



雪割橋



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

初秋の雪割橋(西郷村)

西郷村にある雪割橋は阿武隈川に架かっており、長さが81m、高さが約50mあります。この橋を中心とした一帯は雪割溪谷と呼ばれ、紅葉の名所として知られています。2021年に5代目が完成し、展望台や遊歩道からも絶景を楽しむことができます。紅葉シーズンの10月下旬～11月上旬にはSNSで紅葉状況が発信されているので、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。



CONTENTS

◆令和7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
◆産休時や育休時の保険料免除について	4
◆オンライン事業所年金情報サービス	5
◆マイナ保険証に関するよくある質問にお答えします	6
◆あなたのご家族は健康診断を受けましたか	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(ヨガ・ゴルフ・ボウリング)	10
◆室内運動習慣づくり実技講習会報告	11
◆委員随想(五十嵐 好哉)	12
◆協会本部からのお知らせ	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85回	14
◆ふくしまの魅力再発見! No.72	14
◆年金相談(10・11月の日程)	14

令和7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」のご案内

公的年金および健康保険事業等の推進・発展にご尽力いただいた年金委員、健康保険委員、ならびに事業主の皆様の功績を称え、表彰状および感謝状の贈呈を行います。

また、今年度は表彰伝達式に先立ち、記念講演も予定しております。



会長あいさつ

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)



参加者の様子

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 理事表彰(年金委員)
- ◆一般財団法人 福島県社会保険協会 会長感謝状(事業主)
- ◆福島県社会保険委員会連合会 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7年11月19日(水)13時10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
7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

公的年金および健康保険制度は、私たちの生活に深く関わる重要な制度です。しかし、その内容は制度改正や関連法令の変更などにより年々複雑化しています。本講習会では、制度の最新情報や実務上の重要ポイントを分かりやすく解説し、被保険者や被扶養者の皆さまが不利益を受けることのないよう、事業所で実務を担当されている方々の理解を深めていただくことを目的としています。

日本年金機構および全国健康保険協会（協会けんぽ）の職員が講師を務め、令和7年度版『社会保険実務の手引き』（当日配布）を使用して講習を行います。

今年度は、下記の県内11会場にて12回の講習会を予定しております。多数の皆様のご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27日(月)	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28日(火)	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	10月16日(木)	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21日(火)	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24日(金)	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 5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蔵平50	11月 4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	10月22日(水)	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17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23日(木)	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29日(水)	13:45～16:30	100名
棚倉町	ルネサンス棚倉 パンケットルームB・C 棚倉町関口一本松43-1	11月21日(金)	13:45～16:30	50名

● 主な研修内容（予定）

① 社会保険の適用

- ◆社会保険の加入・喪失手続き
- ◆配偶者や家族の扶養手続き
- ◆最近の制度・運用変更点

② 健康保険の給付

- ◆傷病手当金等の給付について
- ◆協会けんぽの保険事業について

③ 年金給付

- ◆年金関係の手続き
- ◆老齢年金（退職・在職中の取扱い）
- ◆給与・雇用保険と老齢年金との調整

● 申込方法と定員を超えたときの対応

以下の「出席申込書」に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

- ◆各会場とも、定員に達し次第締め切らせていただきます。
- ◆参加可否のご連絡は、定員超過等でご参加いただけない場合のみ差し上げます。

ふくしやんと
いっしょに
受けようよ！



● 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（県内各年金事務所）／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27日)・福島市(10月28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		

※受付票はA4サイズのままで提出ください。原本またはコピーを当日ご持参ください。

産休時や育休時の保険料免除について

被保険者の産前産後休業期間中や育児休業等期間中の健康保険・厚生年金保険料について、事業主の申し出により、被保険者負担分と事業主負担分のいずれも免除されます。
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 事業主などの役員であっても、被保険者であれば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 事業主または労働者ではない役員が被保険者である場合は、保険料免除の対象となりません。
(事業主または労働者でない役員は育児・介護休業法に基づく育児休業等は取得できません。)

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) 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。



