

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



福島の絶景

初夏の南湖公園(白河市)

南湖公園は1801年にできた日本最古といわれる公園です。12代白河藩主・松平定信(楽翁公)が「土民共楽(武士も庶民も共に楽しむ)」という理念のもと築堤し、湖の周りに身分の差を超え、誰でも憩える茶室「共楽亭」を建てました。夏は日差しを受けて輝く湖面に青々とした松が生えるほか、睡蓮などの水生植物がきれいに咲きます。湖畔にある石碑と歌に詠まれた景色を愛でつつ散策するのもおすすめです。



CONTENTS

- ◆令和4年度「わたしと年金」エッセイ募集 …… 2
- ◆パート・アルバイト等の加入拡大 …… 3
- ◆定期健診の結果データをご提供ください …… 4
- ◆高額療養費の申請について …… 5
- ◆年金セミナー開催のご案内 …… 6
- ◆支部だより(ボウリング・ゴルフ大会) …… 7
- ◆令和3年度の事業実施結果について …… 8~9
- ◆委員随想(里見 法道) …… 10
- ◆無料入浴券の交付申請延長 …… 10
- ◆年金事務所Q&A(65歳以降の在職時定時改定) …… 11
- ◆協会けんぽQ&A(インセンティブ制度) …… 11
- ◆季節の健康情報 第66回 …… 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.53 …… 12
- ◆出張相談・休日相談(8・9月の日程) …… 12

令和4年度

「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ



日本年金機構は、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、さまざまな取り組みを行っています。「ねんきん月間」の間中は皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための啓発活動を展開します。この取組の一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。

応募締切

令和4年9月9日(金) 当日消印有効

応募作品

- 公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 作品用紙の裏に氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
- 応募作品は返却しません。



応募資格

中学生以上の方

提出先・お問合せ先

日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ
わたしと年金 担当

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24 ☎03-5344-1100(代表)

後援

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

パート・アルバイト等の加入義務の対象が拡大されます

令和4年10月から、段階的に加入義務の対象が拡大されパート・アルバイト等の方で、一定の要件を満たすときは、健康保険・厚生年金保険の被保険者(短時間労働者)となります。

現行との変更点は下記の通りです。

| 対象 | 要件 | 平成28年10月～(現行) | 令和4年10月～(改正) | 令和6年10月～(改正) |
|--------|--------|------------------|------------------------------|--------------|
| 事業所 | 事業所の規模 | 常時501人以上 | 常時101人以上 | 常時51人以上 |
| 短時間労働者 | 所定労働時間 | 週の所定労働時間が20時間以上 | 同左 | 同左 |
| | 賃金 | 月額88,000円以上 | 同左 | 同左 |
| | 勤務期間 | 継続して1年以上使用される見込み | 継続して 2カ月を超えて 使用される見込み | 同左 |
| | 適用除外 | 学生ではないこと | 同左 | 同左 |



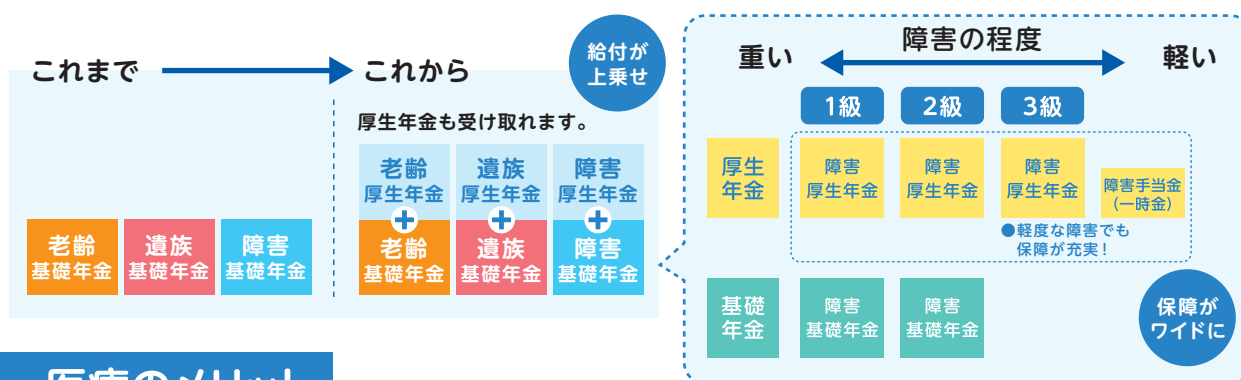
社会保険に加入すると何が変わりますか？

保険料の負担がありますが、年金と医療の保障が充実します。



年金のメリット

- 基礎年金に加えて厚生年金が上乗せして受け取れます。
- 軽度な障害まで保障範囲がひろがります。



医療のメリット

傷病手当金

病休期間中、給与の2/3相当を支給



出産手当金

産休期間中、給与の2/3相当を支給



令和4年10月から対象となる可能性がある事業所の事業主様には、個別にご案内させていただくこととしております。詳しくお知りになりたい場合は、管轄の年金事務所にご相談ください。

定期健診の結果データをご提供ください!



