



館ノ山 霊山

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 of 絶景

紅葉した館ノ山から霊山方面を望む(福島市・伊達市)

福島市にある飯坂温泉街の西方に位置する館ノ山には昔大鳥城という城がありました。今は整備され公園となっており、秋には見事な紅葉を楽しめます。そんな館ノ山から遠景として望むことができるのが伊達市のシンボルである霊山の山並みです。東北の秀峰として知られる霊山にはなだらかなハイキングコースがあり、山中を散策しながら絶景を味わえます。岩肌と紅葉の絶妙な組み合わせは見る人を感動させます。



CONTENTS

- ◆令和4年度表彰伝達式を開催しました…………… 2～3
- ◆賞与支払届を忘れずにご提出してください… 4～5
- ◆年金記録の確認には「ねんきんネット」が便利です 5
- ◆新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします 6
- ◆要精検や要治療、見て見ぬふりはかなり“ヤバイ!” 7
- ◆全国社会保険協会連合会からのお知らせ…………… 8
- ◆福島県社会保険協会からのお知らせ…………… 8
- ◆支部だより(ボウリング大会/福島支部・相馬支部)… 9
- ◆委員随想(石川博)…………… 10
- ◆「ねんきん月間」及び「年金の日」のお知らせ…………… 10
- ◆年金事務所Q&A(年金相談の予約方法)…………… 11
- ◆協会けんぽQ&A(協会けんぽの申請書)…………… 11
- ◆季節の健康情報 第68回…………… 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.55…………… 12
- ◆ねんきん相談(12・1月の日程)…………… 12

令和4年度 社会保険事業功労者 年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式 を開催しました

受賞された皆様 おめでとうございます

福島県社会保険協会は、日本年金機構福島県内年金事務所、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、長年にわたり社会保険事業の推進に功績のあった年金委員・健康保険委員・事業主様に対する令和4年度の表彰伝達式を11月16日(水)に福島市の「コラッセふくしま」において開催いたしました。表彰伝達式では、厚生労働大臣表彰をはじめ各賞を受賞された94名の皆様に表彰状・感謝状が授与されました。

当協会からは、山崎会長が出席し祝辞を述べるとともに、優良事業主表彰を受賞した11名の事業主様に感謝状を授与いたしました。

また、当協会から受賞者94名の皆様に記念品を贈呈いたしました。

なお、受賞されました皆様は、次のとおりです。(順不同・敬称略)

※ 公表辞退者は掲載されていません。

厚生労働大臣表彰

年金委員表彰



管野 真理子
南双サービス 株式会社
(広野町)



健康保険委員表彰



五十嵐 博子
五十嵐建設 株式会社
(下郷町)



日本年金機構 理事長表彰

年金委員表彰

橋本 康子	株式会社 イワキ	(本宮市)
國井 敏恵	株式会社 郡山電機製作所	(郡山市)
箱崎 弘美	医療法人社団 正風会	(いわき市)
大竹 涼	公益財団法人 穴澤病院	(会津若松市)
横張 恵美子	公益財団法人 会田病院	(矢吹町)

全国健康保険協会 理事長表彰

健康保険委員表彰

成瀬 瞳	株式会社 福島製作所	(福島市)
齋藤 浩	株式会社 東北電設	(本宮市)
大濱 洋子	会津商工信用組合	(会津若松市)
忠地 永子	松下建設 株式会社	(相馬市)

日本年金機構 事業推進部門担当理事表彰

年金委員表彰

鈴木 由美子	福島交通 株式会社	(福島市)	駒木根 緑	株式会社 クロスステージ	(いわき市)
冠木 謙治	地域型年金委員	(伊達市)	西郷 奈美	株式会社 ライムコーポレーション	(いわき市)
飛田 美智子	日伸テクノ 株式会社	(二本松市)	小荒井 かづみ	株式会社 小野屋漆器店	(会津若松市)
東山 亨	社会福祉法人 川俣町社会福祉協議会	(川俣町)	加納 由秀子	一般財団法人 温知会	(会津若松市)
小針 宏美	光建工業 株式会社	(郡山市)	高羽 智恵子	特定非営利活動法人 さくらっこ会	(喜多方市)
石井 政美	笠原工業 株式会社	(須賀川市)	佐藤 正和	株式会社 福装21 相馬ファクトリー	(相馬市)
岩谷 博文	大内新興化学工業 株式会社 須賀川工場	(須賀川市)	藤田 文江	株式会社 藤健技術設計センター	(棚倉町)
小泉 幸喜	株式会社 常磐エンジニアリング	(いわき市)	近藤 勝徳	日本工機 株式会社 白河製造所	(西郷村)

