



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 of 絶景

### 秋の馬場都々古別神社(棚倉町)

陸奥一宮として崇拝されてきた馬場都々古別神社。はじまりは日本武尊が建錫山(白河市)に錫を祀ったこと。その後、坂上田村麻呂が棚倉城の地に移したとされ、1624年に棚倉藩主の丹羽長重が棚倉城を築城するため現在の地に神社を遷宮しました。造営当時の部材が多く残る本殿は国指定重要文化財に指定されています。棚倉町出身の近代画家勝田蕉琴の筆塚も境内にあります。



## CONTENTS

- ◆令和6年度 表彰伝達式を開催しました …… 2~3
- ◆賞与支払届等の提出について …… 4
- ◆ねんきんネットとマイナポータル連携 …… 5
- ◆埋葬料(費)支給申請書について …… 6
- ◆マイナ保険証 …… 7
- ◆「ねんきん月間」「年金の日」のお知らせ …… 8
- ◆当協会ホームページの「会員専用」ページ設置について …… 8
- ◆年金シニアライフセミナーのお知らせ …… 9
- ◆支部だより 支部事業の報告(ボウリング・ソフトボール) 10
- ◆支部だより 支部事業の報告(ゴルフ) …… 11
- ◆支部だより(ボウリング) …… 11
- ◆委員随想(星 啓司) …… 12
- ◆事業所名称変更・所在地等の変更について …… 12
- ◆年金事務所Q&A …… 13
- ◆協会けんぽQ&A …… 13
- ◆季節の健康情報 第80回 …… 14
- ◆ふくしま魅力再発見! No.67 …… 14
- ◆ねんきん相談(12・1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 を開催しました

## 受賞された皆様 おめでとうございます

福島県社会保険協会は、長年にわたり社会保険事業の推進に功績のあった福島県内の事業主様、年金委員、健康保険委員に対する令和6年度表彰伝達式を日本年金機構福島県内年金事務所、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14日(木)に福島市の「コラッセふくしま」において開催いたしました。表彰伝達式では、厚生労働大臣表彰をはじめ各賞を受賞された86名の皆様に表彰状・感謝状が授与されました。

当協会からは、山崎会長が出席し祝辞を述べるとともに、優良事業主表彰を受賞した11名の事業主様に感謝状を授与いたしました。

また、当協会から受賞者の皆様に記念品を贈呈しました。

なお、受賞されました皆様は、次のとおりです。(順不同・敬称略)

※ 公表辞退者は掲載されていません。

### 厚生労働大臣表彰

#### 年金委員表彰



佐藤 正夫

一般社団法人 喜多方労働基準協会 (喜多方市)

### 日本年金機構 理事長表彰

#### 年金委員表彰

岩城 一郎	佐藤工業 株式会社	(福島市)
宮本 みゆき	宗教法入 開成山大神宮	(郡山市)
星 香理	株式会社 クレハ環境	(いわき市)
渡部 陽介	久米工業 株式会社	(南会津町)
佐藤 あけみ	株式会社 まるさセンター	(南相馬市)
菊地 誠	福島県南土建工業 株式会社	(白河市)

### 全国健康保険協会 理事長表彰

#### 健康保険委員表彰

大橋 智子	福島造機工業 株式会社	(福島市)
渋谷 亜希美	二本松NOK 株式会社	(二本松市)
渡会 和子	新協地水 株式会社	(郡山市)
檜内 恵子	檜内建設工業 株式会社	(喜多方市)

### 日本年金機構 理事表彰

#### 年金委員表彰

菊地 英誠	株式会社 福島民報社	(福島市)	高木 年幸	新江メンテック 株式会社	(いわき市)
伊東 優子	キング印刷 株式会社	(福島市)	菜花 美早江	社会福祉法人 昌平愛いわき育英舎	(いわき市)
富田 充幸	地域型	(福島市)	菊地 洋介	医療法人 明精会	(会津若松市)
直井 理	郡山運送 株式会社	(郡山市)	新國 文英	有限会社 グリーンサービス	(会津美里町)
遠藤 伸剛	株式会社 ローズビルサービス	(郡山市)	鈴木 久美子	株式会社 鈴木建設	(白河市)

## 一般財団法人福島県社会保険協会長感謝状

### 事業主表彰

きらり健康生活協同組合(福島市) 理事長 木村 公	株式会社 日星製作所(いわき市) 代表取締役 中崎 健
株式会社 ダイユーエイト(福島市) 代表取締役社長 柳沼 忠広	株式会社 常磐エンジニアリング(いわき市) 代表取締役社長 瀬谷 良浩
株式会社 小林(川俣町) 代表取締役 小林 仁一	佐久間建設工業 株式会社(三島町) 代表取締役会長 佐久間源一郎
福島信用販売 株式会社(郡山市) 代表取締役 小針 美紀	新地鉱産 株式会社(新地町) 代表取締役 前川 浩一
丸源道路 株式会社(須賀川市) 代表取締役 西藤 城太	白河商事 株式会社(白河市) 取締役会長 大塚 恭一
中根精工 株式会社(玉川村) 代表取締役社長 中根 進	

