

社会保険

ふくしま

3・4
2019 Vol.562



小川諏訪神社

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



福島の宝～訪れたい風景～

小川諏訪神社のしだれ桜 (いわき市)

高い木々に囲まれた参道を進んで拝殿に至ると、そこに大きな迫力ある桜木が待っています。樹齢500年以上といわれるこのしだれ桜(エドヒガン桜)は、少し高い石垣から枝垂れる姿が大変美しく、御神木として、また景観木として人々に親しまれています。開花期間中にはライトアップされ、足元を竹灯籠のほのかな灯りで照らします。闇夜に浮かび上がるよう薄紅色の桜がライトで装われ、優美で幻想的な雰囲気に包まれて参拝客を魅了します。

お問い合わせ／小川諏訪神社 TEL：0246-83-0178



CONTENTS

- ◆資格取得・喪失の届出について 2~3
- ◆平成31年度健診案内について 4
- ◆退職後の健康保険のご案内 5
- ◆「わたしと年金」エッセイ
平成30年度受賞作品のご紹介 6
- ◆算定基礎届等事務講習会開催について 7
- ◆委員随想(橋本 康子) 8
- ◆講師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の
無料貸し出しについて 8
- ◆会津若松支部の移転のお知らせ 8
- ◆年金事務所Q&A
(扶養者になる家族について) 9
- ◆協会けんぽQ&A
(被保険者資格喪失後の埋葬料申請について) 9
- ◆季節の健康情報 第47回 10
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.33 10
- ◆年金相談(4・5月の日程) 10



資格取得・喪失の届出について

春は出会いと別れの季節です。就職・退職・転勤…、そしてお子様の卒業、進学、就職…等々、こうした異動があったときには社会保険の手続きも速やかに行うことが必要です。

今回は、被保険者資格取得届、喪失届についてご案内します。



被保険者資格取得届の手続き

従業員を新たに雇用した際は、資格取得日から5日以内に、「被保険者資格取得届」を提出します。扶養に入れる家族がいるときは、「被扶養者(異動)届」をあわせて提出します。

〈資格取得時の本人確認について〉

- 事業主は、被保険者資格取得届の提出時に被保険者となる方の個人番号を確認し、記入してください。
- 何らかの理由で個人番号が確認できない場合は、**基礎年金番号**を記入し、住所欄に住所を記入してください。
- 日本国内に住民票を有していない等、住民票住所を記入できない場合は、居所等を記入し、理由を選択・記入してください。
- 偽名による不正取得を防止するため、住民基本台帳ネットワークシステムとの照合等で本人の確認ができない場合には、届出が戻されることがあります。



〈報酬月額について〉

- 報酬月額には、基本給のほかに、通勤手当、家族手当等の手当や残業手当等が支給される場合は、ひと月分の見込み額を算入してください。
- 月の途中入社の場合であっても、1ヶ月分の報酬月額を記入してください。

被保険者 資格取得届 厚生年金保険 厚生年金保険 70歳以上被用者該当		受付印	
平成 30 年 4 月 7 日提出			
提出者記入欄 事業所整理記号 00123 事業所所在地 千代田区霞ヶ関1-2-2 事業所名称 健保サービス 株式会社 代表取締役社長 健保 良一 事業主店名		事業所整理記号、事業所番号を必ず記入してください。 事業主印を押印してください。ただし、事業主が署名した場合は押印不要です。 社会保険労務士記載欄 氏名	
いざかをもつてください。 1. 既設・新規被保険者厚生年金保険の被保険者となったとき 2. 共済出向・共済組合から公庫等へ出した職員であるとき 3. 船員任意継続被保険者であるとき 4. 船保任組		本人確認を行ったうえで、個人番号をご記入ください。 5. 基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を左詰めでご記入ください。 いざかをもつてください。 1. 既設・新規被保険者厚生年金保険の被保険者となったとき 2. 共済出向・共済組合から公庫等へ出した職員であるとき 3. 船員任意継続被保険者であるとき 4. 船保任組	
被保険者1 整理番号 1 取得区分 ②(通貨) 198,000 円 ③(合計 ②+④) 賞賛月額 0 円 ④(現物) 198,000 円 ⑤ 住所 (アパート)		資格取得年月日および報酬月額を記入してください。 1. 海外在住 由: 2. 被扶養者届の添付の有無を囲んでください。 3. 被扶養者届の添付の有無を囲んでください。	
被保険者2 整理番号 2 取得区分 ②(通貨) 198,000 円 ③(合計 ②+④) 賞賛月額 0 円 ④(現物) 198,000 円 ⑤ 住所 (アパート)		資格取得年月日および報酬月額を記入してください。 1. 海外在住 由: 2. 被扶養者届の添付の有無を囲んでください。 3. 被扶養者届の添付の有無を囲んでください。	

