

主な内容

- 11月は「ねんきん月間」です
- 傷病手当金は正しく受けましょう
- 出産費貸付限度額が上限28万円になります

職場内で回覧しましょう



雲洞庵
(南魚沼市)

ふるさと越後

—新潟県の建造物シリーズ—

法人事業所の従業員は
健康保険及び厚生年金に加入しましょう

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp>

社会保険庁年金ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>



明日のあなたを考えて…年金はあなたが主人公です

11月は「ねんきん月間」です

「ねんきん月間」は、ひとりひとりが年金を身近で大切なものと考え、公的年金制度の意義や役割を正しく認識していただくことを目的としています。

年金は、高齢者の生活にとってなくてはならない重要な役割を果たしているのみでなく、若い世代にも無縁のものではありません。

この月間を通して、身近で大切な年金について考えてみませんか。

なお、11月11日（土）は休日の年金相談を実施しておりますので、お近くの社会保険事務所へお気軽にお越しください。（受付時間 午前9時～午後4時）



社会保険事務所からのお知らせ

年金相談専用の電話番号が統一されました

今まで、県内の各社会保険事務所（新潟東・新潟西を除く）に設けられていました年金電話相談センターの電話番号が、平成18年9月29日（金）をもって休止となりましたのでお知らせいたします。

今後、電話による年金相談は全国共通の「ねんきんダイヤル」をご利用いただきますようお願いいたします。



ご利用できません（休止）

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| × 0258-30-4165…長岡社会保険事務所 | × 0256-31-1165…三条社会保険事務所 |
| × 025-521-4165…上越社会保険事務所 | × 0254-20-1165…新発田社会保険事務所 |
| × 0257-20-1165…柏崎社会保険事務所 | × 025-778-1165…新潟社会保険事務局六日町事務所 |

今後は

「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください

年金請求などの年金相談

イイロウゴ

0570-05-1165

年金をお受けになっている方の年金相談

イイロウゴ

0570-07-1165

受付時間はAM8:30～PM5:15（土・日・祝日・年末年始を除く）

- 『ねんきんダイヤル』はお客様からの電話を全国の年金電話相談センター等のうち、回線の空いているところにおつなぎいたします。
- 通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。
- 電話機の設定、ひかり電話などのIP電話及びPHSなど電話機によってはご利用になれません。お手数ですが他の電話機でおかけ直しいただくか、お近くの社会保険事務所をご利用ください。

一次予防を中心とした健康づくり事業

一次予防を中心とした健康づくり事業とは

指定運動療法施設において生活習慣病の一次予防（生活習慣を見直し健康の維持・増進に努めること）を目的として、「一次予防運動プログラム」（運動、喫煙、飲酒、栄養等の生活習慣の改善のためのプログラム）を提供し、保健師や健康運動指導士のもとで、6カ月間継続して「一次予防運動プログラム」に沿って運動を実践します。

対象となる人は

政府管掌健康保険の被保険者及び被扶養者で

- 健康診断結果が、「軽度異常」又は「要経過観察」と判定された方
- 医師から生活習慣の改善に関する「療養計画書」の交付を受けている方
- 指定運動療法施設に登録されている健康スポーツ医を主治医として高脂血症、高血圧症、糖尿病を主病とする方で、「運動内容を含む情報提供書」の交付を受けている方

どのように進めるの

1. 指定運動療法施設への申し込み
2. プログラムの作成
3. 6カ月継続して運動を実践（月1回の効果測定）

お申し込みは（指定運動療法施設）

にいがた社会保険センター

〒951-8104 新潟市西大畑町5191-14
TEL. **025-225-2515**

上越社会保険健康センターペアール上越

〒955-0056 上越市大町5-5-12
TEL. **025-523-3222**

ACTIS 三条スイミングスクール コンビニフィットネス

〒951-8104 三条市嘉坪川1-31-15
TEL. **0256-35-7551**

社会保険事務所からのお知らせ

保険証等の窓口交付の取扱いについて

社会保険庁では平成18年10月1日より、全国的に手続き及び届出に係る添付書類等の統一（標準）化を図ることとしました。（統一（標準）化される添付書類については、社会保険庁ホームページの「トピックス」に掲載されています。）

それに伴いまして、社会保険事務所の窓口における保険証（任意継続被保険者の保険証を含む）及び年金手帳（以下、「保険証等」という。）の窓口交付の取扱いについて、以下のとおりとさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