協会けんぽでは、従業員の健康を守るための第一歩として、事業主の皆さまへ労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果データの提供をお願いしております。

「高齢者の医療の確保に関する法律」により、協会けんぽへ健診結果データを提供することが事業主の皆さまに義務づけられており、データ提供による健診受診率の向上が、皆さまの健康保険料率の上昇抑制につながります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

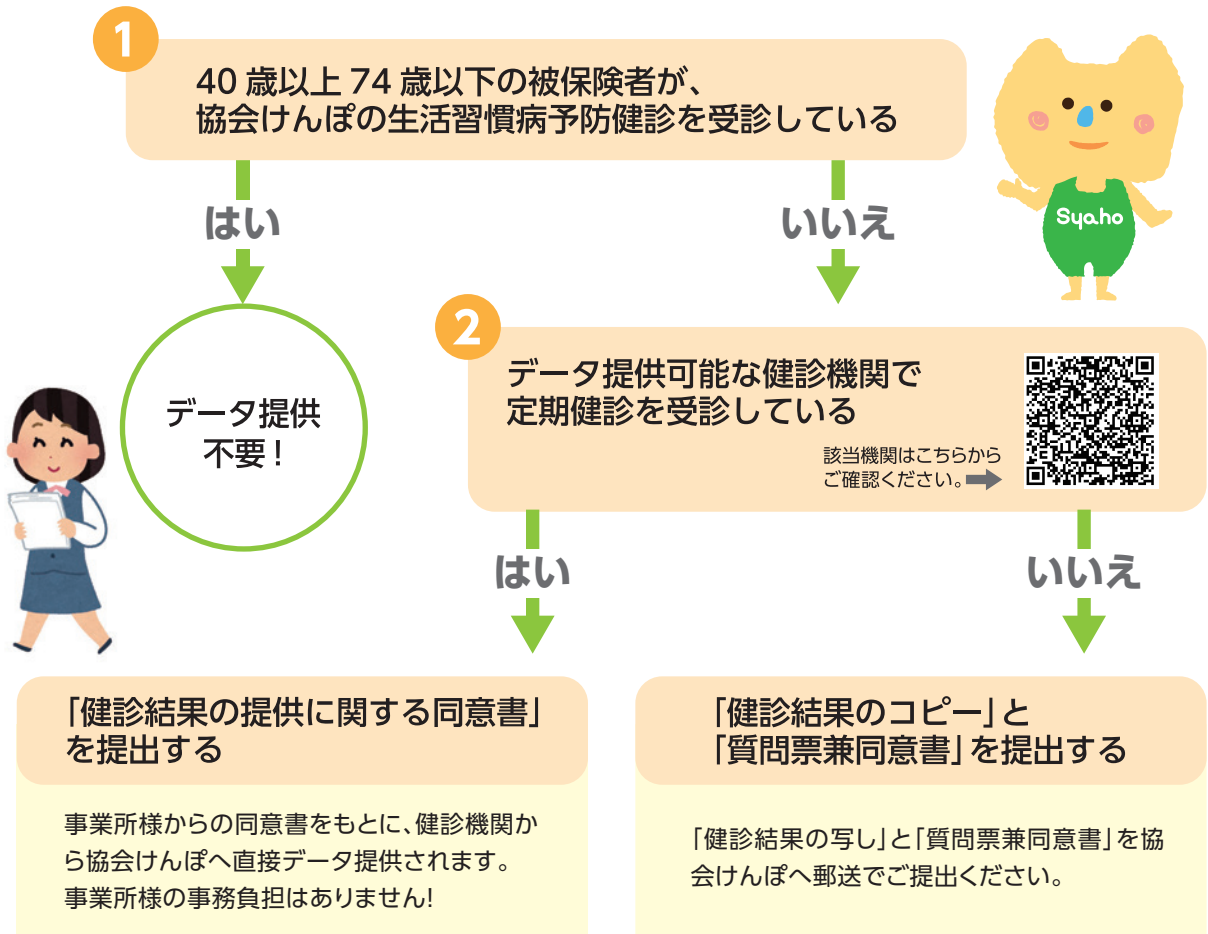
対象となる方

労働安全衛生法に基づく定期健康診断を受診された
協会けんぽご加入の40歳以上の被保険者さま



提供方法

受診方法等により、データ提供方法が異なります。



ー 同意書、質問票兼同意書は、ホームページからダウンロードが可能です ー

協会けんぽ福島 データ提供 [検索](#)

お問い合わせ先 保健グループ TEL 024-523-3919

高額療養費の申請について

高額療養費制度とは？

同一月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分があとから払い戻される制度です。



受付

自己負担限度額

※自己負担額は所得と年齢に応じて異なります。

高額療養費(払い戻し)

窓口での負担額

★高額療養費申請のポイント★

1

高額療養費は1か月単位で、個人別・医療機関別に計算します。
同じ医療機関であっても①「**医科入院**」②「**医科外来**」(調剤薬局含む)
③「**歯科入院**」④「**歯科外来**」に分けて計算します。

※医療機関から交付された処方箋により調剤薬局で調剤を受けた場合は、
薬局で支払った自己負担額を処方箋を交付した医療機関に含めて計算します。

2

合算対象として、70歳未満の方の場合はそれぞれ算出された1か月の自己負担額が**1つの区分(上記①～④)で21,000円以上のものを合算することができます。**

(70歳以上の方は自己負担額を全て合算できます。)

自己負担限度額は所得や年齢によって異なります。
詳しくは右QRコードから



②の合計が自己負担限度額を超えた場合は、申請により超えた額が払い戻されます!

