



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

TOPICS

- ・会員限定ページのご案内
宿泊優待・実務資料・各種動画を掲載中
- ・新規事業ディズニーホテル宿泊10%割引
詳しくは9ページへ

福島の絶景

大志集落の新緑(金山町)

越後山脈の山あい、只見川沿いに広がる大志集落。赤や青のトタン屋根が緑の山々と調和し、日本の原風景を感じさせる場所です。会津川口駅近くの尻吹峠からは集落を一望でき、只見線の列車が通る瞬間を狙って多くの鉄道ファンや写真家が訪れます。季節ごとに表情を変える田園風景が美しく、一部旅行サイトでは「日本のスイス」とも称される県内でも人気のスポットです。



メイン
キャラクター
ふくしゃん



CONTENTS

◆算定基礎届の提出時期になりました	2
◆報酬が大幅に変更になったときは	3
◆傷病手当金 支給申請書 ご記入の注意点	4
◆資格取得・資格喪失時の配布物・回収物	5
◆令和8年度事業計画並びに収支予算	6~7
◆支部だより	8
◆支部事業の共通参加申込書	9
◆会員限定ページのご案内	9
◆ディズニーホテル宿泊割引等のご案内	9
◆委員随想(石井 政美)	10
◆支部だより(ボウリング)	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89回	12
◆ふくしま魅力再発見! NO.76	12
◆ねんきん相談(6・7月の日程)	12

算定基礎届の提出時期になりました

毎年7月は、算定基礎届の提出月です。

提出期間

7月1日(水)～7月10日(金)

提出方法

仙台広域事務センターへ郵送、電子申請

○算定基礎届の用紙等は、事前に送付いたします。

※社会保険労務士へ事務を委託し、かつ用紙の送付先として同意書を提出した事業所様の分については、直接社会保険労務士へ送付します。

○日本年金機構のホームページに「算定基礎届」の記入方法等に関する「記入・提出ガイドブック」を掲載する予定となっておりますので、ご覧いただきますようお願いいたします。



定時決定とは？

健康保険および厚生年金保険の被保険者の実際の報酬(賃金等)と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、4月・5月・6月に支払われた報酬を事業主の方から「算定基礎届」によって届出いただき、厚生労働大臣はこの届出内容に基づき毎年1回標準報酬月額を決定します。これを「定時決定」といいます。

「定時決定」により定められた標準報酬月額は、原則その年の9月から翌年8月までの各月に適用され、納めていただく保険料の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となります。

算定基礎届の対象となる方は？

算定基礎届の届出対象となる方は、7月1日現在の被保険者全員です。(報酬が変わらない方も全員対象です)

ただし、その年の6月1日以降に被保険者となった方は、資格取得時の標準報酬月額が翌年の8月まで有効であるため対象から除かれます。

標準報酬月額の決定方法

4月・5月・6月の報酬

算定基礎届に記入する報酬は、4月・5月・6月の各月に支払われた報酬月額です。

たとえば、3月1日から3月31日までの給料を4月に支払うなど、給料の支払いが翌月になる場合は、その事業所の給料は3月分であったとしても、翌4月に受けた報酬として取扱います。

支払基礎日数17日以上

支払基礎日数とは、給料計算の対象となる日数をいいます。

日給制の場合は、出勤(稼働)日数が支払基礎日数となります。月給制の場合は、出勤日数に関係なく、給料計算期間の暦日数が支払基礎日数となります。対象となる4月・5月・6月の3か月は、いずれも17日以上であることが必要とされていますので、17日未満の月があれば、その月は、報酬月額算定の対象から除外して平均額を算出します。

短時間就労者(パートタイマー等)の標準報酬月額の決定

短時間就労者とは、パートタイマー、アルバイト、契約社員、準社員等の名称を問わず、一般の従業員より短時間の労働条件で勤務する人をいいます。

4月・5月・6月の3か月のいずれの月も支払基礎日数が17日以上ある場合

3か月の報酬総額の平均を報酬月額として決定します。

4月・5月・6月の3か月間のうち支払基礎日数がいずれも17日未満の場合

3か月のうち支払基礎日数が15日以上17日未満の月の報酬総額の平均額を報酬月額として決定します。



特定適用事業所に勤務する短時間労働者の標準報酬月額の決定

特定適用事業所に勤務する短時間労働者については、4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が11日以上の月の平均額をもとに決定します。 ※短時間労働者とは、一般の従業員の所定労働時間および所定労働日数が4分の3未満で、下記の5要件をすべて満たす方が該当になります。

