

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/

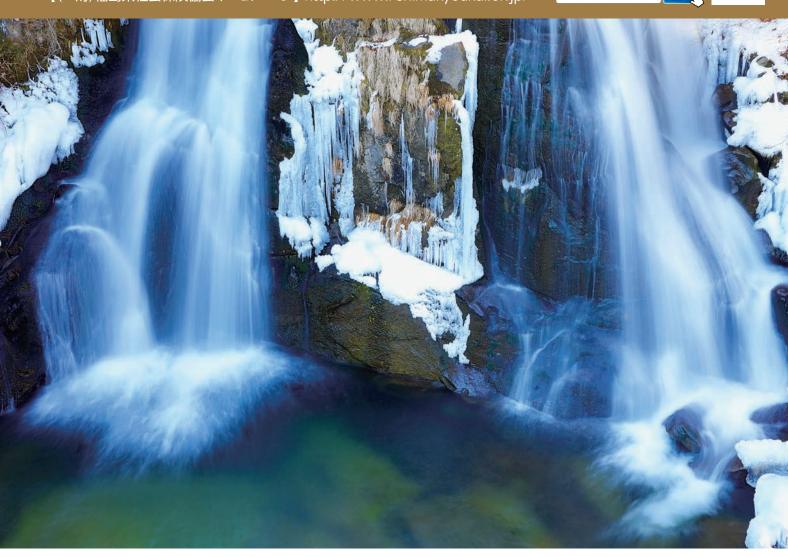
1-2 2024 Vol.591



福島県社会保険協会検索







福島の絶景

明神滝のしぶき氷(天栄村)

天栄村の湯本地区にある滝で、赤石川の支流、黒沢にかかっ ています。水量の多い時は滝つぼにしぶきが舞っており、冬に

なり一定の温度を下回ると自然が作る氷 の芸術、しぶき氷が現れます。橋から間近 に見ることができ、迫力を感じることがで きます。滝の左岸頂上にある直立した大き な一枚岩のそばには、宗像三神の一つと いわれる田心姫命が祀られています。





CONTENTS

OONTLINIO
◆年頭のご挨拶・・・・・・ 2~3
◆第4回福島県年金ポスターコンクール・・・・・・・4
◆電子申請をご利用ください······ 5
◆情報提供サービスを利用しませんか? ・・・・・・・ 6
◆インセンティブ制度のご案内・・・・・・・7
◆支部だより 支部事業の報告(ハイキング)・・・・8~9
◆支部だより 支部事業の報告(ボウリング)・・・・・・9
◆委員随想(矢浦 弓一)・・・・・・10
◆秋の社会保険事務講習会報告・・・・・・10
◆年金事務所Q&A
(老齢年金請求書の事前送付について)・・・・・・11
◆協会けんぽQ&A
(医療費のお知らせについて)・・・・・・・・11
◆季節の健康情報 第75回12
◆ふくしま魅力再発見! No.62 · · · · · · · 12
◆ねんきん相談(2・3月の日程)・・・・・・12



一般財団法人福島県社会保険協会会長山崎誠一郎

2024年 謹 賀 新 年

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

皆様方におかれましては、お健やかに新春を迎えられ たこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、発症から4年が経過した新型コロナウィルスは、ようやく収束期に向かい、昨年来、徐々に 社会・経済活動が、以前の状況に戻ってまいりました。

国際情勢、経済情勢において、まだまだ憂うべきことはありますが、干支にちなみ、龍が力強く良い方向に導いてくれることを、願ってまいりましょう。

当協会は、社会保険制度にかかる事業の円滑な運営に寄与することを目的としており、日本年金機構県内年金事務所様、全国健康保険協会福島支部様と情報共有を密にし、社会保険制度の普及ならびに会員事業所従業員の方々の福利増進にかかる事業に取り組んでおります。

