

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



福島之宝～訪りたい風景～

冬の蒲生岳

蒲生岳はふもとから一気にせり上がる独立峰で、険しく尖った形状から「会津のmatterホルン」と呼ばれています。只見川に映る凜とした姿からは、厳しくも美しい奥会津の冬を感じられます。この山の魅力は、均整のとれたきれいな三角錐で、一見して登れそうにもない独立峰に登ることでしょう。登山シーズンが到来したら、挑戦してみるのもいいかもしれません。(写真はJR只見線塩沢駅から徒歩10分ほどの位置から撮影)

お問い合わせ／只見町観光まちづくり協会
TEL: 0241-82-5250



CONTENTS

- ◆年頭のごあいさつ 2～3
- ◆電子申請・電子媒体届出について 4
- ◆届書の事務センター直送について 5
- ◆秋の社会保険事務講習会の結果 5
- ◆検診と特定保健指導を同じ日に受けましょう 6
- ◆健康診断を健康づくりに役立てていただくために 7
- ◆6支部のハイキング結果 8～9
- ◆委員随想(横張 恵美子) 10
- ◆事業所名称・所在地等の変更手続き 10
- ◆年金事務所Q&A
(健康保険被扶養者(異動)届について) 11
- ◆協会けんぽQ&A
(出産手当金の請求可能期間について) 11
- ◆季節の健康情報 第46回 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.32 12
- ◆年金相談(2・3月の日程) 12



謹んで新年のご挨拶を 申し上げます

社会保険協会事業にご理解と
ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます
新しき年が平安でありますとともに
皆様にとりまして佳き年になりますようご祈念申し上げます
私たち役員及び職員一同 社会保険制度の普及と円滑な運営のため
被保険者の皆様とご家族の皆様の福利増進のため
一層の努力をまいります
本年もなにとぞよろしくお願い申し上げます

平成三十一年 元旦



日本年金機構 東北福島年金事務所

所長 根本 武明

平成31年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には、日頃より社会保険事業の推進に格別のご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

公的年金は年金受給者が4,000万人、被保険者は7,000万人を超える時代となりました。高齢化社会の進行とともに、社会保障制度の中核としてその重要性は益々大きなものとなっています。

さて、昨年は、3月に個人番号(マイナンバー)の本格稼働となると共に、社会保険関係届出書の様式をはじめとして事務取扱の変更についてご対応いただきました。平成31年からは市町村等の関係行政機関との情報連携を図り、添付書類の簡素化など更なるサービス向上に向けて取り組んでいくこととしております。

また、短時間労働者の厚生年金の加入については、3万件を超える事業所において40万人が新たに被保険者となりました。皆様には引き続き厚生年金の適用拡大にご理解、ご検討をお願いいたします。平成31年度は、行政手続コスト削減に向けて関係届書の媒体化、電子化を図っていくこととしております。今後、大規模法人事業所での義務化をはじめとして社会保険関係事務のIT化、ワンストップ化にご協力をお願いする次第であります。

公的年金制度を運営する日本年金機構といたしましては、公的年金制度の意義や内容を国民の皆様に正しく理解をしていただくための周知・広報事業に努めるとともに、当機構の基幹業務である適用、徴収、年金給付、相談等の各業務を正確、確実かつ迅速に行うため、県内の年金事務所が連携し取り組んでまいり所存でございますので、これまで以上のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本年が皆様方にとりまして実りある年となることをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成31年元旦

日本年金機構

郡山年金事務所長

船木 豊史

平年金事務所長

工藤 玲子

会津若松年金事務所長

金野 久

相馬年金事務所長

島津 洋

白河年金事務所長

花田 慎嗣



一般財団法人 福島県社会保険協会

会 長（代表理事）
副 会 長（郡山支部長）
副 会 長（平支部長）
副 会 長（会津若松支部長）
理 事（相馬支部長）
理 事（白河支部長）
理 事
専務理事（業務執行理事）
監 事
監 事