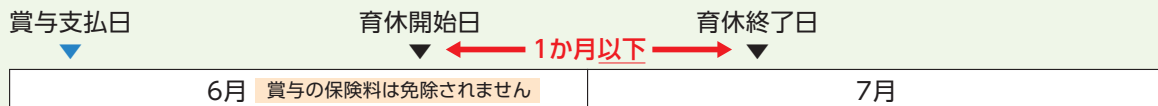
育児休業等期間中の保険料免除について、育休開始月と終了日の翌日が含まれる月が同月の場合、当該月の育休取得日数が14日以上ある場合に限り、月額保険料が免除されます。

(例) 9月分の月額保険料が免除されます。



賞与にかかる保険料について、当該賞与支払月の末日を含む連続して1月を超える育休を取得した場合に限り、免除となります。

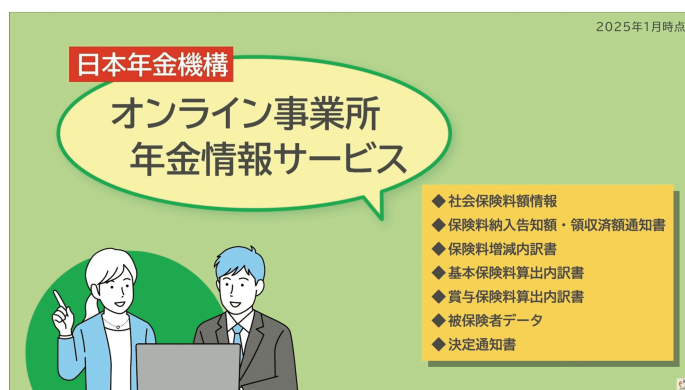
(例) 6月分の賞与にかかる保険料は免除されません。(月額保険料は免除されます。)



オンライン事業所年金情報サービス

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や被保険者データ等の各種情報・通知をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

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。



オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名 称	概 要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることができます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由および増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることができます。
被保険者データ	届書作成プログラム*で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※届書の作成、電子申請が簡単に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。

★ご利用方法等の詳細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 オンライン事業所年金情報サービス

検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho/online_jigyousho.html



マイナ保険証に関するよくあるご質問にお答えします！

Q マイナンバーカードの健康保険証利用登録ができていないか確認する方法はあるのですか。

A マイナポータルの「マイナンバーカードの健康保険証利用」→「申込状況を確認」→「健康保険証としての登録状況」で確認できます。
登録が完了した場合は、健康保険証としての登録状況に「登録完了」と表示されます。

Q マイナ保険証が使用できないときに受診する場合はどうすればよいですか。

A 医療機関等を受診したときにマイナ保険証が使用できなかった場合については、下記のいずれかの方法により、保険診療で受診いただくことができます。

医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合		マイナ保険証を 利用できない状況にある方	令和7年12月1日 まで利用可能
 マイナポータル +マイナ保険証	 資格情報のお知らせ +マイナ保険証	 資格確認書	 健康保険証

なお、上記の方法で保険診療で受診できず、一度全額負担をしていただいた場合は、療養費の支給申請で保険診療分の7割または8割分を申請することができます。

Q 日本年金機構に提出した資格取得届等に資格確認書の発行について☒していなかったのですが、申請することなく、発行されるのですか。

A 資格取得届にマイナンバーを記載している方については、定期的に診療報酬支払基金(中間サーバー)から連携されるデータを用いて、協会けんぽにおいてマイナ保険証未登録やマイナンバーカードの電子認証切れ等が確認できた場合、資格確認書を発行しています。
ただし、発行までに30～60日間を要するため、早めの発行を希望され、資格確認書の発行欄に☒していなかった方は、資格確認書交付申請書でお手続きください。

Q マイナ保険証を持っていますが、念のため資格確認書を交付してもらえますか。

A 資格確認書はマイナ保険証を保有していない方や、資格確認をする際に介助者が同行する必要がある方を対象として交付するものです。マイナ保険証をお持ちである場合は、資格確認書の交付を受けることなく、引き続きマイナ保険証をご利用ください。

Q 既にマイナンバーカードでの健康保険証等利用登録は完了していますが、就職や転職、退職した場合は、個人で手続きは必要ですか。

A マイナンバーカードの健康保険証等利用登録が完了している場合は、就職や転職、退職に伴う、再度の登録は必要ありません。
お勤め先から出される健康保険加入の届け出や、退職後にご自身で手続する健康保険の任意継続の加入の届け出について、協会けんぽなどの医療保険者の処理が完了すれば資格情報が順次反映されます。

