



主な内容

- 第14回あんしんセミナーのお知らせ参加者募集 ○「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください ○おじゃまします!
- 平成27年度退職互助医療保険事業概況 ○共助会からのお願い ○請求の際にご確認ください
- 共助会ホームページ・会員マイページでできる便利なことTOP3 ○簡単健康法 ○農林年金にご住所の登録がない方を探しています ○クイズコーナー など

第14回 あんしんセミナーのお知らせ

参加者募集

健康長寿は
皆さん自身の習慣で
作りあげましょう!

今年度も、会員をはじめとする地域の方々の健康に対する意識の向上を図るため
あんしんセミナー(公益目的事業)を下記のとおり開催いたします。**詳細は別紙をご覧ください。**

あんしんセミナーの内容

「健康」に関するセミナーを下記の内容で開催します。

どなたでも参加いただけますので会員以外の方も
お誘い合わせの上、ふるって、ご参加ください。

退職互助会員向けの医療費請求関係の手続きに
ついて説明をいたします。

久しぶりに会う参加者同士の楽しい時間をお過
ごしくください。

お待ちしております。



昨年11月に開催した「第13回 あんしんセミナー」に参加したみなさん

日時

平成28年**11月24日(木)**午後1時～**25日(金)**午前11時30分まで

24日(木) 13:15～16:45

セミナーⅠ 「簡単手づくり自分史ノート」制作の勧め

講師 福島県簡単手づくり自分史協会 会長 赤間利晴 氏

18:00～

懇親会

25日(金) 9:15～10:00

会員向け説明会 「退職互助医療保険の請求手続きについて」

*退職互助会員向けの内容です。

10:00～11:30

セミナーⅡ 「ヨーガ体験 深呼吸でリラックス」

講師 (一社)日本ヨーガ療法学会 ヨーガ講師 中山亜希 先生

会場

福島市飯坂町「摺上亭 大鳥」

定員

50名 ※会員以外の方もご参加いただけます

参加申し込み

別紙、「あんしんセミナー参加申込書」にてお申し込みいただくか、共助会ホームページ「あんしんセミナー申込フォーム」からお申し込みください。(電話での申し込みはできません)

※スマートフォンや携帯電話からお申し込みの場合は、QRコードをご利用ください。但し機種によってはご利用いただけない場合があります。



「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください

今回のあんしん第25号に、「退職互助会員登録事項確認書」を同封いたしました。確認書には、現在、当会に登録されている会員の方の情報が記載されておりますので、内容のご確認をお願いいたします。内容に変更・修正等ありましたら、お手数でも、確認書に赤ペンで加筆修正をして当会へご提出ください。変更がないときは、届出の必要はありません。

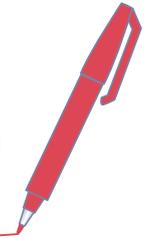
なお、お知らせメール配信を希望される方は、所定の欄に希望されるメールアドレスをご記入ください。

また、「インターネットサービス会員マイページ」の登録には、漢字氏名・カナ氏名・生年月日が必要です。登録内容に誤りがあるとご利用できるまでに時間がかかりますので、登録内容の確認をお願いします。

変更のないときは届出不要です!!

給付金の振込先口座です。
変更がある場合は、「通帳」の写しを添付してください。

修正・訂正がある場合は、
赤ペンで加筆修正を
してください。



重要 平成28年9月〇日現在

退職互助会員登録事項確認書

記入例

1234 - 5678
共助会 太郎 様

退職互助医療保険の会員台帳に登録されている事項の確認をお願いします。
会員の方にご確認いただきたいところを 太枠で囲んであります。枠内をご確認いただき、変更があるときは、朱色で加筆修正をして、当会へご提出ください。
変更がないときは、提出する必要はありません。 **変更があるときのみ、平成28年11月30日(水)までに提出をお願いします。**
変更する項目によっては、添付していただく書類がありますので、下記の「添付書類について」をご覧ください、お間違いのないように提出してください。

【会員情報】

会員NO: 1234 - 5678 契約年月日: 平成27年11月30日

保険期間(給付期間): 平成28年1月1日 ~ 平成47年12月31日 (注)保険期間は20年間です。

住 所: 〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1

電話番号: 0245543512 お知らせメール配信アドレス: kyojo-taro@hanako.ne.jp

給付金振込先: フクシマライノウキョウ ジェイエイビル (普) **** 123 口座番号は、個人情報保護のため、下3ケタのみを表示しております。

	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
会員本人	キョウジョカイ タロウ 共助会 太郎	昭和30年12月10日	協会けんぽ・共済組合等 国保	なし 1級
	共助会所得区分: 一般所得 <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>	備考: 特定疾患あり 低所得		
配偶者	キョウジョカイ ハナコ 共助会 花子	昭和32年07月01日	国保 協会けんぽ	なし
	共助会所得区分: 一般所得 <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>	備考: 市町村職員共済組合		

