版)の作成・配付 ➡ 1.5月に全会員へ送付
  2.ホームページの会員専用ページに掲載
- 「月間社会保険」誌の配付 ➡ 1.配付を希望する社会保険委員会会員に毎月送付
  2.ホームページの会員専用ページに掲載
- 「社会保険ダイアリー」の配付 ➡ 当協会役員に配付
- 「社会保険事業功労者優良事業主」の表彰 ➡ 社会保険事業に永年貢献されている会員事業主様を表彰(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実施する「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
  ➡ 会員宛に「配付申請のご案内」を4月に送付し、5月末までに配付申請のあった会員に配付。契約施設は県内で14施設(事業のご案内、ホームページ等を参照)
- 「施設利用会員証」を利用した割引サービス
  ➡ 全国社会保険協会連合会が契約している全国のホテルやゴルフ場、スキー場等を優待料金で利用できる施設利用優待事業を実施

### 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・ヨーガ等の実技指導講師の無料派遣
  ※ストレッチヨー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
- 福島県で作成している生活習慣病発症・悪化防止のための動画コンテンツにホームページからアクセス可能

### 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

## 2 令和7年度 収支予算

| 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 | 65,552,000 | 65,222,000 | 330,000 |
| (うち会費収入) | 63,661,000 | 63,333,000 | 328,000 |
| ② 経常費用 | 65,466,000 | 65,199,000 | 267,000 |
| ㋐ 事業費 | 42,208,000 | 41,902,000 | 306,000 |
| ㋑ 管理費 | 23,258,000 | 23,297,000 | -39,000 |
| 経常費用計 | 65,199,000 | 65,199,000 | 0 |
| 当期経常増減額 | 86,000 | 23,000 | 63,000 |
| (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 | 86,000 | 23,000 | 63,000 |
| 一般正味財産期首残高 | 81,895,000 | 81,532,000 | 363,000 |
| 一般正味財産期末残高 | 81,981,000 | 81,555,000 | 426,000 |
| 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 | 81,981,000 | 81,555,000 | 426,000 |

(単位:円)

令和6年度事業実施結果並びに収支決算報告は、5月に開催する第172回理事会並びに第154回定時評議員会で審議されるため「社会保険ふくしま」7・8月号に掲載しご報告する予定です。

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7年7月3日(木)<br>午前9時03分アウトコースよりスタート<br>(集合は30分前まで) |
| 場　所 | 会津磐梯カントリークラブ<br>会津若松市河東町八田<br>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）<br>※プレー費及び食事代は各自負担 |
| 参加資格 | 福島県社会保険協会会員と<br>社会保険委員会委員<br>(会員以外で参加希望の方があれば、<br>この機会に入会をおすすめします) |
| 申込締切 | 令和7年6月17日(火)<br>※定員になり次第締切り |
| 表彰式 | プレー後にゴルフ場レストランで<br>開催(全員に賞品あり) |

### ボウリング大会

| | |
|---|---|
| 日　程 | 令和7年7月17日(木) 午後7時から |
| 場　所 | 喜多方スターボウル<br>喜多方市豊川町米室字アカト5246-1<br>TEL 0241-22-5656 |
| 競技方法 | 個人戦・2ゲームトータルピンとする<br>※女性には1ゲーム15ピンのハンデを付ける |
| 定　員 | 40名(1事業所8名まで) |
| 参加費 | 1人1,000円（大会当日いただきます）<br>※ゲーム代、靴代含む |
| 参加資格 | 会津若松年金事務所管内の社会保険協会と委員会加入事業所の被保険者 |
| 申込締切 | 令和7年6月26日(木) |
| その他 | 各賞及び参加賞を準備いたします |

## 相馬支部

### 第32回 社会保険親善ボウリング大会

| | |
|---|---|
| 日　程 | 令和7年6月13日(金) 午後6時30分スタート　※受付は6時15分までにお願いします |
| 場　所 | ルミックスボウル原町 |
| 参加資格 | 福島県社会保険協会及び委員会会員事業所の被保険者 |
| 参加費 | 1人1,000円（2ゲーム代、靴代、飲み物代含む） |
| 申込締切 | 令和7年6月2日(月)　※定員になり次第締切ります |
| 定　員 | 30名（1事業所4名まで。それ以上は要相談） |

## 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7年7月8日(火) 午後6時30分から(1時間程度) |
| 場　所 | 白河商工会議所 1F会議室 |
| 定　員 | 40名 |
| 参加費 | 1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とご家族<br>・白河社会保険委員会会員事業所の被保険者とご家族 |
| 申込締切 | 令和7年6月27日(金) |

# 年金制度説明会に
# ご出席いただきありがとうございました。

日本年金機構本部と当協会の共催により、「年金制度説明会」が令和7年2月27日(木)、郡山市のビッグパレットふくしまで開催されました。

今回の説明会では、令和6年度の財政再計算結果を踏まえた年金制度改正に関する最新の議論や、実際の事業所調査で多く見受けられる指摘事項に基づく改善ポイントについて、実務の専門家より分かりやすくご説明いただきました。

