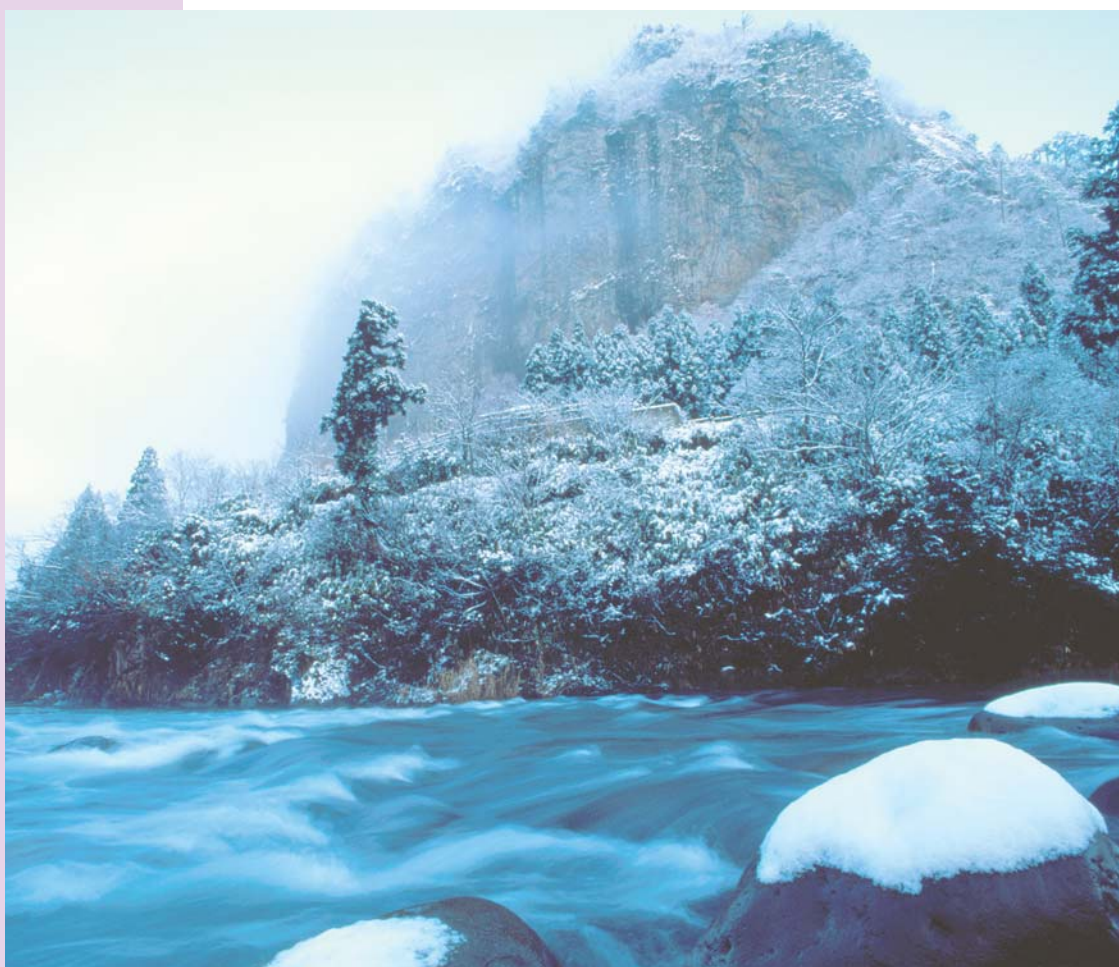


にしがた



水のある風景 ▲冬の八木鼻と五十嵐川〈三条市(旧下田村)〉

Contents

- ねんきん特別便が送付されます
- 健診結果が届いたら健康相談を受けましょう
- 健康保険ポウリング地区大会の結果

電話による年金相談は「ねんきんダイヤル」をご利用ください

ねんきんダイヤル ^{イイロウゴ} 0570-05-1165

20歳になったら国民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>

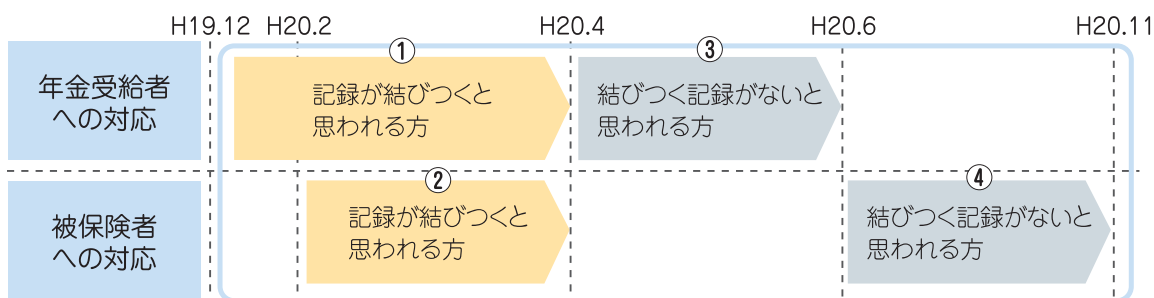
【職場内で回覧しましょう】

ねんきん特別便が送付されます

～平成19年12月より「ねんきん特別便」の送付が始まりました～

約5000万件の未統合記録と基礎年金番号で管理されている記録との名寄せ（氏名、性別および生年月日の突合わせ）等を行い、その結果、記録同士が結びつくと思われる方々については、平成19年12月以降、順次、加入履歴を記載した「ねんきん特別便」が送付されます。

ねんきん特別便発送スケジュール



- ① 名寄せを行い、記録が結びつくと思われる年金を受けている方（平成19年12月から平成20年3月まで）
- ② 名寄せを行い、記録が結びつくと思われる年金に加入されている方（平成20年2月から平成20年3月まで）
- ③ ①以外で年金を受けている方（平成20年4月から平成20年5月まで）
- ④ ②以外で年金に加入している方（平成20年6月から平成20年10月まで）

●ねんきん特別便に関するお問い合わせは専用ダイヤルをご利用ください。

「ねんきん特別便専用ダイヤル」**0570-058-555**

IP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

— 大切な年金記録をお届けします。住所変更はありませんか？ —

「ねんきん特別便」は、現在、社会保険庁で管理している記録に基づいて作成されます。

