社会保険
ふくしま
9・10
2024 Vol.595

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

秋の浅見川渓谷(広野町)

阿武隈山系から広野町を横切り太平洋に注ぐ浅見川。全長約21kmで、紅葉の名所として知られています。浅瀬が多く、アユやヤマメ、イワナなどが生息しています。上流には大滝があります。この大滝は御神体として、瀬織津姫命(せおりつひめのみこと)という女神が祀られており、河口近くの武甕槌命(たけみかつちのみこと)・径津主命(ふつぬしのかみ)という男神と夫婦だと言われています。

CONTENTS

◆令和6年度表彰伝達式のご案内 …… 2
◆社会保険事務講習会のご案内 …… 3
◆産休や育休を取得したときは保険料が免除されます …4
◆社会保険の手続きは電子申請をご利用ください…5
◆令和6年12月2日以降、保険証の新規発行が終了します …… 6
◆2023年度健診受診率 …… 7
◆健康づくりハイキング(福島・郡山・平・会津若松・相馬・白河) …… 8〜9
◆支部だより(ゴルフ・ボウリング・室内運動習慣づくり実技講習会) 10
◆委員随想(山口純子) …… 11
◆年金事務所Q&A(国民年金保険料は全額「社会保険料控除」の対象になります) …… 12
◆協会けんぽQ&A(保険証の回収について) …… 12
◆業務災害補償制度ダブルアシスト …… 13
◆季節の健康情報 第79回 …… 14
◆ふくしまの魅力再発見! No.66 …… 14
◆年金相談(10・11月の日程) …… 14

令和6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、表彰伝達式に先立って記念講演「災害からいのちをまもる」（福島県県北建設事務所）を予定しています。

集合（郡山）

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）
- 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）
- 日本年金機構業務推進部門理事表彰（年金委員）
- 一般財団法人福島県社会保険協会長感謝状（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6年11月14日（木）13時15分開会～16時閉会

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6年度

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。

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年金事務所と協会けんぽの職員が、令和6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。

今年は、下記の県内11会場において12回開催いたします。多くの方々の参加をお待ちしております。

開催地	会　場	開催日	時　間	定　員
福島市	福島県青少年会館 大研修室　福島市黒岩字田部屋53-5	10月17日(木)	13:45～16:30	150名
福島市	福島県青少年会館 大研修室　福島市黒岩字田部屋53-5	10月18日(金)	13:45～16:30	150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	11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(木)	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30日(水)	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	11月 6日(水)	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蕨平50	10月22日(火)	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	11月 5日(火)	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(金)	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28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23日(水)	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	10月29日(火)	13:45～16:30	50名

● 主な研修内容

❶ 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

❷ 健康保険

◆マイナ保険証について

❸ 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。

● 申込み・問合わせ先

◆〒960-8041 福島市大町5-2-4Ｆ　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(10月18日)・福島市(10月19日)・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

※もれなく丁寧にご記入のうえ、切り離さずにＡ４サイズのままで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。

産休や育休を取得したときは保険料が免除されます

産前産後休業期間や育児休業等期間は、事業主の申し出により、被保険者と事業主の健康保険・厚生年金保険の保険料が免除されます。
年金額を計算する際、免除期間は保険料を納めた期間として扱われます。

