

にしがた



水のある風景

▲姫川と白馬連峰〈糸魚川市〉

Contents

- 春は異動の季節です
- 社会保険事業の功労者表彰
- 施設割引制度開始のお知らせ

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

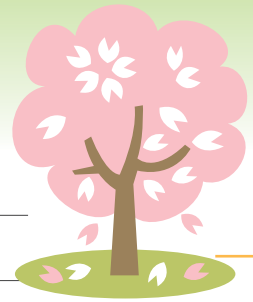
ねんきんダイヤル イイロウゴ 0570-05-1165

保険診療を受ける場合は、被保険者証を提示しましょう

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】

春は異動の季節です



健康保険

厚生年金保険

の変更はありませんか？

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。
資格取得日は入社日です。試用期間であっても報酬の支払いがあれば、その期間の初日が資格取得日になります。

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。
被扶養者が就職した等で、被扶養者から外れる場合は、健康保険被保険者証を必ず添付してください。

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。

●届出前のチェック

健康保険被保険者証（本人・被扶養者全員分）と健康保険高齢受給者証（該当者）を忘れずに添付してください。資格喪失日は、退職した日の翌日になりますので正しく記入してください。

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。忘れずに提出しましょう。

第1号被保険者

自営業、農林漁業者、会社を退職された方、およ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

- 退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

- 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

社会保険事業の功労者表彰



社会保険委員功労者 (敬称略)

厚生労働大臣表彰

若 槻 徹 弥 (大新合板工業株式会社)
 廣 瀬 昭 雄 (株式会社 みながわ製菓)
 内 山 裕 (新潟ウオシントン株式会社 柏崎工場)
 鈴 木 史 朗 (シマト工業株式会社)

社会保険庁長官表彰

金 川 貴 宜 (北越製紙株式会社 新潟工場)
 秋 山 季 久 (新潟輸送株式会社)
 大 杉 邦 雄 (株式会社 サンメック)
 上 村 利一郎 (株式会社 中豊組)
 星 野 正 樹 (小千谷商工会議所)
 小 山 和 信 (信愛産業株式会社)
 荻 野 正 孝 (日本曹達株式会社 二本木工場)
 宮 川 ミヨシ (小林工業株式会社)
 小 林 忠 夫 (株式会社 よね新)
 竹 内 利 夫 (燕保険協会)
 平 山 修 (新潟田建設株式会社)
 関 口 恭一郎 (六日町ガス株式会社)

政府管掌健康保険事業功労者 (敬称略)

社会保険庁長官表彰

石 川 昇 造 (株式会社 芳樹園)
 永 松 武 彦 (株式会社 ゴールデン佐渡)
 河 野 滋 (ダイエープロビス株式会社)
 木 浦 正 幸 (財団法人 上越環境科学センター)
 池 田 泰 正 (株式会社 ホームテリアユー)
 相 場 亮 嗣 (相場商事株式会社)
 松 山 晴 久 (株式会社 松山組)
 三 尾 吉之助 (株式会社 津南油圧)

厚生年金保険事業功労者 (敬称略)

社会保険庁長官表彰

齋 藤 俊太郎 (麒麟山酒造株式会社)
 近 藤 正 (株式会社 近藤組)
 加 藤 邦 雄 (クリーン総業株式会社)
 橋 本 眞 孝 (社会福祉法人 上越福祉会)
 松 村 保 雄 (柏崎商工会議所)
 森 山 忠太郎 (株式会社 栄建設)
 多 田 仁 (株式会社 北日本ホーム食品)
 南 雲 二 郎 (八海醸造株式会社)



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

窓口の混雑状況によっては、さらに窓口時間を延長する場合があります。窓口開設については、社会保険事務所にお電話いただくか、新潟社会保険事務局のホームページをご確認ください。
<http://www.sia.go.jp/~niigata/encho.htm>

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

土曜日の開設日
午前9時30分から午後4時です。

午後7時までの時間延長日です。
5、6日は祝日のために7日に振替実施します。

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			

土曜日の開設日
午前9時30分から午後4時です。

午後7時までの時間延長日です。

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					

土曜日の開設日
午前9時30分から午後4時です。

午後7時までの時間延長日です。

※新潟年金相談センターは時間延長及び土曜日の開設はありません。

社会保険



退職後の健康保険

Q 会社を退職することになりました。引き続き個人で健康保険に加入しようと考えています。健康保険にはどのような制度があるのか、保険料などについても教えてください。

A 健康保険では、退職時に一定の要件を満たしていれば退職後も被保険者として資格を継続できる任意加入制度（以下任意継続）があります。

任意継続とは、健康保険の被保険者期間が継続して2カ月以上ある人が退職した場合に、保険料を事業主負担も含め全額負担することにより、引き続き2年間は個人で健康保険の被保険者になることができる制度です。

任意継続被保険者



任意継続被保険者の条件

- 被保険者が退職日までに、継続して2カ月以上の被保険者期間があること。
- 被保険者の退職日の翌日から20日以内に届出をすること。

加入期間

- 任意継続被保険者となることができる期間は2年間です。（加入後に任意にやめることはできません。）ただし、次の①～③に該当したときは、任意継続の資格を失いますのでご注意ください。
 - ① 保険料を納付期日までに納付しなかったとき
 - ② 被保険者が死亡したとき
 - ③ 社会保険適用事業所の被保険者になったとき
- ※平成20年4月以降、75歳になった方は、後期高齢者医療制度に加入するため、資格を失います。