星 崎
田 沢
半 田
竹 谷
立 田
藤 部
服 五
五 十
坪 坪
伊 東

春 男
幸 淳
一 秀
祐 郎
太 司
和 典
常 吉
正 晃

他役員・職員一同



全国健康保険協会福島支部

支部長 齋藤 博典



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健康保険事業の推進に対しまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

さて、協会けんぽは平成30年10月をもって設立から満10年を迎えましたが、国民の皆さまにとって重要な生活基盤である国民皆保険制度の一翼を担う被用者保険の最後の受け皿として、確固たる経営基盤を確立すべく、業務システム刷新と新人事制度の導入により、保険者機能の強化・発揮に向けた体制の確立に、職員一同努力を重ねてまいりました。

設立時との比較では、規模の面で、加入事業所数で160万事業所から210万事業所へ、加入者数で3,500万人から3,900万人へと拡大をいたしております。また、財政面では、加入数の伸びと景気の拡大により、制度上、最低限積み立ておくべき準備金は確保しておりますが、協会の財政の脆弱性を踏まえて安定的な財政運営を行う上では、未だ十分な水準とは言い難い状況にあります。そのような中、昨年度より、協会けんぽの中期プランとなる第4期保険者機能強化アクションプランがスタートし、経営課題の中で取り組むべき重要事項について、達成を目指す指標として、重要業績評価指標(KPI)を掲げ、PDCAサイクルを一層強化し着実にステップアップをするべく取り組んでいます。

その中でも、医療費の増加を抑制し保険料率の維持・軽減を図ること、そして皆さまの健康増進を図ることは私どもの最も大きな課題と考えております。そのために、事業主様とのコラボヘルスによって従業員の皆さまの健康増進に取り組む「健康事業所宣言事業」の拡大に努めるとともに、今年度より、皆さまの特定健診等の受診状況やジェネリック医薬品の使用状況などに応じて各支部の保険料率に差を設ける制度(インセンティブ制度)が導入されており、支部としても取り組みの強化を図ってまいりたいと考えております。これらの取り組みにつきましては、皆さまのご理解、ご協力なくして成果を上げることはできません。どうか皆さまの一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆さまにとりまして、新しい年が希望に満ちた年となるようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

「電子申請」「電子媒体届出」が便利です!

インターネットや電子媒体を使って健康保険・厚生年金保険適用関係の手続きができるのをご存知ですか? 職員の退職や就職など届出が多くなる季節になる前に検討してみませんか。

電子申請や電子媒体届出の利用を開始した後も、届出用紙による届出は可能です。被扶養者(異動)届のような届出件数の少ないものは、届出用紙で、大量かつ定期的に届出申請する「賞与支払届」や「算定基礎届」は、電子申請、電子媒体届と使い分けするのも業務効率化に有効です。

「電子申請」と「電子媒体」のポイントをご確認いただき、利用をご検討ください。

1. 電子申請

電子申請(e-Gov)は、総務省が運営する総合的な行政ポータルサイトです。年金事務所で行う各種申請手続きを事業主の自宅、オフィスのパソコンからインターネットで申請・届出が可能になります。

年金事務所の窓口に行かなくても、e-Gov:電子政府の総合窓口<http://www.e-gov.go.jp/> から24時間いつでも申請・届出できます。



ポイント

◎忙しいときでも、時間を気にせず、手続きできます。

◎年金事務所に出向く時間や、
交通費・郵送費を削減できます。



2. 電子媒体届出

電子媒体での届出(CDやDVD)は、「資格取得届」「資格喪失届」「報酬月額算定基礎届」「報酬月額変更届」「賞与支払届」「住所変更届」「被扶養者(異動)届」などが届出できます。

多くの事業所様が利用できるよう、電子媒体を作成するためのパソコンソフトを日本年金機構のホームページからダウンロードできます。

ポイント

◎事業所内の人事・給与システムとの連動により、作成済みの電子データを活用すれば、届書の作成が簡単にできます。さらに、作成した届書を事前に機械的にチェックすることができます。

