

互助会より



2026.9

41号

主な内容

- 第24回「あんしんセミナー」開催のお知らせ
- 「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください
- 共助会からのお知らせ
 - ・高額療養費制度の改正について
- 共助会からのお願い
 - ・入院時の請求方法について
- あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
- 共助会 会員マイページをご活用ください
- 簡単健康法「ビジョントレーニング」
- クイズコーナー など

第24回

「あんしんセミナー」

開催のお知らせ

参加者募集

今年度も会員をはじめとする地域の方々の健康の意識向上を図るため「あんしんセミナー」を下記のとおり開催いたします。参加費は無料で、どなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせのうえお申し込みください。

開催日時

令和8年 **11月26日** 木
14:00~15:30 (受付開始13:00~)

開催場所

福島市飯坂温泉「摺上亭 大鳥」
福島市飯坂町字中ノ内24-3
電話 024-542-4184

セミナー内容

14:00~15:30

定員

先着
50名

「歌って!踊って!フレイル予防」

懐かしい音楽を楽しみながら、どなたでも気軽にできる内容です。みなさんと一緒に、音楽に合わせて楽しく心と体をほぐしましょう!

講師 MAHARO代表
山内 美津子 先生



参加申込方法

別紙、「あんしんセミナー申込書」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)

※開催に関する詳細は同封のチラシをご覧ください。

令和7年度退職互助医療保険事業概況

なお、ホームページにも令和7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

退職互助会員

本人
2,053人配偶者
1,677人

合計3,730人

現職会員

加入団体
56団体会員数
4,716人

退職互助医療保険 実績

医療給付金	22,655件	82,004,600円
解約返戻金	1件	42,621円
香典	30件	300,000円

給付額合計 82,347,221円

「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41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・加筆がある場合は、**赤ペンで加筆修正**をしてください。

重要

退職互助会員登録事項確認書

令和8年9月〇日現在

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、変更があるときには、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、令和8年11月30日(月)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: 令和8年5月1日

保険期間(給付期間): 令和8年5月1日 ~ 令和28年4月30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: フクシマミライノウキョウ 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。

会員本人	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
	キョウジョカイ 太郎 共助会 太郎	昭和31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 (注)所得区分については裏面を参照してください。		備 考: 指定難病あり 低所得		

配偶者	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
	キョウジョカイ ハナコ 共助会 花子	昭和33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 (注)所得区分については裏面を参照してください。		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: 令和8年 9月 1日 氏名(署名) 共助会 太郎

提出日と氏名も忘れずご記入ください。

確認書の裏面または「マイナポータル」や「健康保険限度額適用認定証」の適用区分でご確認ください。

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、「資格情報のお知らせ」の写しもしくは「資格確認書」または「健康保険証」の写しを添付してください。

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。

共助会からの お知らせ

高額療養費制度の改正について

令和8年8月から国の高額療養費制度が改正されました。会員の皆様におかれましては、今後の医療費の目安としてあらかじめご一読ください。

●主な改正内容

①「月額自己負担限度額」の段階的な引き上げ

ポイント 令和8年8月と令和9年8月に2段階で引き上げとなり、令和9年8月からは、所得区分が13区分へと細分化されます。

②「年間上限」の設定

ポイント 金額に関係なく1年間(8月～翌年7月)の自己負担合計が所得に応じた年間上限に達した場合、超過した自己負担額は加入健康保険より還付されます。

③「多数回該当」の据え置き

ポイント 直近12ヶ月以内に3回以上上限に達した場合、4回目以降の上限額がさらに下がる「多数回該当」の上限額については、引き上げられず現行のまま据え置きとなりました。