1 基本的に窓口交付は行わず、後日郵送にて交付させていただきます。（保険証等がお手元に届くまでには、受付後5～7日間程度の期間を要します。）

2 任意継続被保険者資格取得申請書については、郵送していただいても構いません。なお、郵送の場合は保険証と初回保険料の納付書をご自宅に郵送させていただきますので、指定された納付期限までに納付してください。（申請書は退職日の翌日から20日以内に、お住まいの住所を管轄する社会保険事務所へ届くように郵送してください。）

3 緊急を要する場合等で保険証等の窓口交付を希望される場合については、その旨を窓口にお申し出ください。その場合、来所される方の本人確認を行わせていただきますので、本人確認ができるもの（運転免許証、保険証、年金手帳、住民基本台帳カード、パスポート等の公的機関が発行したもの。）をご用意ください。

なお、届出（申請）者ご本人以外が来所される場合は、「依頼状」が必要となりますのでご注意ください。（事業主から事業所の従業員への依頼については不要です。なお、この場合の本人確認ができるものについては、社員証でも差し支えありません。）

※「依頼状」の様式については、新潟社会保険事務局ホームページ（「お知らせ」の中に掲載されています。）から印刷することができます。

傷病手当金は 正しく受けましょう

傷病手当金は、被保険者が病気やケガのため働くことができず、給料・賃金を受けられないときに、被保険者とその家族の生活を保障する目的で支給されます。

支給の要件

- 1 業務外の病気やケガで療養中であること
- 2 仕事に就けないこと（労務不能）
- 3 連続3日間の期間（待期）があり、4日以上休んでいること（4日目から支給）
- 4 給料などを受けられないこと

1～4の要件を全て満たすことが必要です

支給期間

同じ病気やケガについて、支給の開始日から**1年6カ月の範囲**で支給されます。

支給金額

休んだ期間の1日につき、**標準報酬日額の6割**※が支給されます。

※平成19年4月から標準報酬日額の3分の2

支給の調整

以下の場合には、**支給額が調整**されます。

給料などを 受けられるとき	給料が支払われている場合は、傷病手当金は支給されません。ただし、給料が支払われても傷病手当金の額より少ないときは、その差額が支給されます。
障害厚生年金等 を受けられるとき	同一の病気やケガにより、障害厚生年金や障害手当金を受けられるようになった場合は、傷病手当金は支給されません。ただし、傷病手当金の額の方が多いたときは、その差額が支給されます。
老齢年金等 を受けられるとき	任意継続被保険者または退職後に傷病手当金の継続給付を受けている人が、老齢厚生年金等を受ける場合は、傷病手当金は支給されません。ただし、傷病手当金の額の方が多いたときは、その差額が支給されます。 ※平成19年4月から任意継続被保険者には傷病手当金が支給されなくなります。

退職後の給付

1年以上継続して被保険者だった人が、退職時に傷病手当金を受けていたか、受ける条件を満たしているときは、引き続き傷病手当金を受けることができます。

待ち時間も
少なく、便利!!

新潟年金相談センターへ

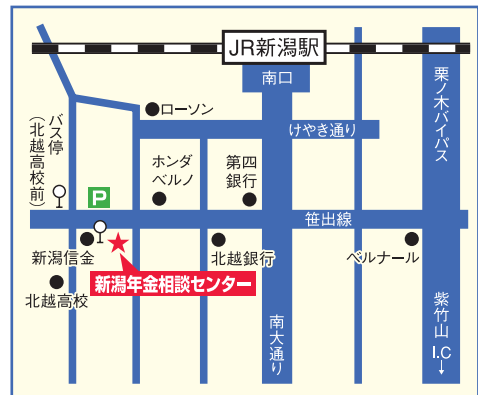
- 県内の社会保険事務所と同じ内容の手続き・相談ができます。
- 年金手帳・年金証書・印鑑などをお持ちになりご来所ください。お電話でのご予約による年金相談も実施しています。

