



●釜滝



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



福島の絶景

夏の釜滝(南会津町)

日本有数の大河である阿賀野川水系の最上部に位置付けられている荒海川。そこにあるのが釜滝です。明治41年に出版された『南会津案内誌』では、「高一丈(約3m)幅四間(約7m)其状大釜に似たり」と紹介されています。太平洋と日本海を分ける荒海山の登山口へ向かう途中のビューポイントでもあります。これから本番を迎える夏の暑い日に、水が流れる様子を見て涼んでみてはいかがでしょうか。



CONTENTS

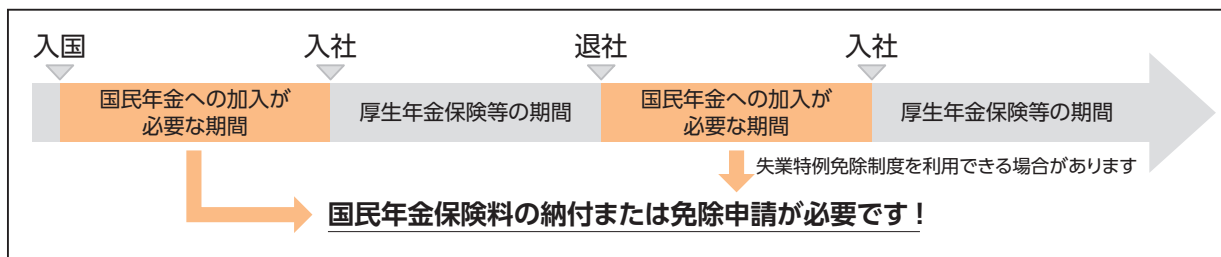
- ◆外国籍の従業員の国民年金加入期間について・・・2
- ◆年金に関する情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ◆令和7年度「わたしの年金」エッセイ募集・・・・3
- ◆健康保険給付金の申請もれはありませんか?・・・4
- ◆資格確認書をお送りいたします・・・・・・・・・・5
- ◆令和6年度事業実施結果・・・・・・・・・・・・・・6
- ◆収支決算／役員名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- ◆年金セミナーを開催します・・・・・・・・・・・・・・8
- ◆支部だより(ゴルフ・ボウリング・ソフトボール)・・・9
- ◆委員随想・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ◆申込書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ◆日本年金機構Q&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ◆協会けんぽQ&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ◆季節の健康情報 第84回・・・・・・・・・・・・・・12
- ◆ふくしま魅力再発見! NO.71・・・・・・・・・・・・12
- ◆ねんきん相談(8・9月の日程)・・・・・・・・・・・・12

ご案内》外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険(厚生年金保険等)に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格(特定技能)の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し(雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等)を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

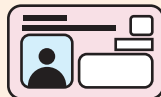
電子申請に必要なもの

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。



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

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取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

(制度に関する詳細)

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>



(電子申請の詳細)

日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



ご案内》年金に関する情報(多言語パンフレット・動画)

出入国在留管理庁ウェブサイトの「生活・就労ガイドブック」第7章年金・福祉に年金の説明があります。

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html



また、日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の説明やお知らせを色々な国の言葉やわかりやすい日本語で読むことができます。

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



<色々な国の言葉でパンフレットや動画をみることができます>

 日本語 Japanese	 英語 English	 中国語 中文	 韓国語 한국어
 ポルトガル語 Em lingua portuguesa	 スペイン語 Español	 インドネシア語 Bahasa Indonesia	 タガログ語 Tagalog
 タイ語 ภาษาไทย	 ベトナム語 Việt	 ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ	 カンボジア語 ភាសាខ្មែរ
 ロシア語 Русский язык	 ネパール語 Nepali	 モンゴル語 Монгол	YouTube 知っておきたい年金のはなし Public pension system you need to know 

(令和7年度)「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ



※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

応募締切

令和7年9月8日(月) 消印有効

応募資格

中学生以上の方

提出先・お問合せ先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金担当
☎03-5344-1100(代表)

わたしと年金エッセイ

検索



たくさんのご応募
お待ちしております!!

