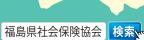


職場内で回覧し皆さんでご覧ください

【(一財)福島県社会保険協会ホームページ】http://www.f-shimakyoukai.or.jp/

5 · 6 2024 Vol.593







福島の絶景

緑水苑のアジサイ(郡山市)

「四季の里緑水苑」は四季折々の草花と木々を愛でることができる回遊式庭園です。安達太良山を背景に五百川と隣接しており、



面積は約3万坪あります。4、5月はサクラやスイセン、シャクナゲが花を咲かせ、6月になると約3,000株植えられているアジサイが開花し、苑内を彩ります。ドッグランやBBQができるポイントもあるので、青空の下で家族や友人と楽しい時間を過ごすことができます。



CONTENTS

CONTENTS
◆算定基礎届の提出時期になりました・・・・・・2
◆報酬が大幅に変更になったときは… ・・・・・・ 3
◆高額療養費支給申請書ご記入の注意点・・・・・・4
◆マイナ保険証·····5
◆令和6年度事業計画並びに収支予算 ・・・・・・6~7
◆支部だより·····8
◆職場の健康づくりを応援します ・・・・・・9
◆委員随想(迫田 洋子) · · · · · · 10
◆宿泊施設・娯楽施設優待事業のご案内・・・・・・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77回 ・・・・・・12
◆ふくしま魅力再発見! No.64·····12
◆ねんきん相談(6·7月の日程)······12

算定基礎届の提出時期になりました

毎年7月は、算定基礎届の提出月です。

提出期間

7月1日(月)~7月10日(水)

提出方法

仙台広域事務センターへ郵送、電子申請

- ○算定基礎届の用紙等は、事前に送付いたします。
 - ※社会保険労務士へ事務を委託し、かつ用紙の送付先として同意書を提出した事業所様の 分については、直接社会保険労務士へ送付します。
- ○日本年金機構のホームページに「算定基礎届」の記入方法等に関する「記入・提出ガイドブック」を 掲載する予定となっておりますので、ご覧いただきますようお願いいたします。
- ○被保険者情報CDの配布が令和6年度で終了となります。これまで電子媒体で届出をされ ていた事業所様は、お早めに電子申請への切り替えをご検討ください。



定時決定とは?

健康保険及び厚生年金保険の被保険者の実際の報酬(賃金等)と標準報酬 月額との間に大きな差が生じないように、4月・5月・6月に支払われた報酬を事 業主の方から「算定基礎届」によって届出いただき、厚生労働大臣はこの届出内 容に基づき毎年1回標準報酬月額を決定します。これを「定時決定」といいます。

「定時決定」により定められた標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年 8月までの各月に適用され、納めていただく保険料の計算や将来受け取る年 金額の計算の基礎となります。

算定基礎届の対象となる方は?

算定基礎届の届出対象となる方は、7月1日 現在の被保険者全員です。(報酬の変わらない 方も全員対象です)

ただし、その年の6月1日以降に被保険者と なった方は、資格取得時の標準報酬月額が翌年 の8月まで有効であるため対象から除かれます。

の決定方法 額

4月・5月・6月の報酬

算定基礎届に記入する報酬は、4月・5月・6 月の各月に支払われた報酬月額です。

たとえば、3月1日から3月31日までの給料を 4月に支払うなど、給料の支払いが翌月になる 場合は、その事業所の給料は3月分であったと しても、翌4月に受けた報酬として取扱います。

支払基礎日数17日以上

支払基礎日数とは、給料計算の対象となる日数をいいます。

日給制の場合は、出勤(稼働)日数が支払基礎日数となります。月給制 の場合は、出勤日数に関係なく、給料計算期間の暦日数が支払基礎日 数となります。対象となる4月・5月・6月の3か月は、いずれも17日以 上であることが必要とされていますので、17日未満の月があれば、そ の月は、報酬月額算定の対象から除外して平均額をだします。

