



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

### 黄金色の喜多方(喜多方市)

福島県の北西部に位置する喜多方市。現在は蔵やラーメンなどの観光産業や漆器、桐加工業などの伝統的な産業が有名ですが、盆地特有の高温と多湿が水稻栽培に適していることから、稲作を中心とした農業が盛んな地域です。秋になると、たわわに実った稲穂が一齐に垂れ、黄金色に染まります。青い空とのコントラストが美しい景色をぜひ、ご覧に訪れてみてはいかがでしょうか。



## CONTENTS

- ◆令和5年度表彰伝達式と委員研修のご案内 …… 2
- ◆秋の事務講習会のご案内 …… 3
- ◆産休・育休期間の社会保険料免除 …… 4~5
- ◆電子申請をご利用ください …… 5
- ◆令和5年度被扶養者資格再確認のお願い …… 6
- ◆特定健診を無料で受けるチャンス! …… 7
- ◆健康づくりハイキング  
(福島・郡山・平・会津若松・相馬・白河) …… 8
- ◆支部だより(ゴルフ・ボウリング) …… 9
- ◆委員随想(新國文英) …… 10
- ◆年金事務所Q&A  
(国民年金保険料の産前産後免除制度について) …… 11
- ◆協会けんぽQ&A(保険証の使用について) …… 11
- ◆季節の健康情報 第73回 …… 12
- ◆ふくしまの魅力再発見! No.60 …… 12
- ◆年金相談(10・11月の日程) …… 12

## 令和5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」及び「委員研修」を実施します。

公的年金・健康保険事業等の推進・発展に功労のあった年金委員、健康保険委員及び事業主の皆様を称え、表彰状や感謝状の贈呈を行います。

また、今年は表彰伝達式に先立って年金委員・健康保険委員を対象とした「研修」を開催します。



集合(平)



会長あいさつ



会長賞表彰

### 主催

- ◆ 日本年金機構 (福島県内各年金事務所)
- ◆ 全国健康保険協会 福島支部
- ◆ 一般財団法人 福島県社会保険協会
- ◆ 福島県社会保険委員会連合会 (各地区社会保険委員会)

### 表彰

- ◆ 厚生労働大臣表彰(年金委員・健康保険委員)
- ◆ 日本年金機構理事長表彰(年金委員)
- ◆ 全国健康保険協会理事長表彰(健康保険委員)
- ◆ 日本年金機構理事表彰(年金委員)
- ◆ 一般財団法人福島県社会保険協会会長感謝状(事業主)
- ◆ 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)
- ◆ 全国健康保険協会福島支部長表彰(健康保険委員)
- ◆ 日本年金機構福島県内年金事務所長感謝状(年金委員)



### 日時

令和5年11月16日(木) 13:15~16:00

### 会場

コラッセふくしま 4階「多目的ホール」(福島県福島市三河南町1-20)

※写真は昨年の様子です。

令和  
5年度

# 第2回社会保険事務講習会開催のご案内

## 「社会保険実務の手引き」を配付し研修します

参加  
無料

公的年金及び健康保険については、私たちの生活に直接かかわる大変重要な制度ですが、その事務は広範囲にわたり、度重なる制度改正で内容は複雑です。

第2回社会保険事務講習会は、被保険者や被扶養者の皆さまが、制度を知らないことによる不利益をこうむることがないように年金事務所と協会けんぽの職員が令和5年度「社会保険実務の手引き」(A4版・108ページ / 当日参加者全員に配付)等を使用して、各事業所で事務を担当している皆さまに理解を深めていただくための講習会です。

