社会保険
ふくしま
9・10
2026 Vol.607

磐梯吾妻スカイライン

バックナンバーもご覧ください

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



今回のTOPICSはこちら！



メインキャラクター ふくしゃん

TOPICS

- ・社会保険事業功労者表彰式を開催
- ・社会保険事務講習会 県内11会場で開催
- ・5支部で健康づくりハイキングを開催！ 参加者募集
- ・健康づくりヨガ教室を開催
- ・ボウリング大会・ゴルフ大会を開催！ 参加者募集

詳しくは2・3・8・9・10ページへ

表紙の写真・福島の絶景

霜降から見る
磐梯吾妻スカイラインの紅葉(福島市)

詳しくは裏表紙へ

CONTENTS

◆令和8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
◆国民年金保険料のお知らせ ・・・・・・・・4
◆厚生年金保険料のお知らせ ・・・・・・・・5
◆高額療養費制度の見直しについて ・・・・・6
◆高額療養費制度の上限額 ・・・・・・・・・7
◆健康づくりハイキング
(福島・郡山・平・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(渡部 拓也)・・・・・・・・・・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91回 ・・・・・・・・14
◆ふくしまの魅力再発見！No.78・・・・・・14
◆年金相談(10・11月の日程)・・・・・・・14

令和8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


協会長表彰の様子

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）

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8年11月19日(木) 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8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様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8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	福島県文化センター 小ホール　福島市春日町5-54	10月20日(火)	13:45～16:30	300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	12月1日(火)	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(水)	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	11月 6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	10月29日(木)	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蕨平50	10月28日(水)	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15日(木)	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) 第3会議室　相馬市小泉字高池357	10月22日(木)	13:45～16:30	50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27日(火)	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23日(金)	13:45～16:30	70名
棚倉町	ルネサンス棚倉 バンケットルームB・C　棚倉町関口一本松43-1	10月16日(金)	13:45～16:30	50名

● 主な研修内容(予定)

(1)日本年金機構

❶年金制度改正の実務と留意点(適用関係)について
❷令和7年度 年金制度改正等(給付関係)について
❸調査指摘・改善指導事例集の解説について

(2)全国健康保険協会

◆傷病手当金等の給付について



● 申込方法

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。

● 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

一般財団法人 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・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サイズのままご提出ください。原本またはコピーを当日ご持参ください。

国民年金保険料のお知らせ

産前産後・育児免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができます

産前産後期間の届出をすると…

4か月分(およそ6万8千円)※の
国民年金保険料の納付が免除され、
納付したものとして年金額に反映されます！



※多胎妊娠の方は6か月分(およそ10万円)

対象となる方・受付期間

●平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者(自営業、学生、無職等)の方が届出の対象です。
◆妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産を含みます)。
◆第2号被保険者(会社などに勤務する厚生年金保険の被保険者・共済組合員)および第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)の方は、国民年金産前産後免除の届出の対象ではありません。
●出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。

国民年金保険料の納付が免除される期間

●届出をすると、出産予定月(または出産月)の前月から4か月分の国民年金保険料が納付されたことになります(将来の年金受給額は減りません)。

	3か月前	2か月前	1か月前		1か月後	2か月後	3か月後
単胎の方				出産予定月※1			
多胎の方※2				出産予定月※1			

※1 届出が出産後の場合「出産月」
※2 多胎の場合は出産予定月(または出産月)の3か月前から6か月分となります。

●すでに該当期間分の保険料を納付されている場合には、該当期間分の保険料を後日お返しします。
該当期間分の保険料について経済的な理由等により免除・納付猶予を受けている場合も、将来受け取れる年金額が多くなるので、必ず産前産後免除の届出をしてください。

New 令和8年(2026年)10月から

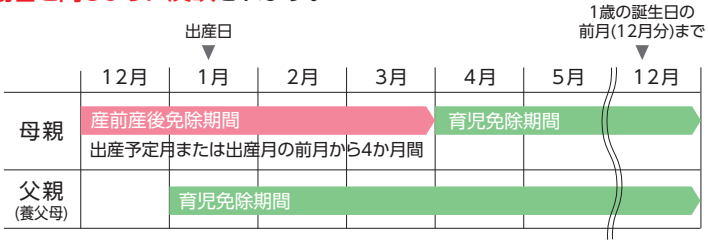
国民年金保険料の育児免除制度が始まります!