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 雇用期間が継続して2か月を超えて見込まれること
3. 賃金月額が8.8万円以上であること
4. 学生でないこと
5. 特定適用事業所または国、地方公共団体に属する事業所に勤めていること

報酬が大幅に変更になったときは・・・

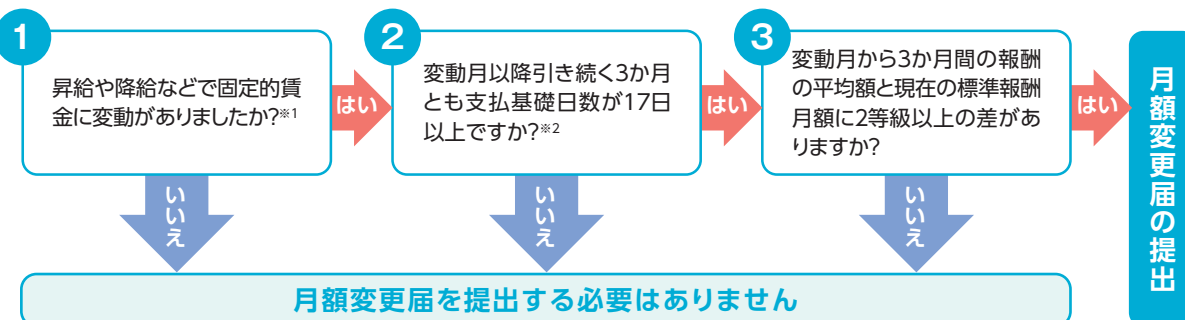
随時改定とは？

被保険者の方の報酬が昇(降)給など固定的賃金の変動により大幅に変わったときは、次回の定時決定を待たずに、標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といい、**事業主の方から「月額変更届」の提出が必要となります。**

また、随時改定は定時決定に優先し、7月・8月・9月に随時改定に該当する場合は、その標準報酬月額が翌年8月まで適用されます。

月額変更が必要なとき※1

「月額変更届」による随時改定は、次の3つの条件をすべて満たしたときに行います。



※1 支給額や支給率が決まっているものを固定的賃金(月給、日給、家族手当、住宅手当など)といい、その変動には次のようなものがあります。

- ① 昇給または降給
- ② 給与体系の変動(日給から月給など)や、日給・時給単価の変動
- ③ 家族手当、住宅手当、通勤手当などの新たな手当が支給されたり、支給額に変動があったとき

※2 特定適用事業所における「短時間労働者」の場合は支払基礎日数11日以上で読み替えてください。

報酬	固定的賃金	↑	↑	↓	↓	↑	↓
	非固定的賃金	↑	↓	↓	↑	↓	↑
3か月の平均額(2等級以上の差)		↑	↑	↓	↓	↓	↑
月額変更届の必要		あり	あり	あり	あり	×	×

変動の原因である「固定的賃金」と変動の結果の「3か月の平均額」の矢印が同じ向きするとき随時改訂が必要です。逆の向きの場合は随時改訂には該当しません。

随時改定に該当すれば、固定的賃金の変動し、その報酬を支払った月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

育児休業終了時(または産前産後休業終了時)にも月額変更が可能です

<条件>

- ① 従前の標準報酬月額と、改定後の標準報酬月額に1等級以上の差があること。
- ② 休業終了日の翌日の属する月以降3か月のうち、支払基礎日数が17日以上となる月が、少なくとも1か月以上あること。
- ③ 被保険者の同意があること。 ※通常の月額変更届と違い、提出するかは本人の意思に基づきます。

<例>

従前が190千円の標準報酬月額 10/10に育児休業終了 15日締当月25日払い 日給者の場合

月	支払基礎日数	給与額	対象
10月	5日	42,000円	×
11月	15日	126,000円	×
12月	21日	176,400円	○

17日以上である
12月のみで計算

1月から標準報酬月額
180千円で決定!