保険料免除の手続き

◎「産前産後休業取得者申出書」…**産休中または産休終了日から起算して1か月以内。**

注意 事業主などの役員は、被保険者であれば産前産後休業の保険料免除の対象となります。

◎「育児休業等取得者申出書（新規）」…**育休中または育休終了日から起算して1か月以内。**

注意 事業主や労働者ではない役員は、育児・介護休業法に基づく育児休業等が取得できないため、保険料免除の対象となりません。

次のような場合も届出が必要です。

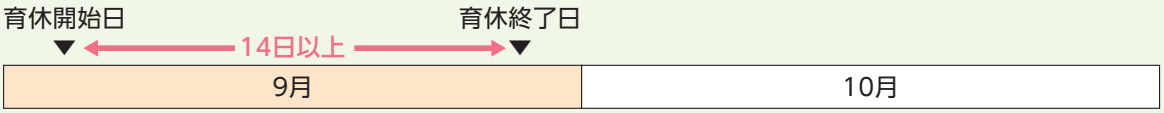
◎「産前産後休業取得者変更（終了）届」…**申出書の提出後に産休期間が変更となったとき。**
◎「育児休業等取得者申出書（延長）」…**育休終了予定日を延長したとき。**
◎「育児休業等取得者終了届」…**育休終了予定日より前に育休を終了したとき。**

保険料が免除される期間

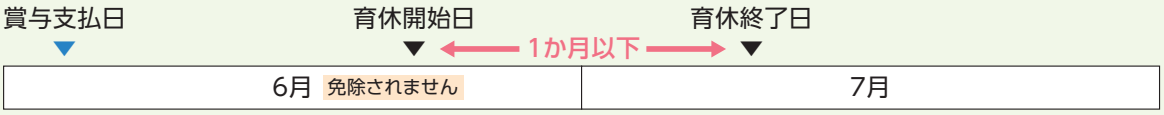
休業等の開始日の属する月から休業等終了日の翌日の属する月の前月までの保険料が免除されます。

（例1）2月分から9月分までの月額保険料および6月分の賞与保険料が免除されます。

（例2）育休開始月と終了日の翌日が含まれる月が同じ月の場合でも、14日以上育休を取得したときは9月分の月額保険料が免除されます。



（例3）連続した1か月を超える育休を取得したときに、育休開始月から終了日の翌日が含まれる月の前月までの賞与保険料が免除されます（例1）。1か月以下のときは、6月分の賞与保険料は免除されません。



いつでも！どこでも！　簡単に！　コスト削減！

社会保険の手続きは電子申請をご利用ください

電子申請とは申請・届出を、紙や CD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請のご利用方法

STEP1 「GビズID（※1）」の取得

STEP2 申請データの作成

STEP3 届書作成プログラム（※2）またはe-Gov（※3）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、届書を簡単に作成・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。

（※3）e-Govとは、デジタル庁が運営し、国の行政機関に対する申請・届出等各種手続きをオンラインで行うことができる電子申請サービスです。

～オンライン事業所年金情報サービスとは?～

オンライン事業所年金情報サービスとは、毎月の社会保険料額等の情報※をオンラインで受け取れるサービスです。（※社会保険料額情報、増減内訳書、届出に必要な被保険者データ等）
GビズIDを取得されている場合は、e-Govにて本サービスをすぐにご利用いただけます。

オンラインで定期的に受け取りが可能！

年金事務所への連絡や郵送依頼をする必要がなく、初回申し込み以降、オンライン上で定期的に情報の受け取りができます。

早く受け取り・確認ができる！

毎月の社会保険料額を納入告知書が到着する前に、被保険者データは20日間程度、郵送よりも早く受け取りができます。

電子申請がより簡単に！

被保険者データを「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。

〈受け取れる情報〉

- 社会保険料額情報
- 保険料納入告知額・領収済額通知書
- 保険料増減内訳書
- 基本保険料算出内訳書
- 賞与保険料算出内訳書
- 被保険者データ
- 決定通知書

お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです
→《ねんきん加入者ダイヤル》0570-007-123（ナビダイヤル）「2番」をお選びください

\事業主の皆さん/

令和6年12月2日以降保険証の新規発行が終了します。

令和6年（2024年）12月2日以降、新規に健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等の受診はマイナ保険証を基本とした仕組みに変わります!