後援 厚生労働省、文部科学省、全国高等学校校長協会、全国都道府県教育委員会連合会



健康保険給付金の申請もれはありませんか？

健康保険給付期間の申請期限について

健康保険給付金の申請は、2年以内にご提出ください。

2年を過ぎると、時効により給付金のお支払いができなくなりますのでご注意ください。

こんなとき	給付の種類	健康保険給付の時効(期限)
医療費を立て替えたとき 治療用装具を購入したとき	療養費	療養に要した費用を支払った日の翌日から2年
医療費が高額になったとき	高額療養費	診療を受けた月の翌月1日から2年(例1)
病気やけがで会社を休んだとき	傷病手当金	労務不能であった日ごとにその翌日から2年(例2)
出産のために会社を休んだとき	出産手当金	出産のために労務に就かなかった日ごとにその翌日から2年
出産したとき	出産育児一時金	出産日の翌日から2年
亡くなられたとき	埋葬料(費)	亡くなった日の翌日から2年 (埋葬費は埋葬を行った日の翌日から2年)

例1 高額療養費

4月1日から5月31日まで入院し、医療費が高額だった場合

4月分の起算日=5月1日→申請期限は、2年後の4月30日

5月分の起算日=6月1日→申請期限は、2年後の5月31日

※高額療養費は、1か月(初日～末日)分ごとに申請が必要になります。

例2 傷病手当金

4月1日から4月30日まで労務不能であった場合

4月 1日の起算日=4月2日→申請期限は、2年後の4月 1日

4月30日の起算日=5月1日→申請期限は、2年後の4月30日

※傷病手当金は労務不能日に対して給付金をお支払いしているため、1日ずつ時効が起算されます。



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8F
TEL:024-523-3915(代表)

資格確認書をお送りいたします

令和7年12月2日から現在お持ちの健康保険証は使用することができなくなります。
マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要です。
今回送付対象となる方には、申請によらず、職権で発行します。

送付対象者

令和6年11月30日までに加入された方(水色の保険証が発行されていた方)のうち、令和7年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでなく、かつ令和7年5月17日において加入している方

マイナ保険証をお持ちでない場合とは、以下のことをいいます。

- ・マイナナンバーカードをお持ちでない、もしくは協会けんぽにマイナナンバーを提出していない
- ・健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナナンバーカードで医療機関等を受診することができない
- ・マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている



令和7年12月2日以降使用不可
(経過措置期間終了)

マイナ保険証を
お持ちでない方



職権発行
(被保険者住所地へ直接送付)

送付時期

令和7年10月17日～令和7年10月24日

資格確認書の職権発行について詳しくはこちら
(協会けんぽHP)



電子証明書の期限切れにご注意ください



電子証明書の有効期限が失効した場合、医療機関等において、マイナナンバーカードを使用できなくなります。
期限が近付いている方は、お住まいの市町村窓口で更新してください。

電子証明書
の有効期限

年 月 日

有効期限は電子証明書の発行
から5回目の誕生日までです

有効期限(満了日)が属する月の末日から3か月間は、健康保険証の保険資格情報の共有機能のみご利用いただけます。

マイナ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・盗難に関することは24時間受付

受付内容

- マイナナンバーカード、通知カードに関すること
- マイナ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

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8F
TEL:024-523-3915(代表)

((令和6年度の事業実施結果について))

令和6年度の事業実施結果につきましては、令和7年5月26日に開催されました第172回理事会および第154回定時評議員会において、収支決算を含めて承認されましたので、ご報告申し上げます。

本年度の事業は、令和6年3月に開催された第167回理事会および第151回評議員会で決定された事業計画に基づき、計画的かつ着実に実施いたしました。特筆すべき取り組みとしては、当初の事業計画には含まれていなかったものの、日本年金機構本部からの要請を受け、令和7年2月27日に「年金制度説明会」を共同開催いたしました。当初は、全国3県でのモデル実施ということで、参加者の確保に不安もありましたが、最終的には多くの方々にご参加いただき、成功裏に終了することができました。