一般財団法人福島県社会保険協会長感謝状

事業主表彰

葵産業 株式会社 (福島市)	代表取締役 中島 久明	株式会社 いわき工業 (いわき市)	代表取締役 草野 一男
福島中央青果卸売 株式会社 (福島市)	代表取締役社長 池田 進二	医療法人 あさうら会 (いわき市)	理事長 須田 滉
医療法人 慈久会 (本宮市)	理事長 谷 良久	會津通運 株式会社 (会津若松市)	代表取締役社長 渡邊 拓也
株式会社 J A ライフクリエイティブ福島 (郡山市)	代表取締役社長 増子 稔夫	相馬商工会議所 (相馬市)	会頭 草野 清貴
福島県米穀肥料 協同組合 (郡山市)	理事長 梅本 典夫	高田産商 株式会社 (棚倉町)	代表取締役会長 藤田 祐太郎
藤倉航装 株式会社 船引工場 (田村市)	工場長 遠藤 照幸		

福島県社会保険委員会連合会長感謝状

年金委員・健康保険委員表彰

菊地 英誠 株式会社 福島民報社 (福島市)	熊田 清 常磐パッケージ 株式会社 (いわき市)
富岡 尋丸 きらり健康生活協同組合 (福島市)	菊地 洋介 医療法人 明精会 (会津若松市)
阿部 恵美 岩代運送 株式会社 (郡山市)	新國 文英 有限会社 グリーンサービス (会津美里町)
佐藤 信男 協同組合 郡山労務経営サービスセンター (郡山市)	寺島 義浩 株式会社 原町日通自動車修理工場 (南相馬市)
長谷川 陽子 医療法人 平心会 (須賀川市)	菅野 恵理子 明星電気 株式会社 白河工場 (泉崎村)
遠藤 明美 株式会社 太平洋 (いわき市)	

全国健康保険協会 福島支部長表彰

健康保険委員表彰

高橋 はるみ 株式会社 高橋設備工業所 (福島市)	橋本 幸江 須賀川瓦斯 株式会社 (須賀川市)
引地 孝之 株式会社 デイリーサービス (福島市)	木村 友克 株式会社 地質基礎 (いわき市)
角田 牧子 こころネット 株式会社 (福島市)	鈴木 由紀子 日栄地質測量設計 株式会社 (いわき市)
八巻 ゆかり 有限会社 西坂製作所 (福島市)	稲林 美穂 木村ミルクプラント 株式会社 (いわき市)
橘 智香 株式会社 国見メディアデバイス (国見町)	松嶋 加代子 有限会社 介護福太郎 (会津若松市)
長南 真由美 山口薬品 株式会社 (郡山市)	高橋 志津 有限会社 渡部硝子工業所 (会津若松市)
菅野 富夫 本宮運輸 有限会社 (郡山市)	鈴木 美奈子 花春酒造 株式会社 (会津若松市)
早川 浩司 株式会社 エディソン (郡山市)	岡 奈緒美 東北エコ・テクノ 株式会社 (南相馬市)
満山 昭子 有限会社 満山自動車 (郡山市)	山口 和美 株式会社 福島ニチアス (新地町)
綿引 礼子 高柳電設工業 株式会社 (郡山市)	三浦 孝子 矢祭建設 株式会社 (矢祭町)

日本年金機構 年金事務所長感謝状

年金委員表彰

菅野 都 コボックス 株式会社 (福島市)	馬目 真有 磐城通運 株式会社 (いわき市)
渡辺 るい子 株式会社 テレビユー福島 (福島市)	白岩 裕子 株式会社 みよし (いわき市)
板橋 彩 コパテック 株式会社 (本宮市)	佐藤 杏子 社団医療法人 呉羽会 (いわき市)
菅野 秀夫 株式会社 日ピス福島製造所 (川俣町)	佐藤 友喜 武田土建工業 株式会社 (会津若松市)
根本 和俊 安積疏水土地改良区 (郡山市)	渡辺 敏雄 株式会社 ケアプランあいづ (会津若松市)
比嘉 めぐみ 福島軌道工業 株式会社 (郡山市)	渡部 拓弥 山十建設 株式会社 (金山町)
渡邊 安子 株式会社 丸佳 (郡山市)	星 啓司 相双五城信用組合 (相馬市)
菊地 和男 かの 株式会社 (三春町)	渡部 毅 庄司建設工業 株式会社 (南相馬市)
駒木根 昭 株式会社 フォービック (鏡石町)	菊地 仁一 医療法人社団 恵周会白河病院 (白河市)
菜花 美早江 社会福祉法人 昌平愛 いわき育英舎 (いわき市)	