短時間就労者(パートタイマー等)の標準報酬月額の決定

短時間就労者とは、パートタイマー、アルバイト、契約社員、準社員等の名称を 問わず、一般の従業員より短時間の労働条件で勤務する人をいいます。

4月・5月・6月の3か月のいずれの月も支払基礎日数が17日以上ある場合

3か月の報酬総額の平均を報酬月額として決定します。

4月・5月・6月の3か月間のうち支払基礎日数がいずれも17日未満の場合

3か月のうち支払基礎日数が15日以上17日未満の月の報酬総額の平均額を報酬月額として決定します。

特定適用事業所に勤務する短時間労働者の標準報酬月額の決定

特定適用事業所に勤務する短時間労働者については、4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が11日以上の月の平均額 ※短時間労働者とは、一般の従業員の所定労働時間および所定労働日数が4分の3未満で、下記の5要件をすべて満たす方が該当になります。 をだして決定します。

- 1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
- 2. 雇用期間が継続して2か月を超えて見込まれること
- 3. 賃金月額が8.8万円以上であること
- 4. 学生でないこと
- 5. 特定適用事業所または国、地方公共団体に属する事業所に勤めていること

報酬が大幅に変更になったときは・

被保険者の方の報酬が昇(降)給など固定的賃金の変動により大幅に変わったときは、次回の定時決定を待たずに、 標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といい、<mark>事業主の方から「月額変更届」の提出が必要となります</mark>。 また、随時改定は定時決定に優先し、7月・8月・9月に随時改定に該当する場合は、その標準報酬月額が翌年 8月まで適用されます。

月額変更が必要なとき*1 「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件をすべて満たしたときに行います。 2 1 3 変動月から3か月間の報酬 変動月以降引き続く3か月 昇給や降給などで固定的賃 の平均額と現在の標準報酬 はし はし とも支払基礎日数が17日 月額変更届の提出 金に変動がありましたか? 月額に2等級以上の差があ 以上ですか?*2 りますか? いいえ 月額変更届を提出する必要はありません

- ※1 随時改定に該当すれば、固定的賃金が変動し、その報酬を支払った月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。
- ※2 特定適用事業所における「短時間労働者」の場合は支払基礎日数11日以上で読み替えてください。

固定的賃金の変動とはどのようなことですか?

支給額や支給率が決まっているものを固定的賃金(月給、日給、家族手当、住宅手当など)といい、その変動に は次のようなものがあります。

- ①昇給または降給
- ②給与体系の変動(日給から月給など)や、日給・時給単価の変動
- ❸家族手当、住宅手当、通勤手当などの新たな手当が支給されたり、支給額に変動があったとき

随時改定による標準報酬月額の改定時期は?

固定的賃金変動月から4か月目に標準報酬月額が改定されます。3か月間の報酬が支払われ、随時改定に該当す る場合は速やかに月額変更届を提出してください。添付書類は原則不要です。

例1 給与が末日締め当月末日払いの事業所において、 4月から昇給があった場合

24万円 24万円 24万円 28万円 24万円 28万円 28万円 28万円 7月 3月 4月 6月 昇給月 改定月

例2 給与が末日締め翌月払いの事業所において、 4月から昇給があった場合

24万円 24万円 24万円 28万円 24万円 28万円 28万円 28万円 8月 5月 7月 昇給後の給与 を受けた月 昇給月 改定月

ご記入の注意点

例

令和6年1月にBさんが「協会病院」と「けんぽクリニック」の 2つの病院に入院しました



一つの病院だけの入院な ら「限度額認定証」で限度 額までの支払いをしたから 「高額療養費支給申請書」 の手続きはいらないけど

同じ月に2つ以上の病 院に入院したときは 手続きが必要なのね

> 私が入院して私が支払いした から生年月日、氏名、口座 は私のことを記入して…



		<u> </u>
		号 (左づめ) 番号 (左づめ) 生年月日
	被保険者証	1.昭和 2.平成 3.令和
被保险	氏名 ^(カタカナ)	まと名の間は1マス空けてご記入ください。濁点(゜)、半濁点(゜)は1字としてご記入ください。
者(申請	氏名	※申請者はお勤めされている(いた)被保険者です。 彼は映合かわしてなりになっている場合は、 相続人よりご申請ください。
者)情報	郵便番号 (ハイフン除く)	「被保険者」とは、会社にお勤め されているAさんのことです 申請書1ページ目に記入するのは
	住所	Aさんの情報です