## 福島県社会保険委員会連合会長感謝状

### 年金委員・健康保険委員表彰

佐藤 吉広 有限会社 福島コスモ商会 (福島市)	阿部 健 トーホク装美 株式会社 (いわき市)
鈴木 弘明 株式会社 ワールドサマール (福島市)	坂内 真理子 株式会社 坂内工業 (会津美里町)
橋本 笑美 社会福祉法人 郡山市社会福祉事業団 (郡山市)	渡部 暁子 株式会社 セコニック (下郷町)
舟橋 潤子 株式会社 若葉会計センター (郡山市)	星 啓司 相双五城信用組合 (相馬市)
先崎 晋一 日東粉化工業 株式会社 福島工場 (田村市)	鈴木 芳子 アズビル金門エナジープロダクツ 株式会社 (白河市)
四家 尚美 北島産業 株式会社 いわき工場 (いわき市)	

## 全国健康保険協会 福島支部長表彰

### 健康保険委員表彰

菅野 慶子 株式会社 協和地質 (福島市)	高橋 京子 有限会社 好間衛生社 (いわき市)
二階堂奈美子 第一温調工業 株式会社 (福島市)	山崎 智恵 株式会社 山崎工業 (いわき市)
大沼 加代子 大沼林産工業 株式会社 (伊達市)	上遠野 昭夫 バックス情報システム 株式会社 (いわき市)
斎藤 昭一 株式会社 斎藤建設 (二本松市)	石川 太門 東北工業建設 株式会社 (浪江町)
佐藤 貴子 福島グラビア 株式会社 (本宮市)	清水 弘美 株式会社 清水 (いわき市)
星 拓也 株式会社 新和調査設計 (郡山市)	田村 千穂 田中建設工業 株式会社 (会津若松市)
関根 晴美 株式会社 関根興業 (須賀川市)	伊藤 早紀 株式会社 佐藤電設 (会津坂下町)
今野 辰哉 株式会社 開成測量設計社 (郡山市)	高橋 幸一 株式会社 東北入谷まちづくり建設 (会津若松市)
根本 和俊 安積疏水土地改良区 (郡山市)	渡部 みどり 旭電気工事 株式会社 (南相馬市)
深谷 可奈子 三友電設 株式会社 (郡山市)	青田 修子 株式会社 青田電気商会 (南相馬市)
高橋 和博 陸奥テックコンサルタント 株式会社 (郡山市)	西森 明子 八溝マテリアル 株式会社 (棚倉町)
石井 尚子 株式会社 石覚組 (小野町)	

## 日本年金機構 年金事務所長感謝状

### 年金委員表彰

齋藤 浩 株式会社 東北電設 (本宮市)	赤津 勉 トヨタカラーいわき 株式会社 (いわき市)
山田 道子 一般社団法人 福島県交通安全協会 (福島市)	篠原 尚美 いわき商工会議所 (いわき市)
小林 祝子 株式会社 東陽コーポレーション (福島市)	五十嵐 美栄 会津通運 株式会社 (会津若松市)
棚辺 未来 公益財団法人 福島県農業振興公社 (福島市)	五十嵐 俊一 五十嵐建設 株式会社 (下郷町)
石井 康一 三和工業 株式会社 (田村市)	小山 直樹 会津労務協会 (会津若松市)
佐藤 文子 クラブ自動車 株式会社 (郡山市)	松岡 昌代 松永牛乳 株式会社 (南相馬市)
大戸 亮平 株式会社 クリエイティブダイワ (郡山市)	片山 雅仁 庄建技術 株式会社 (南相馬市)
鎌田 俊秀 公益財団法人 湯浅報恩会 (郡山市)	石井 祐平 日本工機 株式会社 白河製造所 (西郷村)
渡邊 沙紀 トヨタエルアンドエフ福島 株式会社 (郡山市)	草野 幸恵 公益財団法人 白河観光物産協会 (白河市)
林 佳代子 東双不動産管理 株式会社 (大熊町)	

# 「賞与支払届」等の提出について

賞与についても健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納付することになっています。事業主が被保険者及び70歳以上被用者へ賞与を支給した場合は、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出が必要となります。

この届出により標準賞与額及び賞与にかかる保険料額が決定されるとともに、被保険者の方が受給する厚生年金額の計算の基礎になります。

## 対象となる賞与とは？

賞与、期末手当、決算手当などその名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものをいいます。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされます。