※1等級差でも変更可能
※固定的賃金の変動は必要ありません

詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

今回は各種申請書の記入について傷病手当金支給申請書を例にご案内いたします。

1
2
3
4
ページ

健康保険 傷病手当金 支給申請書

傷

被保険者が病気やケガのため仕事に就くことができます。給付が受けられない場合の生活保障として、給付金を受ける場合にご使用ください。
なお、記入方法および添付書類等については「記入の手引き」をご確認ください。

健康保険被保険者情報

記号・番号	氏名	生年月日
記号・番号 個人番号 (マイナンバー)	氏名 (カタカナ) 氏名	生年月日
姓と名の間には1マス留ててご記入ください(「 ・ 」)。半角漢字(「 ・ 」は1字としてご記入ください)。 姓と名の間には1マス留ててご記入ください(「 ・ 」)。半角漢字(「 ・ 」は1字としてご記入ください)。 生年月日は各欄に数字のみを記入してください(「 ・ 」は1字としてご記入ください)。		

郵便番号
(ハイフン除く)

〒 〇〇〇〇 〇〇〇〇

電話番号
(左の0/ハイフン除く)

(0) 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

住所

〒 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

金融受取口座の
利用について

1.希望する
2.希望しない

「1」を選択された場合は、事前に登録した金融機関の口座へお振込みしますので、以下の振込先情報のご記入は**不要**です。

金融機関名称

銀行 金融 信託
農協 協同

支店名

(本店)・支店
代店店 出所所 本店支店
営業所 本店 支店

預金種別

1 普通預金

口座番号
(左の0)

お申し込みの口座へお振込み希望される場合、支店名は3桁の数字です。口座番号は振込先専用の口座番号(7桁)をご記入ください。

4 社会保険 2026 年 5・6月号

事務担当者必見！資格取得・資格喪失時の配布物・回収物

資格取得時に発行されるもの

同一記号の事業所分をまとめて発送

■ 資格情報のお知らせ

資格情報のお知らせ	
記号 12345678	番号 1234567 枝番 01
氏名	佐藤 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
保険番号	12345678
保険者名称	全国健康保険協会〇〇支部

新規加入者全員に発行

■ 資格確認書

健康保険 資格確認書	
本人（被保険者）	記号 12345678 番号 1
氏名	佐藤 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
保険番号	12345678
保険者名称	全国健康保険協会〇〇支部

資格取得届または被扶養者届の「資格確認書要否欄」に☑をされた方のみ発行

■ 高齢受給者証

高齢受給者証	
氏名	
生年月日	
資格取得年月日	
保険番号	
保険者名称	

70歳以上の加入者に対し発行

日本年金機構で資格取得処理が完了した2営業日後に、同一記号の事業所分をまとめて協会けんぽから発送します。

（日本年金機構へ被保険者・扶養家族の届出を同時に提出された場合でも、日本年金機構での処理日が異なる場合、発送も別日となります）

Q. 資格取得届（または被扶養者届）を提出してからどのくらいで、マイナ保険証として使えるようになりますか？

A. 日本年金機構での資格取得届等の受付翌日から、電子申請の場合は約3営業日、紙媒体による申請の場合は約6営業日でマイナ保険証が使えるようになります。

ご自身でもマイナポータルから健康保険情報が確認できます。

※マイナンバーカードと「マイナポータル」アプリのインストールが必要です

スマートフォンから
マイナポータルにログインし、
「健康保険証」を選択



現在の資格情報に
更新されていることを確認！
（資格取得年月日で判別）



資格喪失時に回収しなければいけないもの

資格情報のお知らせ	
記号 12345678	番号 1234567 枝番 01
氏名	佐藤 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
保険番号	12345678
保険者名称	全国健康保険協会〇〇支部

資格情報の
お知らせ
回収不要

健康保険 資格確認書	
本人（被保険者）	記号 12345678 番号 1
氏名	佐藤 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
保険番号	12345678
保険者名称	全国健康保険協会〇〇支部

