



富岡の海

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



福島其自然

富岡の海(富岡町)

東日本大震災で発生した地震と津波の被害、原子力災害を受けた地域の一つである富岡町。町の中心を流れるシンボルが富岡川で、その河口に海が広がっています。地域住民は長期避難をしていましたが、2017年から帰還がはじまり、2019年には富岡漁港が再開しました。町では風評被害の払拭に向けて、海の実情を知る体験ツアー等も開催し、復興に向けて新たな歩みを着実に進めています。



CONTENTS

◆短時間労働者に対する社会保険加入の適用拡大	2
◆令和5年度「わたしと年金」エッセイ募集	3
◆協会けんぽの各種申請書について	4
◆事業所で健康づくりを始めませんか?	5
◆年金セミナー	6
◆支部だより①	7
◆令和4年度の事業実施結果について	8~9
◆委員随想(舩谷 純子)	10
◆支部だより②	10
◆年金事務所Q&A	11
◆協会けんぽQ&A	11
◆季節の健康情報 第72回	12
◆ふくしま魅力再発見! No.59	12
◆ねんさん相談(8・9月の日程)	12

令和6年10月からの短時間労働者に対する 社会保険加入の適用拡大について

短時間労働者の加入要件拡大が順次実施されており、令和4年10月からは被保険者数が100人を超える企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されましたが、令和6年10月からは、さらに50人を超える企業等で働く短時間労働者に拡大されます！

この間の適用拡大は下記のとおりです。

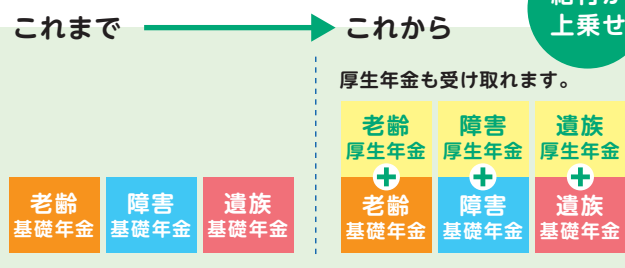
対 象	要 件	平成28年10月～(改正前)	令和4年10月～(現行)	令和6年10月～(改正)
対象事業所の 特定適用 事業所 (適用拡大の 対象事業所)	事業所の 規模	被保険者の総数が 常時501人以上 の事業所	被保険者の総数が 常時101人以上 の事業所	被保険者の総数が 常時51人以上 の事業所
対象となる 短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が 20時間以上	同左	同左
	賃 金	月額88,000円以上※1	同左	同左
	勤務期間	継続して1年以上 使用される見込み	継続して 2か月を超えて 使用される見込み	同左
	適用除外	学生ではないこと	同左	同左

※1 残業代・賞与・臨時的な賃金・最低賃金に算入されないことが定められた賃金(通勤手当・家族手当・精皆手当)は賃金に含まれません。

パート・アルバイトの方が**社会保険**(厚生年金・健康保険)に加入することにより、**社会保険料
のご負担が変わりますが、パート・アルバイトの方の保障が充実します。**

年金 老後・障害・死亡の保障がさらに充実!

- 1階(基礎年金部分)に加えて2階(報酬比例部分)の上乗せ。
- より軽い障害にも保障範囲が広がります。



医療保険 あんしんの医療保険がもっと充実!

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5年度）「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ



たくさんのご応募
お待ちしております!!



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、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ています。

この取組の一環として、公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。

応募締切

令和5年9月8日(金) 当日消印有効

応募要項

- 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、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字程度。
- 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 情報提供推進グループ
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



協会けんぽの各種申請書（届出書）について

まだ、旧様式を
使用していませんか？
既に**約9割**の方が新様式
を使用しています!!



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、令和5年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更いたしました。

令和5年1月以降に旧様式でご申請された場合、
事務処理等に時間がかかっています!!