登録している内容に変更がありましたので、上記のとおり訂正願います。
(変更がある方のみ下記に記入してください。)

提出日: 平成28年 10 月 1 日 氏名(署名) 共助会 太郎

お知らせメール配信を申込む方は、
配信を希望する
メールアドレスを
記入してください。

変更がある場合は、「手帳」や「受給者証」の写しを添付してください。

共助会に登録されている健康保険です。
変更がある場合は、「健康保険証」の写しを添付してください。

提出日と氏名も忘れずご記入ください。

裏面でご確認ください。
また「健康保険限度額適用認定証」をお持ちの方は、適用区分でご確認ください。

健康保険名や給付制限内容等が記載されています。
早急にご確認が必要な方には、ご連絡等のお願いが記載されておりますので、必ずご確認ください。
変更がある場合は、赤ペンで加筆修正をしてください。

おじゃまします!

耶麻郡猪苗代町
黒崎 正さん・照子さん



JAあいづを退職後、ソフトボールや農作業に勤しむ元気な黒崎正さんにお話をお伺いしました。

ソフトボールチーム「エンジョイズ」を結成!!

「エンジョイズ」は、平成24年に地区の友人たちと発足させました。(私がチームの会長なんです!!)友人が地区外の友人を誘ったりして、現在は、地区や職業にかかわらず女性4名を含む23名のメンバーで各種大会に出場しています。

30年前に入団していた地区内のソフトボールチームのメンバーから「地区内にも実戦するチームがほしい」と要望があり、自分の健康のためにも良いと思い、「エンジョイズ」を結成しました。

大会ではメンバーと顔を合わせるのが楽しみです。

「エンジョイズ」では、年に7回開催される町内のソフトボール大会に参加しています。「エンジョイズ」のメンバーの職業は、農業や公務員、看護師、魚屋などバラバラなので、練習はなくぶっつけ本番です…みんな付き合いが長いのでチームプレイは抜群(?)です。試合の勝敗よりも、仲間と顔を合わせてワイワイ盛り上がるのが最高で、試合に出なくてもベンチにいてだけで楽しく大満足です。

好きなソフトボールを楽しめるこの時間が、私にとってはとても大切に、試合後の反省会も楽しいです。

農作業日誌を33年間続けています。

毎日の農作業を日誌に記帳しています。続けて33年目になります。認知症予防のため、今日の事をその日のうちに書くのではなく、2~3日過ぎてから思い出して書くようにしています。

今の時期は、特に、水田の水の管理や草刈りが忙しいので、できるだけ涼しい朝のうちに、農作業をしています。



エンジョイズのみなさん

健康には、余裕と運動と少しのアルコール!

健康のためには、余裕を持って生活すること、運動をすることのほかに、少々アルコールも必要だと思います。でも飲みすぎないように、節度をもって飲むように心がけています。(缶ビール1本を週に3日飲むくらいが、私にはちょうどいいかな。)

ゴルフも楽しんでいるので、今後は、スコアを100切れるように頑張りたいですね。

楽しみながら運動ができ、気の合う仲間と楽しい時間が過ごせるのも、健康だからできることなんです。

毎日の食事と健康管理、妻には感謝しています♡

「エンジョイズ」が出場するとのことで、大会会場におじゃまさせていただきました。

試合は入賞常連の強豪チームを相手に珍プレーの連続!そのたびに笑いに包まれ、私の緊張もすぐに解けました。

まさにチーム名のとおり皆さん「エンジョイ」していました。

大会終了後は、ご自宅にお邪魔させていただき、奥様も交えていろいろとお話をお伺いさせていただきました。

お忙しい中、取材に応じただきありがとうございました。



平成27年度退職互助医療保険事業概況

なお、ホームページにも平成27年度事業報告および決算の詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

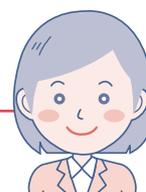
退職互助医療保険 会員数

		平成27年度(H28.3.31)
退職互助会員	本人	3,017人
	配偶者	2,529人
	計	5,546人
現職会員	加入団体	51団体
	会員数	5,075人