賞与支払届を忘れずにご提出ください

賞与支払届の提出について

賞与についても健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納付することになっています。事業主が被保険者及び70歳以上被用者へ賞与を支給した場合は、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出が必要となります。

この届出により標準賞与額及び賞与にかかる保険料額が決定されるとともに、被保険者の方が受給する厚生年金額の計算の基礎になります。



対象となる賞与

賞与、期末手当、決算手当などその名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものをいいます。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対償とみなされない結婚祝い金等は対象外です。

届出用紙及び届出について

届出用紙(賞与支払届等)については、事前に賞与支払予定月を登録いただいている場合、賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名、生年月日等を印字した用紙を送付しています。

また、電子申請やCD・DVDなどの電子媒体を利用した提出ができます。
電子申請では、24時間申請が可能です。郵送コストの削減、迅速な事務処理の観点から是非、電子申請をご利用ください。

郵送提出の場合は、仙台広域事務センターへ郵送してください。
 ※封筒に、下記の提出先を記載することで、郵送していただくことができます。

提出先 〒980-8461 日本年金機構 仙台広域事務センター



標準賞与額の決め方

賞与にかかる保険料は、実際に支払われた賞与額(税引き前の総支給額)から1,000円未満を切り捨てた額に、保険料率を乗じて計算します。なお、標準賞与額には下記の通り上限が設定されています。

健康保険	年度(4月から翌年3月)累計で573万円
厚生年金	1か月あたり150万円(同月内に2回以上支給されたときは合算額)

以下のケースに当てはまる場合は、ご注意ください。

ケース	注意点
同月内に2回以上の支払い	合算した額で賞与支払届を提出します。
70歳以上の被用者への支払い	賞与支払届の「⑥1.70歳以上被用者を○で囲み、⑦に個人番号または、基礎年金番号を記入してください。
上限を超えた月以降の賞与支払届	同一年度に支払われた賞与については支払届が必要です。
退職した月の賞与の支払い	資格喪失日の前日までに支払われた賞与については賞与支払届が必要です。
予定していた月に賞与を支給しなかった時	賞与不支給報告書を提出してください。

年金記録の確認には「ねんきんネット」が便利です

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できるサービスです。

《便利な機能》

- ◆年金の受給に関する各種通知書の確認・ダウンロード
(年金振込通知書、公的年金等の源泉徴収票、年金額改定通知書など)
- ◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書や公的年金等の源泉徴収票の再交付申請
- ◆様々な条件に応じた年金見込額の試算
- ◆年金記録の確認

マイナポータルにログイン ログイン ← をクリック

- ①「初めての方利用者登録」をクリック
- ②使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④「利用者登録／ログイン」を選択
- ⑤ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
- ⑥マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦マイナポータルにログインが完了!



マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

「ねんきんネット」初回利用登録

- ①マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ②「メールアドレスの登録／変更」から登録メールアドレスを入力
- ③「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ねんきんネットの初回利用登録が完了!



新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします

(令和5年1月以降)

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、各種申請書(届出書)の様式を変更します。

※令和5年1月以降に現在使用している申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまうことがございますので、新様式のご使用をお願いします。

様式を変更する主な申請書(届出書)

健康保険給付関係

傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書(立替払等)
療養費支給申請書(治療用装具)
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料(費)支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係

任意継続被保険者資格取得届出書
任意継続被保険者被扶養者(異動)届
任意継続被保険者資格喪失届出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日
性別 住所 電話番号変更(訂正)届

被保険者証等再交付関係

被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

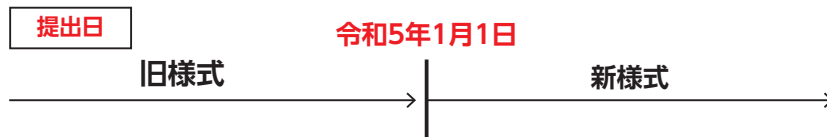
- 新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽのホームページよりダウンロード、もしくは協会けんぽ都道府県支部へご依頼いただくことで入手可能です。



いつから新様式を使えばいいの?