マイナ保険証を利用するための3ステップ

ステップ1 マイナンバーカードの取得

マイナンバーカード未取得の方へ、取得の呼びかけをお願いいたします。

ステップ2 マイナ保険証の利用登録

マイナンバーカードを保険証として利用するには、ご自身で「保険証利用登録」を行う必要があります。
保険証利用登録は以下の方法があります。

マイナンバーカードの保険証利用登録をしていても、マイナンバーを会社に提出しないとマイナ保険証として利用できないんだね

ステップ3 事業主へマイナンバーを提出

新しく従業員を雇う際は、すみやかにマイナンバーを提出するよう求めてください。

事業主の皆さまへのお願い

○「資格取得届」「被扶養者異動届」は5日以内に日本年金機構等へ提出

健康保険法施行規則に基づき、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した資格取得届を日本年金機構等へ届け出る義務があります。

新規採用者については

内定段階でマイナンバーを収集する等、5日以内に届け出ができるよう取組をお願いいたします

日本年金機構への届出からマイナ保険証に連携されるまで
電子申請の場合→約3営業日
紙媒体申請による場合→約6営業日

※記載された情報に不備等あった場合はそれ以上の日数がかかる場合がございます。

○マイナンバーまたは住民票の住所を正確に記載

健康保険法施行規則において、事業主は、提出に際し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項にかかる事実確認をすることができると規定されています。
日本年金機構に資格取得届等を提出する際、**誤った番号を記載すると、医療機関等の受診の際に支障がでます。**
ご提出の際は、正確なお届けにご協力ください。

あなたのご家族は、健康診断を受けていますか？

協会けんぽ福島支部 2023年度健診受診率	
被保険者	被扶養者
72.2%	27.4%

扶養家族は3人に一人も受けてない…
ぼくの家族は、健診受けてたかな???
生活習慣病は自覚症状がないまま
進行するって聞いたけど…

ご家族（被扶養者）の方の都合に合わせて、
0円（無料）から健診を受診いただけます。詳しくはこちらから

友だち追加 募集中！

二次元コードから簡単登録

協会けんぽ福島支部 LINE 公式アカウント

LINE公式アカウント 友だち追加方法

①	②	③
「友だち追加」から追加画面に移動	「二次元コード」から読み取る	「追加」をタップで登録完了！

検索からID「@kenpo_fukushima」で追加もできます

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ
保健グループ ☎024-523-3919

社会保険協会 支部事業のお知らせ ―――― 皆様の参加をお待ちしています

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チラシや各支部独自の申込書がございますのでご利用ください。

福島支部 クアの道ウォーキングと天童温泉

クアの道(健康の道)は、ドイツのクアオルト(療養地)で設置されている健康増進のための道を参考にしたものです。今回は天童市内にある舞鶴山の西斜面から山頂広場を通り、あたご沼に降りてくるコースです。コースは舗装され、歩きやすいです。

日時	令和6年10月27日(日) ※雨天決行
集合場所と時間	福島駅西口バスターミナル 集合 7:45　出発 8:00
目的地	天童公園(舞鶴山) / 天童最上温泉「ユピア」(昼食・入浴)
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
参加費	4,000円 (交通費・昼食代・入浴代・保険料含む)
申込締切	令和6年10月10日(木)
募集人員	先着40名(1事業所5名まで)
その他	グループ代表者へ詳細な内容等をFAXでお知らせいたします。

郡山支部 御岩神社の「光の柱」(石柱)を目指して！

宇宙に届く「光の柱」のパワースポットとして人気の、日立市にある「御岩神社」と、その御岩山の山頂にある「光の柱」(石柱)を目指して参道を登る“山登り”のハイキングです。ハイキングの後は、ホテルランチと温泉入浴で寛いでいただきます。これまでとは一味違った少しハードな“山登りコース”ですので、社会保険協会HPに掲載してある郡山支部「ご案内と申込書ダウンロード」の内容をご覧のうえご検討ください。(表紙にあるQRコードから見ることができます)