◎作成した届書データを保存・管理できるので、次回以降の届書作成が簡単です。

「電子申請」も「電子媒体届出」も事前の準備や手続きが必要になります。

まずは、日本年金機構の
ホームページをご覧ください。

日本年金機構

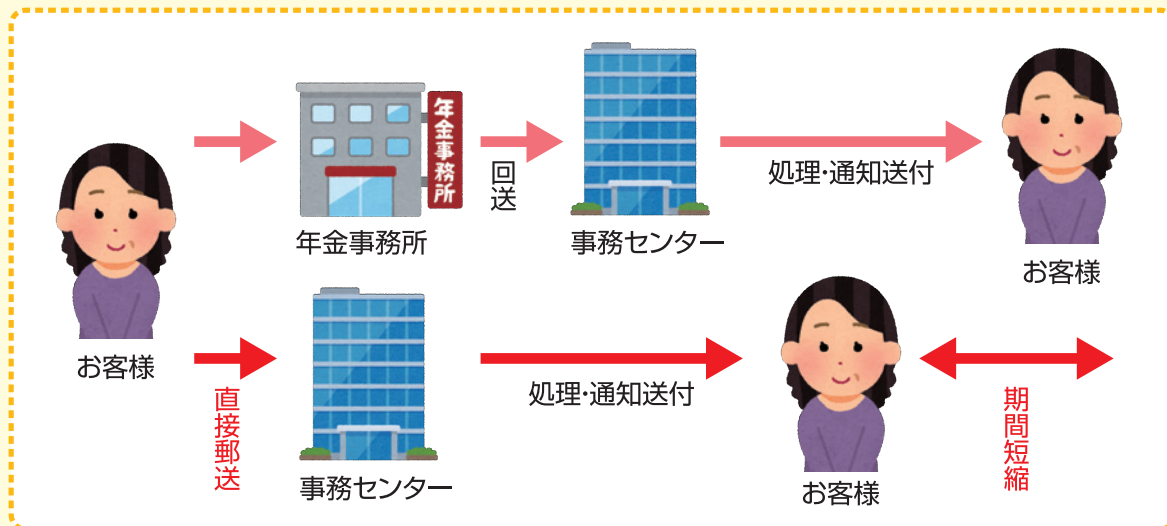
検索



届書は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。**

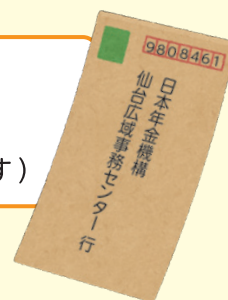


※事務センター宛の封筒に、提出先が日本年金機構以外(例:全国健康保険協会福島支部など)の書類が混在することのないようご注意ください。健康保険の給付や保険事業関係、任意継続等に関する届書の送付は、ご面倒でも全国健康保険協会、またはご加入先の健康保険組合に郵送いただくようお願いします。

【 広域事務センター 】

名 称：日本年金機構 仙台広域事務センター

郵便番号：〒980-8461 （郵便番号を記載するだけで届きます）



※広域事務センターは郵送のみの受付となります。

なお、届書作成や制度についてのご相談等は年金事務所へお問い合わせください。

※二以上被保険者に関する届書は、引き続き各年金事務所にご提出ください。

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

秋の「社会保険事務講習会」は、10月16日から11月9日まで県内11会場で13回開催し、合計で2,011名と大変多くの事務担当者の皆さんにご出席いただきましてありがとうございました。

定員を超える申込みのあった会場もあり、別な会場に変更いただいた方や残念ながらご出席いただけなかった方もいらっしゃいました。今後の開催にあたっては、なるべく大きな会場を選定するとか、開催時間や講習内容について検討し、ご出席いただいた皆さんから「内容が充実していた」「よく理解できた」「出席して良かった」等と評価していただける講習会になるよう努めてまいります。

次回の講習会は6月頃を予定しており、本紙3月号で「お知らせ」いたしますので、これからもよろしくお願いいたします。



会津若松会場(12月8日開催／291名出席)

健診と特定保健指導を同じ日に受けましょう!