	振込先指定口座は、	上記申請者氏名と同じ名義の口座をご指定ください。		
振込先指定	金融機関名称	銀行 金庫 信組 農協 漁協 その他 ()	支店名	本店 、支店 代理店 出張所 本店営業部 本所 、支所
正 座	預金種別	1 普通預金	口座番号	



私は被保険者ではなく扶養家族だから、申請書1ページ目に私のことは記入できないのね 2ページ目の「受診者氏名」欄は、「受診者」なので入院した私のことを書けばいいのね





全国健康保険協会 福島支部 業務グループ TEL.024-523-3917

協会けんぽ

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?





が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、 より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)





医師の声



🕰 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながってい たかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。



きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが 不要となります。(本人が同意した場合のみ)





、 マイナ保険証によるオンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



🛕 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、協会けんぽに限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。 マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

> マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。 厚生労働省作成動画 > 【何が便利になるの?メリット編】





全国健康保険協会

令和6年度事業計画並びに収支予算

令和6年度の事業計画並びに収支予算は、第167回理事会及び第151回評議員会において決定されましたのでお知らせいたします。

1 令和6年度 事業計画

1 基本方針

- ①協会は、定款第3条において「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」を目的としていることから「日本年金機構」、「福島県内年金事務所」及び「協会けんぽ」と連携・協力をして、定款第4条に定める社会保険制度の普及・宣伝に取り組みます。
- ②令和6年度における事業についても、実施事業(公益事業)である「講習会」「広報」「社会保険制度の普及」を重点事業とするとともに、会員事業所に勤務する被保険者等の福利増進にかかる事業を実施します。
- ③会員事業所へのサービス向上と事務効率化のため、デジタル化を進めます。
- ④事業の実施にあたっては、各委員会と連携・協力します。
- ⑤「全社連」や各都道府県の社会保険協会と連携し、会員サービスの向上と協会の組織強化に向けて取り組みます。

② 令和6年度事業計画及び令和5年度事業実施結果の報告

- ① 令和6年度事業計画並びに収支予算 → 5・6月号に掲載(5月17日発行)
- ② 令和5年度事業実施結果並びに収支決算 → 7・8月号に掲載(7月18日発行予定)



3 会議の開催

- ① 理事会 → 年3回 (5月、12月、3月)
- ② 評議員会 → 年2回 (5月、3月)
- ③ 各支部理事会・評議員会 → 各支部の計画に基づき開催
- ④ 「社会保険ふくしま」編集委員会 ⇒ 年1回 (2月)

5 四者協議 → 年4回

(福島県社会保険協会、日本年金機構、協会けんぽ福島支部、社会保険委員会連合会)

- ⑥ 支部事務局長会議 → 年1回 (2月)
- ⑦ 支部ヒアリング → 年1回 (1月)

4 具体的事業

- ① 事務講習会事業
 - 算定基礎届等講習会(算定基礎届・月額変更届等・労働保険の手続等) → 6
 - → 6月12日~6月25日の間に、年金事務所が所在する市で開催
 - 社会保険事務講習会(社会保険制度等) → 10月~11月に、県内11会場で12回開催
 - 年金セミナー(年金請求間近の方を対象) ⇒ 9月に、県内を対象に郡山支部管内4会場で開催
 - 年金シニアライフセミナー ⇒ 全国社会保険委員会連合会主催で「社会保険制度の仕組みと手続き」「ライフプランと生きがい」「家計経済プラン」について、福島市で開催予定