保険給付について

任意継続被保険者の保険給付は、平成19年4月1日に傷病手当金、出産手当金の支給が廃止となりましたのでご注意ください。なお、これ以外の出産育児一時金、高額療養費、埋葬料等については従来どおり支給されます。

手続きをするには

- 被保険者の条件を確認し、退職日の翌日から20日以内に現在お住まいの住所を管轄する社会保険事務所に「健康保険任意継続被保険者資格取得申請書」を提出してください。（郵送での届出も受付いたします。）後日「被保険者証」と「領収済通知書（納付書）」をお送りします。
 - 退職後も引き続き家族を扶養する場合は、「健康保険被扶養者異動届」も併せて提出してください。
- ※被扶養者となる要件により必要な添付書類があります。

収入に関する証明 ※昼間の学生（高校生、大学生、専門学校生）は不要です。	<ul style="list-style-type: none"> ● 課税（非課税）証明書 ● 年金額改定通知書の写し ● 雇用保険受給資格者証の写し など
同一世帯であることの確認 （義父、義母、兄、姉など）	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民票 など （被保険者と同一世帯に属していることを確認できる書類）

保険料について

- 保険料額は資格喪失時の標準報酬月額（上限は28万円）により決定されます。
- 保険料は、「納付書」により納付期日までに納めてください。（窓口で納めることもできます。）
- 納付書が届かない場合や、紛失した場合は早急にご連絡ください。
- 保険料を一括して納入する前納制度もあります。加入時にお申し出ください。

保険料は納入期日までに忘れずにお納めください。

詳しくはお近くの社会保険事務所へお尋ねください。

お口の健康シリーズ

働きざかりの歯科保健③ —ストレスと歯ぎしり—

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

草木も眠る丑三つ時、お父さんの枕元から聞こえる何とも奇妙な音、梅雨明けまじかの田んぼで聞く河鹿カエルの「カッカカッカ」という鳴き声のような、さらに古びた扉が開く時の「ギギギギギギ」になるとまるで妖怪、おぞましきまで感じてしまうその音の正体は…? そう歯ぎしりです。「歯ぎしり」は、今やおやじが発する音「いびき」「おなら」に並ぶ三種の神器。中でもこの「歯ぎしり」はストレスと大きな関係があると言われています。家では奥さんの尻に敷かれ、会社では上と下から板挟み、身動きできずがんじがらめ。でもお父さんたちは一生懸命働いているんです。

ある研究でねずみを仰向けに固定し身動きができない状態を続けると、ストレス疾患の胃潰瘍ができると報告しています。本来、捕食されやすい動物は丸まって寝ますから柔らかいお腹をさらすことは、大きなストレスを感じます。別のネズミを同様に固定し、今度は木片を噛ませ食いしほりができるようにさせると、胃潰瘍の発生率が減少します。これは悪いイメージしかない歯ぎしりに、心と体を守る役割があるということです。しかしその反面、睡眠中の歯ぎしりは顎を動かす力の加減ができず、制御されない強い力が長くかかり続けるため、歯や顎関節に障害がでてしまいます。実際に顎関節症の半数近くの人が強い歯ぎしりをしていると言われています。

また顎や頭の筋肉を酷使するため、肩こり・目の奥の痛み・

耳鳴り・偏頭痛までおき、歯は強い噛みしめのため摩耗し、時には折れてしまうことさえあります。もちろん歯を支える骨にも影響を及ぼし、さらに長時間の歯ぎしりは突然死の一因とされている睡眠時無呼吸症になりやすいと言われてい

ます。病的な歯ぎしりの治療は、主に対症療法になります。薬物療法、理学療法、自己暗示療法、スプリント療法などです。中でも安全性が高いのはスプリント療法で上下の歯が接触しないように口の中にボクシングのマウスピースのようなものを入れます。そしてより弱い力で歯ぎしりさせるように咬み合わせを作り、その情報を脳に伝えてストレスを消散させ、破壊的な強い歯ぎしりから筋肉や歯や顎関節を守る治療です。

このように歯ぎしりは、本人だけでなく隣に寝ている人や歯科医も悩ませます。

働き盛りの真面目なお父さんたちは時間を惜しまず、がむしゃらに頑張ってきました。

もう十分頑張ってきたではありませんか。そろそろのんびり行きましょう。

さもないと、いつの間にか背負わされて石のようにずっしり重くなった、ストレスという「子泣きじい」に押し潰されて動けなくなってしまいますよ。



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
トキのむら元気館	16(水)	13:30~15:30	柿崎商工会※1	16(水)	10:00~15:00
	17(木)	9:00~11:00	市民交流センター ネーブルみつけ	23(水)	10:00~15:00
小出商工会	9(水)	10:00~15:00	阿賀野市水原公民館※2	16(水)	10:00~15:00
長岡市役所栃尾支所	16(水)	10:00~15:00	村上市役所※2	9(水)	10:00~15:00
※1 糸魚川市役所	9(水)	10:00~15:00		23(水)	10:00~15:00
	23(水)	10:00~15:00	十日町地域地場産業振興センター	8(火)	10:00~15:00
			クロス10	24(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)

■阿賀町役場 [東蒲原郡阿賀町津川580] ……毎月第3水曜日(10:00~15:00)

※五泉商工会議所は予約制です。 予約連絡先 TEL.0250-43-5551

※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。