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診した健診機関で
特定保健指導(健康相談)をご利用ください。

対象の方には、
健診機関から
お声をかけします。

◎特定保健指導とは

脳卒中

心筋梗塞

糖尿病

等の

病気の原因となるリスクに応じて、受けていただく健康相談です。

対象となる方

- 協会けんぽの加入者本人 ●40歳以上の方
- 健診結果で将来、生活習慣病になるリスクの高い方

※血圧・脂質・血糖にかかる薬を服用中の方は除きます。



お仕事への影響が最小限

健診と同日に利用できますので、あらためて特定保健指導の
ための日程調整をする必要がありません。

無 料

協会けんぽの助成により、
特定保健指導の費用は無料です。

事業主さま、事務ご担当者さまへお願い

健診当日、特定保健指導の対象となった方に、医療機関のスタッフからお声をかけをして、検査結果の詳しい説明や特定保健指導(健康相談)をさせていただくことがございます。

その場合、通常よりもお時間をいただくことになりますので、健診日の勤務時間(帰社時間等)にご配慮くださいますよう、お願いいたします。

従業員の健康増進のため特定保健指導(健康相談)を受けてくるようおすすめください。

健診と特定保健指導を同日に行う健診機関

健診機関名

所在地

■ 大原総合病院	福島市上町6-1
■ 福島県労働保健センター	福島市沖高北貴船1-2
■ 福島西部病院	福島市東中央3-15
■ 福島赤十字病院	福島市八島町7-7
■ 福島第一病院	福島市北沢又成出16-2
■ 上松川診療所	福島市北沢又字番匠田5
■ 須川診療所	福島市野田町1-12-72
■ 公立藤田総合病院	伊達郡国見町大字塚野目三本木14
■ 郡山市健康振興財団	郡山市朝日2-15-1(郡山市保健所内)
■ 坪井病院	郡山市安積町長久保1-10-13
■ 呉羽総合病院健康管理センター	いわき市錦町落合1番地1
■ かしま病院	いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
■ 福島県労働保健センター附属好間診療所	いわき市好間工業団地27-7
■ 会津中央病院	会津若松市鶴賀町1-1
■ 竹田総合病院	会津若松市山鹿町3-27
■ 会田病院	西白河郡矢吹町本町216
■ 白河厚生総合病院	白河市豊地上弥次郎2-1
■ 塙厚生病院	東白川郡塙町塙字大町1-5
■ JCHO二本松病院	二本松市成田町1-553
■ 谷病院	本宮市本宮字南町裡149



お問合せ先 協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL 024-523-3919

健診結果を健康づくりに役立てていただくために

協会けんぽでは、健診結果を基に医療機関への受診が必要な方へ、早期受診をお勧めするお手紙を差し上げています。事業主さまからも、従業員へのお声掛けなどのご理解、ご協力をお願いいたします。