●「月額自己負担限度額」の改正内容

所得区分	令和8年8月～			令和9年8月～		
	月額自己負担限度額 (多数回該当)	年間上限	外来特例 (70歳以上)	月額自己負担限度額 (多数回該当)	年間上限	外来特例 (70歳以上)
標準報酬月額 127万円以上				342,000円+1% (140,100円)		
標準報酬月額 103～121万円	270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円	—	303,000円+1% (140,100円)	1,680,000円	—
標準報酬月額 83～98万円				270,300円+1% (140,100円)		
標準報酬月額 71～79万円				209,400円+1% (93,000円)		
標準報酬月額 62～68万円	179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円	—	194,400円+1% (93,000円)	1,110,000円	—
標準報酬月額 53～59万円				179,100円+1% (93,000円)		
標準報酬月額 44～50万円				110,400円+1% (44,400円)		
標準報酬月額 36～41万円	85,800円+1% (44,400円)	530,000円	—	98,100円+1% (44,400円)	530,000円	—
標準報酬月額 28～34万円				85,800円+1% (44,400円)		
標準報酬月額 20～26万円		530,000円		69,600円 (44,400円)	530,000円	28,000円 年間上限 (216,000円)
標準報酬月額 16～19万円	61,500円 (44,400円)		22,000円 年間上限 (216,000円)	65,400円 (44,400円)		
標準報酬月額 15万円以下		410,000円		61,500円 (34,500円)	410,000円	22,000円 年間上限 (216,000円)
住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 (24,600円)	290,000円	—	36,900円 (24,600円)	290,000円	—
住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 (24,600円)	290,000円	11,000円 年間上限 (96,000円)	25,700円 (25,700円)	290,000円	13,000円 年間上限 (96,000円)
一定所得以下 【70歳以上】	15,700円	180,000円	8,000円	15,700円	180,000円	8,000円

●共助会からの給付について

●給付方法については現行と変わりません。

※高額療養費世帯合算に該当する場合は、請求の際に「高額療養費支給決定通知書(原本)」も添付していただくことになります。(70歳未満の方)

●「年間上限額」を超えた場合

該当された方には、毎年当会から案内しますので、案内が届いた際には速やかに加入健康保険へ高額療養費の申請をしていただき、返戻になった医療費のうち当会から過払いとなっている給付金を当会へ返戻していただくことになります。

共助会からの お願い

入院時の請求方法について

入院時の請求方法について、
再度ご確認くださいませよう
お願いいたします。

- ・入院分と外来分は別に請求してください。
 - ・「請求合計額」ではなく、「負担額」、「一部負担額」に記載されている金額をご記入ください。
 - ・自費分は給付対象外となります。(例 室料差額代、文書料等)
 - ・食事代は給付対象外となります。〔「保険内」と記載がある場合も給付対象外となります。〕
 - ・入院が月をまたがる場合は、入院をした月毎に請求書を作成してください。
- 例) 8/29 ~ 9/3入院の場合→8月分と9月分で2枚に分けてご請求ください。

入院した月毎に請求書
を作成してください。
※領収日ではありません。

食事療養費は給付対象外
となります。

診療費請求書兼領収書					〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇	
【入院】					〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇	
患者氏名 〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇					保険番号 〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇	
診療科目	診療日	診療時間	診療内容	診療費	保険適用	自己負担
内科	8/29	10:00-12:00	診察	5000	4500	500
内科	8/30	10:00-12:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	10:00-12:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	10:00-12:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	10:00-12:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	10:00-12:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	13:00-15:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	16:00-18:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	19:00-21:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	22:00-24:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	25:00-27:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	28:00-30:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	31:00-33:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	34:00-36:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	37:00-39:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	40:00-42:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	43:00-45:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	46:00-48:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	49:00-51:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	52:00-54:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	55:00-57:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	58:00-60:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	61:00-63:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	64:00-66:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	67:00-69:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	70:00-72:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	73:00-75:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	76:00-78:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	9/2	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	9/3	79:00-81:00	診察	4500	4000	500
内科	8/29	82:00-84:00	診察	4500	4000	500
内科	8/30	82:00-84:00	診察	4500	4000	500
内科	8/31	82:00-84:00	診察	4500	4000	500
内科	9/1	82:00-84:00	診察	4500	4000	500
内科						

あんしん! 新鮮! げんき!

いいとこいっぱい 第12回 JA直売所!!

県内JA直売所の魅力をご紹介しますコーナー、今号では
福島市にある「ここら矢野目店」をご紹介します!



様々なイベントを
開催しておりますので、
お気軽にご参加
ください!