ご申請の際は新様式でご提出をお願いします。

新様式申請書ダウンロードはこちら



〈お問い合わせ〉



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

業務グループ
TEL.024-523-3917

事業所で健康づくりを始めませんか？

「健康経営[®]」とは少子高齢が進む中、社員の健康を重要な経営資源と捉え、社員の健康増進を積極的に図ることで、組織の健康と生産性を維持していくスタイルのことです。

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。



「健康事業所宣言」は、健康経営に取り組むことを経営者に宣言いただき、その取り組みを協会けんぽ福島支部が支援する事業です。

大切な社員が健康であり続けるために「健康事業所宣言」し、健康経営[®]を始めてみませんか？

健康事業所宣言の特典（サポート）について

01 宣言書の交付



02 健康度レポートの提供

健診結果・医療費データを基に作成したレポートを年に1度お送りします
※協会けんぽで把握する健診受診者が10名以上の場合。



03 出前講座

講師が事業所を訪問し、座学や運動実技を行います。
オンライン受講やDVD受講も可能です。

04 健康度測定器の貸出

血管年齢測定器など健康度測定器の貸出を行います。
※ご好評につき令和5年度分は受付終了しています。

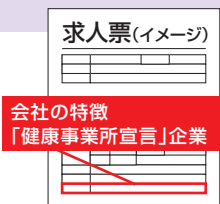
05 金融機関での金利優遇

提携金融機関において、事業所が事業資金を借入する際、または社員が個人ローンを借入する際、通常金利からの「金利優遇」が受けられます。

※提携金融機関：東邦銀行、福島銀行、大東銀行、二本松信用金庫

06 求人票でのPR

ハローワークの求人票に「健康事業所宣言」事業所である旨の記載ができます。
求職者に健康づくりに積極的な事業所であることをPRできます。



07 健康づくりに関する情報誌の提供

「ふくしま健康経営優良事業所」表彰事業所の取組など健康づくりの好事例を紹介します。



健康事業所宣言について詳しくはこちら

〈お問い合わせ〉



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

企画総務グループ
TEL.024-523-3916

だれでも
参加できます

もうすぐ年金が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、年金について考え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支給調整の仕組みとは、▶年金を繰り下げると年金額はどのくらい増えるのか、▶雇用保険との調整の仕組みとは、▶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、ご出席いただける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 7日(木)	石川町	文教福祉複合施設 モトガッコ	20名	(各会場共通) 13時30分から 16時15分頃まで
9月 8日(金)	郡山市	ビッグパレットふくしま	80名	
9月12日(火)	田村市	船引公民館	40名	
9月14日(木)	須賀川市	市民交流センター tette	50名	

■ セミナー内容

- ① 年金講座「高齢年金の内容と具体的な請求手続き方法」(75分) 年金事務所年金担当職員
- 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) 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、事業所の事務担当者、社会保険委員等)

■ 申込方法等

- 申込方法 … 下記の「申込書」に必要事項を記入しFAX又は郵送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(9/7) 郡山市(9/8) 田村市(9/12) 須賀川市(9/14)			
事 業 所 名			事業所整理記号	
所 在 地	〒 - 福島県			
事業所電話	-		事業所FAX	-
出席者氏名	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)
	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)

※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。

郡山支部

健康づくりボウリング大会



日 程	令和5年8月29日(火)午後6時30分スタート ※スタート15分前までに受付をお願いいたします。
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・シューズ代等を含む)
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5年8月22日(火)
定 員	先着24名(1事業所6名まで) ※お申込み事業所の代表者様へは大会の2日前までに 大会要項・メンバー表・会場案内地図等をFAX いたします。

白河支部

健康づくりボウリング大会



日 程	令和5年9月14日(木) 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福島県社会保険協会 並びに白河社会保険委員会会員事業所の 被保険者
申込締切	令和5年8月31日(木)
定 員	先着48名(1事業所8名まで)

相馬支部

第39回 親善ソフトボール大会

日 程	令和5年9月30日(土) 午前8時15分～開会式
場 所	相馬光陽ソフトボール場
参 加 費	1チーム 5,000円
参加資格	相馬年金事務所管内協会会員事業所の 被保険者で事業所ごとに編成したチーム
申込締切	令和5年9月4日(月) 下記申込書の参加者欄は記入不要です。
定 員	先着6チームまで
そ の 他	実施要項はホームページをご覧ください。

第24回 親善パークゴルフ大会

日 程	令和5年9月30日(土) 午前8時15分～開会式
場 所	相馬光陽パークゴルフ場
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
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
申込締切	令和5年9月4日(月) ※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)