② 広報事業

- 「社会保険ふくしま」の発行 ⇒ 1.発行は、奇数月に年間6号を発行
 - 2.記事は、社会保険制度や事務手続き等及び協会事業のご案内と結果報告等を掲載
- 「事業のご案内」(令和6年度版)の作成と発行 ⇒ 1.4月に全ての会員事業所へ送付 2.ホームページにWeb版として掲載
- ホームページの活用 → 1.会員専用ページの作成 2.当協会の組織及び事業の周知と結果報告
 - 3.社会保険制度に関する最新の情報提供等、日本年金機構、健康保険協会、 全国社会保険協会連合会のホームページにリンクして、最新情報を速やかに提供

③ 社会保険制度の普及事業

- 「社会保険実務の手引き」(令和6年度版)の作成・配付 → 1.5月に全会員へ送付 2.ホームページの会員専用ページにPDF版を掲載
- [月間社会保険]誌の配付 → 当協会加入事業で配付を希望する社会保険委員会会員に毎月送付
- ●「優良事業主」の表彰→ 社会保険事業に永年貢献されている会員事業主様を表彰(感謝状と記念品を贈呈)
- 「年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式」の開催 → 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と共催で11月に開催
- ●「福島県年金ポスターコンクール」の協賛 → 日本年金機構県内年金事務所で開催する「福島県年金ポスターコンクール」 に協賛し、協会長賞を授与するとともに記念品・参加賞を贈呈



④ 福利厚生事業

- 無料入浴券の配付 ⇒ 会員宛に「配付申請のご案内」を4月に送付し、5月末までに配付申請のあった会員に配付 契約施設は県内で14施設(事業のご案内、ホームページ等を参照)
- 施設利用会員証の交付 ⇒ 全国社会保険協会連合会が契約している全国のホテルやゴルフ場、スキー場等を優待料金 で利用できる施設利用優待事業を実施
- レンタカー割引 🟓 全国社会保険協会連合会がタイムズカーレンタカーと契約し、協会会員がホームページからインター ネットで予約することにより25%を割引

⑤ 健康づくり事業

事業所における健康管理・健康増進事業を支援するため次の事業を実施。

- リフレッシュ体操・ヨーガ等の実技指導講師の無料派遣 ※ストレッチヨーガはインターネット開催をスタート
- 健康講話や個別健康相談を実施する保健師の無料派遣
- 握力計・肺活量計等の体力測定器具の無料貸出し
- 健康教材 (28タイトルのDVD) の無料貸出し
- 福島県で作成している生活習慣病発症・悪化防止のための動画コンテンツにホームページからアクセス可能

6 各支部事業

各支部において、社会保険制度の周知と会員事業所に勤 務する方の健康増進、会員間の交流を促進するため次の 事業を実施。

- 研修会・セミナー等の開催
- ハイキング、ボウリング大会、ゴルフ大会、 ソフトボール大会、パークゴルフ大会を開催

⑦ その他の事業

- 外部委員等の推薦
 - ①東北地方社会保険医療協議会(東北厚生局)
 - ②健康長寿ふくしま会議(福島県)
 - ③福島県地域年金事業運営調整会議(日本年金機構)
- 関係団体との連携・協力の強化
- 会員拡大の取り組み強化

2 令和6年度 収支予算

(単位:円)

科目	当 年 度	前 年 度	増 減
1. 正味財産増減の部			
(1)経常増減の部			
● 経常収益	65,222,000	65,783,000	-561,000
(うち会費収入)	63,333,000	63,480,000	-147,000
2 経常費用	65,199,000	65,690,000	-491,000
♂ 事業費	41,902,000	42,416,000	-514,000
♂ 管理費	23,297,000	23,274,000	23,000
経常費用計	65,199,000	65,690,000	-491,000
当期経常増減額	23,000	93,000	-70,000
(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	23,000	93,000	-70,000
一般正味財産期首残高	81,532,000	80,366,000	1,166,000
一般正味財産期末残高	81,555,000	80,459,000	1,096,000
2. 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
3. 正味財産期末残高	81,555,000	80,459,000	1,096,000