 **メールマガジンへの会員登録をお願いいたします**

健康保険や健康づくりに関する見逃せない情報を毎月配信しています。
登録がお済みでない方は、ぜひこの機会にご登録をお願いいたします。

登録はこちら
(協会けんぽHP)



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

☎024-523-3915 (代表)

あなたのご家族は、もう健康診断を受けましたか？

協会けんぽ福島支部 2024年度健診受診率

被保険者	被扶養者
70.4%	29.3%

3人に1人も
受けていない…



生活習慣病は自覚症状がないまま
進行します。ボクの家族は健診を
受けていたかな？
家に帰ったら確認してみよう！

ご家族(被扶養者)の都合に合わせて、**0円(無料)**から
受診いただけます。

詳細はこちら



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

検索からID「@902khkbh」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

☎024-523-3915 (代表)

1「健康づくりハイキング」について

今年度も、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 雄大な薄磯海岸をゆったり歩こう！

いわき市の塩屋崎灯台から新舞子ハイツまで、雄大な薄磯海岸をゆったりと歩くウォーキングイベントを開催いたします。途中では「いわき震災伝承みらい館」を見学し、震災の記憶と教訓にふれながら、太平洋の美しい景色を眺め、心身ともにリフレッシュしていただけます。ハイキングの後は、新舞子ハイツにて昼食とご入浴をご用意しておりますので、ゆったりとおくつろぎください。また、帰路には人気の観光施設「いわき・ら・ら・ミュウ」に立ち寄り、お買い物や散策もお楽しみいただけます。自然・学び・癒し・楽しみが詰まった充実の一日となること間違いなしです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日 に ち	令和7年10月26日(日) ※雨天決行(天候や状況により目的地・内容が変更になる場合があります)	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者およびそのご家族
集合場所 と時間	福島駅西口バスプール 午前7時50分(8時出発)	参加費	4,000円(交通費・昼食・入浴・保険料を含む) ※当日集金いたします
目的 地	薄磯海岸(塩屋崎灯台～新舞子ハイツ)	申込締切	令和7年10月10日(金)
		募集人員	先着40名(1事業所5名まで)

郡山支部 山形市内の平坦な約5kmを街歩きします！

山形市内には歴史や文化に触れられる魅力的な建造物等が沢山残されています。ガイドさんの道案内でそれらを見学しながら平坦な約5kmを歩いて巡ります。ハイキングの後は、大江町のテルメ柏陵に移動して山形牛味比べランチを楽しみ、温泉入浴で疲れを流しリフレッシュして、秋の一日を楽しみたいと思います。

日 に ち	令和7年10月26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	目的 地 (コース)	●山形城址(霞城公園)・文翔館(旧県庁・議事堂)・紅の蔵・ 七日町御殿(江戸初期石積水路)・旧第一小学校・歌懸 稲荷神社・三の丸土塁跡・二の丸東大手門 等 ●テルメ柏陵(昼食・温泉入浴・休憩) ●チェリーランド寒河江(お土産等のお買い物)
集合場所 と時間	郡山駅西口7時35分出発 (電車以外の方は10分前に集合願います) ※今年の集合場所は郡山駅西口のみになります (バス運行時間規制のため) ※須賀川方面・船引方面から参加される方は電車等をご 利用願います(必ず時刻表をご確認ください) ●須賀川発7:13→郡山着7:26 ●船引発6:50→郡山着7:21 ※帰りの郡山駅西口到着時刻は18:30頃を予定しています	参加費	4,000円(交通費・昼食・入浴・保険料を含む)
参加資格	社会保険協会・委員会の会員事業所の 被保険者およびご家族	申込締切	令和7年10月10日(金)
		募集人数	先着80名(1事業所8名まで/バス2台)
		そ の 他	当協会HPの「各支部事業」の 「ご案内と申込書」をご確認願います

平支部 白虎隊を忍ぶ飯盛山・ノスタルジックな七日町通りをウォーキング三昧

会津の城下町を一望に見渡すことが出来る信仰の山、白虎隊十九士自刃の地としても知られている標高314mの飯盛山、国指定名勝会津松平氏庭園「御薬園」、大正浪漫の雰囲気漂う七日町通りを会津の歴史に触れながらまち歩き。歩きやすい靴でご参加ください。

