



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

### 水郡線 第9久慈川橋梁(矢祭町)

茨城県の水戸駅から郡山市の安積永盛駅までを結ぶ路線がある水郡線。その途中、矢祭山駅近くにある久慈川。この川にかかる第9久慈川橋梁は、紅葉の中を通り過ぎる列車を見ることができるスポットで、鉄道写真の撮影を愛するファンにとって人気です。別名「奥久慈清流ライン」という愛称で親しまれており、毎年11月中旬頃まで、車窓から紅葉を楽しむことができます。



## CONTENTS

- ◆令和7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
- ◆社会保険の手続きは電子申請で・・・5
- ◆療養費の申請について・・・6
- ◆令和8年1月からオンラインで各種給付金の申請ができるようになります・・・7
- ◆施設利用会員証の更新とWEB版による交付・・・8
- ◆宿泊施設・娯楽施設優待事業のご案内・・・8
- ◆支部だより(ボウリング)・・・9
- ◆支部だより 支部事業の報告(ゴルフ・年金セミナー・ボウリング・ソフトボール)・・・10～11
- ◆委員随想(齋藤 イネ)・・・12
- ◆「ねんきん月間」「年金の日」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86回・・・14
- ◆ふくしま魅力再発見! No.73・・・14
- ◆ねんきん相談(12・1月の日程)・・・14



# 令和7年度 社会保険事業功労者表彰伝達式を盛大に開催

年金・健康保険委員ならびに事業主の皆様、  
受賞おめでとうございます!

福島県社会保険協会は、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の共催により、11月19日(水)、福島市の「コラッセふくしま」において、令和7年度社会保険事業功労者表彰伝達式を開催いたしました。

長年にわたり社会保険事業の推進にご尽力いただいた事業主の皆様、年金委員、健康保険委員の皆様、計91名の方々が表彰・感謝状を受けられました。

式典では、当協会の山崎会長が祝辞を述べ、優良事業主表彰を受賞された11名の皆様に感謝状と記念品を贈呈いたしました。

受賞された皆様に心よりお祝いを申し上げますとともに、これまでのご尽力に深く感謝申し上げます。今後ますますのご健勝とご活躍をお祈りいたします。

※受賞者の皆様は次のとおりです。(順不同・敬称略)

## 厚生労働大臣表彰

### 年金委員



年金委員

紺野 善博

医療法人 慈久会 (本宮市)



年金委員

石井 卓

桂建設 株式会社 (富岡町)

## 日本年金機構 理事長表彰

### 年金委員表彰

矢崎 勲	株式会社 帝北ロジスティックス	(福島市)
佐藤 裕美	福島トヨペットグループ健康保険組合	(郡山市)
門馬 成美	株式会社 磐城タクシー	(いわき市)
江川 美根子	株式会社 会和工務店	(会津若松市)
石川 博	社会福祉法人 相馬福祉会	(相馬市)
岡部 英司	高田産商 株式会社	(棚倉町)

## 全国健康保険協会 理事長表彰

### 健康保険委員表彰

丹治 俊一	株式会社 大丸工務店	(福島市)
野地 美津子	株式会社 丸福織物	(福島市)

## 日本年金機構 理事表彰

### 年金委員表彰

大槻 清太郎	大槻電設工業 株式会社	(福島市)	早川 昌尚	常磐開発 株式会社	(いわき市)
星 敏	地域型年金委員	(二本松市)	山口 純子	株式会社 会津美里振興公社	(会津美里町)
佐藤 信男	協同組合 郡山労務経営サービスセンター	(郡山市)	久慈 哲平	会津土建 株式会社	(会津若松市)
遠藤 裕一	一般財団法人 太田綜合病院	(郡山市)	齋藤 イネ	有限会社 齋藤商店	(南相馬市)
遠藤 茂明	株式会社 トプコンオプトネクス	(田村市)	梶ヶ野 久美	日工技研 株式会社	(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

