

主な内容

- 異動の季節です…各種届出をお忘れなく
- 健康保険の被扶養者について
- 介護保険料率が変わりました

職場内で回覧しましょう



浦佐毘沙門堂裸押合大祭  
(南魚沼市)

ふるさと 越後

被扶養者に異動があったときは  
速やかに届出しましょう



# 春は異動の季節です

## 健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう

### 従業員を採用したときは

「被保険者資格取得届」を5日以内に管轄の社会保険事務所に提出してください。

#### ●添付書類等

- ・前月号を参考としてください。

### 被扶養者に異動があったときは

「被扶養者（異動）届」を5日以内に管轄の社会保険事務所に提出してください。

#### ●添付書類等

- ・健康保険被保険者証（該当者）

### 被保険者の住所が変わったときは

「厚生年金保険被保険者住所変更届」を速やかに管轄の社会保険事務所に提出してください。

#### ●70歳以上の方

厚生年金保険の被保険者となりませんので、上記の届出書の提出は不要ですが、受けている年金の住所変更手続きは必要です。

#### ●届出前のチェック

変更後の郵便番号と住所のフリガナを忘れずに。

### 従業員が退職したときは

「被保険者資格喪失届」を5日以内に管轄の社会保険事務所に提出してください。

#### ●添付書類等

- ・健康保険被保険者証（全員）
- ・健康保険高齢受給者証

#### ●資格喪失の日

退職した日の翌日になります。



## 国民年金の種別変更もお忘れなく

- 国民年金制度は、20歳から60歳までの全ての方が加入し、保険料を納め、支えあう制度です。
- 国民年金の加入種別は、本人や配偶者の就職・転職・退職等により変わります。
- 種別が変わった時には届出が必要です。忘れずに届出しましょう。