事業の目的

- 医療機関に早期受診することで、病気の悪化を防ぐため
- 病気の重症化を予防することで、医療費の負担軽減も見込め、より健康に働けることができるため

対象となる方・送付物

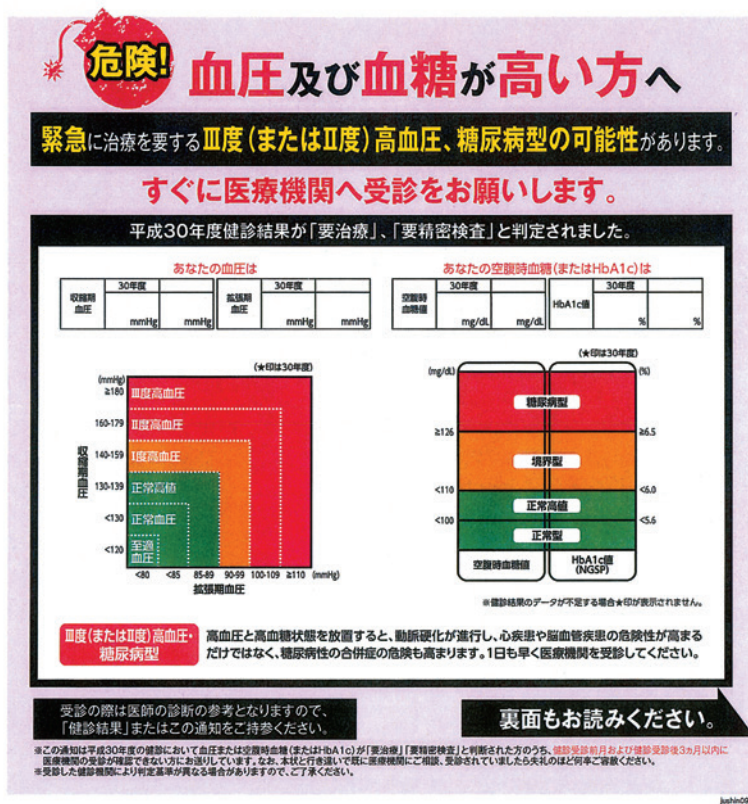
次の3点に当てはまる方に右のようなお手紙をお送りしています。

- ① 協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を受けた

- ② 血圧・血糖値が、次のいずれか一つでも該当する

収縮期血圧	拡張期血圧
160mmHg以上	100mmHg以上
空腹時血糖	HbA1C
126mg/dl 以上	6.5%以上 (NGSP値)

- ③ 健診受診前月～受診後3カ月以内に医療機関を受診していない



事業主さま、事務ご担当者さまへお願い

- 従業員さまから「協会けんぽから医療機関への受診のお願いの手紙が届いた」とのお話があった際は、受診をお勧めください。
- 健診結果から血圧・血糖値が高いことが把握できた場合は、協会けんぽからの手紙を待たずに、医療機関への受診をお勧めいただければ幸いです。



お問合せ先 協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL.024-523-3919

6支部のハイキング結果

福島支部 パワースポットを訪れて

10月28日(日)早朝、参加者87名(バス2台)で「弥彦神社と弥彦山」へ出発しました。福島は秋晴れの青空でしたが、会津若松を抜け新潟県に入った頃には、空が鉛色のどんよりとした厚い雲で覆われていました。

集合写真はあいにくの雨の中での撮影でしたが、ボランティアの方の説明を聞きながらの弥彦神社散策は、ちょうど雨も上がっていたのでラッキーでした。正式には「いやひこじんじゃ」と言うそうです。曇っていましたが佐渡ヶ島の稜線がうつすらと見え、パノラマタワーから360度見渡す景色は良かったです。やはり米どころ、新潟!!ごはんが美味しいという声がありました。

参加された皆様のご協力で、無事に終わることが出来ました。ありがとうございました。皆さんリフレッシュできましたか? パワーもいただいて来ましたか? また次回も皆さんとお会いしたいです!



郡山支部 鳴子峡の絶景を楽しむ



10月14日(日)、田村市船引駅発と須賀川駅発の2台のバスは参加者62人を乗せ、まずまずの天気の中、東北自動車道を利用して鳴子峡へ。紅葉の最盛期には、駐車場に入るにも1時間から2時間もかかる場合があるとのことから、その時期を避け、例年の日程より1週間ほど早めての実施となりました。そのため、紅葉には早めでしたが駐車場は混み合うこともありませんでした。徒歩約30分程度の大深沢遊歩道を楽しむ方、東日本大震災の影響で途中通行止めになっている深さ100mの鳴子峡を楽しむ方、あるいは両方を楽しまれた方もいらっしゃって、適度な運動のウォーキングでした。その後は、国道47号線を山形県に入り、昼食を瀬見温泉で摂り、中にはゆっくりと入浴をされた方もいらっしゃいました。帰る途中に雨降りもありましたが、バスの中でのことでしたので、ウォーキング中には雨にたたられることもなく、東北中央自動車道、山形自動車道、東北自動車道を利用したの帰途となりました。