高額療養費の申請書ダウンロードはこちら➡



お問い合わせ先 業務グループ TEL 024-523-3917

だれでも
参加無料

もうすぐ年金を受けられる方々のための 年金セミナーを開催します

もうすぐ年金を受けられる年齢の方、請求手続きについて知りたいと思っている方々を対象とした「年金セミナー」を開催します。

年金講座では、▶年金は何歳から受けられるのか、▶勤めていて給与があるとき年金額が停止されたり一部停止されたりする調整の新しい仕組みとは、▶年金を繰り下げると年金額はどのくらい増えるのか、▶年金を請求するときに備えて実際に年金請求書を自分で模擬作成してみる、などの内容で年金窓口の担当職員が説明します。

また、健康講座では「健康に生活するための運動」について、職場や自宅で誰でも簡単にできて健康寿命を延ばすことをめざした運動を、健康運動指導士と一緒に実際に運動します。

事業主の皆さんには、勤務時間内の開催ではありますが、従業員の皆さんに年金について、健康について、将来について考えていただくためのセミナーですので、ご出席いただくようお声を掛けていただくなど特段のご配慮を賜りますようお願い申し上げます。

| 開催日 | 会場 | | 定員 | 時間 |
|----------|------|----------------|-----|----------------------------------|
| 9月 9日(金) | 石川町 | 石川町共同福祉施設 | 30名 | (各会場共通) 13時30分から 16時15分頃まで |
| 9月15日(木) | 郡山市 | 郡山市労働福祉会館 | 70名 | |
| 9月16日(金) | 田村市 | 船引公民館 | 40名 | |
| 9月22日(木) | 須賀川市 | 市民交流センター tette | 50名 | |

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施する予定ですが、状況によっては中止する場合があります。

■ セミナー内容

- ① 年金講座「老齢年金の内容と具体的な請求手続き方法」(75分) 年金事務所の年金窓口担当職員
- ② 健康講座「健康に生活するための誰にでもできる運動」(60分) 社会保険協会・健康運動指導士

■ 受講対象者

制限はありません(年金受給年齢が近づいている方、社会保険委員、事業所の事務担当者等)

■ 申込方法等

- 申込方法 … 下記の「申込書」に必要事項を記入し郵送又はFAXでお申込みください。
- 申込期限 … 会場ごとに開催日5日前まで受付しますが、定員になり次第締め切ります。
- 定員に達したためご出席いただけないとき、中止のときはFAX等でご連絡いたします。

■ 申込み先・問合わせ先

- 一般財団法人福島県社会保険協会
(住所)〒960-8041 福島市大町5-2-4F TEL.024-525-9311 / FAX.024-525-9312

■ 主 催

- 一般財団法人福島県社会保険協会郡山支部／郡山社会保険委員会／郡山年金事務所



「年金セミナー」出席申込書 FAX.024-525-9312

| | | | | |
|-------|--|---|---------|---|
| 会 場 | ※希望会場を○で囲む。石川町(9/9) 郡山市(9/15) 田村市(9/16) 須賀川市(9/22) | | | |
| 事業所名 | | | 事業所整理番号 | |
| 所在地 | 〒 | - | 福島県 | |
| 事業所電話 | - | - | 事業所FAX | - |
| 出席者氏名 | | | | |

※もれなく丁寧に記入のうえ、切り離さずにA4サイズのままFAXしてください。

福島支部

健康づくり親睦ゴルフコンペ

| | |
|---------|--|
| 日程 | 令和4年9月3日(土) 午前8時集合 午前8時40分アウトコースより3組スタート 午前8時40分インコースより3組スタート |
| 場所 | 福島ゴルフ倶楽部(民報コース) 福島市黒岩自学壇31 TEL 024-549-0244 |
| 参加費 | 1人3,000円 ※参加費3,000円の外、プレー費(食事代1,000円込み)は各自負担とします。 なお、ロッカー費等は、主催者が負担します。 |
| 参加資格 | 福島県社会保険協会並びに福島社会保険委員会会員事業所の被保険者(1事業所3名まで) |
| 申込締切 | 令和4年8月10日(水) |
| 定員 | 先着24名 |
| 表彰式 | プレー後にゴルフ場レストランで、簡略化して行います。 ※飲み物(コーヒー・ジュース等)を出します。 表彰式時、各自注文していただきます。 ※マスク着用を必須とします。 |
| 賞・景品 | 各賞受賞者はもちろん参加賞含め全員に賞品があります。 優勝、準優勝、第3位、飛び賞、BB賞、BBメーカー賞、参加賞 |
| アトラクション | ●ニアピン(アウトNO.2・8、インNO.13・17) ●X(何打でもよい)ニアピン(インNO.18) |
| その他 | 組合せ、競技方法(ローカルルールの適用やハンディキャップ)、アトラクション等の詳細については、参加者に別途連絡します。 |

