



小峰城跡



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】<https://www.f-shimakyoukai.or.jp/>

福島県社会保険協会

検索



福島 of 絶景

雪の小峰城跡(白河市)

国の史跡に指定されており、日本100名城の1つである小峰城。1340～1369年に結城親朝が築いた後、寛永9(1632)年に初代藩主の丹羽長重が大改修を行いました。その後は戊辰戦争で焼失落城しますが、平成に入り三重櫓と前御門が発掘調査の結果などを基に復元整備されました。東北地方では珍しい総石垣造りの城で、盛岡城・若松城とともに東北三名城の一つとされています。



CONTENTS

◆年頭のご挨拶	2～3
◆第5回福島県年金ポスターコンクール	4
◆ねんきんネットで公的年金等の源泉徴収票の確認ができます	5
◆インセンティブ制度のご案内	6
◆情報提供サービスを利用しませんか?	7
◆支部だより 支部事業の報告(ハイキング・ゴルフ・ボウリング・室内運動習慣づくり)	8～9
◆委員随想(金澤 淳行)	10
◆秋の社会保険事務講習会報告	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81回	12
◆ふくしま魅力再発見! No.68	12
◆ねんきん相談(2・3月の日程)	12

2025年 謹賀新年



一般財団法人 福島県社会保険協会

会 長 山崎 誠一郎

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、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。

2025年は、巳年です。国際的な緊張や経済の不透明さのなか、私たちの身の周りでも、気候変動やエネルギー、環境に関する事など、様々な問題がありますが、干支にちなみ、再生と変化に向けて、少しでもよい道筋を辿っていくことを願って参りましょう。

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、会員事業所従業員の方々の福利増進にかかる事業や、社会保険制度の普及に取り組んでいます。特に、制度改正を重ね改革が進む年金制度は、私たちの将来の生活基盤を支えるうえで、ますます重要な課題となってきました。当協会は日本年金機構とも連携を取りながら、制度の普及と円滑な運営を目指して、活動を継続して参ります。引き続き皆様方のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健康とご活躍をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人 福島県社会保険協会

会 長	山 崎	誠 一 郎
副 会 長	太 田	善 雄
副 会 長	下 山 田	敏 博
副 会 長	竹 田	秀 郎
理 事	立 谷	一 郎
理 事	牧 野	富 雄
理 事	服 部	司
専 務 理 事	星 齋	善 浩
監 事	安 河 原	浩 喜

他 役 員 ・ 職 員 一 同



日本年金機構 東北福島年金事務所
所 長 船 木 豊 史

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。

当機構は設立から今年で16年目となり、事業運営の基となる第四期中期計画も2年目に入り、さらなる加速の年を迎えることになりました。

今年は基幹事業を着実に推進するとともに、デジタル化への対応につきましては、マイナポータルとねんきんネットの連携による個人向けオンラインサービスや、GビズIDを活用した事業所向けオンラインサービスの利用を推進してまいります。

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。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	佐川 明人
	平年金事務所長	菅野 敏功
	会津若松年金事務所長	角田 廣好
	相馬年金事務所長	高橋 朝也
	白河年金事務所長	渡辺 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上げます。

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、厚く御礼申し上げます。

さて、協会けんぽは設立17年目を迎えましたが、令和6年9月時点の福島支部加入事業所数は約3万8千、加入者数は約61万5千人と、県内最大の保険者となっております。

また、当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令和7年1月1日時点で5,421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54.4%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の令和5年度実績は全国第31位(47支部中)となり、残念ながら令和7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上げます。

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2,139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。

当協会では生活習慣病予防健診の自己負担額引下げや付加健診の対象年齢拡大、被扶養者の皆さまのゼロ円健診の一部に、オプション検診として眼底・骨粗しょう症検査を追加するなど、さらなる保健事業の充実に向け取り組んでおりますが、本年も引き続き加入者の皆さまの健康維持・増進に注力してまいります。

昨年12月2日からのマイナンバーカードと健康保険証の一体化により、これまで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いたしました。