日 に ち	令和7年10月25日(土)	参加資格	管内協会会員および委員会会員事業所の 被保険者およびそのご家族
集合場所	バス停3カ所 勿来支所前7:15 / 小名浜支所前7:40 / いわき市役所本庁前8:00	参加費	4,000円 (交通費・昼食・一部見学科・保険料を含む)
目的 地	会津飯盛山(自由散策90分程度)・御薬園(30 分程度)・七日町通り(自由散策90分程度)	申込締切	令和7年10月10日(金)
		募集人数	先着40名

会津若松支部 弥彦神社・弥彦山を巡ろう！

彌彦神社は「おやひこさま」の愛称で親しまれる弥彦村のシンボル。弥彦山を背景に樹齢400年を超えるスギやケヤキに包まれたこの地は、一足踏み入れるだけで不思議なパワーを感じられます。「縁結びの神様」としても有名で、恋愛成就を祈願するために訪れる女子も多数！

弥彦山は大自然が織りなす絶景の宝庫で標高は634m。彌彦神社の拝殿脇から登る表参道ルートはきれいに整備され、初心者や子供の登山デビューにもおすすすめです。弥彦山頂公園から徒歩約20分の場所にある御神廟には、彌彦神社の神様とその妃神が祀られ、縁結びのスポットとしても人気です。

日 に ち	令和7年10月19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)	参加費	4,000円(交通費・昼食・見学科・保険料を含む)
集合場所	会津若松年金事務所 駐車場 7:30出発～17:00頃着予定	申込締切	令和7年10月2日(木)
目的 地	新潟県 弥彦公園・弥彦神社・寺泊等	募集人数	先着35名(1事業所4名まで)
参加資格	管内の社会保険協会加入事業所の被保険者	そ の 他	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 那須平成の森ハイキング

那須の山々のふもとに広がる那須平成の森。かつて御用邸地として大切に守られてきた自然が、今は「那須平成の森」として一般に開放されています。人の手があまり入っていないこの森には、ブナやミズナラの木々が茂り、季節ごとの草花や野鳥、動物たちが静かに息づいています。そんな自然豊かな森をゆっくりと歩いてみませんか？ハイキングの後はホテルでのランチ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 ち	令和7年10月25日(土) ※雨天決行(天候により内容の変更があります)	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者および そのご家族の方
集合場所 と時間	原町地区：サンライフ南相馬 7:10 出発 鹿島地区：JAふくしま未来鹿島支店 7:30 出発 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に変更になることがあります)	参加費	4,000円 (交通費・昼食・入浴・保険料を含む) ※当日集金いたします
目的 地	那須平成の森ハイキング/ ホテルエピナール那須(昼食・入浴)	申込締切	令和7年10月6日(月) ※定員になり次第締切
		募集人数	40名(1事業所4名まで。それ以上は要相談)

白河支部 紅葉の「龍王峡」を歩く

「龍王峡」は、奇岩怪石と鬼怒川の美しい流れ、周りの木々が織りなす光景は、まさに絶景です。今からおよそ2,200万年前、海底火山の活動によって噴出した火山岩が鬼怒川の流れによって侵食され、現在のような景観になったと言われています。また、「龍王峡」という名は、その光景がまるで龍がのたつような姿であることから名付けられました。起伏の少ない遊歩道が整備されており、のんびりとハイキングをお楽しみください。ハイキングのあとは、昼食をとり、東照温泉でゆったりと秋を肌で感じながら温泉入浴をお楽しみいただきます。

日 ち	令和7年11月9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)	参加資格	管内協会会員事業所の被保険者および そのご家族の方
集合場所 と時間	棚倉町役場 8:00 発(7:50 集合) / 南湖公園 東側駐車場 8:40 発(8:30 集合)	参加費	4,000円(交通費・昼食・入浴・保険料・ 飲物代を含む) ※当日集金いたします
目的 地	龍王峡ハイキングコース(日光市) / 昼食[ドライブイン渓谷] / 温泉入浴[東照温泉旅館福田屋] / 道の駅日光(買い物等)	申込締切	令和7年10月17日(金) ※定員になり次第締切
		募集人員	先着40名(1事業所5名まで。それ以上 は要相談/バス1台)