ただし、労働の対償とみなされない結婚祝い金等は対象外です。

## 標準賞与額の決め方

賞与にかかる保険料は、実際に支払われた賞与額(税引き前の総支給額)から1,000円未満を切り捨てた額に、保険料率を乗じて計算します。

なお、標準賞与額には下記のとおり上限が設定されています。

健康保険	年度(4月から翌年3月)累計で573万円
厚生年金	1か月あたり150万円(同月内に2回以上支給されたときは合算額)

## 届出方法について

用紙による提出のほか、電子申請による提出ができます。電子申請は、インターネットを利用し24時間365日いつでもどこでも申請が可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

※電子申請のご利用方法については、日本年金機構のホームページをご覧ください。初めて電子申請する方向けの「電子申請ご利用案内動画」も掲載しております。

※CD・DVDなどの電子媒体を利用した届出については今年度末で手続きが終了になりますので、早めに電子申請等へ手続き方法の切替をお願いします。

## 令和6年12月2日以降は健康保険証が発行されなくなります！

令和6年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード(以下「マイナ保険証」という。)で医療機関等を受診していただく仕組みに移行します。

※現在お持ちの健康保険証については、令和7年12月1日まで使用することができます。ただし、令和7年12月1日より前に、退職等により健康保険の資格を喪失した場合は、その時までとなります。

なお、マイナンバーカードをお持ちでない等、マイナ保険証を利用することができない状況にある方については、協会けんぽが発行する「資格確認書」で医療機関等を受診することができます。

令和6年12月2日以降、「被保険者資格取得届」および「被扶養者(異動)届」に「資格確認書発行要否」欄を新たに設けますので、新たに被保険者や被扶養者になる方が資格確認書を必要とする場合は、届書の「発行が必要」にチェックを入れてください。届出内容に基づき、協会けんぽから資格確認書が発行されます。

## 【留意事項】

新たに被保険者や被扶養者になる方が資格確認書を必要とする場合は、令和6年12月2日以降に「被保険者資格取得届」または「被扶養者(異動)届」を新様式で提出してください。

すでに被保険者、被扶養者である方が資格確認書を必要とする場合は、協会けんぽに直接申請してください。

## 日本年金機構からのお知らせ 特集ページ

「日本年金機構からのお知らせ」の補足情報等を掲載しています。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kikou-oshirase.html>



# ねんきんネットはマイナポータルとの連携で簡単に利用できます！

連携に必要なもの

## ①スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください



## ②マイナンバーカード



## ③数字4桁のパスワード

(例) **1 2 3 4**

マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」



## 年金記録がいつでも確認できます

年金加入履歴や保険料の納付状況などが確認できます。

- 年金の加入月数
- 厚生年金や国民年金の資格取得・資格喪失年月日
- 月ごとの納付状況など

～記録確認画面のイメージ～

年度(年齢)	加入制度	お勤め先の名称等	加入月数	1年間の保険料納付額	年金見込み額(年額)
令和3年度(40歳)	国年	第1号被保険者	7月	〇〇〇,〇〇〇円	—
令和4年度(41歳)	国年	第1号被保険者	12月	△△△,△△△円	—
令和5年度(42歳)	国年	AAA株式会社	12月	□□□,□□□円	●●●,●●●円



## 通知がオンラインで受け取れます

e-Tax対応の電子データの受け取りやオンラインで通知書の内容確認ができます。

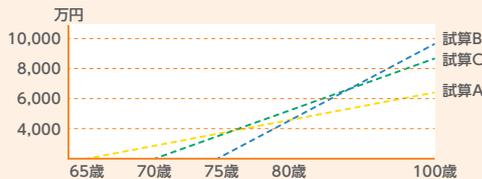
- 通知書の電子データ送付(e-Tax対応)
  - ・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
  - ・公的年金等の源泉徴収票など
- 通知書(電子版)の確認
- ねんきん定期便など



## 年金見込額の試算ができます

年金見込額を知りたいときにご自身で簡単に試算することができます。

～試算画面のイメージ～



## 年金の手続きがオンラインでできます

国民年金に関する手続きや年金請求手続きがオンラインでできます。

- 国民年金の加入手続き
- 国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き(一部の方から順次開始)

詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



その他ご不明点は相談チャットへ

よくある一般的なお問い合わせに自動で答える「相談チャット総合窓口」が24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください。

お問い合わせは  
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料金定額プランの対象外です。

☎0570-058-555

050から始まる電話番号からは **03-6700-1144**

受付  
時間

月曜日<sup>※1</sup> 8:30～19:00  
火～金曜日 8:30～17:15  
第2土曜日<sup>※2</sup> 9:30～16:00

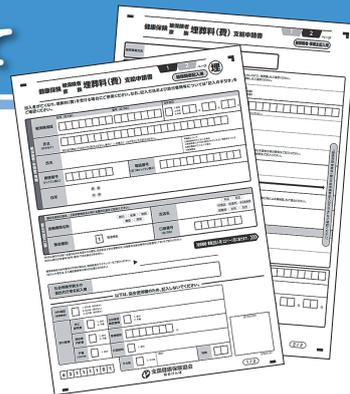
- ※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
- ※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