退職互助医療保険 実績

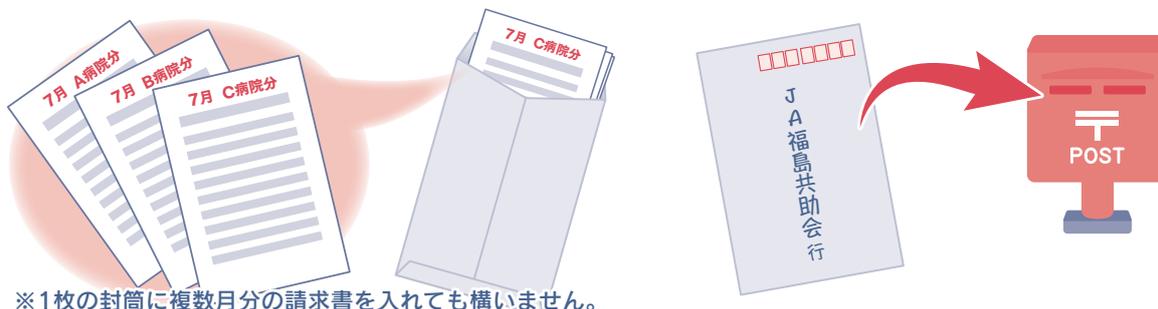
		平成27年度(H28.3.31)	
給付種別	件数(件)	金額(円)	
医療給付金	26,610	115,416,860	
香典	42	420,000	
計	26,652	115,836,860	

共助会からのお願い



同じ診療月の請求書は、1ヵ月分をまとめてご提出ください

請求漏れ等を防止するためにも、請求書を作成した際、同じ診療月の請求書が複数枚になった場合は、ひと月分をまとめてご提出いただけますようお願いいたします。



※1枚の封筒に複数月分の請求書を入れても構いません。

給付金の振込金額は、通帳をご確認ください

当会では、給付明細をお送りしておりません。給付金額をご確認いただくには、お手数でも、通帳記帳で、給付日(毎月25日※)に入金された金額をご確認ください。なお、ご自身で請求の記録をおとりいただき、ご確認ください。

また、共助会ホームページより会員マイページにご登録いただきますと、給付状況を随時ご確認ください。(詳しくは6ページをご覧ください。)

振込金額等でご不明な場合は、遠慮なく当会までお問い合わせください。

※25日が土・日・祝日の場合は、翌営業日になります。

正しい所得区分をご記入ください

給付計算をする際に必要な会員の方の所得区分は、当会で、お調べすることができません。請求書用紙の「Ⅲ. 報告欄」内の所得区分記入欄の該当する区分に必ず記入してください。

ご自身の所得区分が不明な場合は、加入健康保険(国保:役場、社保:協会けんぽ)にお問い合わせいただくか、別紙「登録事項確認書」の裏面をご覧ください。

請求の際に ご確認ください

JA合併後も会員コードは 変わりません。

退職互助医療保険は、JA合併による会員コードの変更はありませんので、現行の会員コードをご記入ください。

会員コードが誤っていると、他の会員へ給付してしまう恐れがありますので、記入後に、再度、会員コードのご確認をお願いいたします。

なお、会員コードが不明な場合は、当会へお問い合わせください。

領収金額に保険が効いていない 金額が含まれていませんか？

当会では、保険が効いている金額のみを給付対象としております。領収書の領収金額に、保険が効いていない金額が含まれている場合は、その分を差し引いて請求してください。

医療機関で領収された金額が、給付対象になるか判断ができない場合は、当会までご相談ください。

※病院分の場合は、保険が効いている金額のみで一部負担額(3,000円)を超えている場合に請求してください。

薬局分は一部負担額に関係なく保険が効いている金額を請求してください。

請求書の作成方法をご確認ください

請求書の作成方法に不備があった場合は、返送させていただくこととなりますので、今一度、作成方法をご確認いただけますようお願いいたします。

医療給付金請求書用紙の裏面には、請求書作成方法が詳しく記載されておりますので、ご参照ください。

領収書の分け方(請求書用紙裏面に記載)

病院分

医療機関別、患者別、診療月別、入院・外来別、医科・歯科別

1 請求(一部負担額(3,000円)を超えているものを請求)

薬局分(院外処方分)

薬局別(支店別)、患者別、診療月別

1 請求(一部負担額に関係なく請求)