今年も、県内11会場において開催いたしますので、ご案内いたします。

開催地	会場	開催日	時間	定員
福島市	福島県文化センター 小ホール 福島市春日町5-54	10月18日(水)	13:45～16:30	300名
二本松市	福島県男女共生センター 第2研修室 二本松市郭内1-196-1	12月 1日(金)	13:45～16:30	55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	10月24日(火)	13:45～16:30	300名
須賀川市	円谷幸吉メモリアルアリーナ 会議室 須賀川市牛袋町5	10月27日(金)	13:45～16:30	50名
田村市	船引公民館 2階 ホール 田村市船引町船引南元町28	10月20日(金)	13:45～16:30	50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藤平50	10月26日(木)	13:45～16:30	200名
会津若松市	会津アピオスペース 展示ホール 会津若松市インター西90	10月13日(金)	13:45～16:30	150名
相馬市	相馬市総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール 相馬市小泉字高池357	10月25日(水)	13:45～16:30	100名
南相馬市	原町生涯学習センター(サンライフ)集会室 南相馬市原町区小川町322-1	10月23日(月)	13:45～16:30	100名
白河市	新白信ビル(白河信用金庫西支店) イベントホール 白河市立石96	10月19日(木)	13:45～16:30	100名
棚倉町	ルネサンス棚倉 バンケットルームB・C 棚倉町関口一本松43-1	11月 6日(月)	13:45～16:30	50名

### ● 主な研修内容

#### ① 社会保険の適用

- ◆ 社会保険の加入と喪失について
- ◆ 配偶者やご家族を扶養に入れる手続きについて
- ◆ 最近の取扱いの変更点について

#### ② 健康保険の給付

- ◆ 傷病手当金等の給付について
- ◆ 保険事業について

#### ● 申込方法と定員を超えたときの対応

- ◆ 下記の「出席申込書」に必要事項を記入しFAXまたは下記の住所へ郵送でお送りください。
- ◆ 申込締切日は各会場とも開催日の前日までとしますが、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方へは当協会よりお電話等でご連絡いたします。  
※ご出席いただける方へはご連絡いたしませんので当日直接お越しください。

#### ③ 年金給付

- ◆ 年金の諸手続きについて
- ◆ 退職している方と在職している方の老齢年金について
- ◆ 給与や雇用保険と老齢年金の調整について



#### ● 申込み・問合わせ先

◆ 〒960-8041 福島市大町5-2-4 F 一般財団法人福島県社会保険協会

TEL.024-525-9311 / FAX.024-525-9312

#### ● 共催

◆ 福島県社会保険協会 / 日本年金機構(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

### 「社会保険事務講習会」出席申込書・受付票 FAX .024-525-9312

希望会場 (○で囲む)	福島市・二本松市・郡山市・須賀川市・田村市・いわき市・会津若松市・相馬市・南相馬市・白河市・棚倉町			
事業所名				
所在地	〒 - 福島県			
事業所電話	-	-	事業所FAX	-
出席者氏名	フリガナ	フリガナ	事業所整理記号	

※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。

※このページが当日の受付票となりますので原本または写しをご持参してください。

ご存知ですか？

## 産休・育休期間の社会保険料免除

出産による産前産後休業や3歳未満の子どもを養育するために育児休業等を取得している期間は、申出により健康保険料および厚生年金保険料等が免除されます。

産前産後休業	育児休業等
産前42日(多胎妊娠の場合は98日)から、産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間の保険料が免除	育児・介護休業法に基づく育児休業制度を利用して、満3歳未満の子を養育する期間の保険料が免除
<b>保険料免除の期間等</b>	
<p>休業開始日の属する月から休業終了日の翌日の属する月の前月までの期間に係る被保険者負担分・事業主負担分の保険料を免除</p> <p>ただし、令和4年10月1日以降に開始した育児休業等における、同月内に短期間の育児休業等を取得した場合、賞与が支払われた月に育児休業等を取得している場合の保険料免除要件については、下図参照</p>	
<b>届書等</b>	
産前産後休業取得者申出書	育児休業等取得者申出書
<b>手続き期間</b>	
被保険者の産前産後休業期間中 または、産前産後休業終了後の終了日から起算して1ヶ月以内の期間中	被保険者の育児休業期間中 または、育児休業等終了日から起算して1ヶ月以内の期間中
<b>注 意 点</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・役員の方も被保険者であれば申出可(免除対象)</li> <li>・被保険者が産前産後休業期間を変更したとき、または産前産後休業予定日の前日までに産前産後休業を終了したときは、「産前産後休業取得者変更(終了)届」の提出が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役員の方で育児休業制度を利用できない場合は、被保険者であっても申出不可</li> <li>・育児休業終了予定日前に育児休業等を終了した場合は、「育児休業等取得者終了届」の提出が必要</li> </ul>
<b>届 出 先</b>	
仙台広域事務センター	