社会保険庁にお届けいただいている住所が現住所と違っている方のお手元には「ねんきん特別便」をお届けすることができません。

ご住所の訂正(変更)は、ご自身による手続きが必要となりますので、お手数ですが右記のいずれかの窓口へ申し出をお願いいたします。

- ◎国民年金に加入している方は、市町村役場の国民年金担当窓口へ
- ◎厚生年金に加入している方やその配偶者の方（会社員や公務員の被扶養配偶者の方）は、お勤めの会社などへ
- ◎年金を受給されている方は、最寄りの社会保険事務所へ

国民年金 厚生年金
お問い合わせは
「ねんきんダイヤル」へ!



0570-05-1165

IP・PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

従業員の皆様と被扶養配偶者の方の

住所一覧表提供事業について

社会保険庁では、現在「ねんきん特別便」などの年金個人情報をも、直接被保険者の皆様にお送りするため、正確な住所を把握する取り組みを進めております。その一環として、事業主の皆様からのご依頼に基づき、従業員の皆様とその配偶者の方の住所一覧表を提供しておりますので、住所の確認にご活用ください。

なお、住所一覧表の活用にあたっては、以下の点にご注意ください。



住所一覧表の提供を受けるには

住所一覧表の提供を受けるには、事前に、所定の申出書の提出が必要です。必要事項をご記入の上、管轄の社会保険事務所に提出してください。

※申出書の様式は社会保険庁ホームページに掲載しておりますので、ご利用ください。

提供する住所一覧表について

社会保険庁から提供する住所一覧表は、これまでの各種届出に基づいて管理している被保険者記録から抽出しておりますが、従業員の皆様やその配偶者の方の現在の状況と提供する記録とが異なる場合は、記録の訂正が必要となります。

※お住まいの市町村の合併で住居表示が変更となった方がいる場合は、特にご注意ください。

記録の訂正が必要な場合の手続き

●住所変更が必要な場合

住所一覧表の住所と現在お住まいの住所が異なる場合は、平成20年3月までの間は、住所一覧表に朱書き訂正していただくことにより、簡単に住所変更の届出をすることができます。