実子、養子を育てている方は、
育児のための免除制度を利用できます。



- 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始まります。
- お子さま(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>



厚生年金保険料のお知らせ

今回は「産前産後休業」「育児休業」にかかる申出書について紹介します。

産前産後休業期間や育児休業期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、事業主が年金事務所に申し出ることにより被保険者・事業主の両方の負担が免除されます。
なお、この免除期間は、被保険者の将来の年金額を計算する際には、保険料を納めた期間として扱われます。

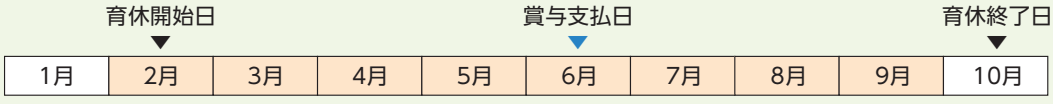
「産前産後休業」「育児休業」にかかる保険料免除について

	産前産後休業	育児休業
提出する届書等	産前産後休業取得者申出書／変更(終了)届	育児休業等取得者申出書(新規・延長) ／終了届
休業期間	産前42日(多胎妊娠の場合は98日)から産後56日目までの間で妊娠または出産に関する事由を理由として労務に従事しなかった期間	**育児休業、介護休業等育児または家族介護を行う労働者の福祉に関する法律**による満3歳未満の子を養育するための育児休業等(育児休業および育児休業の制度に準ずる措置による休業)期間
保険料免除期間	産前産後休業**開始年月日の属する月分**から産前産後休業**終了年月日の翌日の属する月の前月分**まで	育児休業等を**開始した日の属する月分**から**終了する日の翌日が属する月の前月分**まで ①開始日の属する月と終了日の翌日が属する月が同一の場合でも、育児休業等開始日が含まれる月に14日以上育児休業等を取得した場合は免除 ②**賞与にかかる保険料**については、当該賞与月の末日を含んだ連続した1か月を超える育児休業等を取得した場合に限り免除

Point 育児休業にかかる保険料免除は**「育児休業、介護休業等育児または家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」に基づく育児休業等期間**に限ります。原則、**事業主等は労働者にあたらず、この法律に基づく育児休業等は取得できないため、申出はできません。**

育児休業期間中の保険料免除

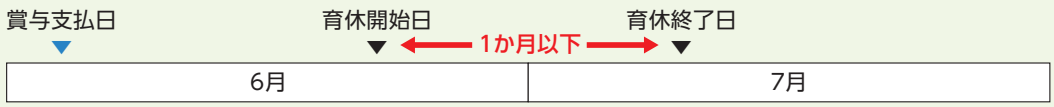
(例1) 2月分から9月分までの月額保険料および6月分の賞与保険料が免除されます。



例2) 育休開始月と終了日の翌日が含まれる月が同じ月の場合でも、14日以上育休を取得したときは9月分の月額保険料が免除されます。



(例3) 連続した1か月を超える育休を取得したときに、育休開始月から終了日の翌日が含まれる月の前月までの賞与保険料が免除されます(例1)。1か月以下のときは、6月分の賞与保険料は免除されません。



令和8年8月から高額療養費制度が見直されています

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

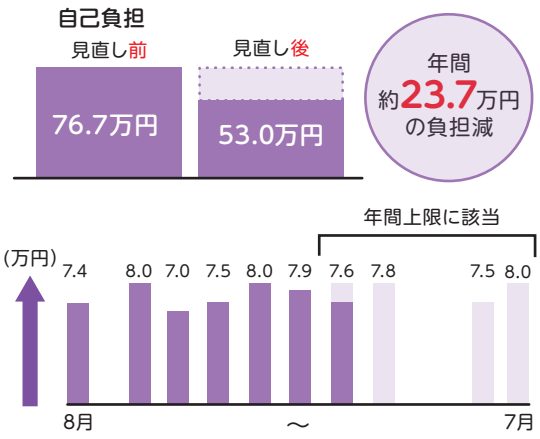
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、**協会けんぽから還付を受けること**ができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで**「多数回該当」に該当しなかった方**
- 見直しにより**「多数回該当」の対象から外れる方**
- 現在、**毎月高額療養費を利用している方**
- 極めて**高額な医療を受けた方**