被保険者資格取得届(例)



被保険者資格喪失届の手続き

従業員が退職したときは、資格喪失日から5日以内に「被保険者資格喪失届」を提出してください。**退職の場合の資格喪失日は、退職日の翌日になります。**また、被保険者、被扶養者の健康保険被保険者証を添付してください。

〈退職以外の資格喪失日〉

- 死亡した日の翌日
- 70歳に達した日(70歳誕生日の前日)



会社に引き続き勤務されていても、70歳になると**厚生年金保険の被保険者の資格を喪失することになります**。事業主の方あてに被保険者情報を入力した**「70歳到達届」**が送付されますので、必要事項を記入のうえ提出します。また健康保険は資格が継続するため被保険者証を添付する必要はありません。

- 健康保険については後期高齢者医療被保険者になった日

(75歳の誕生日または65歳以上75歳未満の障害認定日)



健康保険の被保険者である人が①75歳になったとき、②65歳から74歳で一定の障害に該当したことで後期高齢者医療制度の被保険者になったときは、健康保険の被保険者の資格を喪失します。



- ①75歳になったとき

事業主の方に被保険者情報を入力した「健康保険被保険者資格喪失届」が送付されます。必要事項を記入の上、被保険者証および高齢受給者証を添えて返送します。

- ②65歳以上74歳で、後期高齢者医療の被保険者になったとき

資格の喪失日は障害認定日になりますので、必要事項を記入の上、被保険者証等を添えて届出してください。

事業所整理記号、番号、被保険者整理番号を必ず記入してください。		被保険者資格喪失届 70歳以上被用者不該当届		事業主印を押印してください。 ただし、事業主が署名した場合は押印不要です。	
提出者記入欄		事業所所在地 〒 168-6500 東京都杉並区高井戸3-2-1 事業所名 株式会社 健保産業 事業主氏名 代表取締役社長 健保 良一 電話番号 03-(5432)6789		受付印	
		在職中に70歳に到達された方の厚生年金保険被保険者喪失届は、この用紙ではなく「70歳到達届」を提出してください。			
		社会保険 氏名等		資格喪失年月日を記入してください。 (記載例 平成30年3月31日退職の場合は翌日の4月1日となります。)	
被保険者 整理番号	①	②	③	④	⑤
	6	姓 名 厚年	生年 月日 7平成 4 0 0 5 0 6	退職等 7平成 3 0 0 4 0 1	資格喪失 原因 5. 死亡 (平成 年 月 日死亡) 6. 75歳到達(健康保険のみ喪失) 7. 障害認定(健康保険のみ喪失) 8. 降管認定(厚生年金の喪失)
被保険者 整理番号	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
	1 2 3 4 0 1 2 3 4 5 6 7 年 月 日	該当する項目を○で囲んでください。 1. 二以上事業所勤務者の喪失 2. 退職後の継続再雇用者の喪失	1 2 3 4 0 1 2 3 4 5 6 7 年 月 日	返却 1枚 返不能 一枚	70歳 不該当 不該当年月日 7. 平成 2 5 0 1 0 1
被保険者資格喪失届(例)					