一方、「算定基礎届等事務講習会」につきましては、日本年金機構による参加申込書の取り扱い方法が、従来の直接送付からホームページからの出力方式へ変更された影響もあり、参加者数が前年より252名減少いたしました。今後は、より丁寧な周知を行うとともに、日本年金機構との連携をさらに強化してまいります。

また、支部において実施された健康づくり事業では、ボウリングなど参加者が増加した種目がある一方で、ハイキングは参加者が少なく、中止となった支部も見受けられました。今後は、会員事業所への周知・広報を一層強化していくことが重要な課題と認識しております。

日頃より、当協会の事業に対しまして深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。令和7年度におきましても、社会保険制度の周知・啓発活動を一層推進するとともに、会員事業所の皆さまの福利厚生事業を支援すべく、全力で取り組んでまいりますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1 令和6年度事業実施結果報告

令和6年度事業実施結果

	事 業	結 果
会 議	○ 第168回理事会	▷R6.5.24 開催
	○ 第152回定時評議員会	▷R6.5.24 開催
	○ 第169回臨時理事会	▷R6.5.24 開催
	○ 第170回理事会	▷R6.12.6 開催
	○ 第171回理事会	▷R7.3.18 書面評決
	○ 第153回評議員会	▷R7.3.19 開催
	○ 支部事務局長会議	▷R7.2.7 開催
	○ 「社会保険ふくしま」編集会議	▷R7.2.7 開催
	○ 四者会議(協会、年金機構、協会けんぽ、委員会)	▷第53回～第56回の4回開催
講習会等	○ 算定基礎届等事務講習会(県内年金事務所共催)	▷R6年6月に県内6ヶ所で6回開催 参加者695名
	○ 社会保険事務講習会(四者共催)	▷R6年10～11月に県内11会場で11回開催 参加者1,057名
	○ 年金セミナー(郡山支部主催)	▷郡山支部管内4会場で開催 参加者113名
	○ 年金制度説明会(機構本部と共催)	▷全県対象に郡山市でR7.2.27に2回開催 参加者835名
	○ 年金シニアライフセミナー(委員会連合会開催)	▷全県を対象に福島市でR7.1.23に開催 参加者35名
広 報	○ 「社会保険ふくしま」の発行	▷奇数月に6号(593～598号)発行
	○ 「事業のご案内」の発行	▷全会員に配付(R6年4月)、事務講習会等で配付
	○ ホームページの充実	▷会員限定ページを設置
制 度 普 及	○ 「社会保険実務の手引き」配付	▷全会員に配付(R6年5月)、事務講習会のテキストとして配付(ホームページの会員限定ページに掲載)
	○ 「月間社会保険」の配付	▷希望する協会加入の社保委員会会員597名に毎月送付。(ホームページの会員限定ページに掲載)
	○ 「社会保険ダイアリー」の配付	▷希望する役員に配付(R6.11)
	○ 優良事業主の表彰	▷11名の事業主を表彰(R6.11)
	○ 表彰伝達式の開催	▷R6.11.14に四者共催で開催
	○ 福島県年金ポスターコンクール(中学生)	▷協会長賞表彰(R6.11.29) 記念品・参加賞贈呈
福 利 厚 生	○ 無料入浴券の配付	▷配付事業所3,482件、配付枚数13,656枚
	○ 「施設利用会員証」の交付	▷希望する会員に随時配付
健 康 づ く り	○ 実技指導講師・保健師の派遣	▷講師⇒19回(288名)、保健師⇒13回(541名)
	○ 体力測定器の貸出し	▷16回(547名)
	○ 健康教材DVDの貸出し	▷13回(363名)
支 部 事 業	○ 健康づくりハイキング	▷福島・郡山・平・相馬・白河の5支部が実施
	○ ボウリング大会	▷平・会津若松・相馬の3支部が2回実施/郡山・白河の2支部が1回実施
	○ ゴルフ大会	▷会津若松支部2回実施、福島・平の2支部が1回実施
	○ ソフトボール大会	▷相馬支部(4チーム)
	○ パークゴルフ大会	▷中止(相馬支部)
	○ 健康づくり室内事業	▷白河支部1回
そ の 他	《1》 外部委員等の推薦	(1) 東北地方社会保険医療協議会臨時委員(事業主代表・松下評議員) (2) 福島県健康長寿福島会議委員(構成団体・会長) (3) 福島県健康長寿福島会議職域連携推進部会委員(専務理事) (4) 福島県地域年金事業運営調整会議委員(専務理事)
	《2》 関係団体との連携	○ 社会保険委員会、日本年金機構、全国健康保険協会、年金受給者協会、 商工会議所、商工会、経営者協会、社会保険労務士会等