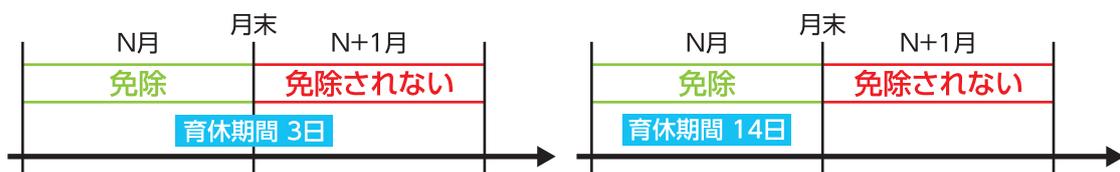
保険料免除が認められた期間は、保険料を納めたものとして、将来受け取る老齢年金の受給額に反映します。

## 育児休業等期間中における社会保険料の免除要件

### 1 同月内に短期間の育児休業等を取得した場合

#### ① 月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも保険料が免除されます。



## 2 賞与が支払われた月に育児休業等を取得している場合

### 2 賞与保険料

連続した1ヵ月(暦月)を超える育児休業等を取得した場合に限り、育児休業等期間に月末が含まれる月の保険料が免除されます。

「賞与」は免除されない



注意!!

育児休業等の期間が1ヶ月を超えない場合の賞与保険料の納入告知について

育児休業等の期間が1ヶ月を超えない場合の賞与保険料は、遅れて納入告知(保険料計算)されることがありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



上記例の場合、本来7月分保険料として計算されますが、8月分保険料として計算され、9月20日頃納入告知(9月末日納期限)されることがあります。

## ● 電子申請をご利用ください。

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。

### 電子申請のご利用方法



(※1) GbizIDとは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。無料で利用することができますので、ぜひご利用ください。

(※2) 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

いつでもどこでも申請可能

処理が早い  
(例えば健康保険証は、紙で申請するより3~4日早い)

コスト削減

安全なネットワーク

ご利用に関するお問い合わせは  
日本年金機構ホームページをご覧ください

日本年金機構 電子申請 検索



届書を紙で行う場合は広域事務センターへ直接郵送をお願いします

#### 提出先

名称: 日本年金機構 仙台広域事務センター  
所在地: 〒980-8461 宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 (SS30) 17階  
※封筒に、上記郵便番号と名称のみの記載で郵送できます。

・事務センター宛の封筒に、提出先が全国健康保険協会福島支部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いたします。

## 令和5年度 被扶養者資格再確認のお願い



協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

被扶養者再確認は、加入者みなさまの**保険料負担の軽減**につながります！

- 扶養解除者数 約7.8万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)

※加入者数に応じて計算

**約9億円**

※令和4年度実績

### 対象者

令和5年4月1日において  
18歳以上の被扶養者  
(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

### 送付時期

令和5年10月下旬から  
11月上旬にかけて  
順次送付いたします。



### 提出期限

令和5年  
12月8日(金)



### ◆添付書類について

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- ☑ 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- ☑ 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### ◆扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の「被扶養者調書兼異動届」と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

お問合せ先:協会けんぽ福島支部 業務グループ TEL.024-523-3917

40歳以上の扶養家族がいる方はご確認ください。

ご家族の健康に安心をプラス!

**特定健診を無料(0円)で受けるチャンスです!!**

扶養のご家族さま(40歳~74歳)の  
「協会けんぽ0円健診」を開催しています。



協会けんぽ0円健診は、町の施設で特定健診を“無料”で受けられる健診です。会場近くにお住いの方へ、日程・会場・ご予約先等をお知らせするご案内をお送りいたします。

健診を受ける機会がないご家族さまへ、積極的にご案内ください。

【令和5年10月~令和6年3月開催予定(全30日程)】

福島市、伊達市、二本松市、本宮市、郡山市、須賀川市、  
白河市、相馬市、南相馬市、いわき市、会津若松市、喜多方市

※受診時には「特定健康診査受診券」が必要です。お手元がない場合は、下記までご連絡ください。

### お近くの健診機関で受診することもできます

協会けんぽが契約しているお近くの健診機関で、お好きな日程で受診もできます。

自己負担額は0円~1,750円(健診費用による検査項目に違いはありません。)

0円健診や市町村の集団健診では日程が合わないというご家族さまへおすすめです。

健診機関はこちらから



0円健診などの情報は、  
協会けんぽのLINE公式  
アカウントからチェック!