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

事業所記号		事業所名称				
-						
事業所所在地		〒 -				
事業所電話番号		事業所FAX番号				
参加者	代表者氏名	(歳)	男・女	代表者携帯電話		
	氏名等 (年齢等は保険加入 のため)	(歳)	男・女	氏名等 (年齢等は保険加入 のため)	(歳)	男・女
		(歳)	男・女		(歳)	男・女
		(歳)	男・女		(歳)	男・女
		(歳)	男・女		(歳)	男・女
集合場所	福島支部	福島駅西口集合・解散			郡山支部	郡山駅西口集合・解散
	平支部	※チェックしてください ☐ 勿来支所前 ☐ 小浜支所前 ☐ いわき市役所本庁舎前				
	会津若松支部	会津若松年金事務所駐車場集合・解散				
	相馬支部	※チェックしてください ☐ サンライフ南相馬 ☐ JAふくしま未来鹿島店 ☐ 相馬年金事務所				
	白河支部	※チェックしてください ☐ 棚倉町役場 ☐ 南湖公園 東側駐車場				

(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 ヨガ教室について

郡山支部 第1回ヨガ教室 基礎から学ぶ～心身を緩め・整え・効くヨガ

ヨガが初めての方も経験者の方も参加いただけます。

体にできた筋肉の癒着をほぐし生活がより快適になることを目指します。ゆるやかに体を動かし呼吸法やポーズを基礎から学びます。

日 時	令和7年11月6日(木) 18時30分から(90分)	申込締切	令和7年10月24日(金)
場 所	ビッグパレットふくしま 3階「中会議室B」	募集人数	先着30名程度
参加資格	社会保険協会・委員会の会員事業所の被保険者の方	講 師	深谷恵 (yogatoco主宰/タイ式ヨガをはじめ各種ヨガ指導資格者)
参加費	500円 ※当日集金いたします	そ の 他	ヨガのできる服装・ヨガマット等・タオル・飲み物等をご持参願います 当協会HPの「各支部事業」の「案内チラシ」もご確認願います

3 ゴルフ大会について

平支部 第9回健康づくりゴルフ大会

日 時	令和7年11月8日(土) 9:22スタート(西コース) 30分前までに受付をお願いします。	参加費	3,000円 (プレー費および昼食代は各自負担) ※当日集金いたします
場 所	スパリゾートハワイアンズ・ゴルフコース いわき市渡部町上釜戸字橋の上216 ☎0246-56-0111	申込締切	令和7年10月15日(水)
参加資格	管内協会会員事業所の被保険者および 社会保険委員会会員	定 員	先着20名
		表彰式	終了後に行います(各賞・参加賞あり)
		そ の 他	組合せ等詳細については、開催日1週間前を目途にご案内いたします

会津若松支部 ゴルフコンペのご案内

日 時	令和7年10月28日(火)午前8時56分 アウトコースよりスタート (集合は30分前まで)	参加費	3,000円 (プレー費および昼食代は各自負担) ※当日集金いたします
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	申込締切	令和7年10月9日(木)
参加資格	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勧めします	定 員	先着20名
		表彰式	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)

4 ボウリング大会について

会津若松支部 スポーツの秋はみんなで楽しくボウリング!

日 時	令和7年12月4日(木) 午後6時30分～	参加費	1,000円(ゲーム代・靴代を含む) ※当日集金いたします
場 所	ボウルサンシャイン(会津若松市旭町7-25) ☎0242-37-0231	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
参加資格	会津若松年金事務所管内の社保協会・委員会加入事業所の被保険者	申込締切	令和7年11月18日(火)
		募集人数	40名(1事業所8名まで)
		表彰式	各賞および参加賞を準備いたします

参加申込書は11ページにあります

ヨガ教室・ゴルフコンペ・ボウリング大会 参加申込書

- ☐ 郡山支部 ヨガ教室
 ☐ 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

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		
⑦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