2 収支決算

令和6年度一般会計貸借対照表

(単位:円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 資産の部			
1 流動資産	33,884,602	34,235,846	△ 351,244
2 固定資産	58,677,502	57,999,502	678,000
3 繰延資産	0	0	0
資産合計	92,562,104	92,235,348	326,756
II 負債の部			
1 流動負債	2,982,412	3,059,738	△ 77,326
2 固定負債	8,575,901	7,897,901	678,000
負債合計	11,558,313	10,957,639	600,674
III 正味財産の部			
1 一般正味財産	81,003,791	81,277,709	△ 273,918
(うち基本財産への充当額)	50,000,000	50,000,000	(0)
(うち特定資産への充当額)	(0)	(0)	(0)
正味財産合計	81,003,791	81,277,709	△ 273,918
負債及び正味財産合計	92,562,104	92,235,348	326,756

令和6年度一般会計正味財産増減計算書

(単位:円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 正味財産増減の部			
1 経常増減の部			
(1) 経常収益	63,239,856	63,444,287	△ 204,431
(うち会費収入)	(61,929,700)	(62,301,100)	(371,400)
(2) 経常費用			
① 事業費	41,389,502	40,523,821	865,681
② 管理費	22,124,272	21,912,934	211,338
経常費用計	63,513,774	62,436,755	1,077,019
当期経常増減額	△ 273,918	1,007,532	△ 1,281,450
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	△ 273,918	1,007,532	△ 1,281,450
一般正味財産期首残高	81,277,709	80,270,177	1,007,532
一般正味財産期末残高	81,003,791	81,277,709	△ 273,918
II 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
指定正味財産期末残高		0	0
III 正味財産期末残高	81,003,791	81,277,709	△ 273,918

3 本部役員一覧

● 評議員、監事、理事の任期満了に伴う改選が行われ、新しく下記のとおり選任されました。

本部役員

(令和7年5月26日現在)

役職名	氏 名	事業所名
会 長 (代表理事)	山崎誠一郎	佐藤工業(株)
副会長 (郡山支部長)	太田 善雄	(一財)太田綜合病院
副会長 (平支部長)	門馬 成美	(株)磐城タクシー
副会長 (会津若松支部長)	竹田 秀	(一財)竹田健康財団
理 事 (相馬支部長)	立谷 一郎	(株)サンエイ海苔
理 事 (白河支部長)	牧野 富雄	白河信用金庫
理 事	服部 司	(株)福島製作所
専務理事 (業務執行理事)	星 善作	(一財)福島県社会保険協会
監 事	安齋 浩記	福島県信用保証協会
//	河原田浩喜	(株)福島県中央 計算センター
評議員	馬場 憲明	福島運送(株)
//	小林恵里子	(株)小林
//	鎌田 昌宏	(株)イワキ
//	吉田 陽子	(株)ヨシダ コーポレーション
//	渡辺 英雄	林精器製造(株)
//	大塚 裕昭	大内新興化学工業 (株)須賀川工場
//	阿部 健	トーホク装美(株)
//	常盤 傑	(医社)ときわ会
//	中崎 紘子	(株)日星製作所
//	渡邊 泰夫	會津通運(株)
//	佐藤 忠孝	丸佐運送(有)
//	佐久間源一郎	佐久間建設工業(株)
//	松下 正浩	松下建設(株)
//	赤石澤朋司	(株)高良
//	藤田祐太郎	高田産商(株)
//	藤田 光夫	藤田建設工業(株)