帰りのバスの中で、「来年もまた実施しますので、希望するところがあれば事務局にお知らせください」と話したところ、その後に「奥会津を」との意見もいただきました。行きたいところがあれば、ご意見をお寄せください。

平支部 健康ウォーキングに参加して

今年のウォークは、10月20日(土)に「閑かさや 岩にしみ入る 蝉の声」の名句で有名な山形市の山寺、「宝珠山立石寺」を訪れました。

天気は曇り、紅葉には1週間ほど早い時期でしたが、急斜面・老樹の茂る中、約800段を超える石段を登り、奥之院を目指しました。

山頂からの景観は素晴らしく、俳人松尾芭蕉が感嘆したことが偲ばれました。また、テレビ撮影で訪れていたTOKIOの国分太一の姿を見たり、山形名物の芋煮も堪能することができました。

来年のウォークはどこになるのか、今から楽しみです。

(医療法人社団 正風会 箱崎弘美)



会津若松支部

横川長老湖エリアハイキング

10月21日(日)、全国的に秋晴れで絶好のハイキング日和になりました。朝霧の中、一行35名は南蔵王に向け出発しました。

国見からの県境は、曲がりくねった上り道で、対向車もありゆっくり走行です。いったん七ヶ宿の平地に出てから青少年旅行村まで、これまた狭い山道で大型バスが路肩いっぱいヒヤヒヤしました。

着いたところに、縞の合羽に三度笠のゆり太郎ガイドが待っていました。さっそくガイドの案内でスタート、やまびこ吊り橋は多くの人で揺れるほどで、赤く色づいた不忘山の眺めは絶景でした。

長老湖は、水面に周囲の姿を映し、静かな神秘的な湖です。ボートで楽しんでいる家族連れも見られました。湖畔の紅葉を期待していましたが、残念ながら時期尚早でした。ゆり太郎の説明を聞きながら、丸太の橋を渡ったり、道辺の草木を観察したり、ゆっくりペースで湖を一周できました。遠刈田温泉は、ちょっと行けない温泉地なので、喜んでいただけたのではないかと思います。来年も多くの皆さんの参加をお待ちしています。



相馬支部

大内宿と塔のへつり



今回の行き先は委員の方のご希望により「大内宿」に決定しました。最高の天気となった10月28日(日)、47名を乗せたバス2台はいつもより少し遠い道のりを山の紅葉を眺めながら出発しました。

さすが紅葉の時期!観光客がたくさんいる中、食堂の前で写真を撮パチリ!!ちょっと早い昼食をいただきました。おいしい新そばと甘〜い栃もちでお腹いっぱいになりました。その後は江戸時代の街並みを各自散策し、バスは「塔のへつり」へ移動。最後は芦ノ牧温泉「大川荘」で入浴を楽しみました。広く景色の良いお風

呂は参加者に変大満足していただけたようです。意外にも大内宿は初めてという方が多くとても喜んでいただけました。また楽しい企画をご用意しますので、皆さんぜひご参加ください!

白河支部

素晴らしい奥日光の湯滝

今回の健康づくりハイキングは、8月19日(日)に奥日光湯滝から光徳牧場までのコースを歩きました。日光と言えば華厳の滝や竜頭の滝が有名ですが、湯ノ湖からほとばしる湯滝の迫力も見ごたえがあり、素晴らしいものでした。初めて来たという方も多くいらっしゃいました。