左:店長の赤井さん
右:職員の尾形さん

JAふくしま未来 農産物直売所「ここら矢野目店」(福島市)

●名前の由来

店名「ここら」には、「ここらで一服」という憩いの場のイメージと、「ここらのもの＝地元の食材」を使う地産地消への思いが込められています。言葉の響きの良さもあり、この名前が選ばれました。



所在地/福島市北矢野目原田東1-1

電話番号/024-552-5881

営業時間/9:00~17:00 定休日/12月31日~1月4日

当店の
おすすめ商品です!



取扱い可能な生鮮食品や花きは400以上で、
加工品や民芸品を含む膨大な数となります。

ここらの店頭には、いちごからはじまり、さくらんぼ、もも、梨、ぶどう、柿、りんごと一年を通して四季折々の地場産のフルーツが並びます。

ももだけでも様々な品種があり、手で皮をむけるような柔らかく果汁があふれる品種「あかつき」のようなものや終盤に登場するしっかりとした硬めの食感で、噛むほどにコクのある甘みが口の中に広がる品種「まどか」など、自身のお気に入りの「推し」品種をぜひ見つけてください。

もちろんここらはフルーツだけではなく、福島の誇るきゅうりや山菜、その他にも色とりどりの新鮮な野菜や花き、ももや地場産の農産物を利用した加工品など、おすすめしたいものがたくさんあります。

また、ここらでは年間を通して様々なイベントを開催しております。各種フルーツの最盛期に合わせた「ももまつり」や野菜の詰め放題、お子さんや観光の方に人気のお米や味噌を「ひとすくい」して持ち帰るチャレンジなどお客様にお楽しみいただけるイベントを日々ご用意しております。



「茶箱」商品

果物商品で、傷ものなどの贈答用に適さない訳あり品です。もちろん味に変わりはないので、美味しい果物が格安で手に入ると大好評です。

農産物直売所ここら矢野目店のすぐ隣にはお食事ができるそば蔵「旬楽里」があります。こしのある二八蕎麦は、つるりとして風味も豊かな一品です。蕎麦だけでなく、直売所にて仕入れた新鮮な地元の農産物をふんだんに使用した週替わりランチなども提供しており、そのパリエーションも和から洋へと幅広く登場します。

お惣菜やお弁当にスイーツの販売もしており、ここら矢野目店にお越しの際は、旬楽里で一息ついてはいかがでしょうか。

9月は晩性のももが出ております。しっかりと歯ごたえがあり、ため込まれた甘さが特徴です。

また、9月は梨の最盛期でもあります。梨は日持ちする晩生種もありますが、噛んだ瞬間のシャキッとした心地よい歯ごたえと口いっぱいに広がるすっきりとした甘さを楽しんでいただきたいため、なるべく早くお召し上がりください。

ぶどうも最盛期を迎えており、人気品種シャインマスカットはもちろん、不動の人気を誇る巨峰など、数多くの品種が並びます。

10月・11月の主役はりんごとお米です。りんごは福島生まれの品種ですっきりとした酸味と甘さが絶妙な「べにこはく」や王道品種の「ふじ」など様々です。

そのまま召し上がるのはもちろんのこと、様々なお料理に使ってもよし、日持ちもするので常備して毎日お召し上がりいただけます。また、豊かな福島市の水で育ったお米も自慢の一品ですので、ぜひ新米の時期にご賞味ください。



そば蔵「旬楽里」
お蕎麦も人気ですが、季節に合わせた週替わりランチもお客様に大好評です!

共助会 会員マイページをご活用ください!!

共助会を
ご利用の皆さま、
こんなお悩み
ありませんか？

- Q 何月分まで請求したのかな？
Q ○○病院の○月分はいくら給付になったのかな？
Q 先日提出した請求書は受付されたのかな？
Q 今の会員台帳はどのように登録されているのかな？
(住所・振込口座・加入健康保険など)
Q 今まで受けた給付金の累計額は？



そんなお悩みをすぐに解決してくれるのが、「会員マイページ」です!!