経過措置として、これまでの健康保険証は本年12月1日までは使用可能ですが、加入者の皆さまには、マイナ保険証のメリットをご理解いただき、積極的にご利用願います。

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上げます。

第5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、若い世代の皆さま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21中学校から84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。



伊達市立梁川中学校 佐藤 颯太様



厚生労働省 東北厚生局長賞

審査員からのコメント

大きな花は生命力、たくさんの家々は世帯。「人のつながりは決して絶えることなく、ずっと続くもの」というイメージを受けました。鮮やかな赤、青、黄を大胆に使うことで、とても力強い作品に仕上がりました。水のつややかな感じも上手に表現できました。

- ◇ 主 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、
全国国民年金基金東北支部



いわき市立平第一中学校 大竹 芽依様



最優秀賞

審査員からのコメント

色彩で優しく温かいイメージを表現し、握手する手で世代をつなぐ姿が見事に表現されています。赤い文字が画面全体を引き締め、優しいながらも強い印象を与えています。標語の意味と絵が響き合い、しっかりとメッセージが伝わってきます。描写力・表現力とも優れた作品です。



須賀川市立義務教育学校稲田学園 永山 うら様



福島県社会保険協会会長賞

審査員からのコメント

腕と手で画面を上下に分けるという大胆な構図が、見る人を引きつけます。つないでいる手の表情も柔らかで、年金による明るい未来を想像させます。標語と絵を組み合わせ、伝えたいことを見事にあらわすことができています。

確定申告時に便利!!

「ねんきんネット」で公的年金等の源泉徴収票の確認ができます!

「ねんきんネット」を使って公的年金等の源泉徴収票など各種通知書の確認や再発行申請ができます。

また、「ねんきんネット」で電子送付希望の登録をしておくことで、書面でお届けしている源泉徴収票は、マイナポータルにおいて電子データで受け取ることが可能です。受け取ったデータは、e-Taxを利用した確定申告に利用できます。

STEP
1

マイナポータルに
ログイン

スマートフォンに
アプリをダウンロード

マイナポータルはこちらから

<https://myportal.go.jp/>

※「マイナンバーカード」および、「マイナンバーカード」受け取り時に
設定した「利用登録用電子証明書パスワード（数字4桁）」
をご用意ください。

STEP
2

「ねんきんネット」
初回利用登録

マイナポータルTOP画面の
「年金」から「ねんきんネット」
との連携手続きを行う



※連携手続きの詳しいやり方については、日本年金機構ホームページをご覧ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構
Japan Pension Service

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



「ねんきんネット」をご利用のみなさん

電子版「ねんきん定期便」の登録にご協力ください!

電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、PDFのため保存に場所を取らず便利です。

また、環境にやさしいペーパーレス化推進にも繋がります。ぜひ「ねんきんネット」から「ねんきん定期便」のペーパーレス化をご登録ください。

★登録は簡単です。

- ①「ねんきんネット」ログイン
- ②各種設定を変更する
- ③年金定期便のペーパーレス化
- ④「ペーパーレス化をする」を選択
- ⑤登録／変更内容を確認する
- ⑥入力内容を登録する

被保険者データをCDでお受け取りの事業主さまへ

CDによる被保険者データの提供は令和7年3月で終了します

- 被保険者データを収録したCDの提供については、郵便事故による個人情報の漏えい防止や環境負荷の軽減を図る観点から、令和7年3月末をもって終了します。
- 令和7年4月以降の被保険者データの受け取りは、オンライン事業所年金情報サービスをご利用ください。

インセンティブ制度 令和5年度 福島支部の実績

総合順位：**31位** / **47**支部中令和4年度は
25位インセンティブ
制度とは？

① 特定健診等の 受診率	② 特定保健指導の 実施率	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	⑤ ジェネリック 医薬品の使用割合
21位	19位	21位	45位	27位

令和7年度の保険料額表は、2月下旬に日本年金機構から発送される納入告知書に同封してお知らせいたします。

資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバー下4桁)の配布をお願いいたします

前回送付対象とならなかった方の「資格情報のお知らせ」に関する書類を、事業所様へお送りいたします。
ご担当者様におかれましては、対象の従業員様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