白河支部

健康づくりボウリング大会

| | |
|------|--------------------------|
| 日程 | 令和4年9月7日(水) 午後6時30分スタート |
| 場所 | 棚倉アローボウル(棚倉町) |
| 参加費 | 1人1,000円(2ゲーム代・シューズ代を含む) |
| 参加資格 | 白河年金事務所管内協会会員事業所の被保険者 |
| 申込締切 | 令和4年8月25日(木) |
| 定員 | 先着48名(1事業所8名まで) |

郡山支部

健康づくりボウリング大会

| | |
|------|--|
| 日程 | 令和4年8月24日(水) 午後6時45分スタート 令和4年8月25日(木) 午後6時45分スタート ※2日間開催しますのでどちらか都合の良い日にご参加ください。 ※成績順位発表・表彰式はそれぞれの日ごとに行います。 |
| 場所 | VEGA郡山店 郡山市安積三丁目165 TEL 080-6251-6316 |
| 参加費 | 1人1,000円(2ゲーム代・シューズ代を含む) |
| 参加資格 | 社会保険協会及び委員会の会員事業所の被保険者 |
| 申込締切 | 令和4年8月17日(水) |
| 定員 | 両日とも先着32名(1事業所8名まで) ※お申込みが片寄ったり少ないときは調整させていただきます。 ※お申込み事業所様へは大会の2~3日前に別途詳細をFAXいたします。 |

【お願い】

仮オープンのお小さなボウリング場で靴揃えが少ないため、申込書に「靴サイズ」をご記入ください。



相馬支部

第24回親善パークゴルフ大会

| | |
|------|--|
| 日程 | 令和4年9月17日(土) 午前8時15分~受付開始 |
| 場所 | 相馬光陽パークゴルフ場 |
| 参加資格 | 相馬年金事務所管内協会会員事業所の被保険者及び家族 |
| 参加費 | 1人500円(プレー代を含む) ※当日受付時に納入してください |
| 申込締切 | 令和4年8月30日(火) ※申込書は、当協会のホームページの用紙をご使用ください。 |
| 定員 | 40名(1事業所4名まで それ以上は要相談) |

※例年開催していましたソフトボール大会は中止となります。
また、パークゴルフ大会もコロナウイルス感染拡大の状況により中止になる場合があります。

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

- 福島支部 健康づくり親睦ゴルフコンペ(9月3日) 郡山支部 健康づくりボウリング大会(8月24・25日)
 白河支部 健康づくりボウリング大会(9月7日)

郡山支部のボウリング大会のみ

| 事業所名称 | 参加者 | 保険証番号 | 氏名 | 性別 | 加入の区分 | 年齢 | 靴サイズ | |
|---------|-----|---------|----|----|-------|---------|------|----|
| 事業者整理番号 | | (代表者) | | | 男・女 | 被保険者・家族 | 歳 | cm |
| 事業所所在地 | | | | | 男・女 | 被保険者・家族 | 歳 | cm |
| 電話番号 | | FAX番号 | | | 男・女 | 被保険者・家族 | 歳 | cm |
| 代表者氏名 | | 代表者電話番号 | | | 男・女 | 被保険者・家族 | 歳 | cm |

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

（ 令和3年度の事業実施結果について ）

当協会の令和3年度における事業の実施結果については、令和4年5月25日に開催された第160回理事会並びに第147回定時評議員会において、収支決算を含め承認されましたのでご報告いたします。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止を図りつつ、国民全体で事態の収拾に向けた歩みを一歩ずつ進める中で事業を取り組んできました。

健康づくり事業等を中心に多くの事業を中止せざるを得ませんでした。[秋の社会保険事務講習会]は、会員の皆様方と関係者のご協力により三密を回避する対策を講じて実施することができました。

また、社会保険制度の普及事業である「社会保険実務の手引き」をはじめとした各種参考図書の配付や「社会保険ふくしま」の定期発行を着実に行うとともに、無料入浴券の配付、実技指導講師及び保健師の派遣等、例年実施している事業等も多くの制限がある中でご利用をいただきました。

日頃の当協会事業に対するご理解とご協力に感謝申し上げますとともに、令和4年度においても社会保険制度の周知・啓発活動を推進するとともに、会員事業所の皆様方の福利厚生事業を支援するため全力を尽くしてまいりますので、引き続きご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