## 埋葬料(費)支給申請書について

全国健康保険協会(協会けんぽ)の加入者が亡くなり、埋葬料(費)を受けられる場合には**埋葬料(費)支給申請書**の届出が必要です。

申請書には書類の添付が必要です。

ただし、以下の**ケース1**、**ケース2**に該当する場合のみ、「事業主証明欄」に事業主による死亡の証明を受けることで添付書類は不要となります。



**ケース1** 亡くなった方: 被保険者  
申請者: 健康保険上の扶養家族になっている方

**ケース2** 亡くなった方: 健康保険上の扶養家族になっている方  
申請者: 被保険者

生計維持関係があることを既に確認できているため、住民票等の生計維持確認書類の提出が不要となります。

事業主証明欄は、**埋葬料(費)支給申請書**の2ページ目下段にあります。

死亡した方の氏名 (カタカナ)	<input type="text"/>
<small>姓と名の間は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。</small>	
死亡年月日	令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
上記のとおり相違ないことを証明します。	
事業所所在地	令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
事業所名称	<input type="text"/>
<b>事業主氏名</b>	<input type="text"/>
電話番号	<input type="text"/>

**ご注意ください**

亡くなった方が事業主だった場合、新しい事業主氏名をご記入ください。

上記のケース1、ケース2に該当しない場合や、亡くなった方が任意継続に加入されていた場合など、事業主証明が受けられない場合は、添付書類が必要です。

詳細は協会けんぽホームページをご参照願います。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat230/r129/>



**全国健康保険協会 福島支部**  
協会けんぽ

業務グループ: ☎024-523-3917

# 2024年12月2日に現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

※発行済の保険証は最大1年間使用可能です。

2024年12月2日以降、新たに従業員やそのご家族が協会けんぽに加入された際に事業主の皆様へお送りするものは以下のとおりです。

## 1. 資格情報のお知らせ

新規加入者全員分の「資格情報のお知らせ」を発行します。  
各種給付金の申請に必要な記号番号等の確認にご利用ください。

【医療機関等受診時の使い方】

オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する際、  
資格情報のお知らせとマイナ保険証の両方を提示。  
(資格情報のお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ			
記号	12345678	番号	1234567 枝番 00
			キョウカイ 知の
氏名	協会 太郎		
生年月日	平成元年 10月 1日		
資格取得年月日	令和2年 1月 1日		
保険者番号	12345678		
保険者名称	全国健康保険協会 ○○支部		

資格情報のお知らせ(紙製)

## 2. 資格確認書

加入時に「資格確認書」の発行を必要とする意思表示をされた方等に「資格確認書」を発行します。  
マイナ保険証を利用することができない方が医療機関等を受診する際にご利用ください。

【発行対象となる方】

マイナ保険証をお持ちでない方、マイナンバー未登録の方

【入手方法】

資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄に  チェックをされた方に発行します。チェックをされていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には資格取得から30～50日後に発行します。

【有効期限】

最大5年間

健康保険 本人(被保険者) 00111			
健康保険 資格確認書	記号	12345678	番号 1 (枝番) 00
			令和 6年 12月 2日 交付
			キョウカイ 知の
氏名	協会 太郎		
生年月日	平成 元年 5月 10日		
性別	男		
資格取得年月日	令和 6年 12月 2日		
有効期限	令和 11年 11月 30日		
保険者番号	9:9:9:9:9:9:9:9		
保険者名称	全国健康保険協会 ○○支部		
保険者所在地	○○市○○町9-9-9		

資格確認書(プラスチック製)

## 3. 高齢受給者証

70歳以上の方には引き続き高齢受給者証を発行します。

マイナ保険証で受診される場合は、医療機関等受診時に高齢受給者証の提示は不要ですが、  
オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する場合には必要となります。

## 従業員の方が退職された際の保険証等の返却について

【保険証】

2025年12月1日までの退職の場合、資格喪失届に添付して返却してください。  
2025年12月2日以降の退職の場合、保険証の返却は不要です。

【資格確認書】

有効期限内の退職であれば、資格喪失届に添付して返却してください。

有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。

【資格情報のお知らせ】

返却は不要です。

マイナンバー総合フリーダイヤル(デジタル庁開設)

☎ 0120-95-0178

平日9:30~20:00 土日・祝日9:30~17:30

※年末年始を除く

\*マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンでの紛失・盗難に関する場合は24時間受付

受付内容

- マイナンバーカード、通知カードに関すること
- マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難に関すること
- マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