株式会社 いちい(福島市)	代表取締役 伊藤 信弘	公益財団法人 ときわ会(いわき市)	理事長 常盤 峻士
株式会社 福島製作所(福島市)	代表取締役 太田 光一	大和電設工業 株式会社(いわき市)	代表取締役社長 松崎 則行
株式会社 東北電設(本宮市)	代表取締役 津守 義忠	暁精機 株式会社(下郷町)	代表取締役 大豆生田 政司
株式会社 リゾーム(郡山市)	代表取締役社長 桑原 和久	大杉商事 有限会社(南相馬市)	代表取締役 大杉 健二
林精器製造 株式会社(須賀川市)	代表取締役社長 石井 廣文	アズビル金門エナジープロダクツ 株式会社(白河市)	代表取締役社長 奥野 啓道
加ト吉水産 株式会社			
フーズ部福島工場(石川町)	取締役工場長 北山 博昭		

## 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

鈴木 由美子	福島交通 株式会社	(福島市)	門井 一幸	協業組合 いわき市環境整備公社	(いわき市)
中村 佳紀	川俣貨物 株式会社	(川俣町)	渡辺 敏雄	株式会社 ケアプランあいづ	(会津若松市)
菊地 和男	かんの 株式会社	(三春町)	渡部 拓弥	山十建設 株式会社	(金山町)
駒木根 昭	株式会社 フォービック	(鏡石町)	八巻 光子	旭電設工業 株式会社	(相馬市)
松本 亜紀	社会福祉法人 石川福祉会	(石川町)	西森 明子	八溝マテリアル 株式会社	(棚倉町)

## 全国健康保険協会 福島支部長表彰

### 健康保険委員表彰

天野 智美	有限会社 エクステージネットワーク	(福島市)	相楽 京子	株式会社 さがら	(石川町)
川崎 真奈美	株式会社 ナプロアース	(伊達市)	安島 裕子	有限会社 ハロー保険サービス	(いわき市)
利根川 靖幸	株式会社 利根川組	(伊達市)	西山 千春	株式会社 山一緑化土木	(いわき市)
菅野 一栄	株式会社 野地組	(二本松市)	田巻 美幸	株式会社 大川原建設	(いわき市)
村松 祐子	有限会社 村松組	(二本松市)	伊藤 こずえ	株式会社 共進	(いわき市)
船生 栄子	株式会社 船生商会	(本宮市)	佐藤 亜紀子	株式会社 水中組	(いわき市)
内田 由希	株式会社 有明	(郡山市)	鈴木 景太	有限会社 あいづ保険企画	(会津若松市)
佐藤 正美	株式会社 総務サポート	(郡山市)	皆川 睦子	木村建設 株式会社	(会津若松市)
神事 薫	トーアン 株式会社	(郡山市)	武田 浩二	大和建設工業 株式会社	(金山町)
本田 直美	株式会社 花喜	(郡山市)	大橋 芳広	有限会社 大橋工業	(相馬市)
山田 千佳子	株式会社 福島ファミリー	(郡山市)	大網 貴恵	草野建設 株式会社	(相馬市)
比嘉 めぐみ	福島軌道工業 株式会社	(郡山市)	石川 格子	東陽電気工事 株式会社	(西郷村)
秋山 さおり	有限会社 ブルー観光	(須賀川市)	薄井 淳子	太陽測量設計 株式会社	(白河市)

## 日本年金機構 年金事務所長感謝状

### 年金委員表彰

時田 愛	株式会社 トーネット	(福島市)	鈴木 豊	地域型	(いわき市)
後藤 知子	協三工業 株式会社	(福島市)	草野 正	山木工業 株式会社	(いわき市)
帆苅 聖子	保原町商工会	(伊達市)	佐野 尚美	日東電工 株式会社	(いわき市)
村上 信一	トーアエイヨー 株式会社	(福島市)	小川 真二	株式会社 シグマ会津工場	(磐梯町)
田邊 敏夫	地域型	(福島市)	丑木 真紀	一般財団法人 竹田健康財団	(会津若松市)
加藤 優樹	株式会社 太陽興産	(郡山市)	佐藤 洋子	有限会社 佐藤建設	(下郷町)
柳沼 徳子	福島県米穀肥料 協同組合	(郡山市)	山口 和美	株式会社 福島ニチアス	(新地町)
遠藤 千春	大内新興化学工業 株式会社 須賀川工場(須賀川市)		森 幸小里	株式会社 原町中央自動車教習所	(南相馬市)
鈴木 初美	石橋ハマプラス 株式会社	(三春町)	鈴木 愛	MGCエレクトロテクノ 株式会社	(西郷村)
良田 真一	湖南交通 株式会社	(郡山市)	遠藤 明子	伸和建設 株式会社	(矢吹町)
大館 勲	地域型	(いわき市)			