令和5年度事業実施結果並びに収支決算報告は、5月に開催する第168回理事会並びに第152回定時評議員会で審議 されるため「社会保険ふくしま」7・8月号に掲載しご報告する予定です。



各支部において、次の事業が予定されています。 参加申込については、9ページ下の「支部事業の共通参加申込書」または福島県社会保険協会ホームページをご利用ください。

会津若松支部

ゴルフコンペ

令和6年7月9日(火) 午前9時31分アウトコースよりスタート (集合は30分前まで)
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
先着20名
3,000円 (当日会場でいただきます) ※プレー費及び食事代は各自負担
福島県社会保険協会会員と 社会保険委員会委員 (会員以外で参加希望の方があれば、 この機会に入会をおすすめします)
令和6年6月20日(木) ※定員になり次第締切り
プレー後にゴルフ場レストランで 開催(全員に賞品あり)

ボウリング大会

日 程	令和6年7月18日(木) 午後7時から
場所	喜多方スターボウル 喜多方市豊川町米室字アカト5246-1 TEL 0241-22-5656
競技方法	個人戦・2ゲームトータルピンとする ※女性には1ゲーム15ピンのハンデを付ける
定員	40名(1事業所8名まで)
参 加 費	1人1,000円(大会当日いただきます) ※ゲーム代、靴代含む
参加資格	会津若松年金事務所管内の社会 保険協会と委員会加入事業所の 被保険者
申込締切	令和6年6月27日(木)
その他	各賞及び参加賞を準備いたします

相馬支部

第30回 社会保険親善ボウリング大会

日 程	令和6年6月14日(金) 午後6時30分スタート ※受付は6時15分までにお願いします
場所	ルミックスボウル原町
参加資格	福島県社会保険協会及び委員会会員事業所の被保険者
参 加 費	1人1,000円 (2ゲーム代、靴代、飲み物代含む)
申込締切	令和6年6月3日(月) ※定員になり次第締切ります Syaho
定員	30名 (1事業所4名まで。それ以上は要相談)

白河支部

「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化しましょう! 室内運動習慣づくり実技講習会を開催します (専門の先生による講習会です。)

日 程	令和6年7月12日(金) 午後6時30分から(1時間程度)
場所	白河商工会議所 1F会議室
定 員	40名
参 加 費	1人500円 (当日承ります) ※飲み物代等含む
参加資格	・福島県社会保険協会 白河支部会員事業所の被保険者とご家族 ・白河社会保険委員会会員事業所の被保険者とご家族
申込締切	令和6年6月28日(金)

社会保険協会が、職場の健康づくり、を応援します!

講師・保健師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の無料貸出しをご活用ください

実技指導講師の派遣

- A. 健康リフレッシュ体操
- B. 健康ストレッチ体操
- ※C. 健康ストレッチョーガ
 - D. ヨーガ (初級・中級レベル)
 - E. ルーシーダットン(タイ式ヨーガ)
 - ※Cの健康ストレッチョーガは制限はありますが、 オンライン開催も可能です

2 保健師派遣

- F. 健康講話·講演等
- G. 個別健康相談





3 体力測定器具の貸出

- H. 握力計
- 1. 背筋力計
- J. 肺活量計
- K. ストップウォッチ
- L. 上腕式血圧計
- M. 体組成計



DVD教材の貸出

- 1. 禁煙成功への道
- 2. 歯周病を予防しよう
- 3. 健康診断を受けてよかった
- 4. メタボを予防するエクササイズガイド
- 5. エクササイズでコミュニケーション
- 6. 貯筋運動

代表者氏名

- 7. はじめてのウォーキング &ジョギング
- 8. 若々しい体をキープ! エクササイズ &ダイエット
- 9. Good-byeストレス
- 10. 正しく知れば怖くない がんの話
- 11. サイレントキラー高血圧の恐怖 専門医に聞く
- 12. 運動で予防するメタボ
- 13. メカニズムを学んで予防するメタボ