福島支部のお知らせが10ページにあります。

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

☐ 郡山支部 健康づくりボウリング大会(8月29日)☐ 白河支部 健康づくりボウリング大会(9月14日)☐ 相馬支部 親善ソフトボール大会(9月30日)☐ 福島支部 健康づくり親睦ゴルフコンペ(9月2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				男・女	被保険者・家族	歳	cm
代表者氏名				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4年度の事業実施結果について))

令和4年度の事業実施結果につきましては、令和5年5月24日に開催された第164回理事会並びに第149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4年度に計画された事業は、新型コロナウイルス感染症の動向を注視しながら事業を取り組んでまいりました。中止を余儀なくされた事業もございましたが、参加者数を限定するなどしながら会員の皆様方と関係者のご協力により、当協会の主要な事業である「秋の社会保険事務講習会」やハイキング等を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5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4年度事業実施結果報告

■ 令和4年度事業実施結果

	事業	結果
会 議	○第160回理事会	▷R4.5.25 開催
	○第147回定時評議員会	▷R4.5.25 開催
	○第161回臨時理事会	▷R4.5.25 開催
	○第162回理事会	▷R4.12.7 開催
	○第163回理事会	▷R5.3.17 開催
	○第148回評議員会	▷R5.3.17 開催
	○「社会保険ふくしま」編集会議	▷R4.6.3 開催
	○支部事務局長会議	▷R4.6.3 開催
	○四者協議(協会、年金機構、協会けんぽ、委員会)	▷第45回～第48回の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 参加者1,020名
	○年金セミナー(郡山支部主催)	▷郡山管内4会場で開催 参加者87名
	○年金受給説明会(郡山年金受給者協会主催)	▷R4.11.26(土)に郡山で開催 参加者19名
広報	○「社会保険ふくしま」の発行	▷奇数月に6回(NO.581号～586号)発行
	○「事業のご案内」の発行	▷全会員に配付(R4.4)、事務講習会等で配付
	○ホームページによる広報	▷事業のご案内や制度改正等、最新の情報を提供
制度普及	○「社会保険実務の手引き」配付	▷全会員に配付(R4.5)、事務講習会のテキストとして使用
	○「月間社会保険」の配付	▷希望する社保委員会会員に配付(毎月)
	○「社会保険ダイアリー」の配付	▷希望する役員に配付(R4.11)
	○優良事業主の表彰	▷11名の事業主を表彰(R4.11)
	○表彰伝達式の開催	▷R4.11.16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(R4.12.5)、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3,327件、配付枚数13,140枚
	○「施設利用会員証」の交付	▷R5.3.31で会員証更新(希望者に随時配付)
づくり 健康	○実技指導講師・保健師の派遣	▷講師⇒8回(143名)、保健師⇒10回(155名)
	○体力測定器の貸出し	▷10回(287名)
	○健康教材DVDの貸出し	▷12回(192名)
支部 事業	○健康づくりハイキング	▷福島、郡山、相馬、白河の4支部が実施
	○ボウリング大会	▷会津若松2回、相馬、白河は各1回実施
	○ゴルフ大会	▷福島支部1回、会津若松2回実施
	○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	(1) 東北地方社会保険医療協議会臨時委員(事業主代表・松下評議員)
		(2) 福島県健康長寿福島会議委員(構成団体・会長)
		(3) 福島県健康長寿福島会議職域連携推進部会委員(専務理事)
		(4) 福島県地域年金事業運営調整会議委員(専務理事)
	《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4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	32,879,115	28,065,710	4,813,405
2 固定資産	57,330,502	56,624,502	706,000
3 繰延資産	0	0	0
資産合計	90,209,617	84,690,212	5,519,405
II 負債の部			
1 流動負債	2,710,539	2,496,711	213,828
2 固定負債	7,228,901	6,522,901	706,000
負債合計	9,939,440	9,019,612	919,828
III 正味財産の部			
1 一般正味財産	80,270,177	75,670,600	4,599,577
(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	80,270,177	75,670,600	4,599,577
負債及び正味財産合計	90,209,617	84,690,212	5,519,405