本年は、過去4年間、滞っていた分も含めまして、社会保険制度普及、広報、講習会、福利厚生事業、健康づくりのお手伝い等の各種事業を実施してまいります。

会員の皆様方にとって、有意義な会で在り続けることができるよう、一層の努力をして参ります ので、引き続きご支援とご指導をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健康とご活躍を祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせて頂きます。



一般財団法人 福島県社会保険協会

誠一郎 山 長 雄 副会長 太 田 副会長 竹 田 秀 郎 立 谷 牧 野 服 部 司 星 作 谷 常

他役員・職員一同



新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。

福島県社会保険協会様並びに会員の皆様におかれましては、日頃より政府 管掌年金保険制度の運営並びに日本年金機構の事業運営に関し、格段のご 理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

猛威を振るった新型コロナウイルス感染症も昨年から5類に移行するなど、 少しずつ社会全体がコロナ禍前の状態を取り戻して参りました。

そのような中、当機構も設立から今年で15年目を迎えることとなりました。当機構は、年金制度を実務として運営する執行機関でありますが、取り扱っている年金制度の規模は、被保険者数約6千8百万人、年金受給者数は約4千万

人であり、徴収している社会保険料の金額は年間約38兆円、年間にお支払いしている年金額は53兆円を超え、これは我が国の名目GDPの約1割となります。

また、高齢者世帯の平均所得の約6割が年金であり、高齢者にとって年金は、生活を支える大切な収入源であり、重要な社会インフラとなっております。

年金制度を適正かつ安定的に運営し、社会保険事業を推進していくためには、加入する全ての方々の制度へのご理解が極めて重要でございます。

本年も引き続き、皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、社会保険協会様並びに会員の皆様 のご健勝とますますのご活躍をご祈念申し上げまして、新 年のご挨拶とさせていただきます。 日本年金機構 郡山年金事務所長 坪谷 忍

平年金事務所長 菅野 敏功 会津若松年金事務所長 白岩 忠信 相馬年金事務所長 高橋 朝也

白河年金事務所長 渡部 高行



全国健康保険協会 福島支部 支部長 遠藤 隆男

謹んで新年のご挨拶を申しあげます。

皆さまには、日頃より協会けんぽ福島支部の健康保険事業の推進に、深い ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

さて、協会けんぽは設立16年目を迎えましたが、令和5年9月時点の福島支部加入事業所数は約3万7千、加入者数は約63万人と、県内最大の保険者となっております。

また、協会と加入者の皆さまとをつなぐ役割を担って頂いている、健康保険委員の委嘱者数は11月末で4,993人を数え、委嘱されている事業所の被保険者数の割合は全体の52.3%となりました。本年も健康保険委員制度の一層

の拡充を図り、加入者の皆さまへより内容の充実した情報を提供してまいります。

将来の健康度向上への取組みを評価するインセンティブ制度は導入後4年目となりますが、福島支部の令和4年度実績は全国第25位(47支部中)となり、残念ながら令和6年度の健康保険料率引下げにはつながりませんでした。

今後は制度のメリットを受けることができるよう、加入者の皆さまには、評価項目となっている健診受診率・保健指導実施率の向上やジェネリック医薬品の使用促進について、これまで以上のご理解とご協力をお願い申しあげます。

事業主の皆さまとのコラボヘルスである「健康事業所宣言」事業には、11月末現在で2,003の事業所に参加いただいております。福島県や日本健康会議が認定する優良事業所数も着実に増加しておりますので、本年もなお一層のサポートに努めてまいります。

さらに、昨年4月から実施している生活習慣病予防健診の自己負担額引下げに加え、本年4月からは、付加健診の対象年齢をこれまでの2回(40歳、50歳)から、7回(40歳以降5歳刻みで70歳まで)へ拡大する等さらなる保健事業の充実を図ってまいります。