資格確認書
有効期限内
要回収

高齢受給者証	
氏名	
生年月日	
資格取得年月日	
保険番号	
保険者名称	

高齢受給者証
要回収

資格喪失届等に添付して、日本年金機構へ返却（届書提出後の回収の場合は、協会けんぽへ返却）

お願い

回収した資格確認書は回収登録処理を行います。正常な回収登録の妨げとなるため、「はさみで切断」や「重ねてテープで貼り付け」はせず、そのままの状態でご返却ください。

マイナ保険証・資格確認書についてのご質問はこちら



令和8年度事業計画並びに収支予算

令和8年度の事業計画および収支予算は、第175回理事会ならびに第156回評議員会において決定されましたので、その概要をお知らせいたします。

1 令和8年度 事業計画

① 基本方針

当協会は、定款第3条に定める「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、令和8年度も次の基本方針に基づき、各種事業を推進してまいります。

全社連および各都道府県社会保険協会との連携を一層強化し、組織基盤の充実を図るとともに、「講習会」「広報」「社会保険制度の普及」を重点事業として実施し、社会保険制度の理解促進と会員事業所に勤務する被保険者等の福利増進に努めます。

また、情報発信や事業運営のデジタル化を進め、会員サービスの向上を図るとともに、各委員会、日本年金機構、協会けんぽ等の関係団体と連携しながら、円滑かつ効果的な事業運営に取り組みます。

② 主な会議等

理事会を年3回、評議員会を年2回開催するほか、各支部において理事会・評議員会を開催します。

このほか、「社会保険ふくしま」編集委員会、支部事務局長会議、支部ヒアリング、四者会議を開催し、事業の円滑な推進と関係機関との連携強化を図ります。



③ 主な事業

① 講習会事業

算定基礎届等講習会、社会保険事務講習会、年金セミナーを開催し、社会保険制度や各種手続きに関する理解の促進を図ります。



② 広報事業

時報「社会保険ふくしま」を奇数月に年6回発行するとともに、ホームページおよび会員専用ページを活用し、社会保険制度、各種事業、会員向けサービス等の情報を分かりやすく発信します。

また、「事業のご案内」(令和8年度版)を作成し、会員事業所へ配付します。



③ 社会保険制度の普及事業

「社会保険実務の手引き」(令和8年度版)を作成・配付するほか、「月刊社会保険」誌の提供、「社会保険ダイアリー」の配付を行います。

また、社会保険事業功労者優良事業主表彰、年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式の開催、福島県年金ポスターコンクールへの協賛などを通じて、社会保険制度の普及啓発に努めます。

④ 福利厚生事業

会員事業所を対象に無料入浴券を配付するとともに、「施設利用会員証」による全国の宿泊・レジャー施設等の割引サービスを実施し、会員事業所に勤務する皆さまの福利厚生の充実を図ります。

⑤ 健康づくり事業

事業所における健康管理・健康増進を支援するため、リフレッシュ体操・ヨガ等の実技指導講師や保健師の無料派遣、体力測定器具・健康教材の無料貸出しなどを実施します。

また、生活習慣病予防に関する動画コンテンツの情報提供にも取り組みます。



⑥ 各支部事業

各支部において、研修会・セミナーの開催をはじめ、ハイキング、ボウリング大会、ゴルフ大会、ソフトボール大会などを実施し、社会保険制度の周知、健康増進および会員相互の交流促進を図ります。

⑦ その他

外部委員等の推薦、関係団体との連携・協力の強化、会員拡大の取組強化など、協会運営の充実に向けた各種事業を進めてまいります。

会員事業所の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、令和8年度も各種事業の充実に努めてまいります。

2 令和8年度 収支予算

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
1. 正味財産増減の部			
(1) 経常増減の部			
① 経常収益	65,079,000	65,552,000	-473,000
(うち会費収入)	63,070,000	63,661,000	-591,000
② 経常費用	65,048,000	65,466,000	-418,000
㊦ 事業費	41,885,000	42,208,000	-323,000
① 管理費	23,163,000	23,258,000	-95,000
当期経常増減額	31,000	86,000	-55,000
(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	31,000	86,000	-55,000
一般正味財産期首残高	79,673,000	81,895,000	-2,222,000
一般正味財産期末残高	79,704,000	81,981,000	-2,277,000
2. 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	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
3. 正味財産期末残高	79,704,000	81,981,000	-2,277,000