## 「賞与支払届」等の提出について

事業所が被保険者および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」の提出が必要です。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。

### 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通り上限が設定されています。

健康保険	年度（4月～翌年3月）累計で573万円
厚生年金	1ヶ月あたり150万円（同一月に2回以上支給されたときは合算額）

### 届出方法について

用紙による届け出のほか、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。

## 19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定における 年間収入要件が変わります

令和7年度税制改正において特定扶養控除の要件見直し等が行われたことを踏まえ、扶養認定を受ける方（被保険者の配偶者を除く）が19歳以上23歳未満である場合の年間収入要件の取扱いが変わります。

### 現行「年間収入130万円未満」→改正後「年間収入150万円未満」

扶養認定日が令和7年10月1日以降で、扶養認定を受ける方が19歳以上23歳未満の場合（被扶養者の配偶者を除く）は、現行の「年間収入130万円未満」が「年間収入150万円未満」に変わります。

なお、同居の場合：収入が扶養者（被保険者）の収入の半分未満

別居の場合：収入が扶養者（被保険者）からの仕送り額未満 の要件に変更はありません。

### 年齢要件（19歳以上23歳未満）の判定

年齢要件（19歳以上23歳未満）は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。例えば、扶養認定を受ける方が令和7年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、令和7年（暦年）における年間収入要件は150万円未満となります。

### 留意事項

令和7年10月1日以降の届出で、令和7年10月1日より前の期間について認定する場合、19歳以上23歳未満の被扶養者にかかる年間収入の要件は130万円未満で判定します。



# 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください！

電子申請を利用している事業所は増えており、主要な届出※の電子申請割合は約77%となっています。電子申請をまだ利用されていない事業所様におかれましても、ぜひ電子申請をご利用ください。

電子申請の利用方法などについては、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 電子申請

検索

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

## 主要な届出

資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、被扶養者（異動）届、第3号被保険者関係届

電子申請やオンライン事業所年金情報サービスのご利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります。

## ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口）

- 0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください。
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください。

## 受付時間

月～金曜日：8時30分～19時  
第2土曜日：9時30分～16時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません

## 簡単！マイナポータルとねんきんネットの連携が便利です！

### 国民年金保険料講座振替の申し出

年金事務所や金融機関等の窓口に向くことなく、どこからでも国民年金保険料口座振替の申請ができます！

詳しくはこちら



### 扶養親族等申告書の電子申請

年金を受け取っている方の扶養親族等申告書が、オンラインで簡単に提出できます！

詳しくはこちら



### 確定申告・年末調整に必要な書類の電子送付

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の電子データをマイナポータルの「お知らせ」で受け取れます！

詳しくはこちら



### ねんきん定期便情報の確認

ねんきんネットからねんきん定期便情報を取得することで、マイナポータルでねんきん定期便情報（納付月数・納付額・年金見込額）を確認できます！

詳しくはこちら



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※1 8:30～19:00  
火～金曜日 8:30～17:15  
第2土曜日※2 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。

## 療養費(治療用装具、立替払)の申請について

療養費とは

医療機関等の窓口で医療費の全額を支払って払い戻しを受ける場合や、コルセット等を作成し費用の払い戻しを受ける場合に、かかった医療費等の全額を一時的にご負担されたあと、療養費として請求することで、一部払い戻しを受けることができます。

## 申請書の書き方

例:治療用装具を作成

被保険者(申請者):協会太郎 装具作成対象者:協会花子(被扶養者)

健康保険 被保険者 家族 療養費 支給申請書(治療用装具) 1 2 ページ

被保険者氏名 協会 太郎

被保険者様についてご記入ください。

①-1 装具作製対象者 2 1. 被保険者  
2. 家族(被扶養者)