併せて、日本の医療DXの基本となるマイナ保険証の利用促進に向けた広報活動にも努めてまいります。

協会けんぽ福島支部は、より質の高いサービスの提供に努め、最大の使命である加入者及び事業主の皆さまの利益の実現に向け、職員一同全力で取り組んでまいりますので、本年も皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申しあげます。



第4回

福島県年金ポスターコンクールを開催しました。

日本年金機構では、若い世代の皆様にも公 的年金制度に対する理解を深めていただくた め、学校の授業の中で年金セミナーを実施す るなど、公的年金の役割、必要性について周 知・広報に努めております。

その一環として、福島県内の中学生を対象 に、年金をテーマにしたポスターを募集いたし ました。

各関係団体からのご協力のもと、福島県内 10中学校から51作品と多数の力作をご応募 いただき、選考委員会による審査の結果、入賞 者を決定しましたのでご紹介いたします。



西郷村立第一中学校 生労働省 東北厚生局長賞 北野 和歌子

審査員からのコメント

時計の形態の違い、背景の配色や標語の配置など対比を意識した画面 構成によって現在と未来を象徴的に表しています。大きく丁寧に描いた 手を一番手前に配置したことで、標語で伝えたい「つなぐ」を見事に表 すことができています。

- \Diamond 催 日本年金機構 福島県内年金事務所
- ◇協力団体 一般財団法人 福島県社会保険協会
- ◇後 援 厚生労働省東北厚生局 福島県教育委員会、福島県中学校長会 福島県私立中学高等学校協会 福島民報社、福島民友新聞社



福島市立北信中学校 丹治 みらい

審査員からのコメント

優しく微笑みながらお年玉を渡す高齢の女性と、青空の下の雪景色、 温かな色あいの室内など、穏やかさ、温かさが画面から感じられ、年 金によって「幸せ」な老後生活を送っていることが伝わります。お年玉を 渡す側ともらう側の手が丁寧に書かれていて、感謝や思いやりを感じさ せ、年金の大切さを想像させる作品です。



俣町立川俣中学校 平城 佳穂

審査員からのコメント

中央に大きな瞳で見つめる女の子、その両脇にオレンジ色の整った字形 の標語、緑色の背景から、爽やかさを感じさせるとともに、見る側に訴え る力のある作品です。女の子が両手でやさしく支えているものが年金の イメージなのでしょう。年金を輝く菱形の集合体に置き換えて表現して おり、発想力の素晴らしさを感じます。





社会保険の手続きは電子・申請をご利用ください

電子申請のご利用方法

1

3

「GビズID」(※1)を取得

申請データを作成

届書作成プログラム(※2) 又はe-Govから申請

- (※1) GビズID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。

毎月の社会保険料額等の情報もオンラインで受領・確認できます!

- 納入告知書の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、紙の通知書より早く受け取り、 確認が可能です。
- ●一度申し込みをいただければ、定期的にお送りします。
- データの活用が可能です。

ご利用方法については日本年金機構ホームページをご覧ください

スマートフォンやパソコンで、 年金記録や年金見込額を手軽に確認することができます!

年金記録を確認できる

ご自身の国民年金の記録や、お 勤めになられた会社の履歴、標 準報酬月額、賞与額が確認でき ます。

将来の年金見込額を 試算できる

働きながら年金を受け取る場合 や、年金の受給開始を遅らせる 場合など様々な条件に合わせ た試算ができます。

各種通知書が いつでも確認できる

年金振込通知書などの各種通 知書が確認できます。確定申告 で使える一部の通知書は、電子 データで受け取れます。

マイナポータルの利用者登録をしている方は、 簡単にねんきんネットの利用者登録ができます!

マイナポータルトップ画面 欄「年金記 を選択

にチェックを入れ、 連携」を選択

「メールアドレスの登録」 変更」からメールアドレス を入力→ねんきんネット との連携完了

《注意》・マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時 から23時までです。

・基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

利用登録後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます。

注目の情報







生活習慣病予防健診の申し込みに 情報提供サービスを利用しませんか?