全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ

お問い合わせ:保健グループ TEL.024-523-3919

協会けんぽ福島支部  
LINE 公式アカウント

友だち登録  
募集中!

QRコードから  
簡単登録

## 1「健康づくりハイキング」について

今年度は、全支部において「健康づくりハイキング」が開催されます。事業所所在地の支部ハイキングに参加いただけますので、ぜひご参加ください。また、当協会ホームページの各支部事業をクリックしていただくと、各支部で作成した案内記事や案内チラシをご覧いただけますので、もう少し詳細なハイキング内容をご確認いただけます。

### 福島支部 那須平成の森

那須平成の森は、豊かな自然を維持しつつ、国民が自然に直接ふれあえる場として活用してはどうかとの天皇陛下のお考えを受け、天皇陛下御在位20年という節目の機会に、御用邸用地のおよそ半分にあたる約560haが宮内庁から環境省へ移管されました。その後、自然環境のモニタリング調査が行われるとともに、フィールドセンターや歩道などの整備が進められ、平成23年5月22日に日光国立公園「那須平成の森」として開園を迎えたところです。

日時	令和5年10月29日(日)※雨天決行 ※雨天の状況によっては目的地や内容が変更になることがあります。	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族
集合場所	福島駅西口バスターミナル 7:20 集合(7:30 出発)	参加費	4,000円(交通費・昼食代・入浴代・保険料含む)
目的地	那須平成の森/ ホテルエピナール那須(昼食・入浴)	申込締切	令和5年10月10日(火)
		募集人員	先着60名(1事業所6名まで) ※詳細な内容や注意事項等をFAXでお知らせします

### 郡山支部 塩原溪谷遊歩道を歩こう!

塩原溪谷遊歩道「やしおコース」は、文人にも愛された歴史ある遊歩道です。箒川の溪谷沿いの整備された遊歩道には、箒川ダム・布滝観瀑台・不動の湯・福渡不動つり橋等の見所ポイントが点在し、心地良い川のせせらぎを聞きながら歩く初心者向けのハイキングコースです。ハイキングの後は、那須温泉「ホテルエピナール那須」でお洒落なランチに舌鼓を打ち、ゆっくりと温泉で汗と疲れを流して、明日からの鋭気を満タンに補充していただきます。

日時	令和5年10月22日(日)※雨天決行 ※状況により目的地や内容が変更になることがあります	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族
集合場所	船引駅(6:30)・三春駅(6:45)・ 郡山駅西口(7:20)・須賀川駅(8:00) ※田村コースと須賀川コースの2台のバスコースがあります ※到着時刻は16:40頃、郡山駅西口を予定しています	参加費	4,000円(交通費・昼食代・入浴代・保険料含む)
目的地	塩原溪谷遊歩道・やしおコース 約90分ハイキング/ ホテルエピナール那須(昼食・入浴・休憩)	申込締切	令和5年10月6日(金)
		定員	先着70名(1事業所6名まで)
		その他	グループの代表者の方へ、実施日の4日前を目途に詳細な内容や注意事項等をFAXでお知らせします

### 平支部 笠間芸術の森公園ウォーキング

笠間芸術の森公園は、池・緑の多いコースで森林浴を楽しみながら歩けます。無理のない距離(コース)を選んでいただき、途中、東日本初の陶芸専門の県立美術館「茨城県陶芸美術館」やカフェ、陶芸のお店なども楽しめます。お子様には「あそびの杜」でロングすべり台をはじめとした遊具なども楽しめます。ウォーキングを楽しんだあとは、「道の駅かさま」で特産品を堪能いただき、笠間の名所観光をお楽しみいただけます。