白河支部

室内運動習慣づくり実技講習会を開催しました

「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化しようという取り組みで、専門の先生をお招きし、7月8日(火)13名の皆様のご参加をいただき、第4回の室内運動習慣づくり実技講習会を開催しました。

椅子に座りながら関節を回したり、筋トレやヨガのポーズを取り入れたストレッチをしたりと、無理なく楽しく運動することができました。普段あまり使わない筋肉に刺激を与え、健康寿命を延ばす効果や、足首を回したり、ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばしたりなどのケガの予防、そして、つまづき転倒防止など、椅子に座っているので、難しい姿勢のストレッチも無理なくでき、ちょっとした時間で習慣化を図る内容でした。

参加者からは、運動習慣をつけることによって、筋肉を増やすことができ、ケガの予防にもなるので、是非継続したいとの声が聞かれました。参加者の皆さんには、運動の重要性を知っていただけたようです。



委員随想

「生涯スポーツの楽しみ方」



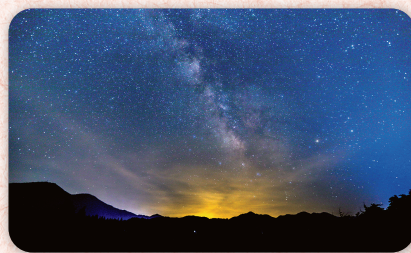
暁精機株式会社
五十嵐 好哉

趣味の世界は多種多様で色々な沼が存在すると言われています。今までいろいろな沼にハマったり抜け出したりの人生ですがここ数年は卓球沼にハマっています。

中学から始めた卓球でこんなに永きに渡り携わるなど考えたこともありませんでしたが、卓球に興味のある子供たち(小学中学年～中学～高校生)に少しでも卓球好きになってもらえたらと初心者にはラリーが続く喜び卓球を通して様々な経験や価値観を学ぶ機会になればとの思いから2回/週、指導および練習に励んでいます。

卓球が大好きになった子供たちにはやはり勝負にこだわる競技卓球として常に上位を目指す心構えを持ち試合で勝たせてあげたいですね！

卓球は大人用とか子供用とか道具に区分けがありません。(唯一、小学2年生以下は卓球台が10cm低い台を使用)



小中学生とは言え伸び盛りの子供たちがその気になれば大人顔負けの球威です。こちらも負けじと堪え凌ぎ本気でラリーせねば上手くさせることはできません。

子供たちとの練習の延長線上には自分の練習もあり2024年、2025年と年代列(50代)で県代表を勝ち取り全国大会で個人戦、団体戦に参戦。

さらには2024年から所属チームを移籍することで自身の技術向上、新たな出会い、繋がりを得られ改めて「生涯スポーツの楽しみ方」とともに「健康寿命と人生をどう愉しむか」を考えさせられる近年です。

そして結びは多趣味の一つ写真撮影。「大自然を切取る星景(撮影地：南会津)」と「足利花火大会の写真」を添付したいと思います。

人生はチャレンジ「やってみたい!」の思いに遅いは無いと思っています。一歩踏み出してみたら「日は好日」。

◆ 会員の皆さまへ ◆

人生のさまざまな場面で欠かせない「社会保険・労働保険」。

その仕組みや手続きをわかりやすくまとめた解説動画を、会員限定ページに掲載しました。

新しく事務を担当される方の入門教材としてはもちろん、ベテランの方の確認資料としてもご活用いただけます。

主な内容

- 社会保険の基本的な手続き
- 働き方と社会保険の関係
- ケガや病気のときの制度
- 結婚・出産・育児・介護に関する手続き
- 退職後に必要な手続き

ライフステージにおける社会保険・労働保険

この動画は、「ライフステージにおける社会保険・労働保険」をベースとして作成されております。お手元にテキストがなくてもご視聴いただければ社会保険・労働保険について理解していただけるようにポイントを絞って説明しております。



- ▶ 全編(約57分)
- ▶ 社会保険の手続き(約12分)
- ▶ 働き方と社会保険(約11分)
- ▶ ケガや病気(約13分)
- ▶ 結婚・出産・育児・介護の手続き(約12分)
- ▶ 退職後の手続き(約11分)