多くの皆さまにご参加いただき、盛況のうちに無事終了することができました。ご参加いただいた皆さまに、心より御礼申し上げます。

## ■ 説明会の内容

- **特別講演「年金制度改正等について」**
  講師:高橋俊之　様
  (日本総合研究所特任研究員、元厚生労働省年金局長)
- **短時間労働者の適用拡大**
  講師:機構本部厚生年金適用・調査グループ長
- **調査指摘・改善指導事例集の解説**
  講師:機構本部法人対策部法人調査グループ長

## ■ 説明会の実施結果

1　**参加対象▶14,985件**
(1)協会会員事業所▶13,637件
(2)協会以外(年金委員及び被保険者数31名以上の事業所)
▶1,348件

2　**申込者及び参加者数**

| | 申込 | | 参加 | |
|---|---|---|---|---|
| | 事業所数 | 人数 | 事業所数 | 人数 |
| 協会会員事業所 | 607件 | 754人 | 532件 | 665人 |
| 協会以外 | 139件 | 183人 | 124件 | 165人 |
| 合計 | 746件 | 937人 | 656件 | 830人 |

## 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3日)
□ 相馬支部 ボウリング大会(6月13日)
□ 会津若松支部 ボウリング大会(7月17日)
□ 白河支部 実技講習会(7月8日)

| 事業所名称 | | | | 参加者 | 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

委員随想

# 健康に気をつけて生きるということ

須賀川商工会議所
込山　勝博

健康とは、単に病気でない状態を指すのではなく、身体的、精神的、経済的そして社会的に良好な状態を意味するものだと思います。

私が、最近健康を意識するようになったのは、痛風の発作です。尿酸値の高い状態を放置し過信していた結果、ついにその時はやって来ました。痛いこと痛いこと一夜にして歩行困難重病人と化し、回復にはそれなりの時間も要し、日常生活はもちろん業務にも支障が出て周囲に大変迷惑をかけてしまいました。この後悔から健康は当たり前のものではなく、日々の積み重ねによって築かれているものだと改めて考えさせられました。

それ以来、週2日の休肝日を心がけながらストレッチなど無理なく続けられる適度な運動を継続しています。もちろん、毎日完璧にこなすのは難しい時もあります。仕事や家庭の事情で、どうしても生活リズムが乱れてしまうことがあるからです。

しかし、全ての面で大切なのは完璧を目指すのではなく、何事も「継続は力なり」続けることだと思います。時には息抜きも必要で、私はバイクツーリング・乗り鉄やご当地グルメ食べ歩き・ひとり温泉旅、そして魂を揺さぶるアート鑑賞と横浜DeNAベイスターズの応援など一貫性のない多趣味を満喫し、心身ともにリフレッシュすることでまた、前向きな気持ちで健康管理と仕事に取り組むことが出来ております。

健康に気をつけて生きるということは、自分自身を大切にすることに繋がります。自分の身体と心に向き合い労うことで、より充実した日々を送ることが出来ると信じています。

そして、健康な状態であることは、家族、職場、周囲の人々との良好な関係を築く上でも、重要な基盤であり、更には社会保険料の歳出軽減にも寄与し国家財政の健全化にも貢献出来るものではないのでしょうか。

## 会員限定ページのご案内

福島県社会保険協会のホームページに、会員の皆さま専用のページが開設されています。
会員限定ページでは、以下のようなコンテンツをご利用いただけます。

- **『月刊社会保険』（バックナンバーを含む）**
- **『社会保険実務の手引き』**
- **優待施設をご利用いただくための「施設別ユーザー名・ID・パスワード」　など**

ぜひご活用ください。

なお、会員限定ページへのアクセスに必要なパスワードは、「令和7年度　年会費の納入について（お願い）」の通知書に記載されています。ご確認のうえ、ご利用くださいますようお願いいたします。

年金事務所 Q&A

# 国民年金保険料の産前産後免除手続きは電子申請が便利です！

**Q** 国民年金保険料の産前産後免除手続きの電子申請について教えてください。

**A** 産前産後免除手続きは、届書（紙）による手続きのほか、電子申請も可能です。**マイナポータルから、スマホで24時間365日、簡単に電子申請ができます**のでご利用ください！

## 国民年金保険料産前産後免除

平成31年2月以降に出産された国民年金第1号被保険者（自営業、学生、無職の方等）の方は、届出をすると、出産予定月（または出産月）の前月から4ヶ月分の国民年金保険料が納付されたことになります（将来の年金受給額は減りません）。