だれでも
参加できます

もうすぐ年金が受けられる年齢になる皆さん 年金セミナーを開催します

もうすぐ年金を受けられる年齢の方、請求手続きについて知りたいと思っている方、年金について考えたいと思っている方々を対象とした「年金セミナー」を開催します。

【年金講座】では、▶年金は何歳から受けられるのか、▶勤めているときに年金額が一部停止される調整の仕組み、▶年金を早く受給したとき、▶遅く受給したときの年金額、▶雇用保険と年金の調整の仕組み、▶年金請求の手続き方法、などの内容を年金相談窓口の担当職員が説明いたします。

【健康講座】は、▶どこでも誰でもできて、▶健康に生活し健康寿命を延ばすことをめざした運動を、▶実際に体を動かしていただきながら、健康運動指導士の方から指導を受けます。

事業主の皆様には、従業員の皆さんに▶年金について、▶健康について、▶将来について考えていただくためのセミナーですので、勤務時間内の開催ではありますが、ご出席いただけるようお声をかけていただくなど、特段のご配慮を賜りますようお願い申し上げます。

開催日	市町村	会 場	定 員	時 間
9月11日(木)	郡山市	ビッグパレットふくしま 3階中会議室	80名	(各会場共通) 13時30分から 16時15分まで ※受付は13時から
9月 8日(月)	須賀川市	須賀川市民温泉 2階大会議室	50名	
9月 4日(木)	田村市	船引公民館 2階ホール	40名	
9月 5日(金)	石川町	文教福祉複合施設モトガッコ 2階ルーム2	20名	

■ セミナー内容

- ① 年金講座「高齢年金の内容と具体的な請求手続き方法」(75分) 年金事務所年金担当職員
- ② 健康講座「健康に生活するための誰にでもできる運動」(60分) 健康運動指導士

■ 受講対象者

どなたも受講できます(年金受給年齢が近づいている方、興味のある方、事務担当の方等)

■ 申込方法等

- 下記の「申込書」に必要事項を記入しFAXまたは郵送でお申込みください。
- 申込期限は、会場ごとに開催日2日前まで受付しますが、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ときは、こちらからFAX等でご連絡いたします。

■ 申込み先・問い合わせ先

- 一般財団法人福島県社会保険協会
(住所)〒960-8041 福島市大町5-2-4F TEL.024-525-9311 / FAX.024-525-9312

■ 主 催

- 一般財団法人福島県社会保険協会郡山支部／郡山社会保険委員会／郡山年金事務所



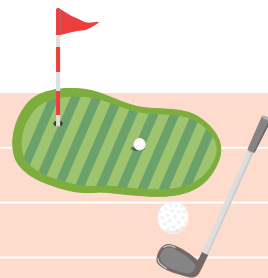
「年金セミナー」出席申込書 FAX.024-525-9312

会 場	※希望会場を○で囲む。 郡山市(9/11) 須賀川市(9/8) 田村市(9/4) 石川町(9/5)				
事 業 所 名			事業所整理記号		
所 在 地	〒 - 福島県				
事業所電話	-		事業所FAX	-	
出席者氏名	(歳)		(歳)		(歳)
	(歳)		(歳)		(歳)

※丁寧にのりなくご記入のうえ、切り離さずにA4サイズのままFAXしてください。

福島支部

健康づくり親睦ゴルフコンペ



日 程	令和7年9月6日(土) 午前9時00分集合 ※午前9時37分アウトコースよりスタート
場 所	安達太良カントリークラブ 二本松市雄平台15 ☎0243-24-2111
参 加 費	1人3,000円 ※プレー費10,000円(昼食1,100円付)は、別途個人負担。
参加資格	社会保険協会および福島社会保険委員会会員事業所の被保険者(1事業所3名まで)
定 員	先着24名(定員を超え参加できない方へはご連絡します)
申込締切	令和7年8月8日(金)
表 彰 式	プレー後にゴルフ場レストランで、簡単に行います。※各賞受賞者はもちろん参加賞含め全員に賞品があります。
そ の 他	組合せ、競技方法(ローカルルールの適用やハンディキャップ)、アトラクション等の詳細につきましては、参加者に別途連絡いたします。