日時	令和6年10月27日(日) ※雨天決行 ※状況により目的地(コース)や内容が変更になることがあります
集合場所と時間	往路/須賀川駅前(6:30)・郡山駅西口(7:00) 復路/石川駅前→須賀川駅前→郡山駅西口 船引駅前→三春駅前→郡山駅西口 ※往路と復路の乗降地が異なりますのでご注意ください。 ※帰りの時間は、郡山駅西口到着18:00頃を予定しています。
目的地(コース)	御岩神社と御岩山登山を含む約150分のハイキング/五浦観光ホテル別館大観荘でのランチ・温泉入浴・休憩
参加資格	社会保険協会と委員会の会員事業所の被保険者及びそのご家族
参加費	4,000円 (交通費・昼食代・入浴代・保険料等を含む)
申込締切	令和6年10月16日(水)
定員	先着 80名(1事業所6名まで／バス2台)
その他	当協会HPの「ご案内と申込書」をご覧願います。お申込みいただいたグループ代表者様へ、実施日の4日前を目途に詳細内容及び注意事項等をFAXでお知らせいたします。

平支部 宮城県・松島ウォーキング(海岸編)

日本三景松島の美しい光景を見渡しながら、また、歴史ある建造物などを堪能しながら、そして地元特産品のお店など立ち寄りながらほどよいウォーキングが楽しめます。ウォーキングの後は、松島湾に浮かぶ島々の絶景を遊覧船にてご観覧いただきます。ぜひご参加ください。

日時	令和6年10月26日(土)
集合場所	バス停 (勿来支所前 (7:30) 小名浜支所前 (7:55) いわき市役所本庁前(8:15))
目的地	松島海岸/利久松島五大堂(昼食11:30～) /自由散策(ウォーキング) /遊覧船島巡り(14:00～14:50)
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
参加費	4,000円(交通費・昼食代・保険料含む)
申込締切	令和6年10月11日(金)
募集定員	先着40名
その他	参加されるグループ代表の方へ、 参加者のしおり等を事前に送付します。

会津若松支部 ミニ尾瀬公園・尾瀬の郷交流センター

尾瀬の自然を一足早く身近に経験できる公園で、檜枝岐村の中心部から2kmほどのところにあります。ミズバショウやニッコウキスゲ、コマクサなど尾瀬や近隣の山々に咲く草花を中心に、100種100万株が植栽されています。

日時	令和6年10月20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)
集合場所	会津若松年金事務所駐車場 9:00出発～16:40頃着予定
目的地	ミニ尾瀬公園・尾瀬の郷交流センター等
参加資格	管内の社会保険協会加入事業所の被保険者
参加費	4,000円(交通費、昼食、見学料、入浴、保険料を含む)
申込締切	令和6年10月2日(水)
定員	先着35名(1事業所4名まで) 任意保険の申込にあたり氏名(ふりがな)・生年月日・ご住所を記入の上申し込み下さい。 ※定員になり次第受付を終了いたします。 ※参加人数が20名に満たない場合は、中止いたします。

相馬支部　秋の五色沼ハイキング

福島県のシンボル磐梯山の北側に位置する人気観光スポット「五色沼」。エメラルドグリーンやコバルトブルーなど神秘的な色の水をたたえる約30の沼が森の中に点在します。散策コースは全長約4km、所要時間約1時間強程度。毘沙門沼、赤沼、みどろ沼など個性ある湖沼を巡ります。ハイキングの後は昼食と温泉休憩をお楽しみいただき、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6年10月26日(土) ※雨天決行(天候により内容の変更があります)
集合場所	①原町地区　サンライフ南相馬　7：10出発 ②鹿島地区　鹿島駅　7：30出発 ③相馬地区　相馬年金事務所　8：00出発 (参加者により集合時間が変更になることがあります)
目的地	五色沼自然探勝路ハイキング／ ホテルリステル猪苗代(昼食、入浴)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及びその ご家族の方
参加費	4,000円 (交通費・昼食代・入浴料・保険料含む) ※当日承ります。
申込締切	令和6年10月4日(金) ※定員になり次第締切となります。
定員	40名 (1事業所4名まで それ以上は要相談)
その他	グループ代表者へ詳細な内容等をFAXで お知らせいたします。