(単位:円)

都道府県社会保険協会 会員事業所の皆様へ

全社連では、「本会会員である社会保険協会の会員の皆様」へのサービスの充実を目的に、全国中小企業団体中央会が運営する「業務災害補償制度(経営ダブルアシスト)」(業務災害総合保険)を導入しています。
本制度は、会員企業の「経営者・従業員双方の業務災害リスクに対する補償」に、全国中小企業団体中央会のスケールメリットを活かし割安な保険料でご加入いただける制度ですので、是非この機会にご加入をご検討ください。

企業
防衛に!

業務災害補償制度

経営ダブルアシスト[®]

(業務災害総合保険)

最大約

58%割引!!

東京海上日動の経営ダブルアシストなら
全国中小企業団体中央会所属会員の皆様への割引

「労災リスクへの企業防衛」「従業員の福利厚生」を割安な掛金で備えられます!!

健康経営アシストサービスもご利用いただけます!

業務災害
補償制度の
6つの
特徴

- 1 全国中小企業団体中央会のスケールメリットによる割安な保険料
- 2 労災事故での高額賠償に備える「使用者賠償責任補償」を標準セット
- 3 政府労災保険の給付を待たずに保険金のお支払いが可能^(*)

(*) 精神疾患(メンタルヘルス疾患)、脳疾患・心疾患等を除きます。また、使用者賠償責任補償特約については、政府労災等の決定を待ってからお支払いする場合があります。

- 4 契約は補償対象者無記名式
短期労働者やパート・アルバイトはもちろん、派遣社員^(*)、構内下請作業員^(*)も包括補償

(*) オプション

- 5 医療の補償について、年齢や健康状態にかかわらず告知不要でのご加入が可能!

- 6 保険料は売上高で算出
保険料は全額損金算入可能!

※本広告は、全国中小企業団体中央会を契約者とする業務災害総合保険団体契約の概要について紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。

「パンフレット兼重要事項説明書」(PDF)は、こちらからダウンロードできます。▶ <https://www.zensharen.jp/kda/kwa.pdf>



お申込み・
お問い合わせは

【取扱代理店】
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 銀座吉澤ビル4F
株式会社リスクコンサルティングファーム 担当: 金谷・伴
TEL: 03-6264-4771 FAX: 03-6264-4772

【提携引受保険会社】
東京海上日動火災保険株式会社 担当: 医療・福祉法人部
TEL: 03-3515-4143

25TC-002561
2025年9月作成

参加申込については、9ページ上の「支部事業の共通参加申込書」または福島県社会保険協会ホームページをご利用ください。

郡山支部 第2回 ヨガ教室 基礎から学ぶ ～心身を緩め・整え・効くヨガ～

日 程	令和8年6月19日(金) 午後6時30分から(90分)	定 員	先着30名程度 ※定員を超え参加できない方へのみ連絡します
場 所	ビッグパレットふくしま 3階[中会議室B]	参 加 費	一人500円(当日受付でお預かりします)
内 容	ヨガが初めての方も経験者の方も気軽に参加いただけます ※体にできた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	申込締切	令和8年6月5日(金)
参加資格	福島県社会保険協会・社会保険委員会の会員 事業所の被保険者の方	そ の 他	(1)当協会HPの「各支部事業」の「案内チラシ」もご確認ください (2)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) (3)ヨガのできる服装・ヨガマット・タオル・飲み物等をご持参願います

会津若松支部

ボウリング大会

日 程	令和8年7月16日(木) 午後7時から
場 所	喜多方スターボウル 喜多方市豊川町米室字アカト5246-1 TEL 0241-22-5656
参加資格	会津若松年金事務所管内の社会保険協会と委員会加入事業所の被保険者
定 員	40名(1事業所8名まで)
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 費	1人1,000円(ゲーム代、靴代を含む) ※大会当日いただきます。
申込締切	令和8年6月25日(木)
そ の 他	各賞および参加賞を準備いたします