※所定の様式による届出も可能です。

●住所以外の事項の変更が必要な場合

氏名変更や生年月日訂正等の手続きには、所定の様式による手続きが必要となりますので、社会保険事務所で手続きをお願いします。



その他、ご不明な点については、
事業所等を管轄する社会保険事務所にお問い合わせください。

社会保険庁HP 住所一覧表の提供事業について(PDF)
<http://www.sia.go.jp/topics/2006/n1215.pdf>

政府管掌健康保険生活習慣病予防健診

健診結果が届いたら 健康相談を受けましょう



健診は健康づくりのスタートです。生活習慣病は自覚症状があらわれにくいので、健診結果をしっかりと確認して、治療・精密検査が必要になる前に生活習慣を見直してみることが大切です。政府管掌健康保険では健康管理をサポートするために、保健師による健診後の健康相談を実施しています。

◆ご存知でしたか？

事業所訪問による健康相談が無料で受けられます。

健診結果通知票の見方がわからない場合や、異常値の出た健診項目が心配な場合など健康に関する様々なご相談に保健師が適切なアドバイスを行っています。保健師は国家資格を持つ健康管理の専門家です。安心してご相談ください。



健康相談

最長5年間の健診結果をもとにライフスタイルにあった改善策をいっしょに話し合います。プライバシーも守られます。



健康管理担当者様の声

新潟市 R 社 W 様

当社では毎年健康相談をお願いしていますが、褒められたり励まされたりしながら、生活習慣の改善に取り組む従業員が増え、着実に健康への関心が高くなってきております。健康診断結果を無駄にせず健康に繋げるためにも継続するつもりです。

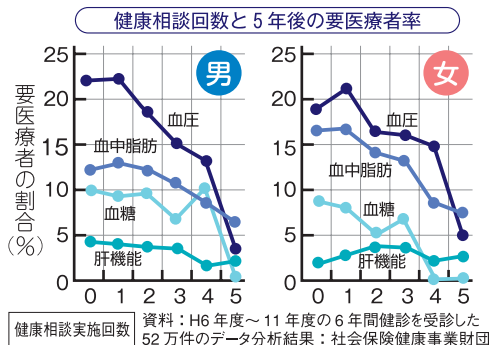
◆どんなアドバイスを受けられるの？

具体的な改善方法をいっしょに考えてもらえます。

禁煙したい方、メタボリックシンドロームが心配な方や最近体重が気になる方もお申し込みいただけます。健康相談を継続して受けた方には、受けていない方と比べ、健診結果や生活習慣の改善がみられます。続けることが苦手な方でも、できることから始めてみませんか。

健康相談を実施した場合 5年後の要医療者が減少

たとえば、従業員 100 人の事業所で、健診結果で血圧が要指導・要経過観察の人が 14 人いたとします。5 年間従業員に健診後の健康相談を実施した事業所では 5 年後の血圧要医療者が 0 人に対して、実施しなかった事業所では 3 人の要医療者が出ることになります。(従業員が男性の場合)