協会けんぽ 情報提供サービス

検索・

情報提供サービスとは

インターネットを通じて「生活習慣病予防健診の対象者データ」をダウンロードできます。 健診対象者データには、健診の予約申し込みに必要な情報(保険証記号番号、氏名、生年月日) や受診可能な健診項目が含まれています。

受診の事前準備や、従業員の健診予約受付状況の管理にご利用いただけます。

健診対象者の情報をデータで管理できるから便利だね 協会けんぽからの郵送案内より早く健診対象者データが確認できるよ!



サービス利用の流れ

①ユーザーIDの申請

協会けんぽホームページより利用申請。 約2週間でユーザーIDとパスワードを 郵送でお知らせします。





※ID申請時に設定する「お客様設定パス ワード」はログインに必要となります ので、必ずメモをお取りください。 ②ユーザー IDと パスワードでログイン



③健診対象者データをダウンロード



令和6年度の健診対象者一覧のダウンロード開始は 令和6年2月中旬*予定!

※詳細は協会けんぽホームページでご確認ください。



紙媒体の健診対象者一覧を含む「令和6年度生活習慣病予防健診のご案内」は、令和6年3月下旬に事業所へお送りします。令和6年度の健診予約開始日は、健診機関により異なります。直接、健診機関へお問い合わせください。



全国健康保険協会 福島支部 保健グループ TEL:024-523-3919

インセンティブ制度のご案内

【インセンティブ制度って?】

協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取組に応じて、インセンティブを付与し、ご負担いただいて いる都道府県ごとの「健康保険料率」に反映させるものです。47支部中15支部は保険料が引き下げられる 一方、下位の支部は健康保険料率が引き上げとなります。

事業所さまにおかれましても、ご負担いただく保険料に関する重要な制度となっておりますので、ご理解 とご協力をお願いいたします。

【令和4年度福島支部の実績】

総合順位: 25位 / 47支部中



※令和4年度のインセンティブ制度の実績は、令和6年度(令和6年度4月納付分~)の保険料率に反映されます。



福島支部では、①特定健診等の受診率、③特定保健指導対象者の減少率、④要治療者の医療機関 受診率について、令和 3 年度から大きく順位を下げる結果となりました。

順位回復のため、そしてインセンティブの獲得に向けて以下についてご協力をお願いいたします。

- ①被保険者の方は協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を、被扶養者の方は「特定健診」を受診 する。「事業者健診の結果データ」を協会けんぽに提供する。
- ③特定保健指導を受けた方は、プログラムに最後まで取り組む。必要があれば医療機関を受診 する。日常から健康的な生活を送り、特定保健指導の対象者とならないようにする。
- ④生活習慣病予防健診の結果、血圧または血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」の判定を 受けた方は、必ず医療機関を受診する。



全国健康保険協会 福島支部 〒960-8546 福島県福島市栄町6-6 ユニックスビル8階

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

TEL:024-523-3916



郡 山 支 部 塩原渓谷の森林浴と那須温泉入浴で秋を満喫!

絶好のハイキング日和に恵まれた10月22日(日)に、49名が参加して健康づくりハイキングを実施しました。塩原温泉の箒川沿いの整備された塩原渓谷遊歩道「やしおコース」(約3.7km)を、滝や沢渡りや足湯や吊り橋等の変化に富んだ景色を愛で、渓谷の川音を聞き、森林の爽やかな空気を胸いっぱいに吸い、アップダウンするコース



に息弾ませながら、紅葉には少し早い秋を満喫しました。その後、那須高原のリゾートホテルでお洒落な洋食ランチと、温泉入浴で明日への鋭気を補充して、健康づくりハイキングを無事終了することができました。さあ、来年はどこへ行こうかなぁ~?ご協力いただいたアンケート結果を参考にしながら、魅力的な企画で皆さんの参加をお待ちしたいと思います。