記入例は請求書の裏面に記載してあります

お問い合わせ先 **JA福島共助会**

＼この度、共助会ホームページをリニューアルしました!!/
**共助会ホームページ、会員マイページでできる
 便利なことTOP3**



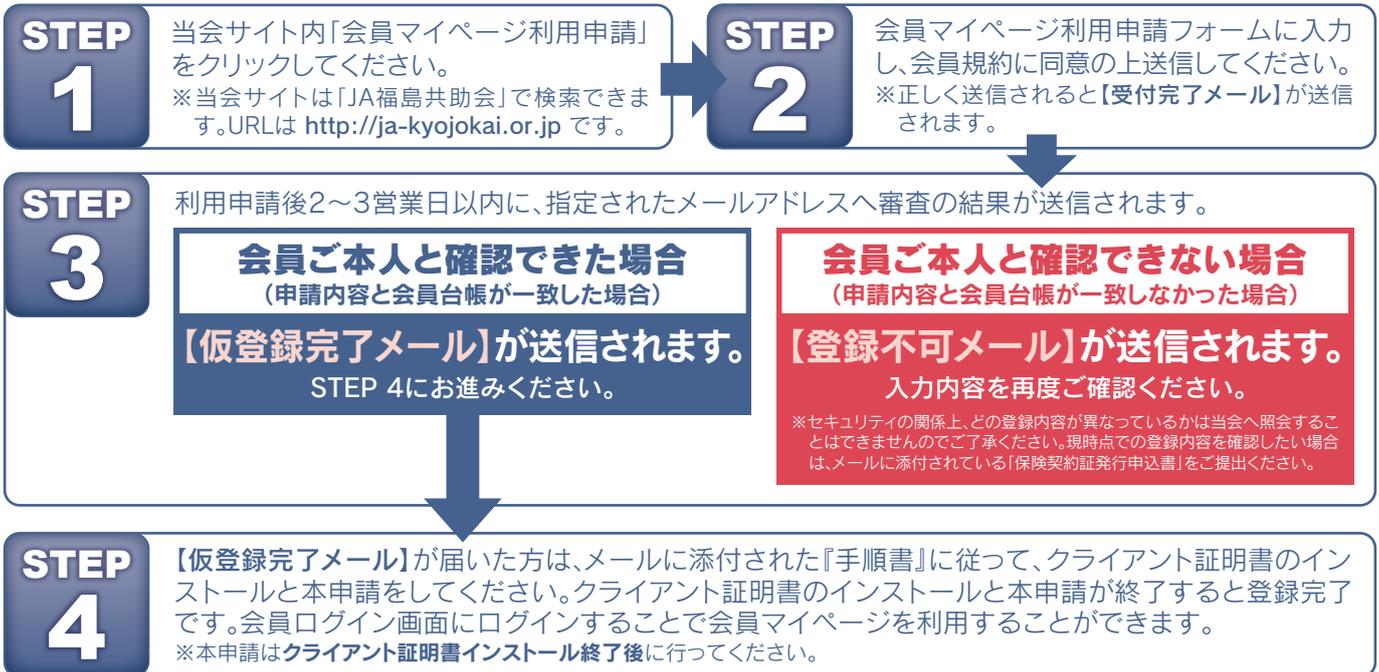
ホームページ編

No.1	エクセル版の請求書をダウンロードできますので、請求書を簡単に作成できます！ その他にも、約款や規程、届出用紙等もダウンロードできます。
No.2	保険内容や請求方法を確認できます！ 「よくある質問」コーナーもありますので、ぜひご活用ください。 なお、お問い合わせフォームから、いつでも簡単にお問い合わせいただけます。
No.3	「健康コラム」コーナーでは、健康に関する様々な情報を発信しています！ 日頃の健康管理にご活用ください。

会員マイページ編

No.1	医療給付金の給付明細を確認できます！ 様々な条件で検索することができるので、「この病院にはどのくらいかかっているのだろう？」という疑問もすぐに解決できます。
No.2	医療給付金請求書の処理状況を確認できます！ 受付されて処理されているのか、返送になっていないか、処理状況を確認することができます。 (当会の入力作業の進行状況により、確認できないことがありますので、予めご了承ください)
No.3	当会へ登録されている会員情報を確認できます！ 住所や加入健康保険、振込口座などをいつでも確認できます。