白河支部　第26回健康づくりハイキングのご案内 ～紅葉の「花貫渓谷」を歩く～

高萩市の「花貫渓谷」を歩きます。名馬里ケ淵から小滝沢キャンプ場までの花貫渓谷は、大小さまざまな淵と滝が連なり、四季折々の渓谷の自然を楽しむことができます。渓谷にかかる長さ約60メートルの汐見滝吊り橋からの眺めがすばらしく、特に秋は、川沿いに生い茂る木々の枝が吊り橋の左右からせり出し、華やかな紅葉のトンネルとなります。ハイキングのあとは、鵜の岬温泉「鵜来来の湯」で、ゆったりと波音を聞きながら昼食と温泉入浴をお楽しみいただきます。

日時	令和6年11月10日(日) ※雨天決行(状況によりコース等の内容が変更になることがあります)
集合場所	南湖公園東側駐車場　8：00発（7：45集合） 棚倉町役場　8：35発（8：25集合） 道の駅はなわ　8：55発（8：45集合） 東館駅前　9：10発（9：00集合）
目的地	花貫渓谷ハイキングコース／ 鵜来来の湯（昼食・温泉入浴［鵜の岬温泉］）／ 道の駅日立おさかなセンター（買い物等）
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及び そのご家族の方
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。
申込締切	令和6年10月18日(金)
募集人員	先着40名(バス1台) ※定員になり次第締め切ります。
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。

ハイキング参加申込書　FAX.024-525-9312

☐ 福島支部　☐ 郡山支部　☐ 平支部　☐ 会津若松支部　☐ 相馬支部　☐ 白河支部

事業所名称	事業所記号

所在地	〒　　-						
電話番号			FAX番号				
①氏名(代表者)		男・女	代表携帯電話				
②氏名		男・女	③氏名		男・女	④氏名	男・女
⑤氏名		男・女	⑥氏名		男・女		

各支部集合場所							
福島	福島駅西口集合、解散となります。						
郡山	乗車地		降車地				
	☐郡山西口	☐須賀川駅前	☐郡山西口	☐須賀川駅前	☐石川駅前	☐船引駅前	☐三春駅前
平	集合場所(バス停)						
	☐勿来支所前	☐小名浜支所前	☐いわき市役所本庁前				
会津若松	会津若松年金事務所駐車場集合・解散となります。						
相馬	乗降場所						
	☐サンライフ南相馬	☐鹿島駅	☐相馬年金事務所				
白河	乗降場所						
	☐南湖公園東側駐車場		☐棚倉町役場	☐道の駅はなわ	☐東館駅前		

(注)グループ代表の方へは、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

2「ゴルフコンペ」について

平支部

日時	令和6年11月9日(土) 8時54分スタート ※スタート30分前までに受付をお願いします。
場所	スパリゾートハワイアンズ・ゴルフクラブ いわき市渡辺町上釜戸字橋の上216 ☎ 0246-56-0111
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者及び 社会保険委員会会員
参加費	3,000円(プレー費及び昼食代は各自負担) ※参加費は、当日いただきます。
申込締切	令和6年10月15日(火)
定員	先着40名
表彰式	プレイ終了後に行います。
その他	組合せ等の詳細については、受付締切後に参加される方へご案内いたします。

会津若松支部

日時	令和6年10月29日(火) 午前9時03分　アウトコースよりスタート ※集合は30分前まで
場所	会津磐梯カントリークラブ 会津若松市河東町八田 ☎ 0242-94-2011
参加費	3,000円(プレー費及び昼食代は各自負担) ※参加費は、当日いただきます。
参加資格	福島県社会保険協会会員と 社会保険委員会会員 ※会員以外で参加希望の方はこの機会に入会ください。
申込締切	令和6年10月10日(木)
定員	先着20名
表彰式	プレー終了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（会津若松支部）について