### 第1号被保険者

自営業者、農林漁業者、会社を離職された方、及びその方に扶養されていた配偶者

### 第2号被保険者

会社員・公務員など

### 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（年収130万円未満など、一定の要件を満たす方）

#### 第2号被保険者 になったとき

- 就職して厚生年金や共済組合等に加入したとき

市町村の国民年金担当窓口へ届出

#### 第3号被保険者 になったとき

- 収入の減少や結婚などで、厚生年金や共済組合等に加入している配偶者に扶養されるようになったとき

配偶者の勤務先へ届出

#### 第1号被保険者 になったとき

- 退職して厚生年金や共済組合等の加入をやめたとき

市町村の国民年金担当窓口へ届出

#### 第3号被保険者 になったとき

- 退職や結婚などで、厚生年金や共済組合等に加入している配偶者に扶養されるようになったとき

配偶者の勤務先へ届出

#### 第1号被保険者 になったとき

- 配偶者が退職して厚生年金や共済組合等の加入をやめたとき
- 増収や離婚などで、厚生年金や共済組合等に加入している配偶者の扶養からはずれたとき

市町村の国民年金担当窓口へ届出

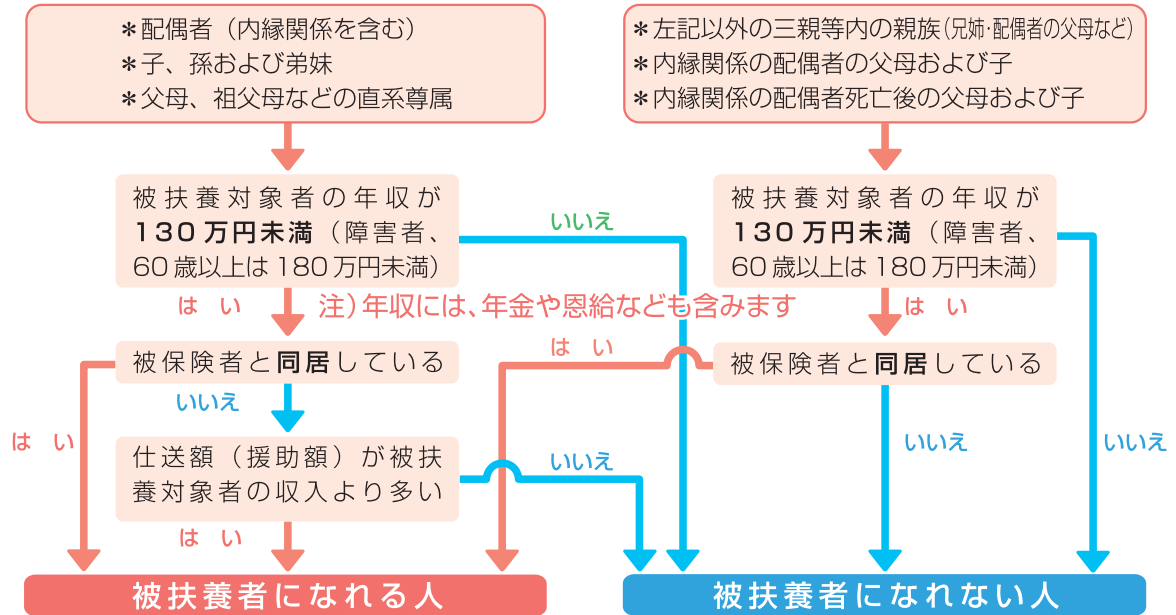
#### 第3号被保険者 になったとき

- 厚生年金や共済組合等に加入している配偶者が転職などで加入する年金制度が変わったとき

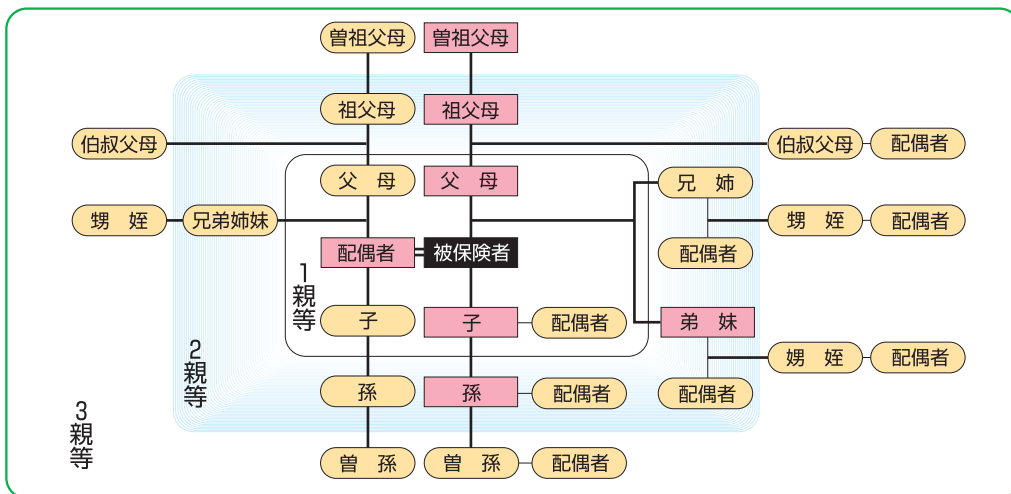
配偶者の新しい勤務先へ届出

# 健康保険の被扶養者について

- 健康保険では、**主として被保険者の収入で生計を維持している方**についても、被扶養者の認定を受けることにより保険給付が受けられます。
- 被扶養者になれる人の範囲などは、原則として次により判断されます。



【3親等内の親族図】



■ の人は生計維持の関係が条件です ○ の人は生計維持の関係と同一世帯が条件です

- 配偶者を被扶養者として届ける場合は、届書の3枚目が「国民年金第3号被保険者該当届」となっていますので、3枚目の事業主証明欄及び届出人欄の記入、印もれがないかどうか確認のうえ提出願います。

## 3月1日から 介護保険料率が1.23%に変わりました

政府管掌健康保険の介護保険料率は、平成18年3月分保険料（5月1日納付期限）から1.23%となります。

これにより、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者に該当する方の保険料率は、医療に係る保険料率（8.2%）と合わせて9.43%となります。

なお、厚生年金保険に係る保険料率には変更はありません。



❓ 妻を扶養している従業員が都合により退職することになりました。退職後の社会保険関係の手続きはどうすればよいのでしょうか？

## 退職後の社会保険の手続き

**A** 退職後は、健康保険と国民年金についての手続きが必要です。

### ● 健康保険

下記の3種類の選択肢がありますので、状況に応じた加入手続きをしてください。

種類	①任意継続被保険者	②健康保険等の被保険者になっている親族の被扶養者	③国民健康保険
手続き先	お住まいの住所地を管轄する社会保険事務所(健康保険組合の被保険者であった場合は当該健康保険組合)	被保険者の勤務先の事業主を通じて社会保険事務所に届出していただきます。(健康保険組合、共済組合の場合は、当該健保組合、共済組合にお尋ねください。)	お住まいの市町村役場
加入条件	引き続き2ヶ月以上健康保険に加入していた方で退職後20日以内に手続きをすると加入できます。	退職後の収入状況によります。上記手続き先(社会保険事務所・健康保険組合・共済組合)にご確認願います。	①又は②のどちらも選択しない(なれない)場合は、加入しなければなりません。
保険料	退職時に給与から控除されていた保険料の倍額(上限が設定されています)	必要ありません。	前年の所得額等により算定されます。お住まいの市町村役場へご照会願います。

※夫が種類①の被保険者又は②の被扶養者となる場合は、基本的に妻も同じ種類の被扶養者となりますが、夫が種類③の被保険者となる場合の妻の加入については、②又は③のケースが考えられます。詳しくは社会保険事務所にご照会願います。

### ● 国民年金

夫・妻ともに20歳以上60歳未満の場合は、原則として保険料の納付を要する国民年金第1号被保険者になります。

住民票のある市町村役場に加入手続きをしてください。

保険料	平成18年4月から1ヶ月分の保険料は一律、一人13,860円です
保険料の免除制度	国民年金には、退職されたことにより納付が困難な場合は、申請をすることにより保険料の納付が全部または一部が免除される免除制度があります。 免除の承認審査は前年の所得で審査します。 ただし、申請年度または前年度に退職された方は、「雇用保険受給資格者証」等を申請の際にあわせて提出することで、特例的に前年の所得がないものとみなされます。 手続き先は、市町村の国民年金担当窓口になりますので、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に必要事項を記入して提出してください。