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウの場合)



ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

●多数回該当

直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。

●外来特例(70歳以上で現役並み所得者以外の方)

外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

お問合せ

全国健康保険協会 福島支部
☎024-523-3915
※対応時間：8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始は休業)

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

なお、今回の見直しの趣旨等に関するご質問等は、
厚生労働省　コールセンター
☎0120-617-111においても承っております。
※対応時間：月曜日～土曜日　9時～18時
(日曜日・祝日・年末年始は休業)
※運用時間：令和8年7月～令和9年3月

高額療養費制度の上限額
（令和8年8月から令和9年7月まで）

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。

70歳未満の方　〈〉内は多数回該当※1の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額	年間上限額
ア	標準報酬月額	83万円以上	270,300円＋（総医療費-901,000円）×1%〈140,100円〉	168万円
イ		53万円～79万円	179,100円＋（総医療費-597,000円）×1%〈93,000円〉	111万円
ウ		28万円～50万円	85,800円＋（総医療費-286,000円）×1%〈44,400円〉	53万円
エ		26万円以下	61,500円〈44,400円〉	53万円※3
オ		低所得者※2	36,900円〈24,600円〉	29万円

※1 療養を受けた月以前の1年間に、3か月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4か月目から「多数回該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。
※2 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方
※3 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

70歳以上75歳未満の方　〈〉内は多数回該当の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額			
			個人ごと（入院を含む）		世帯ごと（入院を含む）	
			月額上限額	年間上限額	月額上限額	年間上限額
現役並み所得者	標準報酬月額	83万円以上	—	—	270,300円＋（総医療費-901,000円）×1%〈140,100円〉	168万円
		53万円～79万円	—	—	179,100円＋（総医療費-597,000円）×1%〈93,000円〉	111万円
		28万円～50万円	—	—	85,800円＋（総医療費-286,000円）×1%〈44,400円〉	53万円
一般（標準報酬月額26万円以下）			22,000円	216,000円	61,500円〈44,400円〉	53万円※6
低所得者Ⅱ※4			11,000円	96,000円	25,700円〈24,600円〉	29万円
低所得者Ⅰ※5			8,000円	—	15,700円	18万円

※4 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、現役並み所得者に該当しない方
※5 被保険者とその扶養家族すべての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がなく、かつ、現役並み所得者に該当しない方
※6 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

高額療養費制度の見直しに係る Q&A

Q 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q 自身の所得区分はどのように確認できますか？

A どの所得区分に該当するかは、マイナポータル、限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、限度額適用認定証等をご用意いただくか、ご加入の支部に申請を行う必要があります。
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、ご加入の支部へ申請後に還付を受けることができます。

社会保険協会 支部事業のお知らせ

皆様の参加をお待ちしています

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 海鮮丼ランチとコキアが彩る国立ひたち海浜公園散策

今回の福島支部ハイキングは、茨城県ひたちなか市の那珂湊水産市場で新鮮な海の幸をふんだんに使った海鮮丼（天ぷら定食へ変更できます）をご賞味いただいた後、国立ひたち海浜公園で、真っ赤な絨毯のように広がるコキアの絶景をご鑑賞いただきます。今回は時間の都合により温泉入浴はありませんが、この時期だけの美しい景色の中をゆったり散策したり、お買い物を楽しんだりと、秋の一日を満喫していただけます。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日にち	令和8年10月25日(日) ※雨天決行。天候や道路状況等により、行程や内容を変更する場合があります
集合場所と時間	福島駅西口バスプール 午前7時50分集合(午前8時出発)
目的地	国立ひたち海浜公園(散策・ショッピング)
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そのご家族
参加費	4,000円(交通費・昼食代・保険料を含む) ※当日集金いたします
申込締切	令和8年10月9日(金)
募集定員	先着40名(1事業所5名まで)