白 河 支 部 裏磐梯 [五色沼白然探勝路 | 紅葉を満喫

第25回目の健康づくりハイキングは、10月22日(日)に裏磐梯にて実施しました。今年は夏が厳しくいつまでも 暑いと思っていましたが、この日の磐梯山は冠雪して少し寒さも感じました。白い雪、五色沼の幻想的な水の色、 色づき始めた木々。素晴らしい景色にため息が出そうでした。裏磐梯は一年を通して人気のある観光地ですが、

やはり紅葉の季節が一番にぎわうのでしょうか。特に外国人観光客や家族連れが多い印象でした。そんな中、毘沙門沼から桧原湖畔を目指す五色沼自然探勝路をゆっくりと散策しました。昼食、入浴は「ラビスパ裏磐梯」にて。「磐梯山SA」でお土産などを買い帰途につきました。好天にも恵まれ楽しい一日となりました。

[白河社会保険委員会 会長 伊勢 薫子]



相馬支部 紅葉の名所鳴子峡ハイキング

10月28日(土) 今年のハイキングは宮城県の鳴子峡へ行って参りました。参加者は28名。さすが紅葉の名所!駐車場が大混雑、たくさんの人、人、人!出店も出ていてお祭りのようです。そこから少し離れたところにある「大深沢遊歩道」をハイキングしました。次第に雨になる予報は外れて写真のとおり最高のハイキング日和!歩いていると暑いくらいにいいお天気になりました。遊歩道は整備されていて歩きやすく落ち葉の絨毯が広がっていました。みなさん楽しくおしゃべりしながら歩ける距離で、赤や黄色に



色付いた紅葉を見ながらのハイキングはいい気分転換になりました。お楽しみの昼食と温泉入浴は山形県の「瀬見温泉・ゆめみの宿 観松館」へ。温かいご飯と温泉で日頃の疲れを癒していただき、帰りには「チェリーランドさがえ」でのお買い物でストレス発散!?と思うくらいみなさんカゴにいっぱいのお土産を買われていました。このハイキングがみなさんの癒し、活力になれたらと思い、また来年はどこに行こうか。。。お楽しみにしていてください!

平 支 部 健康づくりハイキング (笠間芸術の森公園ウォーキング)

10月28日(土)、茨城県笠間市の「笠間芸術の森公園」ウォーキングを実施しました。4年ぶりの実施でしたが、最 終的に31名の方にご参加いただきました。笠間市に到着時は、不安定な気候で雷雨に見舞われましたが、すぐに晴

れ間が見え、爽やかな天候の元ウォーキングができ ました。ウォーキングの後は、公園内の「茨城県陶芸 美術館 | で芸術作品を堪能されたり、陶器のお店を巡 られたり、公園内の施設を自由に散策いただきました。 皆様のご協力で無事に予定通りの行程で実施するこ とができました。参加いただきました皆様、ご協力あ りがとうございました。またの参加をよろしくお願い 致します。



福島支部 健康づくりハイキング(那須平成の森ハイキング)

10月29日(日)、参加者43名を乗せたバス1台は、栃木県那須町にある「那須平成の森」をめざし出発しました。福 島は曇り空で時々青空がのぞくまずまずの天気でしたが、現地に近づくにつれ晴れ間も多くなり、絶好のハイキング

日和となりました。期待していた紅葉は少し進んでい ましたが、景色を楽しみながら歩いたり、頂上の観瀑 台で写真撮影をしたりと楽しんで頂けたようでした。

その後、ホテルエピナール那須で昼食と入浴休憩 をし、チーズガーデンでお買い物を楽しんで無事帰福 することができました。参加された皆さん、ご協力あり がとうございました。また、次回のご参加をお待ちして おります。



健康づくりボウリング大会

郡山支部

4年ぶりのボウリング大会を開催しました。8月29日 に24名が参加して、8レーンだけの小さなボウリング 場でしたが、館内には歓声と笑い声が響き、和気あい あいの雰囲気で楽しい大会でした。