ゴルフコンペ

日 程	令和8年7月2日(木) 午前9時3分アウトコースよりスタート (集合は30分前まで)
場 所	会津磐梯カントリークラブ 会津若松市河東町八田 TEL 0242-94-2011
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すすめします)
定 員	先着20名
参 加 費	3,000円(当日会場でいただきます) ※プレー費および食事代は各自負担
表 彰 式	プレー後にゴルフ場レストランで開催 (全員に賞品あり)
申込締切	令和8年6月16日(火) ※定員になり次第締切り

相馬支部 第33回 社会保険親善ボウリング大会

日 程	令和8年6月12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	定 員	30名(1事業所4名まで。それ以上は要相談)
場 所	ルミックスボウル原町	参 加 費	1人1,000円(ゲーム代、靴代、飲み物代を含む)
参加資格	福島県社会保険協会および 委員会会員事業所の被保険者	申込締切	令和8年6月1日(月)

白河支部

「健康づくりのためのストレッチ運動」を習慣化しましょう!

室内運動習慣づくり実技講習会を開催します (専門の先生による講習会です。)

日 程	令和8年7月13日(月) 午後6時30分から(1時間程度)	参加資格	・福島県社会保険協会白河支部会員事業所の被保険者とご家族 ・白河社会保険委員会会員事業所の被保険者とご家族
場 所	白河市産業プラザ人材育成センター (白河市中田140 TEL 0248-22-3512)	参 加 費	1人500円(当日承ります) ※飲み物代等含む
定 員	40名	申込締切	令和8年6月30日(火)

- ☐ 郡山支部 第2回ヨガ教室 (6月19日)
☐ 会津若松支部 ゴルフコンペ (7月2日)
☐ 白河支部 ストレッチ運動講習会 (7月13日)

- ☐ 会津若松支部 ボウリング大会 (7月16日)
☐ 相馬支部 ボウリング大会 (6月12日)

事業所名称	事業所整理番号	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	保険証番号	氏名	性別	加入の区分	年齢
							(代表者)		男・女	被保険者・家族	歳
									男・女	被保険者・家族	歳
									男・女	被保険者・家族	歳
									男・女	被保険者・家族	歳

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

会員限定ページのご案内

当協会ホームページでは、会員専用の「会員限定ページ」を開設しております。
 宿泊施設の優待利用や実務に役立つ資料・動画など、すぐに活用できる情報を掲載しております。ぜひご利用ください。



【主な掲載内容】

- ・施設優待事業
(会員証〈WEB〉、宿泊プラン、各種料金表 ほか)
- ・社会保険実務の手引き
- ・年金制度・手続きWEB動画(日本年金機構)
- ・Web版 月刊社会保険
- ・社会保険・労働保険WEB動画(全6編)



▼ 会員限定ページはこちら
 (URL) <https://www.f-shimakyoukai.or.jp/>
 ※右のQRコードからもアクセスできます



なお、令和8年5月1日からのアクセスに必要なパスワードは、4月に送付した「令和8年度年会費の納入について(お願い)」に記載しております。ご不明な場合は、当協会までお問い合わせください。

会員限定 特典

ディズニーホテル宿泊割引等のご案内

当協会では、会員事業所の従業員とそのご家族、ならびに役職員の皆様を対象に、東京ディズニーホテルの宿泊割引およびお得なパスポートをご用意しております。ぜひご利用ください。

【宿泊割引(10%割引)】

- 東京ディズニーランドホテル
利用期間:令和8年6月1日～9月30日
- ディズニーアンバサダーホテル
利用期間:令和8年6月1日～令和9年1月31日
- 東京ディズニーセレブレーションホテル
利用期間:令和8年4月1日～令和9年3月31日