郡山支部 鹿狼山登山と松川浦のランチ・入浴・お買物！

自然の中を歩くことができて熊がいなそうなところ……見つけました！新地町の標高430mの鹿狼山、山開きが日本一早い山として有名で、天気が良ければ頂上からは太平洋の大海原、蔵王連峰・吾妻連峰等々の山々が一望できる大パノラマが広がります。登りは歩きごたえがありますが、登山道は道幅が広く歩きやすくきれいに整備されています。ハイキングの後は、松川浦にある「なぎさの奏・夕鶴」での昼食と入浴・休憩、「浜の駅・松川浦」でのショッピングも楽しめる、盛りだくさんの欲張りなコースを予定しています。

日にち	令和8年10月25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
集合場所と時間	郡山駅西口バスプール 午前7時40分出発 (10分前までにご集合ください) ※集合場所は郡山駅西口バスプールの1か所になります(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の電車時刻 ●須賀川発 7:13→郡山着 7:24　●船引発 6:50→郡山着 7:20 (ご利用される時は時刻表を再確認ください) ※帰りのバスの郡山駅西口到着は18:10頃を予定しています
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そのご家族
目的地(コース)	●鹿狼山登山 (標高430m・登山道1.6km／往復約150分) ●なぎさの奏・夕鶴 (昼食・入浴・休憩／滞在約120分) ●浜の駅・松川浦 (お土産等のショッピング／滞在約60分)
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
申込締切	令和8年10月10日(土)
募集定員	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 茨城県最強パワースポット三社めぐり

茨城県日立市に鎮座する「御岩神社」は関東屈指の霊山・パワースポットとして知られており、「常陸国風土記」にも登場する由緒正しい神社です。その神域とする御岩山(かびれの高峰)の一部登山の後、兄弟神社である大洗磯前神社、酒列磯前神社を参拝し、神が降臨する地とされる神秘的な「磯崎の鳥居」や、樹齢300年を超える椿やタブノキのトンネルの荘厳な景観に癒やされましょう。

日にち	令和8年10月24日(土)
集合場所	いわき市役所本庁舎前バス停(7:30出発) 小名浜支所前バス停(7:50出発) 勿来支所前バス停(8:15出発) いわき勿来I・Cバス停(8:30出発)
目的地	御岩神社参拝&御岩山登山(原則、かびれ神宮まで)～大洗磯前神社～ 酒列磯前神社
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そのご家族
参加費	4,000円 (交通費・昼食代・保険料・飲料代を含む) ※当日集金いたします
申込締切	令和8年10月13日(火)
募集定員	先着40名

相馬支部　秋の平泉・中尊寺と厳美渓ハイキング

平泉の歴史と自然を満喫するハイキングに出かけませんか?世界遺産に登録された中尊寺では、観光ガイドの説明を聞きながら境内を散策し、金色堂にも入館します。また、迫力のある奇岩と美しい渓流で知られる厳美渓にも立ち寄ります。秋ならではの景色をお楽しみください。そして昼食には岩手県が誇るブランド牛「前沢牛」をご用意しています!歴史と自然、そして美味しい食事を楽しめる盛りだくさんの一日です。ぜひご参加ください。

日にち	令和8年10月24日(土) ※雨天決行。天候により内容の変更があります
集合場所と時間	①原町地区 サンライフ南相馬 7:00出発 ②鹿島地区 JAふくしま未来鹿島支店 7:20出発 ③相馬地区 相馬年金事務所 7:50出発 ※参加者により集合時間が変更になることがあります
目的地	平泉・中尊寺／厳美渓

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そのご家族
参加費	4,000円 (交通費・昼食・保険料を含む) ※当日集金いたします
申込締切	令和8年10月5日(月) ※定員になり次第締切
募集定員	40名(1事業所4名まで。それ以上は要相談)