ぜひこの機会にご覧いただき、日々の実務や今後のライフイベントへの備えにお役立てください。

国民年金保険料追納制度について

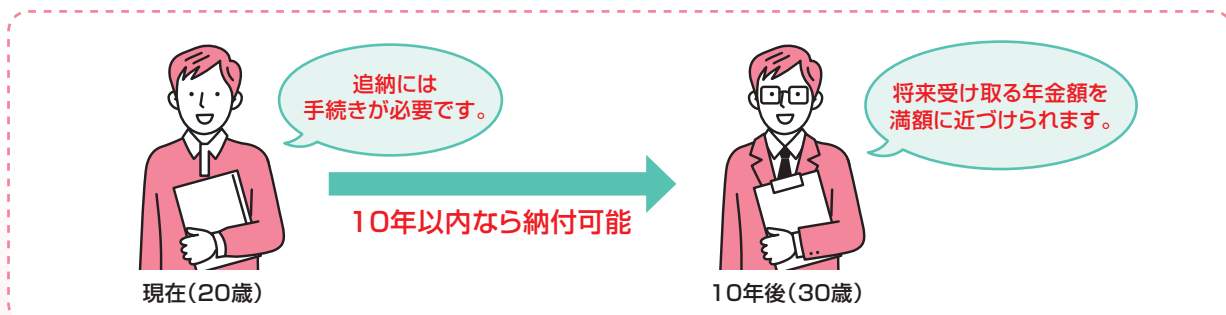
Q 免除された国民年金保険料を後で支払うことはできますか？

A 免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間から10年以内であれば、保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。

メリット① 将来もらう年金額を満額に近づけることが可能です

メリット② 社会保険料控除により節税につながります

※ただし、免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から数えて、**3年度目以降**に保険料を追納する場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた**加算額**が上乗せされます。



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

医療費のお知らせについて

Q 年に1回送られてくる医療費のお知らせを紛失してしまいました。再発行してもらうことはできますか？

A 協会けんぽHPに掲載している「医療費のお知らせ依頼書」をご申請いただくことで、随時発行可能です。また、協会けんぽがレセプト情報を保管している期間内※であれば、ご希望の期間について発行しております。※依頼書受付月の5年前～3か月前までの受診分

医療費のお知らせ依頼書は、協会けんぽからお送りすることもできます。
ご希望の場合は、お電話にてお問い合わせください。

ご自身のスマートフォンなどでマイナポータルにログインすると、2か月前までの医療費情報等を確認することもできます！ぜひご活用ください！



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

TEL.024-523-3915 (代表)

寝る前のスマートフォンに注意

寝る前のスマートフォン使用は、寝不足を引き起こし、良質な睡眠を妨げます。

POINT 1 スマートフォンから発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制し、寝つきに悪影響を与える可能性があります。

POINT 2 閲覧するコンテンツによっては、脳を活性化させ眠りを妨げたり、情報過多による脳疲労を引き起こす場合があります。

POINT 3 暗い場所でスマートフォンを使うと、より多くの光を取り入れようと瞳孔を開くため、眼精疲労を引き起こしやすくなります。

POINT 4 睡眠不足は脳の活動を鈍らせ、集中力や注意力の低下を引き起こすため、仕事でのミスや通勤途中の不慮の事故につながることもあります。

良質な睡眠をとるために...

- ブルーライトをカットするメガネやフィルターを使いましょう。
- 就寝時の寝室ではスマートフォンを見ないように心がけましょう。



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.72

● 2023年西郷村の堀川ダムで堤体上でキャンプを行うイベントが初開催された。

● 野口英世は釣りや絵画、チェスなど趣味が多才な人物だった。

方言クイズ

「こっつあがねえ」の意味は?

A.壊れやすい B.くだらない C.強い



福島検定クイズ 1

川内村にある高塚山にはちょっと変わった名前のついた石がある。その名前とは?

A.ペラペラ石 B.デコボコ石
C.ツヨイ石



福島検定クイズ 2

現在の福島県立美術館の場所にはかつて●●大学のキャンパスがあった。その大学とは?

A.福島大学 B.福島県立医科大学 C.福島学院大学

答え

方言クイズ(1) A(強い) B(くだらない) C(壊れやすい)
福島検定クイズ1 A(ペラペラ石) B(デコボコ石) C(ツヨイ石)

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	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 10月9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。