平成31年度 健診案内をお送りいたします

協会けんぽが実施している「生活習慣病予防健診のご案内」を、**3月下旬**に緑色の封筒で送付いたします。

協会けんぽでは、皆様の健康の保持・増進のため、生活習慣病予防健診（従業員さまの健診）と特定健康診査（扶養ご家族さまの健診）を実施しています。

35歳以上の従業員さまが健診を受診できるように、事業所で取りまとめて健診の申込み手続きをして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（従業員さまの健診）

生活習慣病に起因するメタボリック・シンドロームをはじめ、胃がん検診や大腸がん検診などのがん検診を含む総合的な健診です。

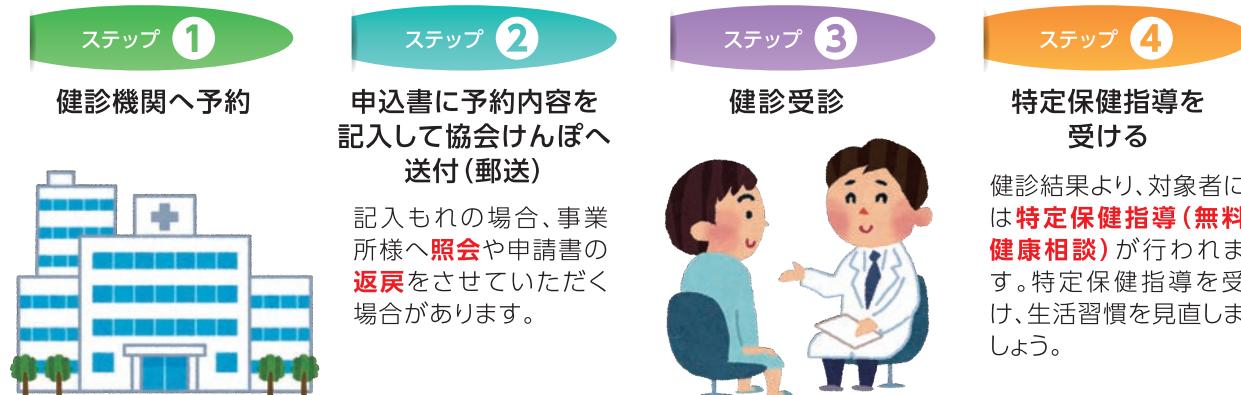
なお、検査内容は、企業の定期健康診断の検査項目を含んだものとなっています。

●対象者：35歳以上74歳以下の従業員（被保険者）さま

●自己負担額：一般健診のみの場合7,038円（消費税率が10%へ変更された場合7,169円）

※受診対象年齢を限定した乳がん検診、子宮頸がん検診、付加健診などを追加受診する場合は、受診項目に応じて別途費用がかかります。

●受診までの流れ



●平成31年度健診申込みの受付開始日

①申込書(紙)の申込み：3月1日(金)から

※3月下旬送付予定の健診案内が届く前に申込みする場合

…協会けんぽホームページから申請書(白紙)をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、協会けんぽへご郵送ください。

②情報提供サービスからの申込み：2月18日(月)から

※情報提供サービスとは、生活習慣病予防健診の申込み等をインターネット上で行うことができるサービスです。詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。

◆特定健康診査（扶養ご家族さまの健診）

40歳以上の扶養ご家族さまを対象とした特定健康診査を受けるためには**特定健康診査受診券**が必要です。この受診券は、協会けんぽから4月上旬に従業員さまの住所地へ直接送付いたします。

なお、宛所に尋ね当たらず返送された受診券は、事業主さま宛てにお送りいたしますので、従業員さまを通じて扶養ご家族さまにお渡しくださいますようご協力をお願いいたします。

※従業員さまの住所が変更になった場合は、管轄の年金事務所へ「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」をご提出ください。

お問い合わせ先 協会けんぽ福島支部 保健グループ TEL 024-523-3919

退職したら

扶養ではなくなったら

それまでの保険証は使用できません!