TEL 0570-015-369

8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

受付内容

- マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書に関すること



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

# 「ねんきん月間」及び「年金の日」のお知らせ

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、公的年金制度の普及・啓発活動を展開します。また、平成26年からは**11月30日が「年金の日」と制定されました。**

「ねんきん月間」は、国民の皆様にご公的年金制度を身近に感じていただき、理解を深めていただくことを目的としています。

日本年金機構は厚生労働省と協力して、**公的年金制度の普及・啓発活動**に取り組めます。

**日本年金機構の取組内容**

アニメーション動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。	日本年金機構公式X(旧Twitter)で、年金制度に関するミニ講座(知っておきたい年金のなはし)を実施します。詳しくはこちらから	年金セミナーや年金制度説明会、出張年金相談会を実施します。
---	--	-------------------------------

**この機会に公的年金について考えてみませんか？**

年金制度は、みんなの支えあいにより成り立っています！

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構 Japan Pension Service 24081012005

## 福島県社会保険協会ホームページ内に 会員専用ページを作成します。

当協会会員へのサービス向上をするため、当協会ホームページに会員専用ページを作成します。

実施時期は、令和6年12月1日から予定しています。

会員ページにアクセスするためには、パスワードが必要となります。

パスワードは、基本的に1年更新とし、毎年4月に送付させていただいております会費の納付書に同封しお知らせする予定です。

なお、令和6年12月から令和7年3月末迄のパスワードにつきましては、お手順をおかけしますが、右記の電話番号にお電話で照会していただけますようお願いいたします。

また、会員専用ページには、当面、「社会保険実務の手引き(PDF)」と「施設優待事業にかかるパスワード」等を掲載する予定です。

### パスワードの照会先電話番号

**024-525-9311** (福島県社会保険協会)

お知らせ

- 2024/09/20 「社会保険ふくしま」9・10月号 訂正とお詫び
- 2024/09/19 「社会保険実務手引き」白河支部 室内運動習得づくり実行委員会、を開催します。
- 2024/09/19 各支部事業(ハイキング、ボウリング大会、ゴルフコンペ)を受付しています。
- 2024/09/19 「社会保険ふくしま」9・10月号を会員事業部へ郵送しました。
- 2024/09/19 「社会保険ふくしま」9・10月号を掲載しました。
- 2024/09/10 「優待事業の振替」を更新しました。
- 2024/09/05 「年金セミナー」9月13日(金)ブロックレットふくしま会場の募集を締め切りました。
- 2024/07/18 「年金セミナー」を開催しました。
- 2024/07/18 各支部事業(ボウリング大会、ゴルフコンペ、ソフトボール、パークゴルフ)を受付しています。
- 2024/07/18 「社会保険ふくしま」7・8月号を会員事業部へ郵送しました。
- 2024/07/18 「社会保険ふくしま」7・8月号を掲載しました。
- 2024/07/18 「令和5年度事業実施結果報告」を更新しました。
- 2024/06/28 定款を更新しました。
- 2024/06/28 優待利用契約解除の追加(再開)について

最新の広報紙

vol.555

バックナンバーを見る

会員限定特典ページ

施設利用会員証

施設優待事業の内容と「施設利用会員証」はこちら

ここをクリックしてください

### 会員ページへの掲載

- 1 「社会保険実務の手引き」(PDF版)
- 2 施設優待事業
  - (1) 施設優待内容及び利用方法(Excel)
  - (2) 高輪・品川プリンスホテルグループコーポレート料金表
  - (3) ダイワロイネットホテルズ宿泊プランのご案内
  - (4) 施設ユーザー名・ID・パスワード一覧(PDF)

# 年金シニアライフセミナーの 開催について

年金シニアライフセミナーは、定年前のサラリーマン、特に中小企業に勤める従業員、すなわち厚生年金保険の被保険者及びその配偶者を対象に年金制度を中心とした社会保険全般の知識、退職後の生きがい、家庭経済及び健康の推進維持増進等に必要な知識を提供し、充実したシニアライフを送れるよう参加者自身に考えていただくものです。

当プログラムは、また、年金を中心とした社会保険制度の周知広報に役立つとともに、従来から企業に依存した、いわゆる会社人間から脱した新しい時代に合った企業人育成プログラムでもあります。

なお、今年度については、次の日程で開催いたします。

## ①開催日時

令和7年1月22日(水) 13:00～16:50  
(受付 12:30～)

## ②開催場所

ホテル福島グリーンパレス 孔雀の間  
(福島市太田町13-53)

## ③対象者

福島県社会保険協会加入事業所の社会保険  
委員会会員

## ④募集定員

50名(先着順としますが、50歳以上優先)