受付時間

月曜から金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8:30～午後5:15

交通のご案内

バスでお越しの方は、笹出線「北越高校前」バス停で下車してください。
お車でお越しの方は、道路向かいの専用駐車場をご利用ください。



ご予約は

TEL. **025-244-9246**

新潟年金相談センター

〒950-0916 新潟市米山5-1-35 カレントさくらビル1階

私の健康法

団体職員 T・S
58歳 男性

脂肪肝が消えた

40歳を過ぎた頃から運動を一切やっていなかったため、数年前から人間ドッグを受診するたびに脂肪肝を指摘されてきた。

昨年4月、同業の友人たちからゴルフをやらなしかと誘われ、この年齢でいまさらの思いがしたが、せっかくの誘いであるので、何も分からぬままに道具をそろえ、社会保険センターのゴルフ講座に週1回通うことにした。

始める前は、少し練習すれば何とかかなと思っていたが、ボールに当たらない、飛ばないと運動オンチのせいもあり、四苦八苦し、何度か止めようかと思ったが、レッスンプロの励ましやアドバイスを受け今日まで続けてきた。スコアはまだまだ悪いが、何とかコースに出られるようになった。

先日、人間ドッグの結果が送られてきた。脂肪

肝の所見は異常なしであった。

特に日常生活を意識していたわけではないが、週1回程のゴルフ練習に汗を流して、継続してやってきた効果と思う。やはり生活習慣病対策は日頃の運動の積み重ねが肝心であると痛感し、誘ってくれた友人たちに感謝している次第である。



11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
新津商工会議所	16(木)	10:00~15:30	糸魚川市役所	8(水)	10:00~15:00
五泉商工会議所	28(火)	10:00~15:30		22(水)	10:00~15:00
五泉ニット工業協同組合	14(火)	10:00~15:30	大島区総合事務所	15(水)	10:00~15:00
阿賀町役場	15(水)	10:00~14:00	巻商工会	1(水)	10:00~15:00
佐和田商工会	15(水)	13:30~15:30	吉田商工会(燕市吉田産業会館)	16(木)	10:00~15:00
両津商工会	16(木)	9:00~11:00	市民交流センター ナープルみつけ	22(水)	10:00~15:00
小木町商工会	16(木)	9:00~10:30	阿賀野市水原公民館	15(水)	9:30~14:30
小出商工会	8(水)	10:00~15:00	中条町商工会	16(木)	10:00~15:00
長岡市役所枋尾支所	15(水)	10:00~15:00	村上市役所	22(水)	10:30~15:00
小千谷商工会議所	28(火)	10:00~15:00	十日町地域地場産業振興センター クロス10	9(木)	10:00~15:00
柿崎商工会	16(木)	10:00~15:00		22(水)	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。

健康づくり
標語コンクール入選作品

「健康で 元気で百歳」私の目標

佐渡を歩こう

元気ハツラツ

健康ウォーク!



健康の保持増進を図ることを目的として「佐渡を歩こう 元気ハツラツ健康ウォーク」を9月24日（日）佐渡市小木地区において開催しました。

当日は500名余りの参加者がさわやかな秋空の下、往事の面影をとどめる、家屋の密集した宿根木集落をスタートし、幸福地藏→矢島、経島→小木港までの約7.5kmのコースを元気に歩きました。

稲穂の実った田園や真っ青な海からのさわやかな潮風を浴びながら、佐渡の豊かな自然の中でウォーキングを楽しみ、ゴールでは「完歩証」を受け取りお互いの健脚を称え合いました。

小木港のゴール地点では佐渡市長からの歓迎のご挨拶があり、完歩証番号での抽選会を行い、当選者に瀬波温泉「松風荘」の無料宿泊券を贈りました。

また、アトラクションでは、赤泊の御番所太鼓の会の勇壮な太鼓演奏を鑑賞し、心地よい疲れの中にも、健康の大切さと日々の運動の必要性を再認識した一日でした。

参加者の皆様、お疲れさまでした。

開催にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



御番所太鼓の演奏

準備体操

出産費貸付限度額が増額されます

上限28万円へ

皆さんが安心してご出産をむかえられるよう政府管掌健康保険及び船員保険では、出産費の貸付事業を行っていますが、今回、健康保険法等の一部を改正する法律により、出産育児一時金の支給額が平成18年10月から35万円に引き上げられたことに伴い、貸付限度額が従前の24万円から28万円に引き上げられました。

貸付限度額の変更につきましては、平成18年10月1日以降の貸付申込分から適用されます。

使いやすい制度になっていますので是非ご利用願います。

財団法人 新潟県社会保険協会