①-2 装具作製対象者の氏名(カタカナ) キョウカイ ハナコ  
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。

①-3 生年月日 2 1. 昭和 30 年 01 月 01 日  
2. 平成  
3. 令和

② 傷病名 左足関節捻挫 ③ 発症または負傷年月日 2 1. 平成 07 年 04 月 01 日  
2. 令和

④-1 傷病の原因 1 1. 仕事中以外(業務外)での傷病  
2. 仕事中(業務上)での傷病  
3. 通勤途中での傷病

④-2 労働災害、通勤災害の認定を受けていますか 2 1. はい  
2. いいえ

傷病名についてご記入ください。

発症または負傷年月日が不明の場合は、以下の例を参照してご記入ください。

例) 令和7年4月頃に発症または負傷した場合  
③ 発症または負傷年月日 2 1. 平成 07 年 04 月 00 日  
2. 令和

例) 令和7年頃に発症または負傷した場合  
③ 発症または負傷年月日 2 1. 平成 07 年 00 月 00 日  
2. 令和

1. 仕事中以外(業務外)での傷病  
2. 仕事中(業務上)での傷病  
3. 通勤途中での傷病

1. はい  
2. いいえ

「1. はい」の場合、別

令和 07 年 04 月 02 日

令和 07 年 04 月 02 日

令和 07 年 04 月 02 日

⑩ 診療の内容 治療用装具の装着

⑪ 療養費申請の理由 5 5. 治療用装具を作製したため

きまご確認してください。

- ご申請の際は、添付書類とあわせてご提出ください

## 【治療用装具(コルセットを作成した場合等)】

- ・治療用装具製作指示装着証明書、領収書(いずれも原本)

## 【立替払(全額自己負担した場合)】

- ・診療内容を記載した領収書、明細書(領収明細書)(いずれも原本)

上記は一例です。詳しくは協会けんぽのホームページをご確認ください。





# 令和8年1月からオンラインで各種給付金の申請ができる 電子申請がスタートします！



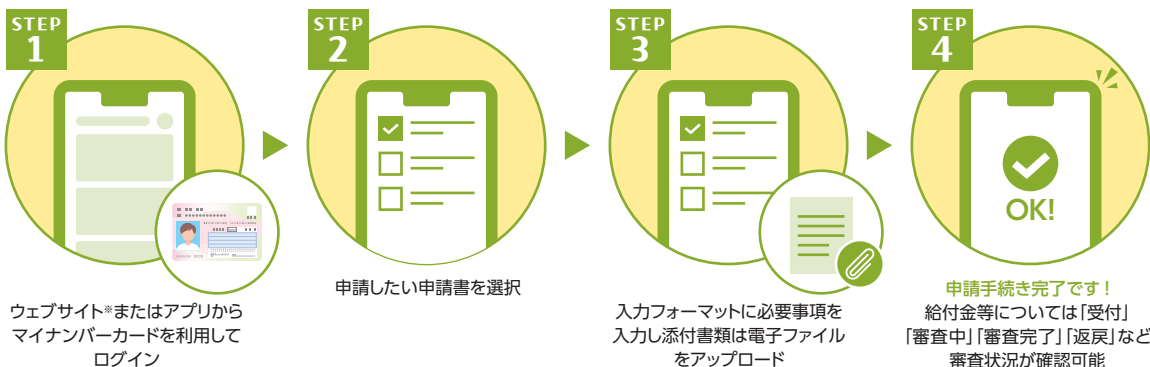
各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に！  
これからは**電子申請**がおすすめです

## 利用対象者

被保険者、被扶養者(一部申請に限る)、社会保険労務士(保健事業は除く)  
※被保険者と被扶養者は、マイナンバーカードで本人確認を行うため、マイナンバーカード所持者が利用可能。  
※社会保険労務士は、事前にユーザー ID/パスワードを取得することで利用可能。