コースは川沿いや、男体山を眺める湿原の中を通ったりと様々な景色が楽しめました。やや平坦なのと、例年より距離が足りないのが少々物足りない方もいらっしゃったようですが、ゴールは日光アストリアホテルです。日光名産の湯葉を中心にした食事に、恒例の持ち寄りの漬物などが行きかい楽しい昼食タイム。その後は硫黄泉のにごり湯で疲れを癒しました。参加した皆さんに喜んで頂けて、下見に2回も行ったかいがありました(笑)。



私の健康貯金

公益財団法人 会田病院
横張 恵美子



我が家の近くにフィットネスクラブがオープンしたことをきっかけに即入会し、かれこれ3年通っております。

小さいころから身体が異常に固く、ストレッチや走ることがとても苦手で何をやっても続かなかった私が3年も継続していることに、正直自分自身が驚いています。

筋トレ、ランニング、スタジオレッスンと色々チャレンジしています。最近はスタジオレッスン『zumba』が特にお気に入りです。

『zumba』は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。インストラクターの先生の動きと共にメンバーと一緒に踊り、掛け声を掛けあい、汗を流す…体を動かしながら楽しむことは心身ともに健康になり気分をリフレッシュさせてくれます。



またメンバーは年齢や性別も千差万別で、アイドル小山君大好き姫ちゃんには若さを、ダンス上手なミキティには元気とパワーをいただき、〇kgも痩せたゆみちゃんの実績は私の目標、そして『zumba』の楽しさを教えてくださったmisono先生には感謝等々、友人や職場仲間とはまた違った素敵な刺激を受け、心を豊かにしてもらっております。

高めだった血圧も正常値に戻り、運動の大切さを実感しています。(肝心の体重&体脂肪はまだ目標数値に程遠いですが…)

『継続は力なり…』楽しみながら少しずつ筋力、体力の健康貯金をして人生100年時代の備えを今後も続けて参ります。

【お詫び】 前号(11・12月号)の委員随想「体力作り」のご寄稿者の事業所名が洩れておりました。「株式会社まるさセンター」佐藤あけみ様でした。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

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

健康保険被扶養者(異動)届について

Q 別居している母親の面倒をみることになりました。保険証の扶養に入れたいのですが、届出する際、どのような添付書類が必要ですか。

A 平成30年10月から「健康保険被扶養者(異動)届」について、添付書類の取扱いが変わりました。扶養認定を受ける方(このケースの場合は、母親)の年間収入が、被保険者(ご質問者)からの仕送り額未満であることを確認するため、仕送りの事実と仕送り額(1回あたり)が確認できる下記の書類を添付してください。

(1)口座振り込みをしている場合

被保険者の預金通帳の写しを添付してください。

預金通帳の写しは、振込者(被保険者)、振込先の方(このケースは母親)、振込額が確認できるものを添付してください。

(2)現金書留で送金している場合

現金書留の控え(写し)を添付してください。

現金書留の控え(写し)については、依頼主(被保険者)、届出先(このケースは母親)、送金した金額が確認できるものを添付してください。

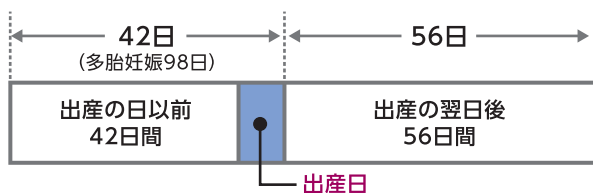
ポイント

確認する書類がなく、申立のみでは認められませんので、あらかじめ証拠書類を残しておくことが大切です。

出産手当金の請求可能期間について

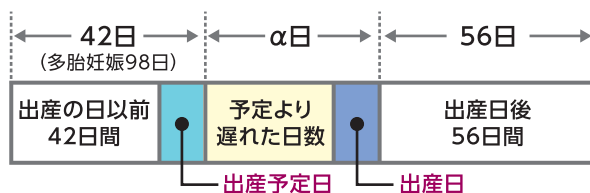
Q 出産手当金の請求可能期間は出産予定日前後の出産で変わるのでしょうか。

A 出産予定日より早く出産した場合は、出産の日以前42日から出産の翌日以後56日までの範囲内で会社を休んだ期間を対象として出産手当金が支給されます。出産が予定日より遅れた場合は、その遅れた期間についても出産手当金が支給されます。