1 令和3年度事業実施結果報告

令和3年度事業実施結果

| | 事 業 | 結 果 |
|-----------------------|--------------------------|---|
| 会 議 | ○第157回理事会 | ▷R3.5.28 開催 |
| | ○第145回定時評議員会 | ▷R3.5.28 開催 |
| | ○第158回理事会 | ▷R3.12.3 開催 |
| | ○第159回理事会 | ▷R4.3.18 開催 |
| | ○第146回評議員会 | ▷R4.3.18 開催 |
| | ○「社会保険ふくしま」編集会議 | ▷R3.6.2 開催 |
| | ○支部事務局長会議 | ▷R3.6.2 開催 |
| | ○四者協議(協会、年金機構、協会けんぽ、委員会) | ▷第41回～第44回までの4回開催 |
| 講 習 会 等 | ○算定基礎届事務講習会 | ▷中止 |
| | ○秋の社会保険事務講習会 | ▷県内11会場で11回開催(1,073名) |
| | ○年金セミナー(郡山支部主催) | ▷中止 |
| | ○年金受給説明会(年金受給者協会主催) | ▷R3.12.4に郡山市、R3.12.11に福島市で開催 |
| 広 報 | ○「社会保険ふくしま」の発行 | ▷奇数月に6回(NO.575号～580号)発行 |
| | ○「事業のご案内」の発行 | ▷全会員に配付(年度初め)、事務講習会等でも配付 |
| | ○ホームページによる広報 | ▷最新の情報等を速やかに実施 |
| 制 度 普 及 | ○「社会保険実務の手引き」配付 | ▷全会員に配付(R3.5)、事務講習会のテキストとして使用 |
| | ○「月間社会保険」の配付 | ▷希望する社保委員のみ配付(毎月) |
| | ○「社会保険ダイアリー」の配付 | ▷希望する役員に配付(R3.11) |
| | ○優良事業主の表彰 | ▷11名の事業主を表彰(R3.11) |
| | ○表彰伝達式の開催 | ▷R3.11.12に四者共催で開催 |
| | ○福島県年金ポスターコンクール(中学生) | ▷協会長賞授与(R3.12)、記念品・参加賞贈呈 |
| 厚 福 生 利 | ○無料入浴券の配付 | ▷配付事業所3,377件、配付枚数13,316枚 |
| | ○「施設利用会員証」の交付 | ▷74事業所、439枚(R4.3末時点) |
| づ く り 健 康 | ○実技指導講師・保健師の派遣 | ▷講師⇒9回(127名)、保健師⇒6回(78名) |
| | ○体力測定器の貸出し | ▷9回(182名) |
| | ○健康教材DVDの貸出し | ▷12回(332名) |
| 支 部 事 業 | ○健康づくりハイキング | ▷福島支部は実施。他5支部は中止 |
| | ○ボウリング大会 | ▷相馬、会津若松支部は実施。他は中止 |
| | ○ゴルフ大会 | ▷会津若松支部⇒2回実施、平支部⇒中止 |
| | ○ソフトボール大会 | ▷中止(相馬支部) |
| | ○パークゴルフ大会 | ▷中止(相馬支部) |
| | そ の 他 | 《1》 外部委員等の推薦 |
| 《2》 関係団体との連携 | | ○社会保険委員会、日本年金機構、全国健康保険協会、年金受給者協会、 ○商工会議所、商工会、経営者協会、社会保険労務士会等 |



2 収支決算

令和3年度一般会計貸借対照表

(単位:円)

| 科目 | 当年度 | 前年度 | 増減 |
|-------------------|--------------|--------------|-----------|
| I 資産の部 | | | |
| 1 流動資産 | 28,065,710 | 20,559,713 | 7,505,997 |
| 2 固定資産 | 56,624,502 | 55,574,502 | 1,050,000 |
| 3 繰延資産 | 0 | 0 | 0 |
| 資産合計 | 84,690,212 | 76,134,215 | 8,555,997 |
| II 負債の部 | | | |
| 1 流動負債 | 2,496,711 | 1,337,720 | 1,158,991 |
| 2 固定負債 | 6,522,901 | 5,472,901 | 1,050,000 |
| 負債合計 | 9,019,612 | 6,810,621 | 2,208,991 |
| III 正味財産の部 | | | |
| 1 一般正味財産 | 75,670,600 | 69,323,594 | 6,347,006 |
| (うち基本財産への充当額) | (50,000,000) | (50,000,000) | (0) |
| (うち特定資産への充当額) | (0) | (0) | (0) |
| 正味財産合計 | 75,670,600 | 69,323,594 | 6,347,006 |
| 負債及び正味財産合計 | 84,690,212 | 76,134,215 | 8,555,997 |

令和3年度一般会計正味財産増減計算書

(単位:円)

| 科目 | 当年度 | 前年度 | 増減 |
|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| I 正味財産増減の部 | | | |
| 1 経常増減の部 | | | |
| (1) 経常収益 | 62,446,597 | 61,355,886 | 1,090,711 |
| (うち会費収入) | (62,179,700) | (61,123,900) | (1,055,800) |
| (2) 経常費用 | | | |
| ① 事業費 | 35,434,149 | 35,677,195 | △ 243,046 |
| ② 管理費 | 20,665,442 | 20,793,998 | △ 128,556 |
| 経常費用計 | 56,099,591 | 56,471,193 | △ 371,602 |
| 当期経常増減額 | 6,347,006 | 4,884,693 | 1,462,313 |
| 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 | 6,347,006 | 4,884,693 | 1,462,313 |
| 一般正味財産期首残高 | 69,323,594 | 64,438,901 | 4,884,693 |
| 一般正味財産期末残高 | 75,670,600 | 69,323,594 | 6,347,006 |
| II 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 |
| III 正味財産期末残高 | 75,670,600 | 69,323,594 | 6,347,006 |