## 4ステップでカンタン申請



※電子申請の利用・詳細については、こちらの二次元コードから、  
電子申請特設ページをご確認ください！



## 令和7年12月2日以降の保険証・資格確認書の返却・回収について

### 健康保険証



令和7年12月2日以降の  
喪失の場合は、ご自身で  
破棄をお願いします。

令和7年12月1日までの  
喪失の場合要返却

### 資格確認書



有効期限内の  
喪失の場合要返却

回収した保険証・資格確認書は「被保険者資格喪失届」「被扶養者異動届」に添付して事実発生から5日以内に、  
日本年金機構仙台広域事務センターへご返却ください。  
(電子申請の場合は申請後速やかに郵送で日本年金機構仙台広域事務センターへ送付してください。)

## 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)

# 施設利用会員証の更新について(重要)

現在お使いの「施設利用会員証」は、令和8年3月末で有効期限が終了します。

令和8年4月以降に施設を利用される方は、新しい会員証(WEB版)への更新をお願いいたします。

## ●新しい施設利用会員証(WEB版)について

- 令和8年4月からは、WEB版での交付となります
- 従来の紙カード会員証と優待内容は変わりません
- スマホ・タブレット・パソコンで簡単に利用可能
- いつでもどこでも表示・提示できる便利な会員証

便利で簡単なWEB版会員証を、ぜひご活用ください！

## ●ご利用方法

- 会員限定ページに掲載のURLへアクセス
- 「施設利用会員証(WEB版)」が表示されます
- 「会員事業所名」を入力して完了

## ●有効期限

- アクセス日(表示日)から30日間有効
- 有効期限が切れた場合は、再度アクセスでその日から30日後まで有効になります

## ●ご利用にあたって

- スマホ・タブレット・パソコンで利用可能
- スクリーンショット提示可(必ず有効期限を表示してください)
- 有効期限内は何度でも利用可能

## ●WEB版会員証URLの掲載について

- URLは令和7年12月より会員限定ページに掲載
- アクセスパスワードは、令和7年4月送付の「令和7年度 年会費の納入について(お願い)」に記載
- 不明な場合はお電話にてお問い合わせください

紙カードの施設利用会員証をお持ちの方は、順次WEB版への切り替えをお願いいたします

## ●利用可能な宿泊・娯楽施設(優待事業)

社会保険協会の会員事業所従業員とその家族の健康保持・増進を目的に、全国の施設グループと優待契約を結んでいます。

- 宿泊・ゴルフ・スキー・ボウリングなど幅広く利用可能
- 会員限定の優待料金でお得に楽しめます
- 家族や仲間との休日・レジャーに最適！

### ■施設グループ

グループ	施設数	内 容
船員保険会	3	宿泊施設
高輪・品川プリンスホテル(限定)	4	宿泊施設
プリンスホテルグループ	46	宿泊施設
プリンスホテルグループ	59	娯楽施設(ゴルフ、スキー、ボウリング等)
アイコニア・ホスピタリティ	150	宿泊施設
ダイワホテルグループ	76	宿泊施設
HMIホテルグループ	43	宿泊施設
クア・アンド・ホテルグループ	3	宿泊施設
個別契約施設(宿泊施設)	21	宿泊施設
個別契約施設(日帰り施設)	6	日帰り施設

## ●利用方法

利用料金や利用方法等は、会員限定ページでご確認ください。

## ●最後に

WEB版会員証と幅広い施設優待を活用して、日常のリフレッシュや家族との楽しい時間にぜひご利用ください。皆さまのご利用を心よりお待ちしております！



## 平支部

## 令和7年度健康づくりボウリング大会

	日時	場所	定員
平会場	令和8年1月27日(火) 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)	30名
小名浜会場	令和8年2月3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)	20名
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ピンのハンデ有り		
会費	1人1,000円(ゲーム・靴代・飲み物代含) 表彰あり		
申込締切	令和8年1月8日(木)		
その他	組合せ等については、代表の方へ事前を送付いたします。		

## 相馬支部

## 第33回 社会保険親善ボウリング大会

日程	令和7年12月5日(金)午後6時30分スタート ※受付は午後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7年11月25日(火) ※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						事業所整理番号		
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	加入区分	年齢
						男・女	被保険者・家族	才
③氏名						性別	加入区分	年齢
						男・女	被保険者・家族	才
④氏名						性別	加入区分	年齢
						男・女	被保険者・家族	才
⑤氏名						性別	加入区分	年齢
						男・女	被保険者・家族	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