■ 出産予定日に出産した場合または
出産予定日より早く出産した場合

請求可能期間 = 42日 (多胎妊娠98日) + 56日

■ 出産予定日より遅れて出産した場合



請求可能期間 = 42日 (多胎妊娠98日) + α日 + 56日

知って備える 脳卒中



●脳卒中って どんな病気？

寒さが一段と厳しくなる1月。これに伴って起こりやすくなる病気の1つに「脳卒中」があります。脳卒中は大きく、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」にわけられます

●脳卒中はなぜ怖い？

脳卒中は、ひとたび発症すれば命にかかわる病気です。半身麻痺や言語障害、認知症などの重い後遺症が残ることが多く、寝たきりや「要介護」となる大きな原因となっています。

●脳卒中で大切な「予防」

脳卒中の主な要因として、次にあげる5つが知られています。

●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●不整脈(心房細動) ●喫煙

中でも関係が深いのは高血圧で、外出時には十分に防寒し、屋内でも部屋や場所による温度差が少なくなるよう暖房や着衣に配慮しましょう。

また糖尿病や脂質異常症があればそのケアを心がけて予防につなげましょう。

●もし発症したら一早期発見・治療が回復のカギ

いかに早く適切な治療を受けられるかが、その後の回復のカギとなります。そこで知っておきたいのが、脳卒中の症状です。簡便なチェックポイントですから、ぜひ覚えておきましょう。

Face
(顔の麻痺)

F



Arm
(腕の麻痺)

A



Speech
(言葉の障害)

S



Time
(発症時刻の確認)

T



この症状が1つでもある場合は、できれば周囲の人の助けを借り、軽傷でもためらわずに救急車を要請しましょう。また、脳への血流を保つため、横になって救急車の到着を待ちましょう。

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.32

- 福島市の通り「パセオ470」のパセオはスペイン語で散策道の意。「470」は全長が470mだから。

- 新地町の鹿狼山では毎年元旦に初日の出登山が行われる。実質一番早い山開き?

方言クイズ

- 「こつつあがね」の意味は?
A こいつがね… B くだらない C 難しい(コツがない)

福島検定クイズ1

- 道の駅たじまで販売している羊羹は次のうちどれ?
A トマト B リんご C アスパラガス

福島検定クイズ2

- 福島県の先生の新聞投書で始まったものは?
A オアシス運動
B 歯みがき運動
C ベルマーク運動



答え

「こつつあがね」は「こいつがね」の意。Aが正解。
道の駅たじで販売している羊羹は「アスパラ」の羊羹。Cが正解。
「オアシス運動」は、福島県で始まった運動。Aが正解。

年金事務所で年金の予約相談を実施しています
お申込みは「予約受付専用電話」へ!



0570-05-4890

受付時間

月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15

※土日祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

2・3月のねんきん出張相談

事務所名	出張相談会場	開設日		予約受付先
		2月	3月	
平	いわき市役所 勿来支所	27日(水)	27日(水)	0246-23-5611
会津 若松	喜多方市役所 ホール棟	14日(木)	14日(木)	0242-27-5321
	南会津町 御蔵入交流館	28日(木)	28日(木)	
相馬	南相馬市役所	13日(水)	13日(水)	0244-36-5172
		27日(水)	27日(水)	

※各会場は、電話による時間予約制で実施しています。
※ご予約は「予約受付先」(年金事務所)へご連絡ください。
※日程が変更することもありますので、事前の連絡を必ずお願いします。

【共通の注意事項】

1. どちらも予約相談日の1ヶ月前から前日まで受付しています。
2. どちらもお申込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備のうえ電話をおかけください。
3. 相談においての際には、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。
4. 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)および本人の印鑑が必要となります。