- ▶ 退職月の月末までは使えるんでしょう?
- ▶ 病院の窓口に提示したら使えたよ
- ▶ 子供の医療費は無料だから
保険証を使っても大丈夫でしょう?

間違った
使い方
です!

誤って保険証を使用された場合は、協会けんぽが負担した医療費（総医療費の7～9割）を後日お返しいただくことになります。

保険証の適正な使用にご協力お願い申し上げます

お問合わせ先 協会けんぽ福島支部 レセプトグループ TEL 024-523-3918

退職後の健康保険のご案内

退職後の健康保険は、「協会けんぽの任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの選択肢があります。

※任意継続について、健康保険組合に加入中の方は、健康保険組合にお問い合わせください。



退職した後は速やかに
お手続きください

- ①健康保険証（ご家族分含む）を退職前の事業所に速やかにご返却ください。
 - ②新しい健康保険に加入される際は、制度や保険料などをご確認ください。
- ※平成31年4月分より任意継続被保険者の標準報酬の上限が30万円に改定されます。

「協会けんぽの任意継続」に加入するには、次の条件を満たすことが必要です。

1

退職日（資格喪失日の前日）までに継続して2カ月以上の被保険者期間があること

2

退職日の翌日から20日間以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること。

お問合わせ先 協会けんぽ福島支部 業務グループ TEL 024-523-3915

事業所ご担当者様へ

●福島支部の健康保険委員を募集しています。 ●福島支部メールマガジンへご登録をお願いします。

協会けんぽ 福島 健康保険委員

検索

スマートフォンからでもご登録いただけます。→





「わたしと年金」エッセイ 平成30年度受賞作品のご紹介

日本年金機構では公的年金制度に関するエッセイ「わたしと年金」を本年度も募集しました。その結果、平成30年度は総数1,154件とたくさんのご応募があり、審査の結果、厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞3名、入選5名が決定されました。なお、福島県内の高等学校の生徒さんからも16件の応募をいただきました。その中から、厚生労働大臣賞を受賞された山梨県の入倉文子様のエッセイ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受賞作品が掲載されております。



厚生労働大臣賞

今から三十年ほど前のこと。駅前で息子とバスを待っていると、見知らぬ女性が話しかけてきた。

「失礼ですが、サトウ織維のお嬢さんでしょうか？」

平野と名乗るその女性は、五十代ぐらいのきれいな人だった。「お嬢さん」と呼ばれて気恥ずかしかったが、確かにサトウ織維は父が以前経営していた工場だ。私がそうだとこたえると、女性は「社長の奥さんによく似ていらっしゃるのでお嬢さんかなと思いました」と感慨深そうに言った。

平野さんは次のような話をしてくれた。

第二次世界大戦後、シベリアに抑留されていた平野さんのお父さんは、栄養失調のため現地で亡くなった。お母さんは、ふたりの子を育て上げるために、私の父の工場で働いた。授業参観や子どもの病気などで早引きを申し出ても、父は嫌な顔をしなかったから働きやすかったそうだ。

工場では主に婦人用のセーターを作っており、昭和三十年代には飛ぶように売れた。戦後まもなく建てた工場だけでは生産が間に合わず、新社屋が出来るまでの数年間は家の二間続きの座敷にテーブルを並べ、大勢の女人人がずらっと並んで作業をしていた。彼女は夏休みなどにアルバイトにきていたから、私のことも覚えていたらしい。

「母はもうすぐ八十になりますが、とても元気です。『サトウの社長が年金をきちんと掛けておいてくれたから、孫やひ孫たちにもお小遣いがあげられる。有り難いことだ』とよく言っています」