日時	令和5年10月28日(土)	参加費	4,000円(交通費・昼食代・保険料含む)
集合場所	応募状況により数か所指定します (始発7:00予定)	申込締切	令和5年10月10日(火)
目的地	笠間芸術の森公園(茨城県笠間市)/ 道の駅かさま/周辺観光	募集人員	先着70名(バス2台に乗車)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族	その他	グループ代表者の方へ詳細な内容を事前にお知らせいたします。

### 会津若松支部 宝珠山立石寺を巡る参拝ルート歩く

奇岩怪石からなる山全体が修行と信仰の場になっており、登山口から大仏殿のある奥之院まで1時間ほどの道のりのそこかしこに、絶佳の景観が広がります。1015段もある長い石段を登って奥之院を目指すのが王道の参拝ルートです。

日時	令和5年10月22日(日)※雨天決行 ※状況により目的地や内容が変更になることがあります	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者
集合場所	会津若松年金事務所駐車場 7:30出発～17:10頃到着予定	参加費	4,000円(交通費・昼食代・保険料含む)
目的地	宝珠山立石寺/山形県ふもとや(昼食)/ シベールファクトリー(工場見学)/ぐっと山形 (買い物)※時間の関係し入浴はありません。	申込締切	令和5年10月4日(水)
		募集人員	先着35名(1事業所4名まで) ※詳細な内容や注意事項等をFAXでお知らせします

## 相馬支部 紅葉の鳴子峡ハイキングと瀬見温泉

東北屈指の景観と言われるほどの自然美「鳴子峡」。その深さは100mに及ぶ大峡谷!一面が紅葉に覆われます。この素晴らしい絶景を眺めながら「大深沢遊歩道」を川の音と共に歩きます。一周約2.2kmの遊歩道は整備されており、高低差も少なく歩きやすい道で気軽にトレッキングが楽しめます。昼食と温泉休憩は山形県の瀬見温泉で疲れた体を癒していただけます。最後にお土産などのお買い物もご用意しています。ぜひご参加ください。

日時	令和5年10月28日(土)※雨天決行 ※状況により目的地や内容が変更になることがあります	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族
集合場所	①原町地区 サンライフ南相馬 7:20出発 ②鹿島地区 鹿島駅 7:40出発 ③相馬地区 相馬年金事務所 8:00出発	参加費	4,000円(交通費・昼食代・入浴代・保険料含む)
目的地	鳴子「大深沢遊歩道」ハイキング/ゆめみの宿 観松館(昼食・入浴)	申込締切	令和5年10月6日(金)
		募集人員	先着40名(1事業所4名まで それ以上は要相談)
		その他	グループの代表者の方へ、詳細な内容等をFAXでお知らせします

## 白河支部 紅葉の「五色沼自然探勝路」を歩く

裏磐梯を代表する五色沼湖沼群を巡る人気のコースを歩きます。五色沼とは、五色沼自然探勝路周辺にある20~30の沼の総称を指し、コースからはそのうちの8つをみることが出来ます。毘沙門沼をはじめ、神秘的な色の沼の景色は絶景です!四季や天候、時間帯などによっても、少しずつちがった色に見えるので、何度訪れても新鮮にうつります。ハイキングの後は、「ラビスパ裏磐梯」で昼食と温泉入浴(桜峠温泉)をお楽しみいただけます。

日時	令和5年10月22日(日)※雨天決行 ※状況により目的地や内容が変更になることがあります	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びそのご家族
集合場所	南湖公園東側駐車場 8:00出発(7:45集合)	参加費	4,000円(交通費・昼食代・入浴料・保険料・飲物代含む) ※当日承ります
目的地	五色沼自然探勝路ハイキングコース/ラビスパ 裏磐梯(昼食・温泉入浴[桜峠温泉])/磐梯山SA (買い物等)	申込締切	令和5年10月6日(金)
		定員	先着80名(バス2台)
		その他	参加される代表者へ詳細な内容をFAXでお知らせいたします。

## 2「ゴルフコンペ」について

### 平支部

日時	令和5年11月11日(土)8時38分スタート	参加費	一人3,000円(プレー費は各自負担となります。)
場所	サラブレッドカントリークラブ (いわき市渡辺町上釜戸ノ代245 TEL:0246-56-0123)	申込締切	令和5年10月16日(月)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者と 社会保険委員会会員	定員	先着40名
		その他	参加される代表者の方へ詳細な内容を事前にお知らせいたします。