会津若松支部

日時	令和6年12月5日(木)　午後6時30分～
場所	ボウルサンシャイン 会津若松市旭町7-25　☎ 0242-37-0231
参加資格	社会保険協会会津若松支部及び会津若松 社会保険委員会加入事業所の被保険者
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。
参加費	1,000円(ゲーム代、靴代を含む) ※当日にいただきます。
申込締切	令和6年11月19日(火)
定員	40名(1事業所8名まで)
その他	各賞及び参加賞を準備します。

4 室内運動習慣づくり実技講習会（白河支部）について

白河市部 「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！

日時	令和6年10月18日(金) 午後6時30分～（1時間程度）
場所	白河市産業プラザ 人材育成センター 白河市中田140　☎ 0248-22-3512
参加費	500円(飲み物代等含む) ※当日承ります。
参加資格	社会保険協会並びに白河社会保険委員会会員 事業所の社会保険被保険者及びご家族の方
申込締切	令和6年10月4日(金)
定員	40名
その他	①椅子を使った健康ストレッチ体操です。 ②運動できる服装（ズボン等）でご参加ください。 ③当事業は、7月12日(金)に開催予定でしたが、事情により延期となっておりました。ぜひご参加ください。

参加申込書は11ページにあります

委員随想

町をつむぐ

株式会社　会津美里振興公社
山口　純子

会津美里町高田地区に明神ヶ岳という山があります。毎年6月に山開きが開催され、多くの方が参加されていました。コロナ禍により各種イベント等が中止となり、もちろん明神ヶ岳山開きも中止。コロナが5類に引き下げられた現在でも山開きは開催されておりません。

そんな中、当社では経営コンサルの講師指導のもと社員で話し合い、令和5年3月にパーパスを策定しました。それが「町をつむぐ」です。第三セクターの会社ということもあり、社員の考え方、想いの共通点が“会津美里町の笑顔ある未来のために私たちは町をつむぐ”でした。

明神ヶ岳は伊佐須美神社奥宮の地であり、また地元の人々から山神様と崇められてきた山でもあるため、パーパスを踏まえ明神ヶ岳山開きは残していくべきと令和5年6月1日に社員の有志にて登山を行いました。伊佐須美神社宮司様にも快くご協力して頂き、明神ヶ岳奥宮の地の祠にて祈祷をして頂きました。

今年の6月1日も2回目の登山を6名で行ってきました。日頃の運動不足もあり楽勝とは言えませんでしたが、達成感は何とも言えない喜びがあります。来年の6月1日は日曜日です。全従業員に通達し、希望者を募りたいと考えております。

ゴルフコンペ・ボウリング大会・室内運動習慣づくり実技講習会　参加申込書

□ 平支部 ゴルフコンペ　　□ 会津若松支部 ゴルフコンペ
□ 会津若松支部 ボウリング大会　　□ 白河支部 室内運動習慣づくり実技講習会

事業所名称							事業所記号
所在地	〒　　-						
電話番号		FAX番号					
①氏名(代表者)		性別	男・女	年齢	才	緊急連絡先(代表者携帯)	
②氏名		性別	男・女	年齢	才		
③氏名		性別	男・女	年齢	才		
④氏名		性別	男・女	年齢	才		
⑤氏名		性別	男・女	年齢	才		
⑥氏名		性別	男・女	年齢	才		

(注)グループ代表の方へは、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

年金事務所 Q&A

国民年金保険料は全額「社会保険料控除」の対象になります。

Q 私の子どもは大学生で、国民年金保険料は親が納付しています。この場合、国民年金保険料は親の「社会保険料控除」として申告できますか?