平野さんの待っていたバスが来て、「お父さんによろしく」と言って乗り込んでいった。

実家に帰ったとき、父にこの出来事を話した。父は、「お母さんはとても働きもので、娘さんは美人だったなあ」と懐かしそうだった。年金のことで感謝していたと伝えると、「当たり前のことをしただけだ」と照れくさそうに言った。

私は平野さんとの出会いをうれしく思った。だが、その頃三十代だった私は年金のことがよく分かっていないかったので、感謝していると言われてもぴんと来なかった。

それから十数年後、年金問題が報道され、一部の小さな

山梨県 入倉 文子 様 (60代・女性)

会社や工場では給料から天引きした保険料を流用し、社員が無年金になってしまったケースもあったことを知った。父の言ったとおり、年金加入は雇用主の義務であり、「当たり前のこと」だ。それをおろそかにした経営者のせいで、人生設計を狂わされた人たちがいたことに強い衝撃を受けた。

父の工場はドルショックの影響で昭和四十六年に倒産した。父は資金繩りに苦しみ、毎晩遅くまで母と深刻な顔で話していた。銀行からは融資を断られ、親戚からの援助も焼け石に水で、父は裸一貫から築き上げた財産のほとんどを失ってしまった。年金問題が報じられる前に父も母も亡くなっていたので、正確なことは分からぬが、勤めていた人たちを悲しませるようなことをしなくて良かったとつくづく思った。

私は、三年前から年金の「報酬比例部分」を受給している。ふたりの息子を育てながらフルタイムで勤めることができたのは、子育てを助けてくれた義父母のおかげだ。現役時代は社会保険料が天引きされ、結構高いなと感じたこともあった。けれど、保険料の半分を雇用主が負担してくれたこと、年金制度は現役世代によって支えられていることを考えると、支給されるのが「当たり前」だとは思えない。平野さんのお母さんの「お小遣いをあげられて有り難い」という言葉も身にしみてわかるようになった。

私は六十五歳の今も、元の職場で週に数日、短時間の仕事をしている。社会との接点を失わずにいられることと、職場の若い人たちから刺激を受けられることに感謝して働いている。これから目標は、可能な限り細く長く仕事を続けることだ。たまには大好きな滝を見に各地を旅してみたいし、読みたい本も沢山ある。自分に見合った社会貢献もしていきたい。こんな私を後押ししてくれるのが、年金だ。七月からは国民年金も受給している。「老齢年金」という言葉にはちょっとがっくり来るが、隔月できちんと振り込まれ、暮らしの支柱となっている。心のゆとりと安心感をもたらすもの、それが年金なのだと実感している。

ぜひご出席
ください
参加無料
です

「算定基礎届等事務講習会」を開催します！

「算定基礎届」は、毎年4月・5月・6月の3ヶ月間に支払った被保険者全員の報酬額を、7月10日までにご報告いただき、9月分から1年間使用する「標準報酬月額」を決定する重要な届書の一つです。

決定された「標準報酬月額」は、被保険者が毎月納入する保険料の基となり、傷病手当金等の支給額計算に使用され、将来の年金額計算に反映されるとても大切な届書です。

様々な勤務形態や賃金形態の事例を取り上げながら作成するための重要なポイントを詳細にご説明いたします。

また、社会保険事務の基本となる資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届等について、注意点や変更点等の最新情報や、マイナンバーを活用した届出等を含めてご説明いたします。

ご出席を希望される方は、下記の「出席申込書」に必要事項をご記載のうえFAXでお申込みください。

開催地	会場名	開催日	開催時間	定員
福島市(A)	福島県文化センター 小ホール	6月24日(月)	13:30～16:00	300名
福島市(B)	福島市 春日町 5-54	6月27日(木)	13:30～16:00	300名
郡山市	ビッグパレットふくしま コンベンションホール 郡山市 南 2 丁目 52	6月26日(水)	13:30～16:00	500名
いわき市	スパリゾートハワイアンズ ラピータ いわき市 常磐 藤原町 蕨平 50	6月19日(水)	13:30～16:00	400名
会津若松市	アピオスペース 展示ホール 会津若松市 インター西 90	6月21日(金)	13:30～16:00	300名
南相馬市	原町生涯学習センター(サンライフ南相馬) 集会室 南相馬市 原町区 小川町 322-1	6月18日(火)	13:30～16:00	200名
白河市	白河市産業プラザ・人材育成センター 講堂 白河市 中田 140	6月14日(金)	13:30～16:00	130名