【送付時期】令和7年1月22日から令和7年2月3日

【対象者】令和6年6月10日から令和6年11月29日までに日本年金機構において新規に資格取得または扶養認定の決定をされた加入者のうち、令和6年12月6日時点で健康保険に加入されている方

社会保険事務講習会でいただいたご質問に回答いたします

今年度も社会保険事務講習会を開催いたしました。10月17日から11月6日にかけて、県内11か所、計12回開催し、多くの事業所様にお越しいただきました。ありがとうございました。

今回は、これまでの健康保険証からマイナ保険証への移行に関する以下の3問を掲載いたします。

Q. 資格情報のお知らせを紛失した場合に、健康保険資格(記号・番号など)を確認する方法を教えてください。

A. マイナポータル健康保険証画面から確認いただけます。または、協会けんぽに「資格情報のお知らせ交付申請書」をご提出いただき、資格情報のお知らせの再交付を受けてください。

Q. 既存の加入者でマイナンバーカードを持っていない人がR6.12.2以降に保険証を紛失した場合、どのように対応すればよいですか。

A. 協会けんぽに資格確認書交付申請書を提出してください。

Q. R6.12.2以降に70歳に到達する人には高齢受給者証は発行されますか。

A. 変わらず発行されます。なお、マイナ保険証で受診する場合は、高齢受給者証の提示は不要です。



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

福島市栄町6-6 福島セントランドビル8階
TEL:024-523-3915(代表)



生活習慣病予防健診のご予約の際に 情報提供サービスを利用しませんか？

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。

健診の予約申し込みに必要な情報(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るため、受診の事前準備等にご利用いただけます。

令和7年度の健診対象者一覧のダウンロード開始は**令和7年2月中旬***予定！
紙媒体の健診対象者一覧を含む「令和7年度 生活習慣病予防健診のご案内」は、**令和7年3月下旬**に事業所様へお送りする予定ですので、紙媒体より**早く**対象者等を確認することができます。また、予約時の記号番号確認にも便利です。



※詳細は協会けんぽホームページをご確認ください。

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週間ほどでユーザー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」はログインに必要ですので、
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

ユーザーID:****
協会発行パスワード:****
お客様設定パスワード:****



③健診対象者データを ダウンロード



よくある質問

Q.お客様設定パスワードを忘れてしまいました。パスワードのリセットはできますか？

A.パスワードのリセットはできません。

パスワードを忘れてしまった場合、再度利用申請を行っていただく
ようになります。

既に情報提供サービスのIDを取得されている方は、ダウンロード
開始前にログインできるか、あらかじめご確認をお願いいたします。



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

福島支部 健康づくりハイキング（天童クアの道 舞鶴山ハイキング）

10月27日(日)、参加者37名でバスに乗り、山形県天童市の「舞鶴山」を目指して出発しました。道中は濃霧と霧雨で景色がほとんど見えませんでしたが、現地に到着する頃には霧雨も止み、無事にハイキングを楽しむことができました。

舞鶴山のコースは舗装され、アップダウンも少ない穏やかなルート。リラックスしながら散策を楽しみました。ハイキングの後には、最上温泉ユピアでの昼食と入浴で疲れを癒し、帰りには物産館でショッピングを満喫。和やかで充実した一日となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！次回もぜひお待ちしております。



郡山支部 御岩山頂にある「石柱」をめざして！

絶好のハイキング日和に恵まれた10月27日(日)に、50名が参加していつもより少しキツイ2時間半の山登りハイキングを実施しました。茨城県日立市にある御岩神社から御岩山頂(530m)を往復するコースで、汗だくになりながらも全員が登頂し、山頂からの眺望を楽しむとともに噂の「石柱」を拝観しました。(アポロ14号のエドガー・ミシェル飛行士が、「宇宙まで届く光りの柱がある」と緯度と経度を調べたところ御岩山頂の「石柱」だったと言われ、パワースポットとして有名なところ)