3 役員

●理事の任期満了に伴う改選と評議員の辞任に伴う補欠選任が行われ、新しい役員が下記のとおり選任されました。

■本部役員

(令和4年5月25日現在)

| 役職名 | 氏名 | 事業所名 |
|------------------|--------|----------------|
| 会長 (代表理事) | 山崎 誠一郎 | 佐藤工業(株) |
| 副会長 (郡山支部長) | 太田 善雄 | (一財)太田綜合病院 |
| 副会長 (平支部長) | 半沢 幸一 | (公財)ときわ会 |
| 副会長 (会津若松支部長) | 竹田 秀 | (一財)竹田健康財団 |
| 理事 (相馬支部長) | 立谷 一郎 | (株)サンエイ海苔 |
| 理事 (白河支部長) | 牧野 富雄 | 白河信用金庫 |
| 理事 | 服部 司 | (株)福島製作所 |
| 専務理事 (業務執行理事) | 星 善作 | (一財)福島県社会保険協会 |
| 監事 | 坪谷 常吉 | 福島運送(株) |
| // | 橋本 明良 | 福島県信用保証協会 |
| 評議員 | 河原田浩喜 | (株)福島県中央計算センター |
| // | 石堂 修 | 福島製鋼(株) |
| // | 佐藤 学 | (株)イワキ |
| // | 吉田 陽子 | (株)ヨシダコーポレーション |
| // | 渡辺 英雄 | 林精器製造(株) |
| // | 清水 威幸 | (株)清水商店 |
| // | 阿部 健 | トーホク装美(株) |
| // | 下山田敏博 | 常磐興産(株) |
| // | 中崎 紘子 | (株)日星製作所 |
| // | 渡邊 泰夫 | 會津通運(株) |
| // | 佐原 圭 | (医)佐原病院 |
| // | 佐久間源一郎 | 佐久間建設工業(株) |
| // | 稲荷田和敏 | 丸三製紙(株) |
| // | 松下 正浩 | 松下建設(株) |
| // | 藤田祐太郎 | 高田産商(株) |
| // | 藤田 光夫 | 藤田建設工業(株) |

憧憬



丸浜運輸(株)
里見 法道

しばしば、いわきの人は東京が好きだと言われる。いわきに限らずどの地域でも同じ言い回しをするのだろう。いわき生まれいわき育ちの私も例に漏れず、東京に憧れ、東京旅行に喜び、東京で買った服でなくては、と思いながら中高と過ごしてきた。当然、都内の大学へ進学した。それ以外の選択肢は考えもなかった。10年もの間を東京で過ごし、いわきへ戻ってきた後も何かと理由を付け毎月東京に行った。もちろん出張などではない。特別する事もなくフラフラと散歩をし、街並みを眺め、お気に入りのラーメン屋に行く。それだけで満足し、またいわきへ戻る。

その様な生活を5年程続けていたところにコロナがやってきた。行動の制限を国から要請されるなど、私くらいの世代では考えた事もないような世の中になった。東京に行ったとはとてもじゃないが言えない空気となり、都内出身の妻の親族の法事も直行直帰、帰ってきてから2週間は誰にもこの事を話せずに過ごした。チケットを取っていたライブ(こういう時に限って良い番号だったりする)もどんどん中止となり、ライフスタイルを大きく変更

する事を余儀なくされた。

コロナや行動制限、ワクチンに対する考え方は時や環境、地域によって千差万別な為、私の考えは置いておく。

そんな中、少しずつ制限が緩和され、Go To EatやGo To Travelなどの政策が始まった。オトクな話が割と好きな事もあり、今まで全く興味がなかった県内の観光地へ目を向け、足を向けた。裏磐梯、芦ノ牧、三春の滝桜など。他地域の風景を季節の風を感じながら散策したのは素敵な思い出となった。恐らく幼い頃に両親に連れられて行った事もあるのだろうが、申し訳ない事にあまり記憶にない。迷惑で不便しかないコロナ禍ではあるが、身近にある「良さ」に気付く事ができた。市内でも食べて応援キャンペーンなどの利用で今まで行った事のない店の良さに沢山気付いた。

この2年程で少し福島に詳しくなったように思う。が、やはりどうしても東京への憧憬は消えない。1日でも早く東京に行きたい。新しくできた商業施設、テレビで観た美味しそうな店、ネットで見たブランドの新作、好きなアーティストのライブ...そんな事が夢にまで出てくる。身軽に動けるうちに、感性がまだ若い(と自分で思い込んで)うちに少しでも東京で遊びたい。自分でもどうかと思うが、これはもうどうしようもないと開き直っている。

梅雨が明けたら、妻に実家に帰る様に促してみよう。



無料入浴券申請期間の延長



当協会では、会員事業所の福利厚生事業を支援するため、福島県内の契約施設を利用できる「無料入浴券」を交付しています。

「無料入浴券」は、例年、5月末までに申請していただいた会員事業所に交付しているところですが、今年度においては、コロナ禍で交付限度枚数に達していませんので、6月1日以降についても申請を受け付けています。