令和5年1月以降に提出する申請書は新様式をお使いください。
令和5年1月以前に新様式の申請書でご提出いただくと、事務処理等に時間を要してしまうことがございます。



要精検や要治療、見て見ぬふりはかなり“ヤバい!”

えっ!!!
まだ受診
してないの!!



従業員の方々に健康で長く働いてもらうためにも、健診結果に基づき
“要精密検査・要治療”の方に医療機関の受診をお勧めください。
ご担当者の声かけが、からだの異常の早期発見につながります。従業員の
健康を一緒に守りましょう。

ケンタくん



協会けんぽでは、血压・血糖値が高く、受診が必要
と思われる方のご自宅へ受診勧奨のお知らせをお送
りしているよ。

令和4年10月からは循環器疾患の重症化予防対
策として、これまでの血压・血糖値に加え、LDLコレ
ステロール値が高い方についても受診勧奨を実施
することになったんだ。

受診勧奨基準値（協会けんぽにおける通知対象基準）

血压	収縮期血压	160mmHg以上
	拡張期血压	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg /dL以上
	HbA1c	6.5%以上(NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg /dL以上

〈お問い合わせ〉



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

保健グループ
TEL.024-523-3919

宿泊施設・娯楽施設優待事業のご案内

全国社会保険協会連合会では、「社会保険協会の会員事業所」の従業員とその家族の健康保持増進に資するため、下記施設グループと優待利用契約を結んでいます。従業員の皆様の宿泊休養等に、是非ご利用ください。

なお、利用にあたっては、「施設利用会員証」が必要となります。詳しくは、当協会または一般社団法人全国社会保険協会連合会のホームページをご参照ください。また、タイムズカーレンタルの割引もございます。



＊ 優待施設 ＊

- 船員保険会…………… 4施設
- ホテル法華クラブグループ…………… 12施設
- 高輪・品川プリンスホテルグループ…………… 4施設
- プリンسホテルグループ
 - 宿泊施設…………… 47施設
 - 娯楽施設(ゴルフ場・スキー場等)…………… 59施設
- 湯快リゾート(株)…………… 30施設
- ダイワロイヤルホテル(大和リゾート(株))…………… 25施設
- 亀の井ホテルグループ…………… 30施設
- HMIホテルグループ
 - (ホテルマネジメントインターナショナル(株))…………… 41施設
- クア・アンド・ホテルグループ…………… 4施設
- 個別契約施設(宿泊施設)…………… 13施設
- 個別契約施設(日帰り施設)…………… 6施設

社会保険協会からのお知らせ

無料入浴券申請期間延長が終了しました



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(17)を利用できる「無料入浴券」を5月末までに申請のあった会員事業所へ交付しています。

今年度においては、6月1日以降も受付期間を延長してきたところですが、9月末日で終了いたしましたのでお知らせいたします。

なお、令和4年度の「無料入浴券」の使用期限は、令和5年3月31日までとなります。また、令和5年度の実施については、令和5年4月頃にご案内する予定です。

福島支部並びに相馬支部において、令和4年度の「健康づくり親善ボウリング大会」を下記により開催します。
 なお、申込締切後にお申込みいただいた代表者様へ詳しい内容をご連絡いたします。
 また、コロナ禍の開催となりますので、ボウリング業界のコロナウィルス感染防止対策ガイドラインの遵守をお願いすることになります。

福島支部 健康づくりボウリング大会

日 程	令和5年2月10日(金)午後7時スタート ※受付は6時45分までをお願いいたします。	定 員	先着50名(1事業所6名まで)
場 所	ラウンド1 (福島市)	申込締切	令和5年1月13日(金)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者	そ の 他	1レーン3名までとなります。 マスク等感染対策をお願いすることとなります。
参 加 費	一人1,000円(2ゲーム代、靴代、飲み物含む)		



相馬支部 第28回 社会保険親善ボウリング大会

日 程	令和4年12月9日(金)午後6時30分スタート ※受付は6時15分までをお願いします。	定 員	30名(1事業所3名まで それ以上は要相談)
場 所	ルミックスボウル原町	申込締切	令和4年11月28日(月) ※定員になり次第締切ります。
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者	そ の 他	1レーン3名までとなります。 マスク等感染対策をお願いすることとなります。
参 加 費	一人1,000円(2ゲーム代、靴代、飲み物含む)		