A 子どもの国民年金保険料を親が納めた場合など、ご家族の国民年金保険料を納めたときは、実際に支払った方が年末調整や確定申告の際に「社会保険料控除」として、その年に支払った国民年金保険料の全額を申告することができます。
国民年金保険料について、社会保険料控除の適用を受ける場合には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または領収証書を添付することが義務付けられています。この証明書は11月上旬に送付されますので、申告等の時までなくさないよう保管しておいてください。

ねんきんネットのご登録をおすすめします

マイナポータルアプリにご登録済みの方はねんきんネットをご利用いただくとオンラインで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を受け取ることができます(e-Tax対応)。ねんきんネットではご自身の加入記録や年金見込み額の試算も行えますので、ぜひご利用ください。

▶「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するご相談、再交付のお申し込みについては、以下のダイヤルでお受けしています。

ねんきん加入者ダイヤル　TEL 0570-003-004

協会けんぽ Q&A

保険証の回収について

Q 会社を退職する際に会社に保険証を返却したにも関わらず、協会けんぽから保険証を返却するよう案内が届きました。どうしたらよいですか。

A ご案内文書の下部に、保険証の返却状況についてご回答いただく記入欄がありますので、該当箇所に記入のうえ同封の返信用封筒でご返送ください。また、お電話でのご回答も受け付けておりますので、こちらからお送りした書類をお手元にご用意のうえお電話ください。

※保険証返却の催告文書は短い間隔で発送しておりますので、ご返却・ご回答いただいたにも関わらず再度発送されることがございますが行き違いですのでご容赦ください。

※令和6年12月2日以降、新規に保険証は発行されません。
現行の保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、経過措置として令和7年12月1日までご利用いただけます。

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

レセプトグループ　TEL.024-523-3918
http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

都道府県社会保険協会会員事業所の皆様へ

全社連では、「本会会員である社会保険協会の会員の皆様」へのサービスの充実を目的に、全国中小企業団体中央会が運営する「業務災害補償制度（経営ダブルアシスト）」（業務災害総合保険）を導入しています。
本制度は、会員企業の「経営者・従業員双方の業務災害リスクに対する補償」に、全国中小企業団体中央会のスケールメリットを活かし割安な保険料でご加入いただける制度ですので、是非この機会にご加入をご検討ください。

企業防衛に!

業務災害補償制度

経営ダブルアシスト®

（業務災害総合保険）

東京海上日動の経営ダブルアシスト®なら
全国中小企業団体中央会所属会員 の皆様への割引

最大約 **58%割引!!** (＊1)(＊2)(＊7)

（＊1）団体割引30%・過去の損害率による割引30%・包括契約割引10%・健康経営割引5%（＊3）（＊6）
（＊2）働きやすい職場認証制度に認証登録された事業者を被保険者としてご加入される場合、保険料を3%割り引きます。（＊4）（＊5）（＊6）
（＊3）経済産業省が実施する、優良な健康経営を実施している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度による割引です。
（＊4）働きやすい職場認証制度とは、2020年8月に国土交通省が創設した、運転者職場環境良好度認証制度の通称です。
（＊5）健康経営割引が適用される場合は、本割引は適用しません。
（＊6）「地震・噴火・津波危険補償保険料」部分を除きます。
（＊7）この割増引率は弊社が保険料を算出する際に適用する値であり、割増引の適用有無による保険料の較差とは異なる場合があります。
上記割引は、2024年10月1日始期契約から2025年9月1日始期契約にご加入される場合に適用されます。割引率は、毎年の加入数、損害率等により見直されます。

「労災リスクへの企業防衛」「従業員の福利厚生」を割安な掛金で備えられます!!

健康経営アシストサービスもご利用いただけます!

業務災害補償制度の5つの特徴

1. スケールメリットによる割安な保険料
2. 労災事故での高額賠償に備える「使用者賠償責任補償」を標準セット
3. 政府労災保険の給付を待たずに保険金のお支払いが可能(＊)
   (＊)精神疾患（メンタルヘルス疾患）、脳疾患・心疾患等を除きます。
   また、使用者賠償責任補償特約については、政府労災等の決定を待ってからお支払いする場合があります。
4. 契約は補償対象者無記名式
   短期労働者やパート・アルバイトはもちろん、派遣社員(＊)、構内下請作業員(＊)も包括補償
   (＊)オプション
5. 保険料は売上高で算出
   保険料は全額損金算入可能!