- 14. 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
- 15. 大人のためのエンジョイスポーツライフ
- 16. スマートダイエットのススメ
- 17. 美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング
- 18. 介護予防のための筋力向上トレーニング
- 19. 野菜パワーでからだ元気!
- 20. 食事バランスガイド
- 21. 保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育
- 22. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
- 23. ちょいちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう
- 24. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操
- 25. 元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分でできるストレス・コントロール
- 26. 元気な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア
- 27. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(1) ストレスチェックを活用したセルフケア 28. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7(2) 部下が休職する前にできること
- ※ご利用の詳細とお申込書は、当協会の「事業のご案内」(4月送付)またはホームページをご覧ください。

支部事業の共通参加申込書 FAX.024-525-9312 ホームページにもございます □ 会津若松支部 ゴルフコンペ (7月9日) □ 会津若松支部 ボウリング大会 (7月18日) □ 相馬支部 ボウリング大会 (6月14日) 白河支部 実技講習会(7月12日) 事業所名称 保険証番号 Æ. 名 性別 加入の区分 年齢 (代表者) 男・女 事業者整理番号 被保険者・家族 歳 参

加 歳 事業所所在地 男・女 被保険者・家族 者 電話番号 FAX番号 男・女 被保険者・家族 歳

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

代表者電話番号

男・女

被保険者・家族

歳

めざせ!健康診断オールA



株式会社 芳三工業 追田 洋子

「健康に日々を送ることができる体づくり」病気の予防や健康維持への 関心が高まっています。特にコロナ禍

では、誰もが健康の大切さを実感したのではないかと思います。生活習慣を見直して、健康な体づくりを目指すきっかけとなった人も多いはずです。当社でも健康づくりと生活習慣の改善に繋がればと「健康だより」を活用して季節ごとの情報提供を開始したのはこの時期からです。健康への意識を高めるひとつの取り組みとしてすっかり定着してきました。

春号は、6月に実施される健康診断についての特集です。健診は自分の健康状態を正しく知る良い機会です。 生活習慣病など病気の早期発見と早期治療に役立つというのも大事な目的ですが、せっかく受診するのですから有効に活用したいものです。あえて何もせず、ありのままの状態で受ける人がほとんどかとは思いますが、試験の前にはテスト勉強をするように事前の準備をしてから診断を受け てはどうでしょうか。 まずは、生活習慣を 振り返って、気づいた ことがあれば改善に 取り組んでみること です。「自分にあった 適度な運動」「バラ ンスのとれた食事」



「飲酒は適量に」「禁煙にも挑戦」「十分な睡眠」など5項目全部ではなくてもできることから始めてみませんか。きっと昨年の診断より良い結果になっているはずです。

「健康診断は年に一度のからだの通信簿」とも言われています。私も判定Aがひとつでも増えるように、しっかりと前準備をして健診に挑みたいと思っています。全国平均と比べてやや短い、福島県の「健康寿命」を少しでも延ばせるよう頑張ります。みなさんも「健康で長生きできる自分」でいるために、ゆっくりとひとつずつ行動しませんか。

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、ぜひご利用ください。

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。

また、タイムズカーレンタルの割引もございます。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。



※ 施設グループ ※

 船員保険会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	他設 ■ 施設 ■ 施設 ■	亀の井ホテルグループ・・・・・30施設HMIホテルグループ (ホテルマネージメントインターナショナル株)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
■ 湯快リゾート㈱ ・・・・・・・・・・30 i	施設 📕	個別契約施設(日帰り施設) ・・・・・・・・・ 6施設
■ ダイワロイヤルホテル		
/_L_I_I_\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	/- =π.	

国民年金の加入について

- 学生ですが、20歳になったら国民年金に必ず加入しなければならないのですか?
- ☆ 学生の方でも、20歳になりましたら国民年金への加入が必要です。

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというと きの生活を、現役世代みんなで支えようとい う考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入 することが義務付けられています。

20歳のお誕生日からおおむね2週間後に 「国民年金加入のお知らせ」や納付書などが 届きます!