白河支部　松川浦でウォーキング ～潮風を受けて!相馬の海を満喫～

県立公園にも指定されている風光明媚な「松川浦」。美しい景色を見ながら体を動かして、美と健康づくりに取り組んでみませんか。海を眺め、波の音や小鳥のさえずりを聞きながら、潮風をあびてゆったりと、心地よく歩いてみるという海の癒やしを贅沢に味わうコースです。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、「ホテルみなとや」で昼食をとり、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。

日にち	令和8年10月25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
集合場所と時間	①棚倉町役場　8:00発 (7:45集合) ②南湖公園 東側駐車場 8:40発 (8:25集合)
目的地	相馬港・松川浦漁港渚の路コース/ 鵜ノ尾岬遊歩道コース(相馬市) / 昼食・温泉入浴[松川浦「ホテル みなとや」] / 浜の駅 松川浦(買い物等)

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そのご家族の方
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
申込締切	令和8年9月30日(水)
募集定員	先着40名(バス1台) ※定員になり次第締切

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　☐ 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
集合場所	福島支部	福島駅西口バスプール集合・解散		郡山支部	郡山駅西口バスプール集合・解散	
	平支部	※チェックしてください　☐ いわき市役所本庁舎前　☐ 小名浜支所前　☐ 勿来支所前　☐ いわき勿来Ⅰ・Cバス停				
	相馬支部	※チェックしてください　☐ サンライフ南相馬　☐ JAふくしま未来鹿島支店　☐ 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３回 健康づくりヨガ教室 ～気軽に本格的なヨガを！ … 心身を緩め・整え・効く ヨガ～

ヨガが初めての方はもちろん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。（今号12ページに掲載の第２回健康づくりヨガ教室の結果報告をご参照ください）

日時	令和８年11月５日(木) 18時30分から(90分)
場所	ビッグパレットふくしま ３階「中会議室B」
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
参加費	500円 ※当日集金いたします
申込締切	令和８年10月23日(金)
募集定員	先着40名程度 ※定員を超え参加できない方へのみ連絡します
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)
その他	・当協会HPの「各支部事業」の「案内チラシ」もご確認願います ・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

3 ゴルフ大会について

平支部 第10回健康づくりゴルフ大会

日時	令和８年11月７日(土) 9:08スタート ※30分前までに受付をお願いします
場所	スパリゾートハワイアンズ・ゴルフコース 東コース いわき市渡部町上釜戸字橋の上216 ☎0246-56-0111
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
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
申込締切	令和８年10月15日(木)
募集定員	先着20名
表彰式	終了後に行います(各賞・参加賞あり)

会津若松支部 ゴルフコンペのご案内

日時	令和８年10月27日(火) 8:56 イン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 ☎0242-94-2011
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 ※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
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
申込締切	令和８年10月６日(火)
募集定員	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 (各賞・参加賞あり)

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８年12月８日(火) 午後６時30分～
場所	ボウルサンシャイン 会津若松市旭町7-25 ☎ 0242-37-0231
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
参加費	1,000円(ゲーム代・靴代を含む) ※当日集金いたします
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
申込締切	令和８年11月17日(火)
募集定員	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

相馬支部 第34回 社会保険親善ボウリング大会

日時	令和８年12月４日(金)　18:30スタート ※受付は18:15までにお願いします。
場所	ルミックスボウル原町
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
参加費	1,000円 (２ゲーム代・靴代・飲み物代を含む ※当日集金いたします
申込締切	令和８年11月20日(金) ※定員になり次第締切
募集定員	30名(１事業所４名まで。それ以上は要相談)
表彰式	各賞および参加賞を準備いたします

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　□ 相馬支部 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	
⑧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13日(月)11名の皆様のご参加をいただき、第5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、つまずき転倒防止など、椅子に座ることで、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。


実技講習会の様子

当日学んだ内容の1つでも2つでも、そして数分でもよいので、時間を見つけて無理なくやることが、習慣化に結びつくとご教授いただきました。

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て、ケガの予防にもなるので、ぜひ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

「バンド活動と繋がりと」





「あ～良かった、演奏はどうであれ楽しかった！またやりたいねっ!」高校生の頃から続けているバンド。大学でも活動を続け、卒業後地元に戻ってから2、3人で始めた活動も、今では7名ほど。メンバーは町内が殆どで、町外、他県在住のメンバーも在籍しており、毎年8月の町のイベントの際には全員揃って演奏をさせてもらっている。そんなイベントの演奏後にバンドメンバーと交わす言葉。どういう訳か毎回違う達成感があって新鮮である。