本部事業

## 年金セミナーを開催しました

もうすぐ老齢年金を受けられる年齢の方を対象とした「年金セミナー」を、9月に郡山市・須賀川市・田村市・石川町の4会場で開催し、合計99名の皆さんに参加いただきました。

「年金講座」では、老齢年金の請求手続きの仕方や在職中の年金額の調整などの具体的な内容について、郡山年金事務所の年金相談担当職員からの説明を聞き理解を深めました。また「健康講座」では、誰でも気軽に職場や家庭でできるストレッチ運動等を、健康運動指導士の指導のもとに実施しました。

これからの生活を支える大切な「年金」、楽しく有意義な生活を送るために不可欠な「健康」について、自分の将来に思いを馳せながら真剣に受講いただきました。

## 支部だより

### 支部事業実施結果報告

#### 福島支部

#### 健康づくり親睦ゴルフコンペ報告

9月6日(土)に安達太良カントリークラブにて「健康づくり親睦ゴルフコンペ」を開催しました。参加者は16名(男性15名、女性1名)でしたが、各組とも和気あいあいとプレーし、笑顔あふれる一日となりました。表彰式では名刺交換を行い、参加者同士の親睦と交流も一層深まりました。



#### 《大会の結果》 (新々ベリア方式)

##### 【優勝】

菅野 重幸 さん  
社会福祉法人ジェイエイ  
新ふくしま福祉会

##### 【準優勝】

橋本 明良 さん  
福島信用金庫

##### 【ベストグロ賞】

菅野 重幸 さん  
社会福祉法人ジェイエイ  
新ふくしま福祉会

今回のコンペは、健康づくりと親睦の両立を目的としており、初心者から経験者まで幅広く楽しめる内容となっています。来年はさらに多くの方にご参加いただき、地域のつながりを深める場にしていきたいと考えています。

#### 郡山支部

#### 楽しくボウリング大会を開催しました！

今回の「健康づくりボウリング大会」は、初めて「ラウンドワン郡山店」を利用して12事業所56名の参加で実施しました。これまでの会場は8レーンしかありませんでしたが、今回は34レーンあり、そのうちの16レーンを使用してゆったりとプレーすることができました。場内にはBGMが流れていましたが、それに負けない歓声と笑い声が響き、笑顔がはじける和気あいあいの雰囲気の良い大会になりました。



#### 《大会の結果》

##### 【優勝】

廣川 健太 さん  
昭和技術設計(株)

##### 【準優勝】

石川 祐一 さん  
昭和技術設計(株)

##### 【3位】

高宮 仁 さん  
福島県米穀肥料協同組合



## 相馬支部 親善ボウリング大会

去る6月13日(金)、ルミックスボウル原町にて第32回親善ボウリング大会を開催しました。

今回の大会は女性の参加者が圧倒的多数。そのせいかゲーム中は、「やったー!」「惜しいー」の声があちこちから飛び交い、とても賑やかな雰囲気でした。また、男性陣の投げるボールはスピードがあり迫力満点。ピンに当たるたびに「カコーン!」と爽やかな音が響き渡り、ボウリング場全体を盛り上げてくれました。

今回も「会長賞」が8位の方に贈られ、その他にも当日賞や飛び賞など参加者の2人に1人が賞をもらえるとあって結果発表に期待が高まりました!しかも今回は参加賞を全員分ご用意しましたので、入賞した方は賞品を2つ抱えて帰るという、とても豪華な大会となりました。一番の高額賞品をゲットしたのは「当日賞」13位の石川様でした。おめでとうございます。

初めて参加される方やお一人で参加される方も大歓迎です!みなさん腕前は似たり寄ったり(笑)ですので気負わずぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております!!