会員マイページ登録方法

STEP1～4の手順で
ご登録ください。

STEP1

PCやスマートフォン等より、当会サイト内「会員マイページ」のバナー(ボタン)から「会員マイページ利用申請」をクリック(タップ)してください。

※当会サイトは「JA福島共助会」で検索できます。

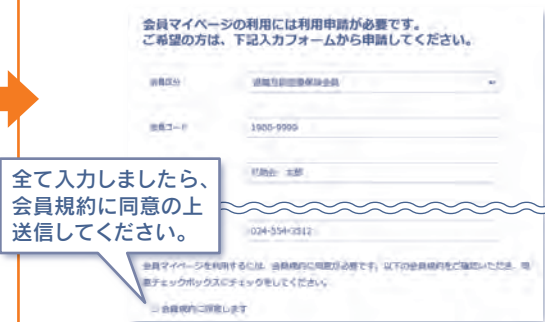
URLは <http://ja-kyojokai.or.jp> です。



STEP2

会員マイページ利用申請フォームに入力し、会員規約に同意の上送信してください。

※正しく送信されると【受付完了メール】が送信されます。



STEP3

利用申請後2～3営業日以内に、指定されたメールアドレスへ審査の結果が送信されます。

会員ご本人と確認できた場合

【仮登録完了メール】が送信されます。

STEP 4にお進みください。

会員ご本人と確認できない場合

【登録不可メール】が送信されます。入力内容を再度ご確認ください。

※セキュリティの関係上、審査内容を開示することはできませんのでご了承ください。現時点での登録内容等を確認したい場合は、メールに添付されている「保険契約証券発行申込書」をご提出ください。

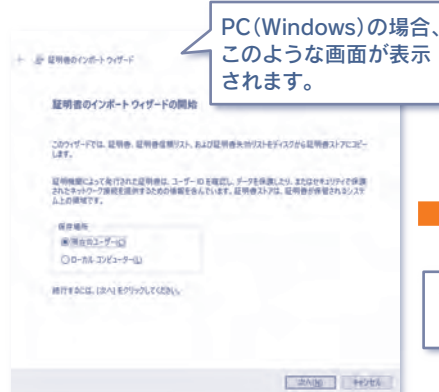
STEP4

【仮登録完了メール】が届いた方は、お使いのPCやスマートフォン等のインターネットブラウザに合った『手順書』に従って、クライアント証明書のインストールと本申請をしてください。クライアント証明書のインストールと本申請が終了すると登録完了です。会員ログイン画面にログインすることで会員マイページを利用することができます。

※スマートフォンからインストールする場合、端末の種類やバージョンによっては、画面ロックの設定が必要な場合があります。

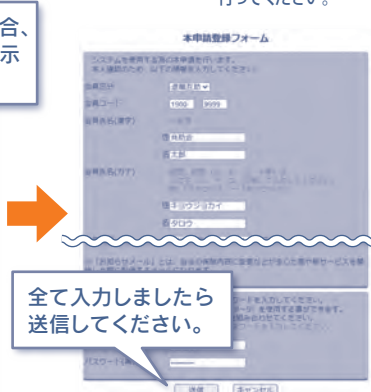
※iPhoneでGmailを指定された場合、iOS用のGmailアプリではなく、GmailアプリでなくSafariからGmailにアクセスすることで開けます。

(1) クライアント証明書のインストール



(2) 本申請

※クライアント証明書インストール終了後に
行ってください。



簡単 健康法

お出かけをずっと楽しく!

転倒を防ぐ「ビジョントレーニング」



転倒を防いで元気に歩き続けるために、多くの方が足腰の筋トレに励んでいるのではないのでしょうか。しかし、それと同じくらい大切なのが、「**眼球運動(ビジョントレーニング)**」です。

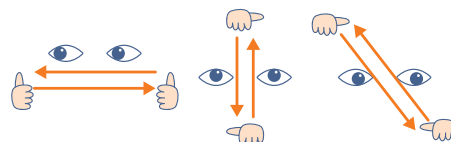
私たちは普段、無意識に目を動かしていますが、加齢に伴い「視線移動が遅くなる」「焦点調整が難しくなる」「周辺視野が狭くなる」といった変化が起こります。これらは転倒リスクや注意力低下にも影響すると言われており、目の動きを意識したトレーニングは、単なる「目の体操」ではなく、脳への刺激としても活用できます。

基本となる眼球運動トレーニング

※眼球運動は疲労しやすいため、休憩を挟めながら行ってください。

左右、上下、対角の視線移動

両手の親指を目印にし、顔を動かさず視線だけを左右・上下・対角へ移動させます。(各10往復)