公的年金は「世代と世代の支え合い」

年を取ったとき 受け取る

障害が残ったとき 受け取る

働き手がなくなった とき受け取る











現役世代が納める保険料

国(税金)

- Q、収入の減少や失業等により保険料を納付できない場合はどうしたらよいですか?
- A、原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納める ことが困難な方のために保険料を免除または猶予する制度があります。 (学生の場合は、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度になります)
- Q、免除·納付猶予や学生納付特例の申請方法は?
- ▲、申請窓口は、お住まいの市役所・町村役場または年金事務所です(申請は郵送でも行えます)。 スマホやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用した電子申請もできます。

お住まいの市役所・町村役場や年金事務所にご相談ください。 詳しい内容は日本年金機構ホームページでもご確認できます。

電子申請が便利です 24時間365日、申請でき、 申請結果も確認できます!

※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

夫が死亡したときの妻の手続き

- 🕡 被保険者である夫が、病気で会社を休んでいました。傷病手当金や高額療養費の手続 きができないまま亡くなってしまいましたが、妻である私が手続きできないでしょうか?
- 🚺 傷病手当金や高額療養費などの健康保険の給付金を受けないまま被保険者が死亡した場合は、民法上 の法定相続人が請求して受け取ることができます。

法定相続人の範囲や順位は、民法で定められているとおりです。

配偶者		常に法定相続人となります。
第一順位	子	配偶者とともに常に法定相続人となります。
第二順位	父母	被相続人に子がいなかった場合に配偶者とともに法定相続人となります。
第三順位	兄弟姉妹	被相続人に子も父母もいなかった場合に配偶者とともに法定相続人となります。

申請書には、死亡年月日が記載され、かつ、申請者が法定相続人であることが確認できる戸籍謄本の原本の 添付が必要です。詳細は、協会けんぽにご確認願います。

〈お問い合わせ先〉 協会けんぽ福島支部 業務グループ ☎024-523-3917

季節の健康情報第77回

夏バテしない生活習慣を

高温多湿となる日本の夏は、体温調節が働きにくい状況になることから、体力が低下したり、食欲不振 などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能を改 善させます。夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリ

です。体力もつきますし、朝 日を浴びることで、体内時計 がリセットされ、生活リズムが 維持できます。

夏を避けて通ることはでき ません。夏バテ解消法を取り 入れて夏を楽しみましょう!







つけるとともに、基礎代謝も上がるので

協会けんぽ福島支部

- 三春町のダム湖「さくら湖」周辺ではヤギやヒツジ、 ポニーたちが草を食べて除草する「食務」に励んでいる
- 大熊町で震災前まで特産品だったキウイフルーツの再興を 目指して、2020年から圃場での栽培がはじまった
- 一方言クイズ 「ずんがり」の意味は? A.そのまま B.しっかり C.すっかり



福島検定クイズ 1

矢祭町には、江戸時代に画期的な●●の製法を発明した 水戸藩の農民をまつる神社がある。●●に入るものは?

A.納豆

B.蒟蒻(こんにゃく)

C.饅頭

福島検定クイズ 2

次のうち郡山市にある小・中学校の名前は?

A.宫城小·中学校 B.山形小·中学校 C.秋田小·中学校

答え

A[公太トC玄教急配] B[「太トC玄教急配]

6・7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	6月12日® 6月26日® 7月10日® 7月24日®	6月13日帝	毎月 第2土曜日	週初めの開所日
	相談時間	10:00~12:00 (予約制)	10:00~16:00	9:30~16:00 (予約制)	8:30~19:00 (予約制)
	予約受付先	相馬 会津若松 年金事務所 年金事務所 0244-36-5172 0242-27-5321		で予約がお お客様のご都 スムーズに相 「予約受付 0570-0	合に合わせて、 談できます。 専用電話]

※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、基礎年金番号通知書や 年金手帳、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