申込方法は

(財) 社会保険健康事業財団新潟県支部へ
電話でお申し込みください。

025-229-4851

(財) 社会保険健康事業財団 新潟県支部HP <http://www.peare.or.jp/niigata/index.html>

社会保険

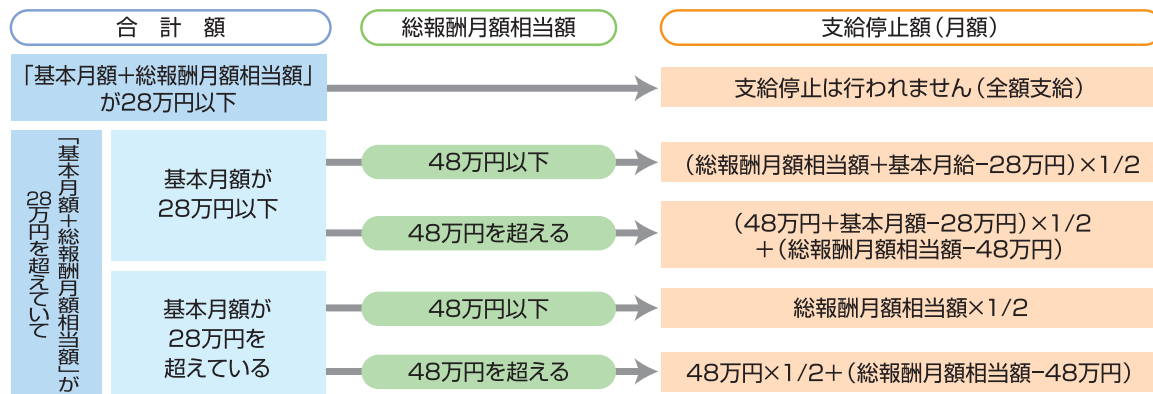


再雇用の年金支給額

Q 来月60歳を迎えますが、その後も引き続き今の会社で再雇用される予定です。厚生年金にも加入しますが、年金の支給額には影響があるのでしょうか。

A 65歳未満の老齢厚生年金を受けている方が、就業されて厚生年金保険に加入すると、標準報酬月額（毎月の給与）と標準賞与額（賞与の受取額）と基本月額（年金額）との合計金額に応じて、年金額の一部または全額が支給停止となる場合があります。具体的には次のとおりですが、賃金の増加に応じて賃金と年金の合計収入が増加するしくみとなっています。

【60～65歳になるまでの支給停止額】



※基本月額＝老齢厚生年金額(加給年金額を除く年額)×1/12

$$\text{総報酬月額相当額} = \text{その月の標準報酬月額} + \frac{\text{その月以前1年間の標準賞与額の総額}}{12}$$

上記の支給停止額は、厚生年金基金の加入期間のある方やハローワークの給付金を受けられる方については、計算方法が異なりますのでご注意ください。なお、年金の支給停止に関するお問い合わせは、お近くの社会保険事務所またはねんきんダイヤルにご相談ください。

2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 |
|-----------|-------|-------------|--------------------------|-------|-------------|
| トキのむら元気館 | 20(水) | 13:30～15:30 | 柿崎商工会館※1 | 20(水) | 10:00～15:00 |
| | 21(木) | 9:00～11:00 | 市民交流センター「ネーブルみつけ」 | 27(水) | 10:00～15:00 |
| 小出商工会 | 13(水) | 10:00～15:00 | 阿賀野市水原公民館※2 | 20(水) | 9:30～14:30 |
| 長岡市役所栃尾支所 | 20(水) | 10:00～15:00 | 村上市役所※2 | 13(水) | 10:00～15:00 |
| 糸魚川市役所※1 | 13(水) | 10:00～15:00 | | 27(水) | 10:00～15:00 |
| | 27(水) | 10:00～15:00 | 十日町地域地場産業振興センター クロス10 | 14(木) | 10:00～15:00 |
| | | | | 28(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) 佐渡市の時間(朱書)は受付時間です。

※1.糸魚川市と柿崎商工会館の相談は予約制です。予約なしでも相談できますが、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。予約連絡先 TEL.025-524-4111(上越社会保険事務所 庶務・年金給付課)

※2.村上市と阿賀野市の相談は予約制です。予約なしでも相談できますが、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。予約連絡先 TEL.0254-23-2125(新発田社会保険事務所 庶務・年金給付課)

社会保険協会では、社会保険労務士による社会保険相談所を開設しています。

■五泉商工会議所 [五泉市郷屋川1-2-9] ……毎月第3水曜日(10:00～15:00)

■小千谷商工会議所 [小千谷市本町2-1-5] ……毎月第4月曜日(10:00～15:00)

※協会の年金相談は年金記録・年金見込額の即日回答はできませんのでご了承願います。

お口の健康シリーズ

働きざかりと歯科保健① —成壮年期の生活習慣とお口の健康—

社団法人 新潟県歯科医師会 (地域保健部) <http://www.ha-niigata.jp>

今回から「働きざかり」のライフステージで、4回にわたって掲載いたします。(成壮年期として20～59歳を想定しています。)

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)では、生活習慣に関わる要素として栄養・運動・休養・たばこ・アルコールの5つが取り上げられ、また、具体的な生活習慣病として「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」の4項目に焦点が当てられています。