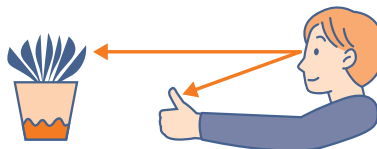


寄り目トレーニング

片手を前に伸ばし親指を立てます。
腕を曲げ親指を徐々に顔に近づけながら目を寄せていきます。
これを8秒間かけて2回行います。

遠近運動

まず、遠くに目印となるものを決めます。
次に、右手を軽く握り親指を立て、肘を曲げて顔の前に保ちます。
親指と目印を交互に4回ずつ(計8回)ゆっくり見ます。



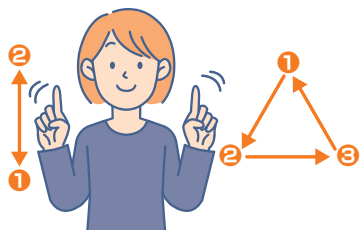
レベルアップ!

脳を同時に使う協調運動

手足の動きを組み合わせることでより大きな効果を得られます。

ひとりじゃんけん

両手を出し右手はグー・チョキ・パーの順に出し、左手は右手に負けるように出します。
これを3回行い、左右を入れ替えて同じようにします。
コツ…あえて左右の手を交互に見るのではなく、正面を向いたまま視界の端で手を捉えると周辺視野が広がります!



2拍子と3拍子の指揮運動

右手は2拍子、左手は3拍子と指揮をするように振ります。
これを12回数えながら行い、左右を入れ替えて同じようにします。
コツ…顔を正面に向けたまま視線だけで手の動きを追いかけると眼筋が鍛えられます!

JA福島共助会 クイズコーナー

今月号は雑学クイズです。

全問正解できたら周囲に自慢できるかも？

Q1

次のうち、トマトと一緒に植えると相性が良い野菜はどれ？

① ピーマン ② ニラ ③ ジャガイモ ④ ナス



Q2

次のうち、粒が多く甘いトウモロコシの特徴はどれ？

① ヒゲの本数が多く茶色
② ヒゲの本数が少なく白色
③ ヒゲの本数が少なく茶色
④ ヒゲの本数が多く白色



正解者のうち抽選で10名様に
記念品を贈呈いたします!!

応募締切: 令和8年10月30日(金)

※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

互助たよりあんしん第40号(令和7年9月発行)

クイズコーナーの答え: [Q1.4212 Q2.7704]

正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法

クイズの答え・会員コード・会員氏名・共助会への一言を添えてハガキまたは、共助会ホームページから応募ください。※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。

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 「共助会クイズ」係

スマートフォンや携帯電話の機種によっては
ご利用いただけない場合があります。



「共助会締切日・給付日」について

共助会締切日は、毎月5日当会必着(5日が日曜日・祝日の場合は、翌日が締切日)です。

給付日は、締切日までに受け付けた請求を締切月の25日(土曜日・日曜日・祝日の場合は翌営業日)に給付しております。

「共助会締切日・給付日一覧表」は送付いたしませんので、必要な方は、当会ホームページよりダウンロードしていただくか、当会までご連絡ください。

JA福島共助会まで | Tel 024(554)3512



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

JA福島共助会まで
Tel 024(554)3512
Fax 024(554)3510

投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員の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円相当の商品券等を贈呈いたします。

事務局から ひとこと

互助たより「あんしん」をご覧いただきありがとうございます。

今月号では、「いいとこいっぱい直売所」のコーナーが4年ぶりの復活となりました。

今回伺った直売所では、野菜や果物はもちろんのこと、加工品や花き、民芸品まで幅広く販売していました。さらに、毎月様々なイベントを開催しており、何度でも足を運びたい場所でした。

普段あまり直売所に行く機会がなかった私ですが、今回の取材を通して、改めて福島が「くだもの王国」であることを実感しました。取材後、ふと幼い頃におじいちゃんが梨や桃をよく買ってきてくれたことを思い出し、その味の記憶がよみがえりました。実家を離れてから果物を食べる機会が減っていたので、これを機に自分へのご褒美として久しぶりに買ってみたいと思います。