健康づくり  
標語コンクール入選作品

歩くのは 健康づくりの 第一歩

# 健康づくり講座

にいがた社会保険センター  
管理栄養士  
熊谷 文子

## 離乳食応援記(3)

1歳前後になるともう親と同じ食事から柔らかいものを与えたい。それ以前でもなるべく親のメニューから離乳食用すり鉢でどろどろやべちゃべちゃにしなから与える方法をお勧めする。その方が少量ずついろいろな食材や味に触れやすいだろう。ところが親の食事が焼そば、菓子パン、から揚げ、生野菜では離乳食の応用が難しく親も子も苦労する。親の食事が大事になるのだ。独身時代からの濃い味付け、揚げ物好きのメニューが離乳食づくりを機に薄味に変わったり食品のバランスを心がけるようになる、とこうなればしめたもの親子共々うれしい。

食が細い子、旺盛な子それぞれに親は悩む。個性だからそれで良いんだがね。おっとその前に身長と体重の発育グラフをつけているのだろうか。母子手帳に載っているグラフは学童前までつけられる。発育曲線をつけることは食事の食べっぷりがこれで良いかどうかの判断にもなる。体重だけ

増え方が急になったら家族で原因を話し合おう。たとえば夜寝る時間は遅くは無いが、外遊びを十分しているだろうか、冷蔵庫の中には最近どんなものが入っていてどんなおかずの傾向だろうか。子どもの食生活は家族の食生活の中にあるから家族みんなの生活の振り返りがいる。たとえば運動量だ。肥満予防もやせ予防も外遊びがポイントだ。しっかりお腹が空くといろいろ食べやすい。夜は早くテレビを止めて布団にも入りやすい。そして朝は早起き、しっかり朝食だ。ところが、外遊びする子に育たない裏には昨今の親の体力不足があるという。「走るんじゃない！待ちなさい！」と声だけ張り上げてはいませんか。発育支援に一番気になるのは実は親世代の食事や運動量、活力だった。



### 社会保険事務所から...

## 年金相談窓口の 時間延長と 土曜日開設のご案内

4月から6月の実施日は次のとおりです。  
ぜひ、ご利用ください。

#### 4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

土曜の開設日  
(午前9時から  
午後4時)です。

午後7時までの時間延長日です。  
柏崎、六日町は10日のみの延長です。

#### 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

土曜の開設日  
(午前9時から  
午後4時)です。

午後7時までの時間延長日です。  
柏崎、六日町は8日のみの延長です。

#### 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

土曜の開設日  
(午前9時から  
午後4時)です。

午後7時までの時間延長日です。  
柏崎、六日町は12日のみの延長です。



第14回健康保険ボウリング新潟県大会が2月18日(土)新潟市の新潟交通シルバーボウルにおいて開催されました。

被保険者の健康保持増進と職場の健康づくり、冬場の運動不足の解消を目的としたこの大会は、社会保険協会各支部の予選を勝ち抜いた23チーム、69名の参加で行われました。

各チームとも支部代表としてその力を十分に発揮し、白熱した好ゲームが展開されました。

大会の結果は次のとおりです。

優勝	大新合板工業(株)A	1711ピン
準優勝	(株)リケン柏崎事業所	1697ピン
第3位	(株)長岡歯車製作所	1680ピン
ハイゲーム賞	中静 敏一 (株)長岡歯車製作所	246ピン

## 4月の社会保険相談のご案内

会 場	相談日	時 間	会 場	相談日	時 間
村松町商工会	11(火)	10:00~15:00	糸魚川市役所	12(水)	10:00~15:00
新津商工会議所	20(木)	10:00~15:30		26(水)	10:00~15:00
五泉商工会議所	25(火)	10:00~15:30	巻商工会	5(水)	10:00~15:00
佐和田商工会	19(水)	13:30~15:30	吉田町商工会(産業会館)	20(木)	10:00~15:00
両津商工会	20(木)	9:00~11:00	市民交流センター ナープルみつけ	26(水)	10:00~15:00
小木町商工会	20(木)	9:00~10:30	阿賀野市水原公民館	19(水)	9:30~14:30
小出商工会	12(水)	10:00~15:00	中条町商工会	20(木)	10:00~15:00
長岡市役所栃尾支所	19(水)	10:00~15:00	村上市役所	26(水)	10:30~15:00
小千谷商工会議所	25(火)	10:00~15:00	十日町地域地場産業振興センター クロス10	13(木)	10:00~15:00
安塚区総合事務所	19(水)	10:00~15:00		27(木)	10:00~15:00
柿崎商工会	20(木)	10:00~15:00			

●年金の相談・照会等には、年金手帳(基礎年金番号通知書)・年金証書等を持参してください。

注) 佐渡地区の時間(朱書)は受付時間となりますのでご注意ください。