● 講習会の内容

- ◆講座(1)「資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届等について」
 - 資格関係事務の重要なポイント ● 注意点や変更点等の最新情報 ●マイナンバーを活用した届出方法等
- ◆講座(2)「算定基礎届と月額変更届について」
 - 総括表の作成方法、様々な勤務形態や賃金形態に応じた算定基礎届の作成方法等
 - 随時決定(月額変更届)の条件や届書作成のポイント等

● お申込方法・お問合せ先

- ◆下記の「出席申込書」に必要事項を記入し、福島県社会保険協会あてにFAXでお申込みください。
- ◆会場毎に先着順に受付し、定員になり次第締め切ります。
- ◆定員に達した後の申込者へは電話等でご連絡いたします。(出席いただける方へはご連絡いたしません)
- ◆お問合せは、福島県社会保険協会(TEL.024-525-9311)または最寄りの年金事務所へご連絡願います。



● 主催・共催

- ◆(一財)福島県社会保険協会 ◆日本年金機構(県内各年金事務所) ◆福島県社会保険委員会連合会(各地区委員会)

「算定基礎届等事務講習会」出席申込書 **FAX.024-525-9312**

希望会場	(出席を希望する会場を○で囲んでください) 福島市(A)・福島市(B)・郡山市・いわき市・会津若松市・南相馬市・白河市				
事業所名					
所在地	〒	-	福島県		
電話番号	-	-	FAX番号	-	-
参加者氏名	①	②	事業所整理記号		

時を愉しむ

株式会社 イワキ
橋本 康子

何年か前の夏。久しぶりに旧友と会うことになりました。何か冷たいものでも、と入ったお店は、先代が営んでいた醤油屋に手を加え、昔ながらの建物を活かして傍らに和風雑貨を並べるカフェでした。

店の中央には古い大きなスピーカーがどっしりと据えられ、そこから流れる静かな女性ボーカルの洋曲は漆喰の壁に何とも言えずよく馴染んで、頭なのか耳なのか肌なのか、どこから染み込んでくるのでしょうか。私たちは本当に久しぶりに会ったにもかかわらず、思い出話も近況報告もなく、その心地よさに言葉もななくただ頬杖をついたまま長い時間を過ごしました。

そのことが強く心に残り、自分にとって心地いいものを探し始めるきっかけとなりました。カフェの真似をして祖母の形見の昔箪笥を部屋に据え、リサイクルショップを巡って見つけた振り子時計を壁に。ぎりぎりとゼンマイを巻くと時計



はノスタルジックな音で時を刻み、幼い頃の風景を思い出させます。

私は気合の入ったコレクターではないのですが、あちこち古道具を眺めて歩いていると、同じ趣味の方とお話しする機会も時折あります。聞けば皆さんそれぞれに自分の豊かな時間を愉しんでいらっしゃいます。そんな方たちの廻りには、いつもゆったりとした時間が流れていると感じます。

仕事や家事で忙殺される毎日。あのカフェの空気のように、心地よい振り子時計の音を愉しむ時間をつくるようにと心がけています。そして次は何を探そうか、ゆっくりと考えています。

社会保険協会が「職場の健康づくり」を応援します!!