### 会津若松支部

日時	令和5年11月7日(火)午前9時17分 アウトコースよりスタート(集合は30分前まで)	参加費	一人3,000円 (プレー費及び食事代は各自負担となります。) ※会員以外で参加希望の方は、この機会に入会ください。
場所	会津磐梯カントリークラブ (会津若松市河東町八田 TEL:0242-94-2011)	申込締切	令和5年10月18日(水)
参加資格	(一財)福島県社会保険協会会員と 社会保険委員会委員	定員	先着20名
		表彰式	プレー後にゴルフ場レストランで行います。 (全員に賞品あり)

## 3「ボウリング大会」について

### 会津若松支部

日時	令和5年12月7日(木)午後6時30分~	競技方法	個人戦/2ゲームトータルピン ※女性には1ゲーム15ピンのハンデを付ける。
場所	ボウルサンシャイン (会津若松市旭町7-25 TEL:0242-37-0231)	参加費	一人1,000円(ゲーム代、靴代を含む)
参加資格	管内の社会保険協会・ 社会保険委員会加入事業所の被保険者	申込締切	令和5年11月21日(火)
		定員	40名(1事業所8名まで)

(注)各支部の「実施要項」が必要なときは、ホームページからダウンロードするか(一財)福島県社会保険協会へご連絡願います。

**各事業の申込書は10ページにあります(より詳しい内容はホームページをご覧ください)。→**

## 「社会保険委員20歳」



(有)グリーンサービス  
新國 文英

私が集落内の農業者と一緒に農業法人を立ち上げたのは1986年です。その後2003年に現在の有限会社組織に変更しましたので、たぶんこの頃に社会保険委員になったと思います。丁度20歳ですか、年齢を重ねて来たなど感じます。ヒトであれば20年も過ぎたなら、肉体的にも精神的にもしっかり大人、でも私の社会保険委員ではどうでしょうか。委員に選任された頃は会津若松社会保険員会のレクリエーション企画、ハイキングなどに参加しておりました。今でも記憶にありますのが、福島県の中通りを流れる一級河川阿武隈川源流近くをハイキングして、その後那須温泉郷に移動しての食事会という楽しい一日のことです。

勿論、年金や健康保険の取扱事務についてのセミナーも熱



心に受講致しました。何しろ農作業についてはプロの私ですが、社会保険の事務作業などについてはさっぱりでした。当初は農林年金、その後厚生年金に変わったものですから、年金事務については尚更でした。申請についても紙ベースから今では懐かしいフロッピーディスクに変わった頃ですので、更にも増して大変な事務だったと記憶しています。それでも慣れてしまえば、...という事でもありました。

今は社会保険事務をほとんど社労士さんに委託しています。世はAIの時代、DXとAIで保険事務もどの様に変化するのでしょうか。20歳になり益々楽しみな事でございます。

### 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 健康づくりハイキング (10月29日)
  - 郡山支部 健康づくりハイキング (10月22日)
  - 平支部 健康づくりハイキング (10月28日)
  - 会津若松支部 健康づくりハイキング (10月22日)
  - 相馬支部 健康づくりハイキング (10月28日)
  - 白河支部 健康づくりハイキング (10月22日)
  - 平支部 ゴルフコンペ (11月11日)
  - 会津若松支部 ゴルフコンペ (11月7日)
  - 会津若松支部 ボウリング大会 (12月7日)
- ※5名以上の申込みはコピーしてご利用ください

事業所整理記号	例)福-あいう					
事業所名称						
事業所住所						
電話番号			FAX			
参加者代表連絡先(電話番号)						
参加者	氏名	性別	年齢	加入の区分	バス乗車地	
	(代表者)	男・女	歳	被保険者・家族	郡山ハイキング	相馬ハイキング
		男・女	歳	被保険者・家族	船・三・須・郡	原・鹿・相
		男・女	歳	被保険者・家族	船・三・須・郡	原・鹿・相