郡山支部

健康づくりボウリング大会



日 程	令和7年8月29日(金) 午後6時30分スタート ※スタート15分前までに受付をお願いいたします。
会 場	ラウンドワンスタジアム郡山店 郡山市向河原町4-55 ☎024-941-3191
競技方法	個人戦/2ゲームのトータルピン数/各賞および参加賞
参 加 費	1人1,000円(2ゲーム代・シューズ代等を含む)
参加資格	社会保険協会および委員会の会員事業所の被保険者
定 員	先着60名(1事業所8名まで)
申込締切	令和7年8月20日(水)
そ の 他	社会保険協会HPの「案内チラシ」を必ずご確認ください ※ お申込み事業所の代表者様へは、大会の2日前までに大会要項とメンバー表をFAXでお送りいたします。

相馬支部

第41回 親善ソフトボール大会

日 程	令和7年9月27日(土) 午前8時15分より(雨天時は中止)
場 所	相馬光陽ソフトボール場 相馬市光陽4丁目 光陽パークゴルフ場真向かい
参 加 費	1チーム 5,000円 ※主将会議時に納入していただきます。
参加資格	①管内適用事業所の被保険者で適用事業所ごとに編成されたチーム。 ②女性または45歳以上の男子1名以上が常時出場できること。 ③2事業所以上の連合チームでも参加できる。
申込締切	令和7年9月1日(月)
定 員	先着6チームまで
そ の 他	申込書の参加者欄は記入不要です。実施要項はホームページをご覧ください。

参加申込書は10ページにあります



「健康増進と 電動アシスト自転車」

株式会社 大倉工業所
坂本 憲弘



先日、妻と共用の電動アシスト自転車を買いました。

きっかけは、私がかかりつけ医から受けた生活習慣の指導でした。彼からの「体重を減らしたほうが良い」との言葉で、ふと思いついたのがサイクリングでした。

以前、諸々の理由で家族から反対もあり、購入を諦めた自転車がありました。しかし、今回は医師からの指導という正当な理由と運動に適した自転車が必要であるとのこじつけの理論武装が出来たので、新しい電動アシスト付き自転車を購入しました。

早速、購入した自転車を持ち帰ると、妻の呆れ顔と息子の「運動がいつまで続くやら」の言葉。この自転車に妻も乗り

孫と公園などで遊べるから購入したと妻には言い、息子の言葉には減量成功を心に誓う私でした。

今のところ、天気の良い週末に近くの公園やショッピングモールなどに散歩がてら自転車に乗り嬉々として行っています。その途中にある険しい坂道でも快適に乗ることができ、電動アシストのすばらしさと最新の技術に感動しています。その自転車に乗り坂道を気にせずいろいろな所に出かけて健康増進に努めたいと現時点では思っています。息子の言うとおりにならないためにも……。

私と同じポッチャリさんの皆様も、何らかの運動で、健康増進に取り組んではいかがでしょうか。

支部事業の共通参加申込書

詳しくはホームページを
ご覧下さい

FAX.024-525-9312

- ☐ 福島支部 健康づくり親睦ゴルフコンペ (9月6日) ☐ 郡山支部 健康づくりボウリング大会 (8月29日)
☐ 相馬支部 親善ソフトボール大会 (9月27日)

事業所名称						
事業者整理番号						
事業所所在地						
電話番号		FAX番号				
代表者氏名		代表者電話番号				
参 加 者	保険証番号	氏 名	性別	加入の区分	年齢	靴持参の有無
	(代表者)		男・女	被保険者・家族	歳	有・無
			男・女	被保険者・家族	歳	有・無
			男・女	被保険者・家族	歳	有・無
			男・女	被保険者・家族	歳	有・無

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

郡山支部の
ボウリング大会のみ

国民年金保険料の免除制度について

Q 20歳になり国民年金に加入することになりましたが、収入が少なく納付が難しいです。どうすればいいですか。学生ではありません。

A 経済的な理由により保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

保険料免除制度

学生以外の方で本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得*が一定額以下の場合等に、保険料が全額免除または一部免除になります。なお、一部免除は、減額された保険料を納めないと未納期間となりますので、必ず納めてください。

※例：令和6年7月～令和7年6月の保険料は令和5年中の所得で、審査を行います。

保険料納付猶予制度

学生以外の50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの所得が一定額以下の場合等に、保険料の納付が猶予されます。

申請方法

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、お住まいの市役所・町村役場の国民年金窓口または年金事務所に提出してください。（郵送も可）

マイナポータルを利用した申請が便利です!!