今は、8月の町のイベントに向けて、毎週水・土曜日に町の施設を借りて練習中。アマチュアコピーバンドで演奏する曲は長年、浜田省吾さんの曲を演奏させてもらっている。「どうして浜省？」と聞かれる。他のアーティストの曲も演奏したことはあるが、ルーツは高校生のとき、部室で聴いた曲がまさに浜田省吾さんのバラードだった。当時はカセットデッキで、部室でいつも流れていて自然とメロディーを口ずさんでいた。もちろん曲の意味なんて理解していなかったが、当時は大人になって自身のバンドで演奏するとも思ってもいなかった。

私自身のバンド活動の始まりもこの頃から。同級生の声かけで、軽い気持ちで始めたバンド活動。当時はハウンドドッグをコピーしていた。隣村の同級生の家に泊まっての合宿練習は本当に楽しかったことを思い出す。

高校時代のバンドメンバーや町の軽音サークルの先輩方、大学での同好会のメンバーやバイト先の皆さん、地元に戻り、声をかけてくれた先輩、現在一緒に演奏しているメンバーのみんな、そして、今まで演奏を聴いてくれた皆さんとのつながりと、身近に音楽という環境があったことが、バンド活動の継続に繋がっていると思う。支えていただいた全ての皆さんに、心から感謝。

これからも、自分なりに音楽を楽しみながら、繋がりを広め活動していきたいと思う。



山十建設株式会社
渡部　拓弥

郡山支部　第2回健康づくりヨガ教室を開催しました

昨年11月に「健康づくりヨガ教室」を初めて開催しましたが、参加者から好評を得ましたので第2回目を6月19日に25名の参加で実施しました。

「気軽に本格的なヨガを!」をモットーとして、静かに音楽の流れる中で90分間筋膜をリリースするためのポーズなど、いくつかのポーズを教わりながら、ゆったりとリラックスした時間を過ごしました。

皆さん仕事を終えての参加でしたが、アンケート回答では「ガチガチなのがほぐれる感じがした」「肩こりが解消できた」「頭がスッキリしました」等々、効果を実感された感想をたくさんいただきました。

参加された皆さま、ありがとうございました。

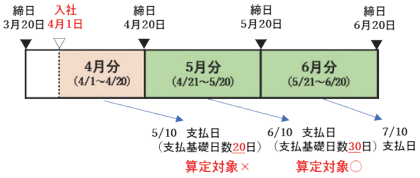
次回、第3回目は11月5日(木)に開催いたしますので、皆さんの参加をお待ちしています。(今号10ページ参照)

年金事務所 Q&A

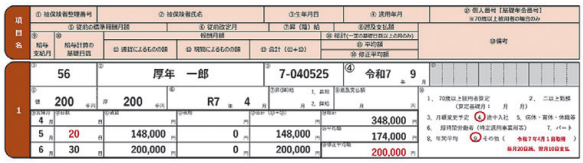
入社時の標準報酬月額の算定について

Q 給与の計算期間が毎月20日締め、翌月10日支払いの会社に4月1日に入社した場合(月給制)、支払基礎日数は17日以上ありますが、5月は算定の対象月になりますか。

A 給与支払対象期間の途中から入社することにより、入社月の給与額が1か月分の額とならない場合は、対象月に含めることで本来の等級よりも低い等級で標準報酬月額が決定されてしまうため、1か月分の給与が支給されない月(途中入社月)を算定の対象月から除いて計算を行います。
このため、ご質問のケースの場合は、4・5月を算定の対象月から除いてください。
なお、算定基礎届を提出する際は、以下の記載例のとおり提出をお願いします。



※記載例



Q 夜勤労働者で日をまたぐ勤務を行っている場合の支払基礎日数はどうなりますか。

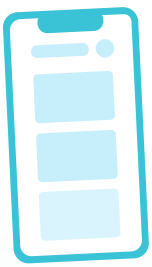
A 夜勤労働者で日をまたいで労務に就いている場合は、以下のように取り扱います。
①月給者の場合：各月の暦日数を支払基礎日数とします。
②日給者の場合：給与支払の基礎となる出勤回数を支払基礎日数とします。
(変形労働時間制を導入している場合は、③に準じて扱います)
③時給者の場合：各月の総労働時間を事業所の所定労働時間で割って得た日数を支払基礎日数とします。

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

協会けんぽ Q&A

医療費の確認は マイナポータルが便利です

マイナポータルなら
医療費の情報をいつでも確認できる!