(注)「健康づくりハイキング」にお申込みいただいたグループの代表者の方へは、事前に詳細な「お知らせ」をお送りいたします。

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

## 国民年金保険料産前産後免除制度について教えてください。

**Q** 私は退職し、現在国民年金保険料を支払っています(国民年金第1号被保険者)。先日、妊娠していることが分かりました。出産に伴う国民年金保険料免除制度があると聞きましたが、どのような制度なのでしょう？出産予定日は令和5年10月10日です。

**A** 届出すると、出産予定月(または出産月)の前月から4ヶ月分の国民年金保険料の納付が免除されます。国民年金保険料の納付は免除されますが、年金記録としては保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映される大変有利な制度となっています。多胎の場合は出産予定月(出産月)の3ヶ月前から6ヶ月分となります。また、産前産後免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができます。  
お問い合わせの場合は、令和5年9月～令和5年12月まで免除になります。

### 必要な書類

・届書 ・母子健康手帳の写し  
※出産予定日または出産日が分かるところのコピー

個人番号(マイナンバーカード)により届出を行う場合、上記のほか次の添付書類が必要です。  
(基礎年金番号で手続きをとる場合は必要ありません。)

・マイナンバーカードの両面のコピー  
※マイナンバーカードをお持ちでない方は次のA及びB  
A マイナンバーが確認できる書類(個人番号の表示がある住民票または通知カード)  
B 身元確認書類(運転免許証、健康保険証、パスポート、在留カードなど)

### 免除対象期間

【色のついた部分が免除期間】

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
単胎の方				出産予定日(※)		
多胎の方				出産予定日(※)		

※届出が出産後の場合「出産日」

平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者の方が届出の対象です。

出産予定日の6ヶ月前から届出ができ、出産後の届出はいつでも可能です。届出を忘れている場合は、各年金事務所にお問い合わせください。

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

## 保険証の使用について

**Q** 勤務先を退職した場合、または扶養でなくなった場合、保険証はいつまで使用できますか？

**A** 退職の場合、保険証が使用できるのは**退職日まで**です。  
就職等で扶養でなくなった場合、**就職等の前日まで**です。

### ⚠️ ご注意ください

- ① 使用することができない保険証を誤って使用された場合は、協会けんぽが負担した医療費を返還いただくことになります。
- ② 協会けんぽでは、保険証の未返却者に対し、文書及び架電による返却催告を実施しております。返却が遅れると、催告が行われる場合がありますので、速やかに返却をお願いします。

※事業所のご担当者様におかれましては、保険証の早期回収や制度の説明にご協力をお願い致します。



〈お問い合わせ先〉 全国健康保険協会 福島支部 レセプトグループ TEL.024-523-3918

## はじめよう 未病対策

未病とは、「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。病気ではないけれど健康でもない状態。つまり、「だるい」「疲れやすい」といった不調も未病といえます。「自分も思い当たる」という人もいるのでは？自分が未病の状態だと気づいたときは、まずは

自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。未病の段階で生活習慣を見直せば、病気になってしまってからよりも、健康な状態への早期回復が期待できます。

日本は世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本人の平均寿命と、健康的な生活を送ることができる健康寿命の間には、約10年のギャップがあります。

これからの超高齢社会で、「未病対策」は健康寿命の延伸につながる大切な視点といえるでしょう。



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.60

● ベビーキウイとも言われる「さるなし」を玉川村ではサブレやプリン、ドリンクで味わえる

● 二本松市の東和地区には、巨大ランニングシューズの像が立っているらしい

### 方言クイズ

「なんでかんで」の意味は？

A.なんだろう B.なにがなんでも C.なんだかんだ

### 福島検定クイズ 1

県南地方ではあるスポットに泊まって仕事ができるワーケーションがあるんだとか。そのスポットとは？

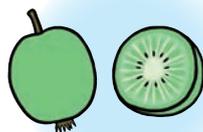
A.釣り場 B.ゴルフ場  
C.カフェ

### 福島検定クイズ 2

喜多方市はあるもので「日本三大●●」にランクイン!

●には何が入る？

A.ラーメン B.水稲栽培地域 C.蔵の街



答え

V [さるなし産地] B [ランニングシューズ] B [ラーメン] B [水稲栽培地域] B [蔵の街]

## 10・11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	10月11日☎ 10月25日☎ 11月8日☎ 11月22日☎	10月12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。