相馬支部

12月8日にルミックスボウル原町で開催しました。 いつもより参加者が多く、ガッツポーズや落胆の声 が出るなど様々でしたが、楽しくとても賑わいのあ る大会となりました。

会 津 若 松 支 部

12月7日に33名が参加して、ボウルサンシャイン会 津若松で開催され、皆さん疲れた様子もなく2ゲーム を楽しんでプレーしておりました。







健康管理について "今、思うこと"

東北ガス株式会社

矢浦 弓一

巷で良く言われる健康管理の方法、「1日10,000歩の歩行」「食事は3食バランスよく」「飲酒は適度に。休肝日を設けて」等…とは、ほど遠い生活を送っている私が、健康維持のため気を付けていることは、1.生活において「バランスを保つ」ことを意識すること。週単位で食事・飲酒の量のバランスをとる(カロリー計算とは、行きませんが)。多忙だった週の休日は、小説を持込み下半身浴で心身共にリラックスを図る。体を動かしたくなった日は、簡単なストレッチ。休日は、ゴルフの打ちっ放しへ。2.自身で設定した体重を維持すること。50代前半に東京勤務をしていた際、半年で体重が自然減で10kg落ちた時は、体が軽く、動きやすいと思いましたが体力が落ち、疲れやすくなった



経験を持っています。それ以来、極端な体重減は、回避したい と思っています。適度な筋力・脂肪量が必要で適正な体重が あると思っています。

白河市の現職に赴任して3年が経とうとしております。日常、マイカーによる移動が当たり前の生活になり、「歩く」ことが極端に無くなりました。「生活バランス」「設定体重の維持」のため2024年は、日常の生活の中に「意識して歩く」ことを取り入れたいと思います。健康維持・増進のためと思い、何かを新たに初め、頑なに毎日継続しようとすると、それ自体が目的になり毎日の生活が窮屈になりそうな私ですので(自分に甘い)。

秋の社会保険事務講習会 ご出席ありがとうございました





秋の「社会保険事務講習会」は、参加者のご協力と関係者のご努力により、予定どおり無事に終了することができました。ご協力ありがとうございました。

1. 講座及び講師

【講座1】健康保険と厚生年金保険の適用について 講師: 県内年金事務所職員

【講座2】健康保険の給付

講師:協会けんぽ福島支部職員

【講座3】公的年金の給付

講師:県内年金事務所職員

2. 実施結果

管轄	開催日	曜日	会場	参加者数	
東北福島	10月18日	水	福島県文化センター小ホール	171	
	12月 1日	金	福島県男女共生センター第2研修室	44	
郡山	10月24日	火	ビッグパレットふくしま コンベンションホール	163	
	10月27日	金	円谷幸吉メモリアルアリーナ 会議室	36	
	10月20日	金	船引公民館2階ホール	25	
平	10月26日	木	スパリゾートハワイアンズ ラピータ	120	
会津 若松	10月13日	金	会津アピオスペース展示ホール	98	
相馬	10月25日	水	相馬市総合福祉センター (はまなす館)多目的ホール	28	
	10月23日	月	原町生涯学習センター(サンライフ) 集会室	48	
白河	10月19日	木	新白信ビル(白河信用金庫西支店) イベントホール	40	
	11月 6日	月	ルネサンス棚倉バンケットルーム B・C	14	
	787				

年 金 事 務 所 ()&A

老齢年金請求書の事前送付について

- ② 老齢年金を受け取れる年齢になった時、老齢年金請求書はどこでもらえばよいのですか?
- ▲ 年金請求書は送付されてきます。

年金請求書の送付

受給開始年齢に達し、老齢年金の受給権が発生する方には、受給開始年齢に到達する3カ月前に、年金を 受け取るために必要な年金請求書をお送りします。

年金請求書の提出

年金請求書に必要事項を記入し受給開始年齢の誕生日の前日以降に、添付書類とともに年金事務所にご提 出ください。

年金請求書の受け取り

年金請求書の提出から約1~2カ月後に「年金証書·年金決定通知書」をお送りします。「年金証書·年金決定 通知書」が届いてから1~2カ月後に、年金のお支払いのご案内(年金振込通知書・年金支払通知書または年 金送金通知書)をお送りし、年金の受け取りが始まります。