## ⑤日程

12:30 集合・受付  
13:00 開会挨拶・オリエンテーション  
13:10 社会保険制度の仕組みと手続き  
(1)社会保険制度の概要  
(2)シニアライフの生活を支える年金制度  
14:20 休憩  
14:30 ライフプランと生きがいについて  
(1)ライフプランはこれからの生活の羅針盤  
(2)生きがいのある生活とは  
(3)生きがいを築くために  
15:30 休憩  
15:40 家庭経済について  
○ これからの家計プランの考え方と長期家計  
プランの作成方法  
16:40 閉会挨拶・アンケート記入  
16:50 解散

## ⑥講師

(1)社会保険制度の仕組みと手続き  
東北福島年金事務所 職員  
(2)ライフプランと生きがいについて・  
家庭経済について  
活性化セミナー研究所 講師:渡辺 高德 様  
(昭和26年生まれ、一橋大学卒業、富士銀行香里支  
店長、業務監査部監査主任。みずほ信用保証㈱執行  
役員を経て平成23年同社を退職。)

## ⑦募集締切

令和6年12月20日(金)



## 年金シニアライフセミナー申込書

氏名		年齢	歳	委員会名	社会保険委員会
事業所名					
事業所記号	—	連絡先電話番号			

申込書記載後、このページをFAXで送付ください。 **FAX 024-525-9312**

**郡山支部** 楽しくボウリング大会を開催しました！

8月23日(金)に40名が参加して「健康づくりボウリング大会」を開催しました。

8レーンだけの小さなボウリング場のため、定員32名で募集をしましたが、予想を超えるご応募があったため、1レーン4名の予定を5名に増やして10事業所40名で賑やかに開催しました。館内には歓声と笑い声が響き、笑顔がはじける和気あいの雰囲気の良い大会になりました。



《大会の結果》

- 【優勝】  
岩松 和男 さん  
(株)クリエイティブダイワ
- 【準優勝】  
石井 将人 さん  
笠原工業(株)
- 【3位】  
廣川 健太 さん  
昭和技術設計(株)

**相馬支部** 親善ボウリング大会

6月14日(金)今年度、第1回目のボウリング大会が開催されました。毎年6月にはパークゴルフ大会を開催していましたが、今年度より人気のあるボウリングに変えての大会となりました。

今回は初めて参加される方が多くみられました。職場の方やご家族と賑やかにプレーを楽しんでいました。

各賞の授与は毎年恒例のくじ引きを行いました。最も高額賞品の「当日賞」は14位の石川様でした。おめでとうございます。



《大会の結果》

- 【優勝】  
佐久間 由起子 さん  
(株)相双環境整備センター
- 【準優勝】  
鈴木 裕太 さん  
かしま元気スポーツクラブ
- 【3位】  
城田 裕司 さん  
加藤建材工業(株)
- 【ハイゲーム賞】  
鈴木 裕太 さん  
かしま元気スポーツクラブ

**白河支部** 健康づくりボウリング大会を開催しました

令和6年9月12日(木)、午後6時30分から棚倉アローボウルで、白河支部の健康づくりボウリング大会を開催しました。

当日は、定員である48名の参加をいただき、全レーンの12レーンを使用し実施しました。

開会式では、白河年金事務所の渡部高行所長からご挨拶をいただき、東北ポール(株)白河工場の西宮大翔さんの始球式で始まりました。

ストライクやスペアをとると、各レーンからは大きな歓声上がり、ハイタッチなどで参加者の皆さんは大いに盛り上がっていました。

2ゲーム目になると、参加者の一部の方は、疲れた様子を見せ、「普段の運動不足を感じる。健康づくりの重要性を感じた」とのコメントもありました。



その他、「レーン団体優勝」を始め、「ブービー賞・メーカー賞・当日賞・飛び賞・大波賞・小波賞」や特別賞として「始球式賞」、「じゃんけん賞」など受賞された皆様、おめでとうございます。

《大会の結果》

- 【優勝】  
芳賀 正隆 さん  
(有)芳賀モーター商会
- 【準優勝】  
鈴木 孝夫 さん  
東石運輸(株)
- 【3位】  
島田 祥吾 さん  
東北ポール(株)白河工場
- 【ハイゲーム賞】  
島田 祥吾 さん  
東北ポール(株)白河工場

**福島支部** 健康づくり親睦ゴルフコンペ報告

「健康づくり親睦ゴルフコンペ」を9月7日(土)に安達太良カントリークラブで開催しました。参加者は16名(男性14名、女性2名)でしたが、各組とも和気あいなと楽しくプレーし、表彰式では名刺交換を行うなど交流を深めました。



《大会の結果》

- 【優勝】  
佐藤 俊博 さん  
(株)アクト
- 【準優勝】  
萩原 幸昭 さん  
ハギハラ(株)
- 【3位】  
橋本 明良 さん  
福島信用金庫
- ※ベストスコア賞  
滝田 峰至 さん  
トモト電子工業(株)