- ①マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへログイン。
- ②マイナポータルのトップ画面の「年金」を選択し、「国民年金保険料の免除」から希望する手続きを選択。
- ③案内に従い必要事項を入力して申請。

手続きおよび申請方法はこちらから

マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp>



	高齢・障害・遺族基礎年金の 受給資格期間に算入されるか?	高齢基礎年金の 年金額へ反映されるか?
納付	○	○
全額免除	○	△(※2)
一部免除	△(※1)	△(※1)
納付猶予	○	×
未納	×	×

※1 一部免除は、減額された保険料を納めないと未納期間となります。

※2 保険料を全額納めた場合と比べて受け取る金額は一定額減額されます。

お電話でのお問合せは「ねんきん加入者ダイヤル」へ TEL.0570-003-004

健康事業所宣言について



Q 健康事業所宣言をしていますが、毎年更新の手続きが必要でしょうか?

A 健康事業所宣言後、更新の手続きはありません。
(事業所様からの辞退や社会保険の適用廃止がない限り、宣言事業への登録は継続になります。)
各事業所の担当者を登録していますので、担当者の変更があった場合はご連絡ください。

Q 「ふくしま健康経営優良事業所」の認定を受けるための条件の1つとして、「健康事業所宣言」をしている必要がありますが、いつまでに宣言登録すればよいのでしょうか?

A 12月末までにエントリーシートを提出すると、翌年度に、「認定に向けたアンケート調査」の対象となります。

ふくしま健康経営優良事業所認定までのフロー

健康事業所宣言
を行う

協会けんぽのアン
ケート調査に回答
前年12月末までの宣言
参加事業所が対象

協会けんぽで
事前審査

福島県で審査

認定



全国健康保険協会 福島支部 企画総務グループ
協会けんぽ

TEL:024-523-3916

健診で未来を守ろう

健診は、ご自身の健康状態を知ることができ、病気の予防や早期発見につながるため、とても大切です。毎年健診を受けることは、ご自身の健康状態の変化に気付く第一歩です。

協会けんぽでは「生活習慣病予防健診」や「特定健診」など、健診費用の一部を補助し、加入者の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。また、健診結果に基づいて、保健師や管理栄養士から生活習慣改善のための健康サポート(保健指導)や、医療機関への早期治療を促すサービスなども行っています。

年1回の健診は、健診数値からからだの変化を読み取ることもでき、ご自身でも健康状態に気付くことができる絶好の機会です。毎年必ず健診を受けましょう。



ポイント

- ・毎年健診を受けましょう。
- ・(ご本人向け) 検査項目が充実している生活習慣病予防健診を受診してください。
- ・(ご家族向け) 受診券が届いたら、特定健診を受診してください。
- ・(事業主の皆様) 対象の従業員やご家族に、健診を受けるよう積極的な声掛けや案内をお願いします。



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.71

- 本宮市のプリンスウィリアムズパークの屋内砂場は、造形しやすいダンシングサンドを使用している。

- 棚倉町のルネサンス棚倉の完成式典では、ギリシャから聖火を運んで聖火台に点火した。

方言クイズ

「かんまがす」の意味は?

- A.かき混ぜる B.打ち負かす C.固める

福島検定クイズ1

国見町の道の駅で食べられるスイーツが道の駅ひんやりスイーツ総選挙2023で東北1位。その名前とは?

- A.くにみパフェ B.ももいっぱいソフト C.あつかしマカロン

福島検定クイズ2

須賀川市では、とある人物に手紙を送ると7月10日に返事が届く企画を実施している。その人物とは?

- A.ウルトラマン B.須賀川市長 C.観光牡丹大使

答え

【福島検定クイズ1】A B 【福島検定クイズ2】C

8・9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 8月14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。