※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

「医療費のお知らせ」について



- 令和5年9月以降に受診した分の医療費のお知らせが記載されないのはなぜですか。
- 🔼 医療費のお知らせの作成には、医療機関から協会けんぽに請求される医療費データが必要になります。 受診してから協会けんぽに届くまでに通常3か月以上かかります。確定申告にご使用いただけるよう、 発送に間に合う受診分までを記載しているため、令和5年9月以降受診分は記載されません。 なお、医療費のお知らせは発行依頼書をご提出いただくことで、個別に発行することも可能です(直 近 2~3か月の間に受診した分の医療費は記載されません)。 また、確定申告に利用するための医療費通知情報(XML情報)は、マイナポータルより一括取得可能 となります(例年2月9日に申告年分の1~12月診療分)。併せてご活用ください。
- 退職した従業員の医療費通知が届いているのはなぜですか。
- 🔼 医療費のお知らせは、データ抽出日(令和5年11月上旬)の記録に基づき作成しておりますので、そ れ以降、退職等の入力処理が行われた場合には送付されます。恐れ入りますが、同封の返信用封筒 にて協会けんぽ福島支部までご返送をお願いいたします。

〈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

季節の健康情報第75回

ゆっくり食べる健康効果

日本肥満学会の「肥満症治療ガイドライン」では、肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられています。 咀嚼には、食欲を抑える働きがありますが、さらによく噛んで食べることで、「食事誘発性体熱産生」が増加します。 「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしていても代謝によって使われるエネルギー消費量のこと。つまり、よ く噛んでゆっくり食事をすることは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量アップの2つの効果が期待で きることになります。ゆっくり食べるには、食べるのに時間がかかる工夫をする、という方法もあります。料理

の際は、食材は大きく、厚めに切り、噛みごたえがある 状態にしましょう。食物繊維を多く含む食材を使うことも 効果的です。魚や肉は骨付きのものを選ぶと噛みごたえ や食べにくさから時間をかけて食べることができます。よ く噛むためには、「噛める」ことも大切です。歯を失う二 大原因は、虫歯と歯周病です。毎日の歯みがきや定期的 な検診で、歯の健康も維持しましょう。



協会けんぽ福島支部

広野町は「日本一美しい日の出の町」を宣言しており、 気象予報士のお墨付きをもらっている

道の駅猪苗代には猪苗代町出身の 野口英世の顔をくり抜いた顔出しパネルが 設置されている

方言クイズ 「そじる」の意味は? A.そうか B.荒れる C.指図する

福島検定クイズ1

鶴ヶ城天守閣のシャチホコの瞳に 埋め込まれているものとは?

A.ダイヤモンド B.防犯センサー C.漆器

福島検定クイズ2

奥会津では数え6歳の子どもがある文字を書いた 書き初めを近所に配る。ある文字とは?

A.商売繁盛 B.火の用心 C.夢

答え

2・3月のねんきん相談



出張相談・休日相談・延長相談のご案内							
相記		相談	休日相談	延長相談			
场列		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			
身 旅 E	201200	2月8日帝	毎月 第2土曜日	週初めの 開所日			
受作服		10:00~16:00 (予約制)	9:30~16:00	8:30~19:00			
予約受付が	相馬 年金事務所 0244-36-5172	会津若松 年金事務所 0242-27-5321	ご予約がおすすめです! お客様のご都合に合わせて、スムーズに相談できます。 「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。

記事提供/日本年金機構・全国健康保険協会福島支部