## 相馬支部 親善ソフトボール大会

9月28日(土)相馬光陽ソフトボール場で第40回ソフトボール大会が開催されました。

今年はいつもより少ない4チームの参加でしたが、職場の方やご家族も応援に駆け付け、歓声や笑い声で賑やかにプレーを楽しんでいました。

選手宣誓の「ビールをおいしく飲めるようにプレーします」とおりその日のビールの味は格別だったのではないのでしょうか。また来年のご参加をお待ちしています。



### 《大会の結果》

【優勝】  
相馬共同火力発電(株)

【準優勝】  
南相馬市社会福祉協議会

【3位】  
(株)小野中村

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

### 平支部

## 健康づくりボウリング大会

	日時	場所	定員
平会場	令和7年 1月27日(月) 18:30～	ボウリング王国スポーツ平店 (いわき市平字正月町61-3)	40名
小名浜会場	令和7年 2月4日(火) 18:45～	いわきゴールドレーン (いわき市小名浜船引場43-13)	32名
参加費	1,000円(ゲーム代、靴代、飲み物代含む) 表彰あり		
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		
競技方法	個人戦2ゲームトータルピン (女性は1ゲーム15ピンハンディ有り)		
申込締切日	令和6年12月27日(金)		

### 相馬支部

## 第31回 社会保険親善ボウリング大会

日程	令和6年12月6日(金) 午後6時30分スタート ※受付は6時15分までをお願いします。
場所	ルミックスボウル原町
参加資格	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11月25日(月) ※定員になり次第締切ります。
定員	30名 (1事業所4名まで それ以上は要相談)

### ボウリング大会 参加申込書

平会場  小名浜会場  相馬支部

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)				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
				性別	男・女	年齢	才					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
				性別	男・女	年齢	才					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・お申し込み先

(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4階 ☎024-525-9311 FAX 024-525-9312

## 私のストレス解消法



相双五城信用組合  
星 啓司

私の勤める組合では、全員が受診する一般の健康診断の他、38歳以上の職員は成人病検診を義務付けており、私たち職員にとっては大変ありがたいことです。

健康診断の結果は、営業店を介して総務部あてに報告がありますので、担当である私が必ず目を通すこととなります。結果を一人ひとり確認すると、自分世代の「要精密検査」「治療中」の文字が増えることは、私自身を基準に考えるとやむを得ないと思ってしまうのですが、どうも若い世代にもコレステロール等の血液異常や高血圧等の「要再検査」「要精密検査」が多く見受けられるようになったと感じます。

また、問診の回答では「めまい」「眠れない」等、何らかの自覚症状を持っていることも多く、こういった自覚症状の原因のほとんどは、何らかの「ストレス」が関係していると言われています。



私自身も常に何らかのストレスを感じながら生活していますが、そんな時は時間を作って数少ない趣味の一つである「温泉巡り」に出かけます。ある情報誌によりますと福島県には146か所温泉があるとのことで、まだまだ知らない温泉が福島県にはあると思うとワクワクします。

今年の春には、依然から気になっていた福島県内のとある温泉旅館に泊まることができました。この旅館は客室が8室とさほど大きな旅館ではありませんが、温泉は乳白色で泉質は酸性含硫黄・アルミニウム・で肌触りも良く、体も暖まり、期待以上の温泉でリフレッシュできました。

現代はストレス社会と言われて久しいですが、「温泉巡り」が私のストレス解消に繋がっていることは間違いありません。

風邪は万病の基と言いますが、「ストレス」も万病の基です。是非、職員にも自分自身の何らかのストレス解消法を見つけて、健康管理に努めてほしいものです。

## 事業所名称・所在地等を変更されたときは 社会保険協会にもご連絡願います

「社会保険ふくしま」や「社会保険実務の手引き」等の送付物を確実に事業所様へお届けするため、事業所名称・所在地等を変更されたときは、管轄の年金事務所へ所定の手続きをされますとともに、当協会へも下記の様式により、**郵送**又は**FAX(024-525-9312)**でご連絡願います。

### 変更事項報告書

	変更前(すべての欄をご記入ください)	変更後(変更のあった欄をご記入ください)
事業所名称		
事業所所在地 (送付先)	〒	〒
電話番号		
事業所整理記号		

一般財団法人 福島県社会保険協会 宛      ご担当者名

お問い合わせ先

一般財団法人 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

## 年金相談の予約について

**Q** 年金受け取りの相談をするのに、予約が便利と聞いたのですが…?

**A** ご予約いただくと、待ち時間も少なく、お客様のご都合に合わせてスムーズにご相談できます。インターネットからのご予約が大変便利です。ぜひご利用ください。

ご予約はこちらから(翌々開所日以降の予約ができます)