※今年度の交付を一度受けた方は対象外です。

契約施設一覧表

| 施設名 | 施設の住所 | TEL | 入浴時間 | 備考 |
|---------------------|------------------------|--------------|----------------------------|---|
| 高湯温泉共同浴場「あったか湯」 | 福島市町庭坂字高湯25 | 024-591-1125 | 9:00~20:30 | 毎週木曜日休館 / 利用時間は1時間 |
| 「スカイピアあだたら」 | 二本松市上葉木坂2-3 | 0243-24-3101 | 9:00~21:00 | 毎月第1水曜日休館 / 最終受付20:30 |
| 「りょうぜん 紅彩館」 | 伊達市霊山町石田字宝司沢9-1 | 024-589-2233 | 10:00~20:00 10:00~18:00 | 毎週水曜日休館 / 4月~11月 20:00迄(受付19:00迄) / 12月~3月 18:00迄(受付17:00迄) |
| 桑折美肌の湯「うぶかの郷」 | 伊達郡桑折町大字南半田字川端22 | 024-582-4500 | 10:00~20:00 | 毎週火曜日休館 / 閉館 20:00 |
| 磐梯熱海温泉「郡山ユラックス熱海」 | 郡山市熱海町熱海2丁目148-2 | 024-984-2800 | 9:00~21:00 | 毎月第1火曜日休館(祝日のとき翌週に振替) 1回利用券(1日利用は差額必要) / 最終受付20:00 |
| 三春の里田園生活館「里の湯」 | 田村郡三春町西方字石畑487-1 | 0247-62-8010 | 9:00~20:00 | 1月と6月に休館日あり(施設へご連絡ください) 最終受付19:30 |
| 藤沼温泉「やまゆり荘」 | 須賀川市江花字石倉山4-3 | 0248-67-3431 | 9:00~21:00 | 毎週火曜日休館(祝日の場合は翌日) / 最終受付20:00 1回利用券(1日利用は差額必要) |
| いわき新舞子ハイソング温泉 | いわき市平下高久字南谷地16-4 | 0246-39-3801 | 11:00~21:00 15:00~21:00 | 毎月第2月曜休館 / 月曜は15:00~21:00 (最終受付20:00迄) |
| 三崎温泉「ホテル花天」 | いわき市小名浜下神白字大作9 | 0246-73-0567 | 10:00~15:00 | 毎週月曜日休館(祝日の場合は営業し、翌日休み)、その他月1日休館あり、最終受付14:00(15:00までに退館) |
| 「蔵の湯」 | 喜多方市松山町鳥見山字三町歩5598-1 | 0241-21-1139 | 9:00~21:00 | 第1水曜日休館 / 「ふれあいランド高郷」【しいでのぬ】も利用可 |
| 新鶴温泉健康センター | 大沼郡会津美里町鶴野辺字上長尾2347-40 | 0242-78-3222 | 8:00~21:30 | 毎月第1木曜日休館 / 最終受付21:00、「高田温泉おやめの湯」も利用可 / 毎週火曜日休館(祝日の場合は営業)、最終受付20:30 |
| 早戸温泉「つるの湯」 | 大沼郡三島町大字早戸字湯の平888 | 0241-52-3324 | 10:00~20:00 | 無休 / 最終受付20:00 |
| 道の駅 山口温泉きらら289 | 南会津郡南会津町山口字橋尻1 | 0241-71-1289 | 10:30~19:00 | 毎週火曜日休館 / 土曜日は10:30~20:00 (最終受付は30分前) |
| 「季の郷 湯ら里」 | 南会津郡只見町大字長浜字上平50 | 0241-84-2888 | 11:00~20:00 | 12月と7月の年2回休館日あり(施設へご連絡ください) 深沢温泉「むら湯」も利用可(施設へご連絡ください) |
| 新田川温泉「はらまちユッサ」 | 南相馬市原町区深野字荒戸沢15 | 0244-26-0026 | 11:00~21:00 | 毎週木曜日休館 / 最終受付 20:30 |
| 泉崎カントリーヴィレッジ「さつき温泉」 | 西白河郡泉崎村泉崎字笹立山12 | 0248-53-4211 | 11:00~21:00 | 無休 / 最終受付 20:00 |
| 「あゆり温泉」 | 西白河郡矢吹町八幡町442 | 0248-42-2615 | 10:00~20:30 | 電話でお問い合わせください |

65歳以降の在職時定時改定

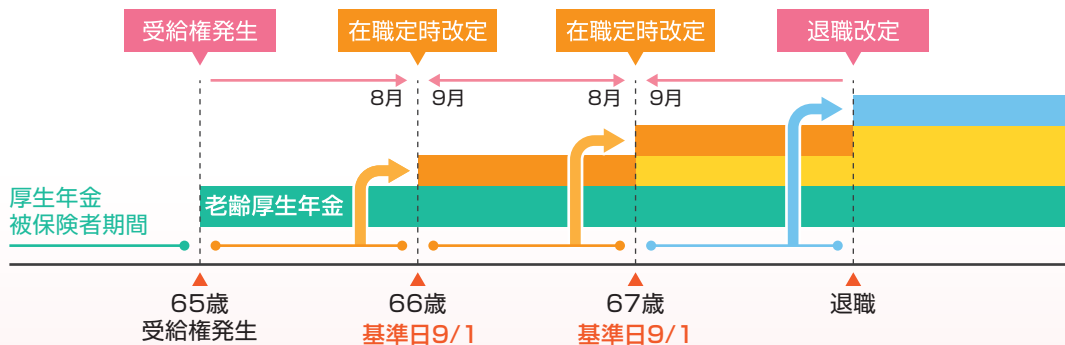


Q 私は、65歳になった現在も、働いて社会保険に加入しています。
65歳以降に向けた厚生年金はいつ頃受け取れますか？

A 令和4年3月までは、65歳以降の被保険者期間は資格喪失時(退職時・70歳到達時)にのみ年金額が改定されていましたが、**令和4年4月から、在職中であっても年金額を毎年一回10月分から改定されるようになりました。(在職時定時改定)**