「歯の健康」のむし歯・歯周病は、歯磨きの習慣や食習慣それに喫煙習慣、また噛み癖などの生活習慣によってその病状が大きく左右されます。

【20歳頃から40歳前後まで】 就職して自立するまでの経済的・社会的に不安定な時期で、良くない生活習慣が身につけやすい環境にあります。不適切な食習慣の獲得と、定期的な歯科健診を受ける機会が少なくなることもあり、歯周疾患やむし歯の悪化と放置が多くの人にみられるようになります。これまで家庭や学校等で食の管理をされていた世代と違い、食事の時間(朝食抜きや深夜の食事など)、食事の量、栄養のバランス、食に関する関心など、この世代は食に関する個人差がはっきりとしてきます。

【40歳以上から定年を迎えるまで】 この世代では、若い頃の生活習慣の差が結果として体型などに現れ、生活習慣病が発現してきます。特に食生活では、脂っこいものを好んだり、過食・偏食など生活習慣病発症の原因が多く出現してきます。よく噛んで食べる習慣が、食事量や内容の調節につながります。また、喫煙は歯周病にも大きな影響があり、喫煙本数が増えるほど進行した歯周病に罹りやすくなります。

糖尿病や肥満のある人は歯周病が多く、しかも重症化しやすいことが分かっています。メタボリックシンドロームの要件である、肥満・高血糖・高脂血・高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。バランスの良い食事をしっかり噛んで、肥満予防とメタボリックシンドロームの予防につながるためには、お口の健康を保ちつづけても自分の歯で噛めるようにすることが重要です。

「8020」達成のために、この時期の食生活をはじめとする生活習慣の改善が大切であることをご理解いただきたいと思えます。



健康保険ボウリング ～地区大会の結果～

第16回健康保険ボウリング新潟県大会の予選を兼ねた地区大会が、県下11会場で開催され、熱戦が繰り広げられました。試合結果は次のとおりです。なお、県大会は2月16日(土)に新潟交通シルバーボウルで開催されます。

新潟東

- 優 勝 大新合板工業(株)A
- 準優勝 大新合板工業(株)B
- 第3位 第四ビジネスサービス(株)

新潟西

- 【新潟西地区】
- 優 勝 (株)新潟くみあい運輸
 - 準優勝 新潟県農業信用基金協会
 - 第3位 新潟県赤十字血液センター

佐渡地区

- 優 勝 (株)広瀬組
- 準優勝 前佐渡運送(株)
- 第3位 (有)エス・ピー・シー

長岡

- 優 勝 (株)長岡歯車製作所
- 準優勝 新潟ジェコー(株)
- 第3位 (株)スミック長岡硝子

上越

- 優 勝 (株)石田工業所
- 準優勝 財団法人上越環境衛生公社
- 第3位 直江津電子工業(株)

柏崎

- 優 勝 (株)リケン柏崎工業所
- 準優勝 中村石油(株)
- 第3位 (株)植木組

三条

- 【三条地区】
- 優 勝 相互工業(株)
 - 準優勝 (株)アーム産業
 - 第3位 トップ工業(株)

西蒲地区

- 優 勝 笠原プレス(株)
- 準優勝 新潟ダイヤモンド電子(株)
- 第3位 (株)石月建設

新発田

- 【新発田地区】
- 優 勝 社会福祉法人 村上岩船福祉会
 - 準優勝 日東アリマン(株)
 - 第3位 北日本豊浦食品(株)

胎内地区

- 優 勝 (有)高成エレック
- 準優勝 鈴木土建(株)
- 第3位 新発田商工会議所

六日町

- 優 勝 十日町市役所B
- 準優勝 十日町市役所A
- 第3位 社会福祉法人 雪国ボランティア



社会保険委員の功労者表彰の訂正とお詫び

先月12月号に掲載いたしました「社会保険委員の功労者表彰」で誤った表記がありました。
 誤 関矢篤史(株式会社 中村ブルブ製作所) → 正 関矢篤史(株式会社 中村バルブ製作所)
 関係者様にご迷惑おかけしましたことをここにお詫びし、訂正いたします。

健康づくり
標語コンクール入選作品

大声で笑うこと これが我が家の健康づくり

財団法人 新潟県社会保険協会 ホームページアドレス <http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/>