※お申込みいただいた代表者へ、後日詳しい通知をお送りいたします。また、コロナウィルス感染拡大の状況により中止になる場合があります。

支部事業のボウリング大会参加申込書

※FAXで送付ください 《FAX番号》024-525-9312

※ 参加希望支部に ☒ してください			☐ 福島支部 ☐ 相馬支部		
事業所名称		事業所整理記号			
事業所所在地					
電話番号		FAX番号			
参加者	保険証番号	氏 名	性 別	加入区分	年 齢
	(代表者)	緊急連絡先(携帯番号)	男・女	被保険者・家族	歳
			男・女	被保険者・家族	歳
			男・女	被保険者・家族	歳
			男・女	被保険者・家族	歳
			男・女	被保険者・家族	歳

※申込書はもれなくご記入ください。特にFAX番号、代表者の携帯番号も必ずご記入ください。※参加者欄は参加人数の制限にご注意ください。

コロナ禍での2年半

社会福祉法人 相馬福祉会

石川 博



新型コロナウイルス感染症の流行、拡大による社会経済活動停滞や医療提供体制の逼迫など、コロナ禍が2年半以上経過しました。ワクチンの

接種や感染防止対策などにより第7波のコロナ陽性者人数もようやく減少に向かい始め、制限を伴わない国内旅行、外国人の入国人数の拡大など、徐々に経済活動全般が回復しつつあります。

私が勤務する高齢者施設などの保健・医療・福祉関係事業所に目を向けると、ひとたびクラスター発生となってしまうと、施設はもちろん事業所内部で、さらなる感染拡大の媒体従業員とならないための防止策として清潔・

不潔ゾーン区分けのゾーニングや業務遂行に伴うガウン、キャップ、グローブ等の着脱と処分、その都度の消毒など間接的手間ひまに多くの時間を割くことになります。

当然ですが従業員自身は、感染拡大の媒体にならないため、プライベートや各自の家族をも巻き込んだ家庭内での感染防止への意識と危機感が高く維持され、買物一つにも注意を払っている状況にあると思います。

しかし他方では、手間ひまの多さに感染経路への犯人捜しの意識が職場内風潮となり、事業所全体での疲弊に繋がってしまう危険性が高くなる可能性も考えられます。これらを総合的に考えれば、事業所全体の社会保険制度等へのパイプ役である私たち委員の役割はとても大きく大切なものではないかと再認識させられた期間でもありました。今後も委員の皆様方と共に、協会けんぽ等の制度と事業所従業員のパイプ役、推進役としての活動を担って行きたいと考えておりますので、改めてよろしくお願いいたします。

「ねんきん月間」及び「年金の日」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、公的年金制度の普及・啓発活動を展開します。また、平成26年からは^{いい}^{みらい}11月30日が「年金の日」と制定されました。

「ねんきん月間」・「年金の日」趣旨

- 「ねんきん月間」は、国民の皆様は公的年金制度を身近に感じていただき、理解を深めていただくことを目的としています。
- 「年金の日」は、国民お一人おひとりに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や受給見込み額を確認いただき老後の生活設計に役立てていただくことを目的としています。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

いつでもパソコン・スマホから

ねんきんネット

ご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです！

- ✓ 年金記録の確認
- ✓ 将来の年金見込額の試算
- ✓ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ✓ 各種通知書の確認

ログインは「マイナンバーカード」が便利です！

STEP 1 マイナンバーカードにログイン
スマホ等にマイナンバーカードアプリをダウンロード
「マイナンバーカード」と「暗証番号」でログイン
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、マイナンバーカードの取得が必要です（マイナンバーカードの取得は無料です）

STEP 2 「ねんきんネット」初回利用登録
マイナンバーカードアプリTOP画面の「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」をタップし登録
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、「ねんきんネット」でユーザーIDを登録してご利用いただけます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。
https://www.nenkin.go.jp/nk_net/

ねんきんネット 検索

日本年金機構 Japan Pension Service 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

お電話でのお問い合わせもお気軽にどうぞ TEL. 0570-058-555

年金相談の予約方法



Q 年金相談の予約方法について教えてください。

A 電話またはインターネットで予約ができます。

※インターネット予約は老齢年金の相談・請求手続きのみご利用いただけます。

※ご予約の際は、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書など)をご準備ください。

【相談時間】

月曜日※	8:30～18:00
火～金曜日	8:30～16:00
第2土曜日	9:30～15:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日