講師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の無料貸出しをご活用ください

職場での健康管理や研修会等を支援するため、**①実技指導講師の派遣** **②保健師の派遣**
③体力測定器具の貸出し **④健康教材(DVD教材)の貸出し** の事業を行っています。

どれも無料でご利用いただけますので、職場のイベント等にぜひご利用ください。

①実技指導講師派遣

(専門の講師を派遣します)

- ▶ 健康リフレッシュ体操
- ▶ 健康ストレッチ体操
- ▶ 健康ストレッチヨガ
- ▶ ルーシーダットン
- ▶ ヨガ
- ▶ 太極拳

②保健師派遣

(保健師を派遣します)

- ▶ 研修会等での「健康講話」や「講演」等
- ▶ 個別健康相談
- ※ 健康診断結果等による個別相談やアドバイス

③体力測定器具貸出

(希望日にお送りします)

- ▶ ストップウォッチ
- ▶ 握力計
- ▶ 背筋力計
- ▶ 肺活量計
- ▶ 上腕式血圧計
- ▶ 体組成計(体重計)

④DVD教材貸出し

(希望日にお送りします)

- 全21タイトルあります
- 人気ベスト3
- ▶ ⑨Good-byeストレス
- ▶ ⑪サイレントキラー
- ▶ 高血圧の恐怖
- ▶ ⑫運動で予防するメタボ

※ご利用の詳細とお申込書は、当協会の「事業のご案内」またはホームページをご覧ください。

社会保険協会 会津若松支部の事務所が移転しました

会津若松支部の事務所(事務局)が、
12月28日に右記のとおり
移転しましたのでお知らせいたします。
今後ともよろしくお願い申し上げます。

《旧住所》〒965-0873 会津若松市追手町5-10
《新住所》〒965-0873 会津若松市追手町5-19 カギヤビル2階
TEL.(Fax.)0242-29-6232(変更なし)

福島県社会保険協会 TEL.024-525-9311

*会津若松支部を含めて各支部ともに職員が常勤しておりませんので、急ぎの用事が
あるときは、恐れ入りますが右記へご連絡いただきますようお願い申し上げます。

扶養者になれる 家族について



Q 扶養にできる家族の範囲を教えてください。

A 被保険者の収入により**生計を維持している人**で、以下の範囲となっています。

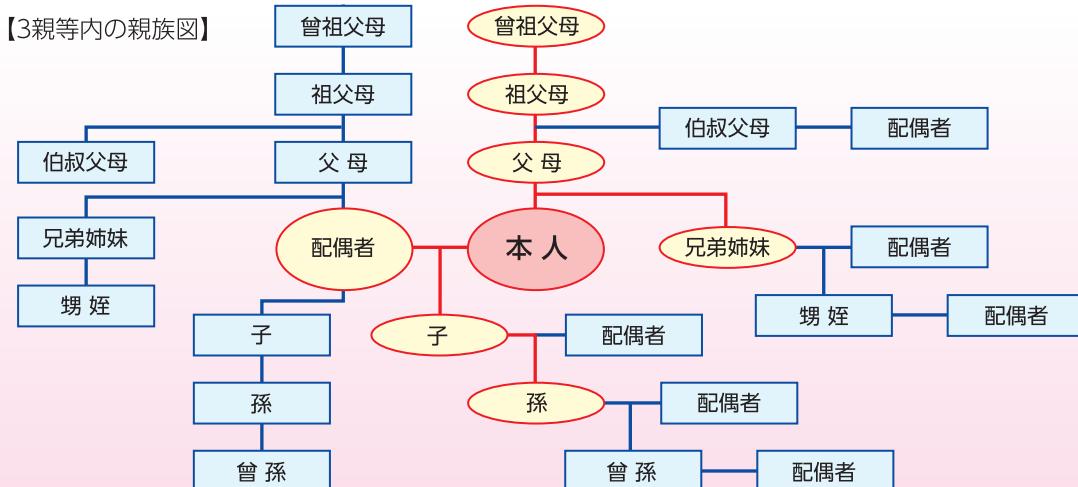
①被保険者と同居していることが条件でない人(下図○で表示)