令和4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	63,042,025	62,446,597	595,428
(うち会費収入)	(62,370,400)	(62,179,700)	(190,700)
(2) 経常費用			
① 事業費	37,463,870	35,434,149	2,029,721
② 管理費	20,978,578	20,665,442	313,136
経常費用計	58,442,448	56,099,591	2,342,857
当期経常増減額	4,599,577	6,347,006	△ 1,747,429
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	4,599,577	6,347,006	△ 1,747,429
一般正味財産期首残高	75,670,600	69,323,594	6,347,006
一般正味財産期末残高	80,270,177	75,670,600	4,599,577
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	80,270,177	75,670,600	4,599,577

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5年5月24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)

からだにやさしいもの



常磐共同火力株式会社
舩谷 純子

ずっと健康には無頓着だった私ですが、ここ2年くらい前から意識するようになり、安心・安全な「オーガニック・無添加食品」が気になるようになりました。食品選びについても、サラダなど生で食することが多い野菜は、できるだけ農薬を使っていない「有機農産物」や「特別栽培農産物」にしています。野菜のほかの食品や調味料についても無添加のものを選ぶように心がけており、無添加食品の選び方は商品名に惑わされず、原材料表示を確認するようにしています。

しかし、今や私たちの食生活に添加物は避けて通れないものです。添加物を使用する目的は、見た目を鮮やかにするための着色や、状態維持や長期保存のためなど様々です。

このため、過剰摂取が生じないように国で基準を定めており、原材料表示中の「／(スラッシュ)以降のもの」が添加物を表しているように、一定のルールのもと表示についても義務付けられています。添加物を多く含む食品のデメリットとしては、無意識のうちに糖分や脂質、塩分過多の食事になってしまうことなので、特に小さなお子さんがある家庭では注意したほうがいいのかと思います。



食品以外でも私は、化粧品も防腐剤や香料等の成分が含まれていない、無添加のものを使うようにして、肌への負担を少しでも減らし、食事とともにからだにやさしいものを使う努力をしています。ただ、気にしすぎると疲れてしまうので、たまには外食やエステもOKにして、柔軟にバランス良く自然食品を取り入れながら、心身ともに健康的な生活をキープしていきたいと思っています。

食品以外でも私は、化粧品も防腐剤や香料等の成分が含まれていない、無添加のものを使うようにして、肌への負担を少しでも減らし、食事とともにからだにやさしいものを使う努力をしています。ただ、気にしすぎると疲れてしまうので、たまには外食やエステもOKにして、柔軟にバランス良く自然食品を取り入れながら、心身ともに健康的な生活をキープしていきたいと思っています。

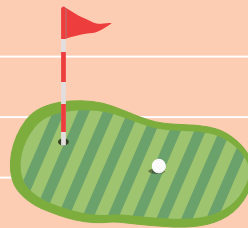
皆様の参加をお待ちしています

社会保険協会 支部だより②

福島支部

健康づくり親睦ゴルフコンペ

日 程	令和5年9月2日(土) 午前9時集合 午前9時30分アウトコースよりスタート
場 所	安達太良カントリークラブ 二本松市雄平台15 TEL 0243-24-2111
参 加 費	1人3,000円 ※プレー費は、10,000円(昼食付)として個人負担。
参加資格	社会保険協会及び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5年8月10日(木)
定 員	先着24名
表 彰 式	プレー後にゴルフ場レストランで、簡単に行います。
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。
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。



申し込む際は、7ページまたはホームページの申込書をご利用ください。

特例的な繰下げみなし増額制度

Q 特例的な繰下げみなし増額制度とはどのようなものですか？

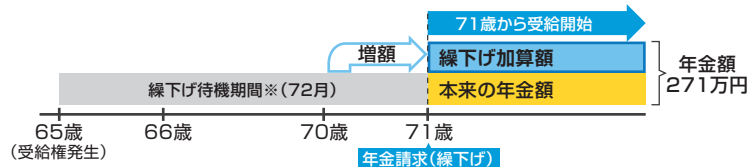
A 令和4年4月から老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられたことを踏まえ、令和5年4月に制度改正が行われ、70歳到達後に繰下げ申出をせずにさかのぼって年金を受け取ることを選択した場合、**請求の5年前の日に繰下げ申出したものとみなし、増額された年金の5年間分を一括して受け取ることができる**ようになりました。