その後は、五浦観光ホテル大観荘にて昼食をとり、太平洋を眺めながら温泉で疲れを癒して無事に帰ってきました。宇宙まで輝く？パワーが、皆さんを健康へ、成功へ、幸せへと導いてくれますことを祈ります。



平支部 宮城県・松島健康ウォーキング

10月26日(土)第25回の健康ウォーキングを実施しました。絶好のウォーキング日和に恵まれ、33名参加バス1台で行って参りました。松島到着後、名物の牛タン付こぼれ海鮮丼ランチに舌鼓を打ち、お腹を満たしてからそれぞれに松島散策です。瑞巖寺や円通院、雄島、五大堂、福浦島など歴史ある建造物や島を巡りながら、途中、牡蠣や笹かまぼこなどグルメを満喫し、皆さん、ウォーキングを楽しんでいたようです。約2時間の自由散策ウォーキングの後には、松島湾遊覧船での島巡りと、船内での言葉巧みな方言による海産物斡旋のお話に笑い、松島でのウォーキング行程を楽しく無事終えることができました。

参加された皆様、たいへんお疲れ様でした。お申込みいただき、残念ながらご参加いただけなかった皆様も、次回にご参加いただけることを願っております。



相馬支部 秋の五色沼ハイキング

10月26日(土)、参加者27名は今年の目的地「五色沼」を目指しバスを出発させました。

天気は薄曇り、気温も丁度良いハイキング日和。相馬支部としてはいつもよりちょっと距離のある4kmを約1時間、微妙に違う緑色の沼ときれいな紅葉をゆっくりと見ながら歩きました。みなさん1度は訪れた事のある場所ですが久しぶりの五色沼を堪能していました。

続いては「ホテルリステル猪苗代」での昼食と温泉入浴でお腹と体を癒していただき、ハーブ園も見学しました。

最後に「道の駅ふくしま」でお土産を買い帰路に着きました。

次回もみなさんに喜んでいただけるハイキングを企画いたします！お一人様も大歓迎ですのでぜひご参加ください!!



白河支部 健康づくりハイキング～秋の「花貫溪谷」を歩く

第26回となった健康づくりハイキング、11月10日(日)29名の皆様にご参加をいただき、今回は茨城県高萩市花貫溪谷に向かいました。

各地紅葉が例年より遅れており、こちらもやはり木々はわずかしき色づいていませんでしたが、それでもおしゃべりをしながらつり橋を渡り、溪流沿いを楽しく散策しました。その後の昼食と入浴は、日立市鶴の岬温泉「鶴来湯」にて。太平洋を眺めながらの露天風呂は最高の気分でした。海岸を散歩したり、近くで開催されていたイベントを見に行ったりとそれぞれが楽しい時間を過ごし、続いて、道の駅「日立おさかなセンター」に立ち寄り、海産物をたくさんお土産に購入しました。帰り道、参加された皆様から山も海も満喫できたと好評をいただきました。家族で参加された方も多くいらして、とても和やかな雰囲気の中楽しい一日を過ごすことができました。

白河社会保険協会 会長 伊勢薫子



平支部 第8回健康づくりゴルフ大会

11月9日(土)、スパリゾートハワイアンズ・ゴルフコースにて5年ぶりの開催となり、11名が参加する3組での小規模な大会ではありましたが、爽やかな青空の下、参加者の皆様はグリーン上でのゴルフプレー(ウォーキングも含む?)を存分に楽しみました。

午前8時30分から開会式を行い、下山田支部長よりご挨拶をいただきました。その後、各チームは8時54分のスタートに向けてカートに乗り込み、元気に出発しました。当日は若干の混雑もあり、プレー時間が予定より長くなりましたが、その分パーティーおよび表彰式では大いに盛り上がり、充実した一日となりました。

また、運営に際しご協力いただきましたゴルフコースのスタッフの皆様には、この場をお借りして深く感謝申し上げます。



《大会の結果》

【優勝】

堀 勝彦 様
(株)大倉工業所

【準優勝】

高橋 博義 様
(株)タクシン

【3位】

高橋 隆廣 様
(株)タクシン

相馬支部 親善ボウリング大会

12月6日(金)、今年度2回目のボウリング大会を開催しました。

今回の参加者は女性が多く、「ガハハハー!!」と賑やかな笑い声や「ヤッター」等の歓喜の音が響き渡り、大変盛り上がっていました。

今回は会長より「会長賞」と「ブービーメーカー賞」のご提供があり、参加者の2人に1人が賞をもらえるということで、皆さん結果発表にドキドキワクワクしていました!