- 妊娠85日（4ヶ月）以上の出産が対象です（死産、流産、早産を含みます）。
- 出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。
- すでに該当期間分の保険料を納付されている場合には、該当期間分の保険料を後日お返しします。
- 産前産後免除期間中も付加保険料（月額400円）を納付することが可能です。

## マイナポータルから電子申請する場合の必要書類

マイナンバーカードでマイナポータルにログイン
マイナポータル　検索
https://myna.go.jp

**◆出産予定日（出産日）が確認できる書類**

▶出産前に届出する場合…出産予定日が確認できる母子健康手帳等の画像ファイルをアップロード
▶出産後に届出する場合…原則、確認書類の添付が不要（※1 ※2）

※1　当機構でマイナンバーを利用して出産日等確認を行います。ただし、死産・流産の方の場合については、出産日を確認することができないため確認書類の添付が必要です。
※2　出産日等の確認に時間を要することがあるため、行き違いで文書や電話により保険料の納付をご案内する場合があります。

## 届書（紙）による手続きの場合

**◆お住いの市町村役場の国民年金担当窓口や郵送での手続きはこちら**

申請・届出様式　検索
https://www.nenkin.go.jp/shinsei/index.html

お電話でのお問合せは「ねんきん加入者ダイヤル」へ　TEL.0570-003-004

協会けんぽ Q&A

# 資格確認書について

**Q** 現在は従前の水色の保険証を使っていますが、令和7年12月1日で経過措置が終了し、従前の保険証は使えなくなると聞きました。マイナ保険証を持っていないのですが、保険証の代わりになる「資格確認書」はいつ届きますか?

**A** 資格確認書は、令和7年7月から順次職権により発送する予定です。マイナ保険証を持っていない加入者さまも安心して医療を受けていただけるよう、経過措置期間が終了する前にお届けします。なお、資格確認書がお手元に届かない場合は、お手数ですが、ご自身で交付申請を行っていただきますようお願いいたします。

医療機関を受診される際は、健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード（マイナ保険証）の持参にご協力をお願いいたします！

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ
TEL：024-523-3915（代表）

# 季節の健康情報 第83回

## 良質な睡眠で心身の健康づくり

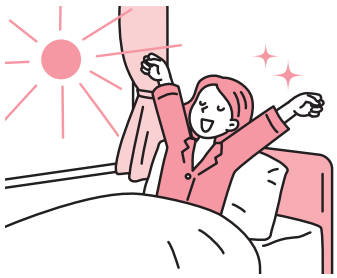
しっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか。それは「睡眠の質」が良くないことが原因かもしれません。睡眠の質は、心と体の健康にとって非常に大切です。良質な睡眠を取ることで、心身が整い、健康的な毎日を送ることができます。

良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、生活の質（QOL）の低下にもつながります。

ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合がありますので注意が必要です。

**良質な睡眠を得るために、以下の項目について今日から意識してみましょう。**

- 朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整えましょう。
- 寝室を温度18～22℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作りましょう。
- 寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。
- ぬるめのお風呂につかる、ストレッチするなどリラックスする時間をつくりましょう。
- 休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにしましょう。



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.70

● 塙町には、仏像「おびんずる様」を担いで「おびんずる様が来たよー」と言いながら地域を練り歩く行事がある。

● 猪苗代町の磐椅神社は、昭和後期に宮司自らセメントをこねて土台を作り直し、手作業で整備された。

● **方言クイズ**
「～してけらい」の意味は？
**A.「～してくれる？」　B.「～してはダメだよ」　C.「～は家来のようだ」**

● **福島検定クイズ 1**
大玉村・あだたらの里直売所前の芝生広場では、5月頃、屋根より低い●●が飾られる。さて飾られるものとは？
**A.風船　B.こいのぼり　C.絵**

● **福島検定クイズ 2**
葛尾村で2024年、19年ぶりに●●の速さを競うイベントが開催。さて何を競った？
**A.のこぎりで丸太を切る速さ**
**B.クリムゾンクローバーを刈り取る速さ　C.ヤギの乳搾りの速さ**

答え

[方言クイズ] A（これ開けてけらい）
[福島検定クイズ1] B　[福島検定クイズ2] A

## 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 | 喜多方市役所<br>ホール棟1階<br>市民ロビー | 県内<br>各年金事務所 | 県内<br>各年金事務所 |
| 実施日 | 令和7年<br>6月12日㈭ | 毎月<br>第2土曜日 | 週初めの<br>開所日 |
| 受付時間 | 10:00～16:00<br>（予約制） | 9:30～16:00 | 8:30～19:00 |
| 予約受付先 | 会津若松<br>年金事務所<br>0242-27-5321 | ご予約がおすすめです！<br>お客様のご都合に合わせて、スムーズに相談できます。<br>「予約受付専用電話」<br>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。

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会福島支部
編集発行／(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
印　　刷／(株)日進堂印刷所　　発行年月日／令和7年5月19日

VEGETABLE OIL INK