### 《大会の結果》

#### 【優勝】

谷澤 博之 さん  
加藤建材工業(株)

#### 【準優勝】

村田 紗綾香 さん  
(株)まるさセンター

#### 【3位】

遠藤 喬 さん  
加藤建材工業(株)

#### 【ハイゲーム賞】

村田 紗綾香 さん  
(株)まるさセンター

## 相馬支部 親善ソフトボール大会

9月27日(土)、9月も終わりだということに少し動いただけでも汗ばむような暑さの中、第41回親善ソフトボール大会が開催されました。

近年の尋常じゃない暑さを踏まえ、熱中症対策として「給水タイム」をルールに設けるなど安全に配慮しながら試合を行いました。

今年も昨年と同じ4チームが参加。どの試合も接戦で、どのチームが優勝してもおかしくない見応えのある戦いが続きました。また、見事なファインプレーも飛び出し、歓声と拍手がわき起こり会場は終始盛り上がっていました。

結果は右のとおりです。



### 《大会の結果》

#### 【優勝】

南相馬市社会福祉協議会

#### 【準優勝】

相馬共同火力発電(株)

#### 【第3位】

(株)小野中村

## 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7年9月11日(木)、午後6時30分から棚倉アローボウルで、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、白河年金事務所の小椋昌洋所長からご挨拶をいただき、東北ポール(株)白河工場の遠藤恭我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。

大会の結果(一部)は右の通りです。



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】

藤田 俊美 さん  
(株)菊池組

#### 【準優勝】

武地 豊 さん  
東石通運(株)

#### 【3位】

鈴木 海斗 さん  
東北ポール(株)白河工場

#### 【ハイゲーム賞】

武地 豊 さん  
東石通運(株)



## これからも健康で楽しく生きたい



(有)齋藤商店  
齋藤 イネ

1948年、私は疎開先の母の実家、福島県大玉村に生まれた。

母カネの一字をとってイネと名付けられた。1歳の時に母と死別、東京に戻って10歳の時に父も亡くなった。両親を亡くした私は姉に育てられ、結婚後28歳の時、自然を求めて鹿島町(現在は南相馬市)に一家で移り住むことになった。

福島県との縁はさらに深く、7人姉妹の末っ子として唯一福島県で生まれた私が相馬地方に移住し、安達太良山の麓にある両親の墓守をしているのも偶然ではないと思っている。

そして、東日本大震災で津波と原発事故に遭遇したことも私の運命であったと思っている。

「親子5人どんなことをしても暮らしていける」そんな夫の一言から半世紀が過ぎた。

今日までの道のりは決して平坦ではなかったが、人間は



都合よくできていると思う。

苦しかったことや辛かったことは何となく忘れていて、反対に楽しかったことや嬉しかったことはなぜか鮮明に覚えている。

毎年夏は兄弟姉妹と甥や姪、25人のお客様、掛け布団も全部敷いて総勢30人の民宿に変わった。海水浴にゴルフ、魚を釣っては庭でバーベキュー、本当に楽しかった。

鹿島カントリー倶楽部に近いこともあり、私もゴルフを楽しんでいる。ゴルフの腕前はともかく、気の合う仲間とのプレーは私の健康とリフレッシュに大いに役立っている。

ゴルフ友達といえば、最近2人で大阪万博に行ってきた。物凄い人出と3日間で45,000歩も歩いたのにはビックリ仰天、本当に驚いた。

疲れたけれど、沢山のことを学んだ楽しい旅であった。

## 「ねんきん月間」および 「ねんきんの日」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、国民の皆様へ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。

## 11月はねんきん月間

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・啓発活動に取り組みます。  
この機会に公的年金について考えてみませんか？

いよいよ  
11月30日は  
年金の日

### 日本年金機構の取り組み内容

セミナー・年金制度説明会・出張年金  
相談会を開催！



日本年金機構公式X(旧Twitter)・公式  
Facebookで年金制度について発信！



日本年金機構  
公式X(旧Twitter)



日本年金機構  
公式Facebook

年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイ  
優秀作品等を掲載した「ねんきん月間」特集  
ページを機構ホームページに開設！



その他、多数の企画を実施します。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構 検索  
<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構  
Japan Pension Service