最も高額な賞品が贈られる「当日賞」は、見事6位の村田様を受賞されました。おめでとうございます!

来年度もたくさんの豪華賞品をご用意する予定です。初めての方も大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください!成績は右のとおりです。



《大会の結果》

【優勝】

遠藤 喬 さん
加藤建材工業(株)

【準優勝】

佐久間 由起子 さん
(株)相双環境整備センター

【3位】

城田 裕司 さん
加藤建材工業(株)

【ハイゲーム賞】(185)

遠藤 喬 さん
加藤建材工業(株)

白河支部 室内運動習慣づくり実技講習会開催報告

10月18日(金)に「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化する取り組みの一環として、第3回室内運動習慣づくり実技講習会が開催され、12名が参加しました。講習会では、椅子に座ったままでできる関節の回転運動や筋トレ、ヨガのポーズを取り入れたストレッチを行い、無理なく楽しく取り組める内容でした。これにより、普段あまり使わない筋肉を刺激し、健康寿命の延伸が期待できることがわかりました。

特に、足首を回したり、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばすことで、ケガの予防やつまづき・転倒の防止に繋がる運動も紹介され、椅子を使用することで、難しい姿勢も無理なく行えるため、短時間での実施が可能で、習慣化しやすい内容でした。

参加者からは、「運動習慣をつけることで筋肉が増え、ケガの予防につながるため、継続して取り組みたい」といった声が寄せられ、運動の重要性について理解を深める良い機会となりました。





健康寿命について

藤田建設工業株式会社

金澤 淳行

最近、年齢のせいか健康を意識することが多くなってきたと感じています。

先日、会社の健康診断で、血圧が少し高めと診断されてしまい、さっそく血圧計を購入し、毎日、朝、昼、夜と測定しています。薬の世話にはなっていませんが、測定結果に一喜一憂しているところです。

ある情報誌に、健康寿命を保つのに良いとされているスポーツは、ゴルフが最適と書かれてありました。気心が知れた仲間とのコミュニケーションと競い合う運動は継続しやすいし、それが健康寿命につながる秘訣なのでしょう。また、個人で行う運動より、グループで行う運動の方が要介護リスク



も減少するそうです。(ちょっと心配症かも)

残念ながら私は、数年前から軽い腰痛に苦しんでいて、しばらくゴルフを控えておりました。でもこの記事を読んで、ぼちぼちクラブを振ってみようかと思っています。

また以前から休日には、家内と早朝ウォーキングや低山の登山を楽しんでいます。さらに1年前からは、我が家の畑で、わずかですが白菜や大根、里芋、ナス、ネギ等の野菜作りに汗をかいています。野菜は、なかなか思い通りには育ちませんが、収穫できた時はそれなりに喜びを感じるものです。

これからの人生をより健康で充実したものにするため、健康寿命を意識して積極的に体を動かしていきたいと思います。

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



「社会保険事務講習会」は、参加者の皆さまのご協力と関係者の皆さまのご尽力のおかげで、1,000人を超える多くの方々にご参加いただき、無事に成功裡に終了することができました。心より御礼申し上げます。講習会では、各講師の皆さまにわかりやすく充実した内容の講義をご提供いただき、参加者の皆さまからも大変ご好評をいただきました。この場をお借りして、改めて深く感謝申し上げます。