※本チラシは、全国中小企業団体中央会を契約者とする業務災害総合保険団体契約の概要について紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。

「パンフレット兼重要事項説明書」（PDF）は、こちらからダウンロードできます。▶
https://www.zensharen.jp/kda/kwa.pdf

お申込み・お問い合せは

［取扱代理店］
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 銀座吉澤ビル4F
株式会社リスクコンサルティングファーム　担当：金谷、伴
TEL：03-6264-4771　FAX：03-6264-4772

［提携引受保険会社］
東京海上火災保険株式会社　担当：医療・福祉法人部
TEL：03-3515-4143

24TC-002171
2024年7月作成

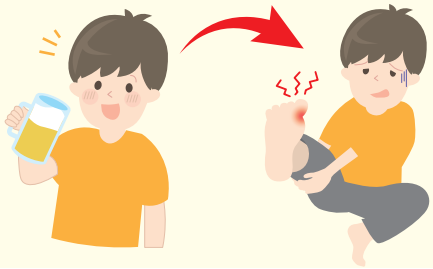
季節の健康情報 第79回

尿酸値が気になったら

「尿酸」とは、体内でプリン体という物質が分解されたあとにできる老廃物のことで、血液中の尿酸の濃度を「尿酸値」といいます。不健康な生活習慣などの影響により、尿酸の量が増えたり、排泄する力が弱くなったりすると、血液中の尿酸の濃度が高まり「高尿酸血症」になります。高尿酸血症になっても自覚症状がほとんどなく、尿酸値が高い状態を放置すると、痛風や尿路結石等のリスクが高まります。健診を受けて、尿酸値の異常を早期発見することが大切です。

尿酸値の上昇を防ぐには、食べすぎや飲みすぎに注意をし、水分補給を心がけましょう。また、お酒が好きで毎日晩酌をしている人は要注意です。尿酸のもとになるプリン体は、アルコール飲料の中でも特にビールに多く含まれています。焼酎やウイスキー等の蒸留酒にはプリン体はほとんど含まれていませんが、アルコールはどんな種類でも尿酸値の上昇を招く要因になります。週2日は休肝日をつくったり、飲む量を控えることを心がけましょう。さらに、水分を多くとり尿の量を増やすことで尿酸の排泄を助けます。水分量の目安は1日1.5～2ℓ程度で、糖分の多いジュースや牛乳を水代わりに飲むのはNGです。

水や糖分・カロリーの少ないお茶をこまめに取りましょう。



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.66

- 「Jヴィレッジ」では2022年の大晦日、108回のゴールを決める「除夜のゴール」を開催した。
- 田園風景が広がる大玉村には「田んぼ通り」という道がある。

方言クイズ

「あんべわりぃ」の意味は?

A.具合が悪い　B.足が悪い　C.毎度あり

福島検定クイズ 1

喜多方市塩川町の名物は「●●●料理」。
さて、●●●には何が入る?

A.ドジョウ
B.ナマズ
C.マグロ

福島検定クイズ 2

猪苗代町立猪苗代小学校の校舎は何をモチーフにしている?

A.天鏡閣　B.猪苗代湖
C.磐梯山

答え

[方言クイズ] A(今ちっとあんべわりぃんだ)
[福島検定クイズ1] B　[福島検定クイズ2] A

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 9日㊌ 10月23日㊌ 11月13日㊌ 11月27日㊌	10月10日㊍	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（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	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、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
編集発行／(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
印　　刷／(株)日進堂印刷所　　発行年月日／令和6年9月19日

VEGETABLE OIL INK