【表示例】
A病院
医療費窓口負担額　○○円
Bクリニック
医療費窓口負担額　○○円

最短で前々月の情報が
毎月11日に反映されます。

マイナポータルとe-taxの連携により
医療費控除の手続きが簡単に!

毎年2月9日以降、申告する1年間分の医療費通知情報を、申告書に自動入力できるため、医療費控除の確定申告について簡単にお手続きいただけます!

※医療費控除の手続きに関するお問い合わせは、**税務署**へお願いいたします。

マイナポータルの連携について
詳しくはこちら

確定申告について
詳しくはこちら
国税庁より

●協会けんぽが発行する「医療費のお知らせ」について
令和8年1月発送分をもちまして、紙の「医療費のお知らせ」の一括発送は終了いたしました。今後、医療費情報の確認にあたっては、マイナポータルをご利用ください。
なお、「医療費のお知らせ依頼書」による個別の発行依頼については、引き続き受け付けております(「医療費のお知らせ依頼書」は協会けんぽホームページから印刷が可能です)。

「もしも」と「いつも」に安心を。 協会けんぽ　全国健康保険協会 福島支部　TEL.024-523-3915(代表)

季節の健康情報 第91回

出産費用をサポートします！
<出産手当金・出産一時金のご案内>

出産に関する給付金は、〈出産手当金〉と〈出産一時金〉の2つがあります。
「出産手当金と出産一時金って両方貰えるの?」「どうやって申請すればいいのかわからない…」そんな不安を感じている方は多いかと思います。
そのような皆さまのために、それぞれの制度の違いや申請方法について、ご案内いたします!



出産一時金制度とは…

出産にかかる費用の負担を軽減するため、原則として1児につき50万円を支給されます。
出産費用の支払いに利用できる「直接支払制度」などもありますので、出産前にご確認ください!
※対象：協会けんぽの加入者(被保険者・被扶養者の方)

出産手当金制度とは…

会社を休んで出産・育児をする期間の生活を支えるため、要件を満たした方に、一定の金額が支給されます。支給金額は、支給開始前の給与額によって変動し、直近1年間の平均給与の約2/3相当が支給されます。
※対象：健康保険の加入者(被保険者の方)

詳細はこちら
協会けんぽHP

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.78

● 白河市表郷に自生する多年草「ビャッコイ」の名前の由来は白虎隊。



● **方言クイズ**
「おちる」の意味は?
A.落ちる　B.降りる　C.追いかける

● **福島検定クイズ**
東北で唯一のベジタブルプロダクトプランナーとして、『野菜のブーケ』などを作っている方がいる市町村は?
A.飯舘村　B.桑折町　C.福島市

答え
【方言クイズ】B（次のバス停でおちて目の前にある力丸の表札の家だよ）
【福島検定クイズ】C

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8年 10月8日㈭	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。

表紙の写真・福島の絶景

霜降から見る磐梯吾妻スカイラインの紅葉(福島市)

吾妻連峰を縫うように走る全長約29kmの「磐梯吾妻スカイライン」は、「日本の道100選」に選ばれた山岳観光道路です。例年9月下旬から10月下旬にかけて山々が色づき、標高差によって長く紅葉を楽しめます。2026年4月からは福島駅と浄土平をつなぐ二次交通サービスが開始され、アクセスが便利になりました。ぜひ、紅葉を見に訪れてみてはいかがでしょうか。

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会福島支部
編集発行／(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
印　　刷／(株)日進堂印刷所　　発行年月日／令和8年9月19日

VEGETABLE OIL INK