会員マイページ登録方法のご案内 STEP1～4の手順でご登録ください。



お知らせメールに
ご登録ください

お知らせメールにご登録いただきますと、共助会からの最新情報が随時配信されます。

登録を希望される方は、本誌に同封いたしました「退職互助会
員登録事項確認書」にメールアドレスをご記入ください。



簡単健康法 **転倒予防の簡単体操** 軽い筋力運動を習慣化させよう

転倒予防に足のつま先を引き上げて歩こう

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起こります。つま先が上がらず、つまづくのです。つま先を上げる筋肉は脛の部分です。ウォーキングだけでは、脛の筋肉を強くするには不十分なので、つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。テレビを見ながらでも出来るので日常生活の中に取り入れましょう。

脛とふくらはぎのトレーニング

① 膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げします。20～30回。



② 膝を伸ばしたまま、かかとを上下します。20～30回。



退職会員・家族の皆様へお願い

当会の医療給付金請求等について、会員ご本人の入院時など、本人に代わって手続きしていただく場合がありますので、ご家族の方にも請求方法等ご理解をいただくようお願いいたします。なお、次の事実が発生したときは、手続き用紙をご自宅までお送りいたしますので、当会までご連絡ください。

- ① 会員の住所・電話番号・口座・加入している健康保険に変更があるとき
- ② 障がい認定等・公費による助成を受けるようになったとき
- ③ 退職会員またはその配偶者が亡くなったとき

お気軽にご相談ください

医療費の請求で、不備があった場合には返送となりますので、給付が遅れてしまいます。会員のみなさまにご迷惑をおかけしてしまいますので、何かご不明な点がございましたら、お電話・お手紙、直接来会されても結構ですので、請求をする前にどうぞお気軽にご相談ください。

お問い合わせは…

一般財団法人 福島県農協役職員共助会

TEL:024-554-3512

FAX:024-554-3510

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1番地1
Mail:kyojokai@alto.ocn.ne.jp

農林年金からのお知らせ

農林年金にご住所の登録がない方を探しています!

平成8年以前に団体を退職されていて、年金の支給開始年齢になっていながら「農林年金からまったく連絡がない」という方はいらっしゃいませんか?

農林年金では現在、制度完了に向けた準備を進めていますが、農林年金に住所の登録がないため連絡が取れない方がいらっしゃいます。

このままですと制度完了時に手当金が支払われた場合、その受け取りができないおそれがあります。もし、同期の方やOBなどで以下の条件に当てはまるような方がいらっしゃった場合は、下記の農林年金住所調査ダイヤルまでお電話くださるようお願いください。

主な条件

- ①平成8年12月以前に団体を退職している。
- ②日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が記載されていない。
- ③すでに60歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。
- ④60歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※お電話いただく際には「年金手帳」など基礎年金番号が書かれた書類をお手元にご用意いただくと確認がスムーズにできます。

農林年金 住所調査ダイヤル 0120-973-348(無料)



太枠の文字を組み合わせて言葉をつくろう!

1		6	8	9
		7		
2	4			
	5			10
3				

ヨコ

- ①焼いても蒸かしてもホクホク
- ②町の通りのこと
- ③砂糖やミルクをいれる飲み物
- ⑤料理のトロミづけ〇〇〇〇粉
- ⑦約3.93kmの距離

タテ

- ①大根おろしと醤油がぴったり
- ④禁酒禁煙の〇〇〇をたてる
- ⑥職人の名人の呼び名
- ⑧不老長寿の果物
- ⑨捕鯨に使う道具
- ⑩2016年オリンピック開催地

互助たよりあんしん24号(平成28年3月発行) クイズコーナーの答え: うどん
正解者の方へ(抽選により)記念品をお贈りさせていただきました。

正解者のうち抽選で30名様に記念品を贈呈いたします!!

応募締切:平成28年10月28日(金) ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 ①太枠の文字を組み合わせてできた言葉 ②会員コード ③会員氏名
④共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページからご応募ください。スマートフォンや携帯電話からはQRコードをご利用ください。但し、機種によってはご利用いただけません。

応募先 〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1
JA福島共助会 「クイズコーナー」係
URL http://ja-kyojokai.or.jp



秋はとくにおいしく感じますよね!

投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員みなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。

採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

事務局からひとこと

秋になると「行楽の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などの言葉があちこちから聞こえてきて、「今年はどんな秋にしようかな…」と少し義務的にテーマを決めて過ごしています。皆さんはどんな秋を楽しんでいらっしゃいますか? 毎日をいきいきと過ごすために、まずは軽めの体操から始めて運動を習慣化させましょう。