■ 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



■ 社会保険事務講習会の実施結果

管轄	会場	開催日 ※時間は全て13:45～16:30	参加者数
東北 福島	福島県青少年会館 大研修室	10月17日(木)	120
		10月18日(金)	115
	福島県男女共生センター 第2研修室	11月 1日(金)	50
郡山	ビッグパレットふくしま コンベンションホール	10月24日(木)	234
		10月30日(水)	47
	船引公民館 2階ホール	11月 6日(水)	32
平	スパリゾートハワイアンズ ラビータ	10月22日(火)	176
会津 若松	会津アビオスペース 展示ホール	11月 5日(火)	112
相馬	相馬市総合福祉センター (はまなす館) 多目的ホール	10月25日(金)	29
	原町生涯学習センター (サンライフ) 集会室	10月28日(月)	60
白河	新白信ビル(白河信用金庫西支店) イベントホール	10月23日(水)	61
	ルネサンス榎倉 パンケットルーム B・C	10月29日(火)	21
参加者合計			1,057

国民年金保険料納付方法について

Q 国民年金保険料口座振替の申込がオンラインでできると聞いたのですが、本当ですか？

A はい。国民年金保険料口座振替はオンラインからお申し込みができます。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、ねんきんネット上で口座振替申出手続きが可能です。オンラインでお申し込み可能な金融機関やお申し込み方法など、詳しく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

検索

日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>

国民年金保険料の納付方法



口座振替

- ・年金事務所または口座振替を行う金融機関へ申出書を提出。
- ・オンライン(マイナポータルからねんきんネット)でのお申し込み。



クレジット

- ・年金事務所へ申出書を提出。



納付書

- ・金融機関やコンビニエンスストア等で現金による納付。
- ・スマートフォンアプリによる電子決済、電子納付(ペイジー、インターネットバンキング等)で納付。

- 6か月、1年、2年分をまとめて前払い(前納)すると、保険料が割引になるのでお得です！
- 納めた国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象となります！

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

医療費のお知らせについて



Q 同姓同名の従業員がいるため、医療費のお知らせの宛名からは判断できません。開封せずに見分ける方法がありますか？

A 封筒から見える医療費のお知らせの被保険者氏名右下にアルファベットがあり、このアルファベットの右側の数字が被保険者番号となっております。この番号(数字)を基に判断をお願いします。

※医療費のお知らせには、個人情報が含まれますので、**開封せずにお渡しください**。今年度の医療費のお知らせは令和6年11月上旬時点の情報を基に作成しています。

到着時点で既にご退職された方のお知らせは、同封の返信用封筒にてご返送ください。また、会社様より元従業員様にお渡しいただいても問題ありません。



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/>

こころの健康

悪いことだけでなく良いことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。適度なストレスは、人がよりよく生きていくために必要です。しかし、ストレスが過剰な状態になると、メンタルヘルス不調の原因になります。また、同じ問題に直面しても、「大変だ、困った」と考える人もいれば、「たいしたことではない」と考える人もいるため、受け取るストレスの強さは異なります。

こころの健康を保つための要素は、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが、こころの健康に欠かせない要素となっています。

① ストレス反応を知る

疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、お腹が痛くなる、歯が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきましょう。

② ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする

休養をとる、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。



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.68

- 広野町産みかんから発見された微生物「THTM HIRONO」の名は「T(東北に)H(春を)T(告げる)M(町)」が由来。

- 古殿町で最も標高が高い「三株山」頂上の展望台からは太平洋や磐梯山、運が良ければ富士山も見ることができる。



● 方言クイズ

「ごでっち」の意味は?

A.午前中 B.たくさん C.これくらい

● 福島検定クイズ1

沼尻温泉の源泉「沼尻元湯」を目指すアクティブ温泉ツアーの名前は何でしょう?

A.エクストリーム温泉 B.ベリーグッド温泉 C.スーパー温泉



● 福島検定クイズ2

岩瀬農業高校は創立時「西白河郡立農学校」という名で白河市のとある場所にあった。その場所とは?

A.白河駅 B.白河文化交流館コミネス C.小峰城跡

答え

1. C 2. B 3. A 4. B 5. C 6. A 7. B 8. C 9. A 10. B

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

相談	出張相談	休日相談	延長相談
場所	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	令和7年 2月13日(金)	毎月 第2土曜日	週初めの 開所日
受付時間	10:00~16:00 (予約制)	9:30~16:00	8:30~19:00
予約受付先	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	

※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。