【サンクス・フェスティバル・パスポート】

利用期間:令和8年7月1日～9月11日

- ・大人 500円 引き
- ・中人 400円 引き
- ・小人 300円 引き



【ご利用方法】コーポレートプログラム利用者用サイトからご予約ください。※ご利用には、プランパスワード等が必要です。

【詳細】パスワードの取得方法や対象客室等の詳細は、当協会ホームページ(会員限定ページ)および掲載チラシをご確認ください。

健康であればこそ



笠原工業株式会社
石井 政美

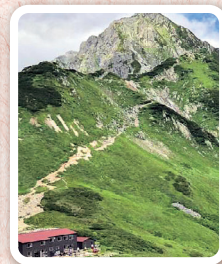
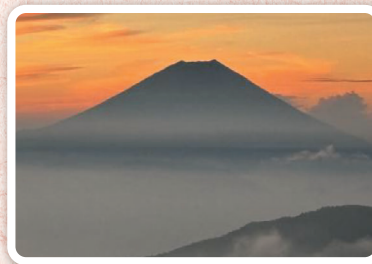
「健康」というかけがえのない財産に私が気付いたのは、15年前に仙台で被災した震災がきっかけでした。

それまでの私は、自身の心身を顧みる余裕もなく、仕事一辺倒の生活でした。

しかし、未曾有の災害を目の当たりにして、当たり前の日常がいかにもなく、尊いものであるかを痛感し、心身を鍛え直す決意をしました。

思い立ったが吉日と、その日のうちにスポーツジムに会い、趣味の登山に情熱を注ぎ、現在は「日本百名山踏破」という大きな目標を掲げています。

これまでに八十九座に登頂しましたが、残る十一座は北海道の深い原生林や、南アルプスの聖岳、塩見岳、光岳、そして北アルプスの笠ヶ岳など、いずれも三千メートル前後の厳しい峰々ばかり。これらはアクセスに多大な時間を要し、行程も二、三日かかる難所ゆえ、現在は年に一、二座



ずつ、一山一山を噛みしめるように挑戦を続けています。

一日8時間を超えるようなきつい登りでは、一步一步と自分に声を掛け励まします。まさしく、人生のよう。

標高三千メートル付近の山小屋で、切り立った稜線を眺めながら飲む生ビールは一杯1,000円以上と高価です。しかし、そこまで荷を担ぎ上げ、過酷な環境下で提供してくださる山小屋の方々の多大な苦勞に思いを馳せると、感謝の念と共に格別な味がします。この瞬間のために頑張ってきたと言っても過言ではありません(笑)。

震災をきっかけに始めたジム通いも日々の習慣となりました。仕事モードから頭を切り替えるスイッチの役目もあり、登山と同様永く続けたい趣味となっています。

誰しものが願う「健康」、心の健康、身体を健康をたもち、これからも社会と繋がっていきたいと考えます。

健康であればこそ。

第34回 健康づくりボウリング大会を開催しました

1月27日(火)平会場(スポーツ平)、2月3日(火)小名浜会場(いわきゴールドレーン)にて社会保険協会平支部と平社会保険委員会の共催で開催しました。

平会場32名、小名浜会場18名が参加。入賞賞品の新鮮フルーツゲットを目指し、ピンを狙う投球にも力が入ります。ボウリングは1年ぶりという方も多かったようですが、各レーンとも大変盛り上がり、歓声を響かせながら楽しくプレーされていました。心身ともにリフレッシュされたのではないのでしょうか。次回参加をお待ちしております。

上位入賞者は、記載のとおりです。

平会場



優勝 馬場 奈緒 様 (鈴木運輸(株))
準優勝(HG賞) 吉田 薫 様 ((株)おのざき)
第3位 鈴木 博子 様 (北都オーディオ(株))
団体レーン(チーム)優勝 社団医療法人養生会の皆さま

小名浜会場



優勝(HG賞) 門馬 秀樹 様 ((株)磐城タクシー)
準優勝 坂本 和也 様 ((株)大倉工業所)
第3位 佐川 節子 様 ((株)福田組)
団体レーン(チーム)優勝 (株)磐城タクシー、(株)おのざき、(株)福田組の混合チームの皆さま

国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

Q 国民年金保険料の育児免除制度について教えてください。

A 国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)も育児で保険料が免除される制度が令和8年10月から始まります。なお、**スマホで24時間365日、電子申請ができます。**

国民年金保険料の育児免除制度

- ◆お子様(実子・養子)を育てている方(父母・養父母)は、申請することで、月額17,920円(令和8年度)の保険料が免除されます。
- ◆対象期間は、お子さま(実子・養子)が1歳になる誕生日の前月までです。
- ◆将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