25001021002



## 年金受け取り相談の予約について

**Q** 年金受け取りの相談の予約をインターネットからできると聞いたのですが？

**A** はい。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。

■ マイナンバーカードを利用する場合 **入力が簡単**

- ① マイナポータルにログイン(基礎年金番号は不要です)
- ② 「ねんきんネットTOP」を選択し、「年金相談のご案内」より予約
- ☒ 「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「利用者証明用電子証明書パスワード(数字4桁)」をご用意ください。

マイナポータルはこちらから  
(初回は利用登録が必要です)  
<https://myna.go.jp/>



## ■ マイナンバーカードを利用しない場合

日本年金機構 予約相談

年金相談サイトより、必要事項を入力し予約 <https://www.nenkin.go.jp/section/guidance/yoyaku.html>

- ☒ ご予約の際は基礎年金番号が分かるもの(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。

**受付時間: 8:00~23:30(土日祝日を含む)**

**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利用ください。

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

## 業務上・通勤中の怪我の健康保険使用について

**Q** 会社の代表が仕事に怪我をしました。労災の特別加入をしていないのですが、健康保険を使って治療を受けることはできますか。

**A** 健康保険では、業務上または通勤中による病気や怪我に対し、健康保険からの保険給付は行いません。特別加入をしていない場合は、労災給付も対象外ですので、医療費は原則全額自己負担となります。ただし、会社の代表で特別加入をしていない場合であっても負傷日時点の被保険者数が5人未満の小規模事業所であり、その業務が従業員の業務と同等と認められるときは、健康保険から保険給付を行います。

※業務上の病気や怪我で、すでに健康保険を使用し医療機関を受診している場合、協会けんぽが負担している医療費をご返納いただく必要がございます。(その後、労災給付への払い戻し手続きが可能です) 別途お手続きをご案内いたしますので、協会けんぽまでお問い合わせください。



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  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

## インフルエンザウイルスから身を守るために

インフルエンザに感染すると高熱、咳、喉の痛み、筋肉痛などの症状が現れ、重症化すると肺炎や脳炎を引き起こします。感染の原因はくしゃみや咳などから出る飛沫です。ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずにいると、ウイルスが目や鼻、口から身体に侵入し、感染することがあります。

予防にはワクチン接種が効果的です。感染リスクを約40～60%減らすことができ、万が一感染しても、重症化を予防できます。接種から効果が現れるまで、通常約2週間かかり、3か月以上効果が持続すると言われています。流行時期は例年12月～3月ごろなので、10月～12月の接種がおすすめです。



### POINT 1

帰宅後や食事の前後、咳やくしゃみの後などは、石鹸で手洗い、もしくは、アルコールで手指を消毒しましょう。また、ウイルスの侵入を防ぐために、うがいやマスクの着用を行いましょう。



### POINT 2

こまめに窓を開け、室内のウイルスを追い出しましょう。



### POINT 3

成人は1日7～8時間の睡眠をとることで免疫力が高まります。また、栄養バランスの取れた食事を心がけ、体を動かしましょう。



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.73

- 柳津町にあった只見川の渡し船「麻生の渡し」は町道に認定されており、地元の人々の大切な生活の足だった。

- 日本橋三越本店のシンボル「天女(まごころ)像」は、現相馬市出身の彫刻家・佐藤玄々の作品。

### 方言クイズ

「まちぼい」の意味は?

- A.まぶしい B.待って C.まだまだ



### 福島検定クイズ 1

2024年には台湾のテレビ番組にも出演した、胸元に市の花「梅」が描かれている白河市のキャラクターは?

- A.ダルライザー B.しらかわん C.小峰シロ

### 福島検定クイズ 2

秋の一大イベント「二本松の菊人形」で活躍する人形の衣装に菊の花をつける職人は?

- A.菊師 B.菊マスター C.菊人



答え

方言クイズ A(まちぼい)はまちまち B(待って)はまちまち C(まだまだ)はまちまち  
福島検定クイズ1 B(しらかわん)はしらかわん A(ダルライザー)はダルライザー  
福島検定クイズ2 C(菊人)は菊人

## 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	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 12月11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	<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。 <b>「予約受付専用電話」</b> <b>0570-05-4890</b>	

※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。