改正後(令和5年4月から)

例:71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金の請求をする場合(本来の年金額:年額180万円)

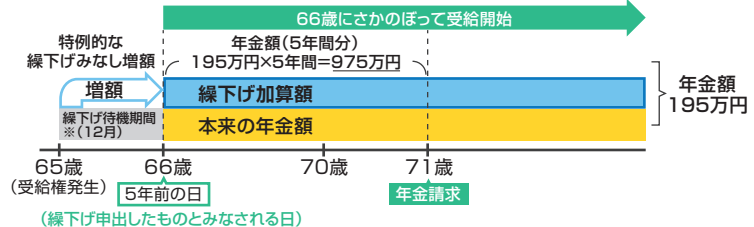
繰下げ申出を選択するとき

【年金額】
180万円 (本来の年金額) + 91万円 (繰下げ加算) $(0.7\% \times 72\text{月} = 50.4\% \text{増額})$
=年額271万円 繰下げ申出の翌月分から受取。



さかのぼって本来の年金を受け取ることを選択するとき

【年金額】
180万円 (本来の年金額) + 15万円 (繰下げ加算) $(0.7\% \times 12\text{月} = 8.4\% \text{増額})$
=年額195万円 請求の5年前の日で繰下げ申出があったものとして5年間分(975万円)をさかのぼって一括受取。



※65歳以降に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70歳以降に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合に、在職老齢年金制度により支給停止される額は増額対象になりません。

対象となる方は次のいずれかに該当する方です

①昭和27年4月2日以降生まれの方
(令和5年3月31日時点で71歳未満の方)

②老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日が平成29年4月1日以降の方
(令和5年3月31日時点で老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日から起算して6年を経過していない方)

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

福島県民の健康課題について



Q 福島県民って塩分とりすぎて聞くけど、実際どうなの？

A 「平成28年国民健康・栄養調査報告」では全国2位!塩分摂取量の目安を大きくオーバーしており、急性心筋梗塞での死亡率ワースト1位につながっています。

塩分摂取量	男性	女性
目安	7.5g未満	6.5g未満
福島県平均	11.9g	9.9g
全国平均	10.8g	9.2g

高血圧対策には減塩が効果的。福島県にはおいしいラーメン屋さんがたくさんありますが、めん類のスープを半分以上残すことから始めてみませんか。

(出典:平成27年度都道府県別年齢調整死亡率、平成28年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2020年版)

〈お問い合わせ先〉 全国健康保険協会 福島支部 企画総務グループ TEL.024-523-3916

毎日の食事で食中毒を防ごう！

夏の日差しもまぶしく、アウトドアで飲んだり食べたりする機会が増える時期ですね。そんなときに注意したいのが、食中毒です。特に高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことですが、日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しているといわれています。腸内の善玉菌を増やすのに効果的な「食物繊維」や「オリゴ糖」を豊富に含む食材を食事に取り入れていきましょう。

食物繊維を含む食べ物

かぼちゃ
ごぼう
たけのこ
切り干し大根
モロヘイヤ
ブロッコリー
さつまいも



オリゴ糖を含む食べ物

大豆
バナナ
ねぎ
アスパラガス
にんにく
たまねぎ
ごぼう



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.59

- 会津木綿は昔、地域ごとに特有の縞があり、その縞で出身地が分かったのだとか

- 英国と交流のある本宮市では、市内の様々なお店で英国風グルメを堪能できる



方言クイズ

「いだまし」の意味は？

A. もったいない B. いたいたい C. うるさい

福島検定クイズ1

玉川村にある森の中や空港の滑走路を眺めながら駆け抜けられるコースは何のコース？

A. ゴーカート B. マウンテンバイク
C. レーシングカー



福島検定クイズ2

喜多方市にある人気撮影スポット「●●坂」。●●には何が入る？

A. 恋人坂 B. 夜景坂 C. 拉麺坂

答え

「いだまし」は「いたいたい」の方言で「もったいない」の意味です。
「玉川村」は「玉川村」の方言で「ゴーカート」のコースです。
「●●坂」は「恋人坂」です。

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 9日ⓧ 8月23日ⓧ 9月13日ⓧ 9月27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、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】

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。