～年金額改定の仕組み～

- 毎年9月1日(基準日)において被保険者である老齢厚生年金の受給者の年金額について、前年9月から当年8月までの厚生年金被保険者期間を老齢厚生年金の計算の基礎に加え、10月分(12月支払)から改定されます。
令和4年10月分については、65歳到達月から令和4年8月までの厚生年金に加入していた期間を計算の基礎に加え、年金額が改定されます。
- **対象者となるのは65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給者です。**
65歳未満の方は繰上げ受給をされている方であっても在職時改定の対象となりません。



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

皆さまの取組み次第で保険料率が変わります
インセンティブ制度

Q 健康保険料率に影響するって聞いたけど・・・
協会けんぽのインセンティブ制度ってどんなもの？

A 協会けんぽにご加入の皆さまが5つの指標に取り組むことで、各支部の実績に応じて全国上位の支部にインセンティブ(報奨金)が付与され、健康保険料率を下げる力になる制度です。
令和4年度福島支部の健康保険料率には、全国7位の実績(令和2年度分)が反映されています。

- 1 年に1回は健診を受ける
- 2 生活習慣の改善が必要なら、保健指導を受ける
- 3 日ごろから健康づくりを心掛ける
- 4 再検査の場合は必ず受診する
- 5 積極的にジェネリック医薬品を選ぶ

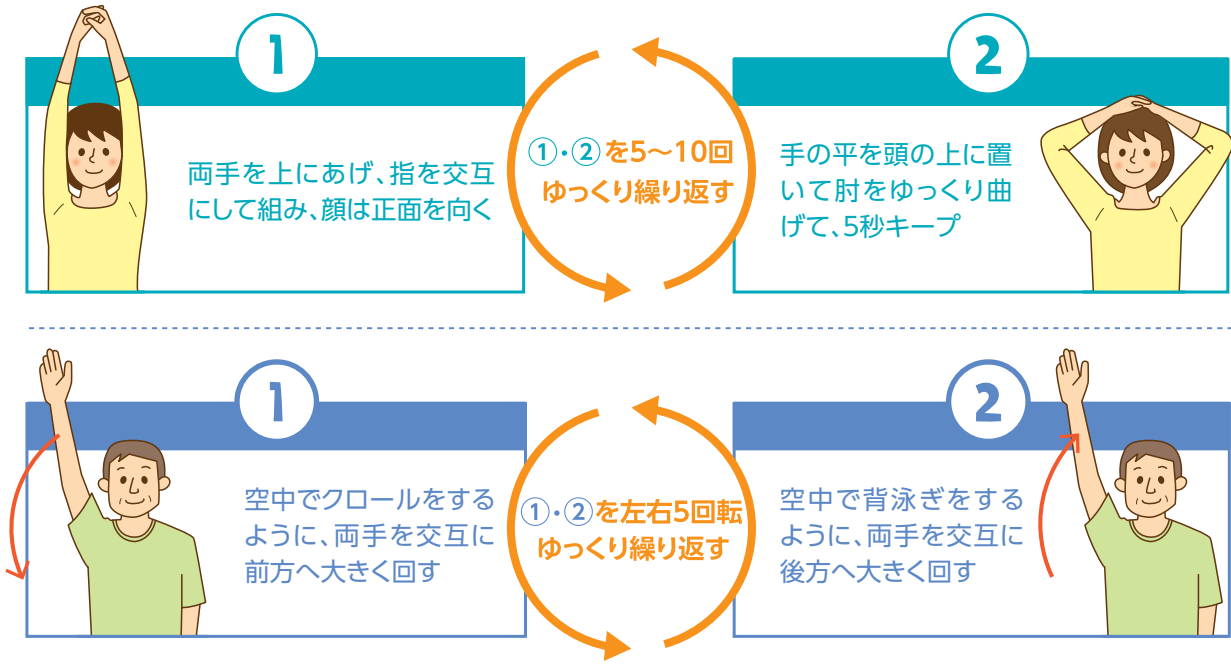
詳しくはこちら



出来ることから5つの指標に取り組みましょう！

〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 企画総務グループ TEL.024-523-3916

肩こりや腰の痛みの多くは、運動不足やストレスなどにより、筋肉がかたくなることで起こります。
仕事の合間や夜寝る前などにストレッチを行い、痛みのないしなやかな身体をつくりましょう！



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.53

- 尾瀬でオコジョ(イタチ科の動物)を発見すると、尾瀬沼ビジターセンターなどでオコジョ発見証明書がもらえる

- 天栄村では栄養価の高い「ベジマカ」という野菜を育てており、マカカレーやマカビールを製造している



方言クイズ

「おっこむ」の意味は?

- A.取り込む B.怖い C.怒った



福島検定クイズ 1

安積PAにある東北自動車道唯一のものは?

- A.コインランドリー B.コインシャワー C.コイ料理



福島検定クイズ 2

いわき市が市町村別・苗字ランキングで全国1位なのは?

- A.浜さん B.塩さん C.井脇(いわき)さん

答え

1 C 2 A 3 C

8・9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 | 8月10日(※) 8月24日(※) 9月14日(※) 9月28日(※) | 8月10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ヶ月に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。