スマートフォン・携帯電話



パソコン

日本年金機構 予約相談

インターネット予約の受付時間

土日祝日を含め毎日

8:00~23:30

※システムメンテナンスにより  
停止することがあります。

お電話で予約する場合(翌開所日以降の予約ができます)



0570-05-4890

ナビダイヤルは、通話料定額プランの対象外です。

※週明けはお電話につながりにくいことがあります。

(東京)03-6631-7521

050から始まる電話または、  
国際電話からおかけになる場合

電話予約の受付時間

月~金(平日)8:30~17:15

(土日祝日、年末年始を除く)

! ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳など)をお手元にご準備ください。

よくある質問

**Q1** 相談を希望する日の何日前まで予約を申し込むことができますか?

**A1** インターネット予約では相談を希望する日の前々日まで、予約受付専用電話では前日まで受付しています。

**Q2** 年金事務所へ行くことが困難です。代理の者が年金事務所です手続きすることはできますか?

**A2** 代理の方のお手続きも可能です。その場合、ご本人からの委任状が必要です。

○相談窓口にお持ちいただくもの

①ご本人からの委任状 ②代理人の本人確認ができる書類(運転免許証、個人番号カードなど)

※委任状の様式は日本年金機構ホームページに掲載していますのでご活用ください。

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

## 労災の保険証使用について



**Q** 扶養の息子がアルバイト中にケガをしました。病院に行ったとき、非正規雇用のため労働災害(以下、労災)の適用を受けられないと思い、保険証を使ってしまった。どうしたらよいでしょうか。

**A** アルバイトやパートなど、雇用形態によらず労災が適用されます。労災の場合、保険証は使えませんので、一度医療費を全額自己負担したうえで、労災保険に請求を行ってください。医療機関の窓口で保険証を提示し、医療費の一部を負担していますので、その差額を協会けんぽにお支払いいただくこととなります。労災に関する受診にかかる情報(医療機関名や受診日)を確認のうえ、協会けんぽまでご連絡ください。

※健康保険にご加入の被保険者が、労災が原因の病気やケガで会社を休んだ場合も、条件を満たせば労災給付から休業(補償)給付を受けられます。その際、同じ原因で傷病手当金の給付を受けていた場合は全額返還していただくこととなりますので、ご連絡ください。



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/

## 肝機能が気になったら

肝臓は、人間の体の中で最も大きな臓器といわれています。たんぱく質・脂質・糖質などの栄養素を体内で使える形に変えて蓄える「代謝」、薬・アルコール・老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する「解毒」、脂質の消化・吸収を助ける「胆汁の生成と分泌」などの重要な役割を担っていますが、ダメージを受けていたとしても自覚症状が現れにくいので、「沈黙の臓器」ともいわれています。そのため、健診を受けて異常を早期発見することが重要です。肝機能の数値に異常があっても症状がないからといって放置すると、肝炎や脂肪肝から「肝硬変」や「肝臓がん」へと進行することもあります。

肝機能を改善するためには、生活習慣を見直すことが大切です。

### 【肥満を解消する】

食べ過ぎに注意し、腹八分目を意識しましょう。

### 【糖質・脂質を控える】

お菓子やジュース、ごはんなどの糖質や肉の脂や揚げ物などの脂質は中性脂肪として蓄えられるため、控えめにしましょう。

### 【たんぱく質・ビタミンをとる】

肝細胞の修復や機能回復に必要なたんぱく質をとりましょう。

### 【アルコールは控える】

アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進し、脂肪肝を悪化させるため、控えましょう。

### 【習慣的に運動する】

1日30分の有酸素運動を習慣にしましょう。筋力トレーニングを加えると脂肪が燃焼されやすくなり効果的です。



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.67

● 江戸～明治期の実業家である五代友厚は、桑折町の半田銀山を買い取って生産量日本一の鉱山に発展させた。

● 香りと甘味が特徴の青リンゴ「玉林」は桑折町で誕生した。



### ● 方言クイズ

「かんまがす」の意味は?

A.だます B.かき混ぜる C.魔がさす

### ● 福島検定クイズ1

郡山市の尚志高校では月一回、生徒が一齐に●●をする。さて、●●には何が入る?

A.坐禅 B.ヨガ  
C.体操



### ● 福島検定クイズ2

只見町と新潟県魚沼市を結ぶ六十里峠の開道記念碑を揮毫した人物は?

A.田中角栄 B.安倍晋三 C.小泉純一郎

答え

【方言クイズ】 A.だます B.かき混ぜる C.魔がさす  
【福島検定クイズ1】 A.坐禅 B.ヨガ C.体操  
【福島検定クイズ2】 A.田中角栄 B.安倍晋三 C.小泉純一郎

## 12・1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	12月11日☎ 12月25日☎ 1月8日☎ 1月22日☎	12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	8:30~19:00
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	<b>ご予約がおすすめです!</b> 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。