○電話予約

予約受付専用電話番号 0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は03-6631-7521

受付時間は月～金(平日)8:30～17:15です。

翌日以降の相談日から予約できます。

○インターネット予約(老齢年金の相談・請求手続きのみ)

スマートフォン・携帯電話・パソコンから予約できます。

受付時間は土日祝日を含め毎日8:00～23:30

※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

翌々日以降の相談日から予約できます。

インターネット予約はこちらから→



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

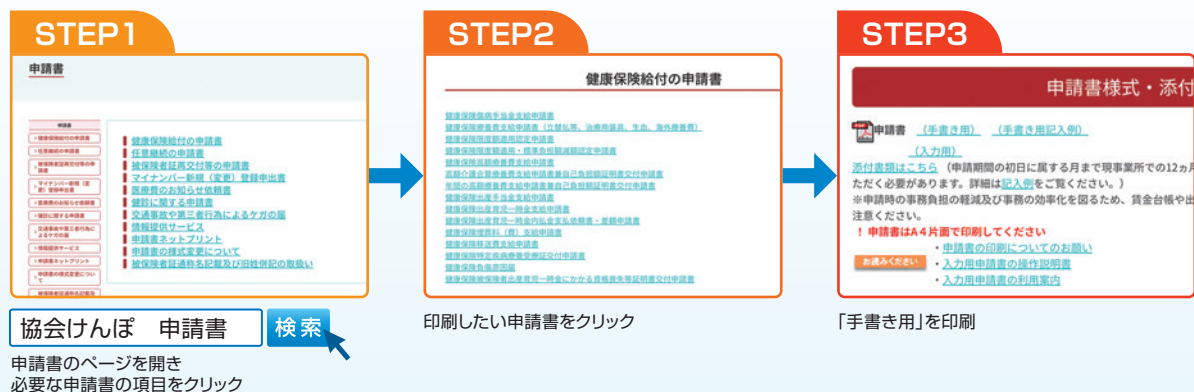
協会けんぽの申請書



Q 協会けんぽの申請書はどうやって入手すればよいですか？

A インターネットから印刷可能です!!

ホームページから申請書を印刷する方法



〈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

冬の高血圧に要注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると血圧が急上昇します。

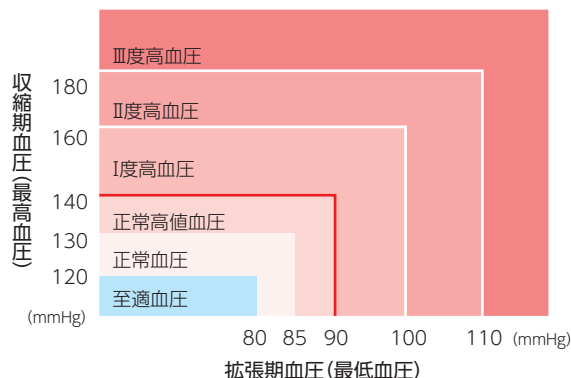
日ごろから血圧が高い人は、**狭心症の発作**や**心筋梗塞**など、思わぬ事態につながることもあるので、注意が必要です。血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。



自分の血圧を知っていますか？

高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気が付かない人が多く、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が多くいます。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を招くことにつながります。

**定期的に血圧を測って、
血圧値を確認しましょう！**



参考：成人における血圧値の分類（日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009より）

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.55

- 東北では唯一、南相馬市の小高産業技術高校が先端技術の人材育成事業「マイスター・ハイスchool」に選出されている
- YouTuberの収入ランキングで2018年から3年連続一位だったライオン・カジくんのお父さんは会津若松市出身

方言クイズ

「きかない」の意味は？

- A.初耳だ B.効果がない
C.やんちゃだ



福島検定クイズ 1

中島村では住居を新築したり子どもが生まれた村民にあるものをプレゼント。そのあるものとは？

- A.家電 B.テーブル C.記念樹

福島検定クイズ 2

福島市飯坂町にある「花水坂」の石碑の文字を描いたのは？

- A.王貞治 B.中畑清 C.古関裕而



答え

1. A 2. C 3. B 4. C 5. A 6. B 7. C 8. A 9. B 10. C

12・1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
実施日	12月14日※ 12月28日※ 1月11日※ 1月25日※	12月8日※	毎月 第2土曜日
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)
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】

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、年金手帳、基礎年金番号通知書や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、基礎年金番号通知書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。