◎配偶者(内縁を含む) ◎子、孫および兄弟姉妹 ◎父母、祖父母など直系尊属

②被保険者と同居していることが条件の人(下図□で表示)

◎伯叔父母、甥姪などとその配偶者、曾孫、兄弟姉妹の配偶者、配偶者の父母など①以外の3親等内の親族
◎内縁関係の配偶者の父母および子(その配偶者の死後、引き続き同居する場合を含む)

※内縁……届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にあること。



詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧いただけます。

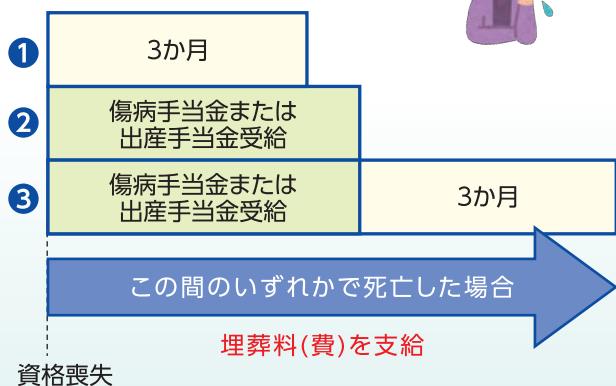
被保険者資格喪失後の 埋葬料(費)申請について



Q 被保険者が資格喪失後に亡くなった場合、どのようなときに埋葬料または埋葬費が支給されるのでしょうか？

A 被保険者がその資格喪失後に亡くなり、次のいずれかに該当する場合は、埋葬料または埋葬費が支給されます。

- ① 被保険者だった方が、資格喪失後3か月以内に亡くなったとき
 - ② 被保険者だった方が、資格喪失後の傷病手当金または出産手当金の継続給付を受けている間に亡くなったとき
 - ③ 被保険者だった方が、②の継続給付を受けなくなってから3か月以内に亡くなったとき



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

メンタルヘルスの不調を防いで血管も健康に!

ストレスを軽減して、血管病の予防につなげよう



3月は新たな始まりへの期待の一方、様々な変化には不安や心配がつきものです。年度末の忙しさも加わって、ストレスをためこみやすい季節です。

強いストレスがあると血圧や血糖値が上昇したり、コレステロールなどの血中脂質の異常が起こりやすくなります。さらに「血栓」もできやすくなり、心筋梗塞や脳卒中といった病気の引き金になることがあります。脈拍の急上昇や高血圧には気をつけなければなりません。

休養や気分転換など早めのセルフケアでストレス解消を促しましょう。



協会けんぽ福島支部



ふくしま 魅力再発見!

No.33

● 薄型TVの上に民芸品を置きたい方のために薄型赤べこがあります。これなら乘ります!



●いわき市発祥の新ゲーム「キャッチボールクラシック」はプロ野球選手会と一緒に作った新しいスポーツ。



方言クイズ

「あまされる」の意味は?

A 甘やかされる B のけ者にされる C 持て余される

福島検定クイズ1

会津の飯盛山発、全国的な修学旅行みやげの定番となったものは?

A お城の模型 B 絵ハガキ C 木刀



福島検定クイズ2

となりのトトロの「さんぽ」は、どこを散歩したイメージで作られた?

A 信夫山(福島市) B 翠ヶ丘公園(須賀川市)
C 尾瀬(檜枝岐村)

答え

A [信夫山] B [翠ヶ丘公園] C [尾瀬]

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!



ゴ ヨ ヤ ク ヲ
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。

4・5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
		4月	5月	
会津若松	喜多方市役所南側保健センター3階	11日(木)	9日(木)	0246-23-5611
	南会津町役場本庁舎内多目的ホール	25日(木)	23日(木)	0242-27-5321
相馬		10日(水)	8日(水)	0244-36-5172
	南相馬市役所	24日(水)	22日(水)	

※喜多方と南会津の出張相談会場が4月から変更になりました。

※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。

[共通の注意点]

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。