<育児免除イメージ図>

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	12月
母親	産前産後免除期間	産前産後免除期間	産前産後免除期間	産前産後免除期間	産前産後免除期間	産前産後免除期間	産前産後免除期間
父親(養父母)	育児免除期間	育児免除期間	育児免除期間	育児免除期間	育児免除期間	育児免除期間	育児免除期間

申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利

◆基本的に、書類を添える必要はありません。

- ※届書(紙)による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届／マイナンバーカードの写し等」が必要となります。
- ※お住いの市役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送でも手続きできます。

◆スマホで24時間365日、電子申請ができます。

制度や手続きの詳細はこちら

日本年金機構特設ページ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html>



マイナポータル
<https://myna.go.jp>



ジェネリック医薬品について

Q 令和8年6月からジェネリック医薬品に関する取扱いはどうに変わりますか？

A 令和6年10月からジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望された場合、「特別の料金」の負担が必要となりましたが、令和8年6月から「特別の料金」の自己負担が引き上げられます。

患者のみなさまへ 令和8年6月から

先発医薬品を希望した場合の自己負担の仕組み

- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。
- 特別の料金は、令和8年6月から、先発医薬品と後発医薬品の価格差の2分の1相当です。
- この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いします。

将来にわたり国民皆保険を守るため
 国とまの理解と協力をお願いします

厚生労働省



【特別の料金】

先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差のR8.5まで 1/4相当→ R8.6から1/2相当

詳細はこちら



※ジェネリック医薬品に副反応がある場合や、流通の問題で医療機関や薬局に在庫がない場合は、「特別の料金」はかかりません。



全国健康保険協会 福島支部
 協会けんぽ

TEL:024-523-3915(代表)

ぽかぽか陽気に要注意！春眠の寝不足対策

春の眠気は、様々な要因が絡み合って起こる一般的な現象です。

この時期は、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを維持することが大切です。日中に軽い運動を取り入れることで、夜間の睡眠の質を向上させましょう！



どうして春は眠くなるの？



POINT 01 新年度はストレスがたくさん

新生活の環境変化に体が適応できず、睡眠と覚醒のリズムを調整するメラトニンの分泌が乱れ、寝つきが悪くなる・夜中に目が覚めるなど睡眠障害を引き起こすことがあります。



POINT 02 自律神経の乱れに注意！

気圧や寒暖差で自律神経が乱れると、交感神経（活動モード）と副交感神経（リラックスモード）の切り替えがうまくいかず、頭痛・倦怠感・寝つきが悪くなるなどの不調を引き起こすことがあります。



POINT 03 花粉症の方は要注意

花粉症の薬によって、アレルギー症状の原因となるヒスタミンの働きをブロックすると、ヒスタミンが持つ「脳を覚醒する働き」が抑えられ、眠気を引き起こすことがあります。

参考



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.76

- 北塩原村の毘沙門沼には、体に赤いハート模様をもつ白い鯉がおり、見つけると恋が叶うらしい。

- 名水のまちである磐梯町では、軟水・中硬水・硬水の3種類の水が湧く。

方言クイズ

「じんぎ」の意味は？

A.遠慮 B.地味 C.人事

福島検定クイズ1

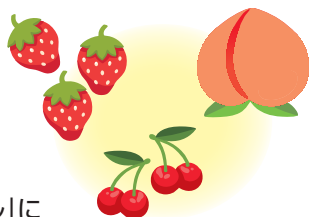
小野町にある「リカちゃんキャッスル」に2025年誕生したものは？

A.いちご農園 B.もも農園 C.さくらんぼ農園

福島検定クイズ2

県内のとある町にあるジェラート店が、英国のダルメイン世界マーマレードアワードで2年連続最高金賞を受賞！さて、どこの町にある？

A.川俣町 B.国見町 C.桑折町



答え

【福島検定クイズ1】A【福島検定クイズ2】B

6・7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8年 6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	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】

- 予約相談日の1か月前から前日まで受付しています。
- 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】

- 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。
- 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。