

にいがた



▲弥彦線と弥彦大鳥居〈弥彦村〉

Contents

- 住所一覧表提供事業について
- 社会保険委員大会にて委員功労者表彰
- 協会けんぽからのお知らせです

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 **0570-05-1165**

日本年金機構ホームページ<http://www.nenkin.go.jp/> 協会けんぽホームページ<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>
財団法人 新潟県社会保険協会 ホームページ <http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/>

【職場内で回覧しましょう】

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

日本年金機構では、現在「ねんきん定期便」などの年金個人情報、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、管轄の年金事務所に提出してください。

提供する住所一覧表について

日本年金機構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23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、年金事務所で手続きをお願いします。

総合調査のご協力について（お願い）

日本年金機構では、適用事業所における被保険者の資格の取得、喪失及び報酬の届出状況、保険料控除の状況など総合的に行う調査（総合調査）を実施することとしております。

年金事務所では、事業所への訪問による調査、または調査会場へご来場いただくことによる調査（事務所や商工会などに調査会場を設定）を行っておりますので、調査についてのご協力をお願いいたします。

※このページでご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

社会保険委員大会にて委員功労者表彰

ー 各地で社会保険委員大会開催 ー

本年11月に、県内8地区（新潟東、新潟西、長岡、上越、柏崎、三条、新発田、六日町）で各社会保険委員大会が開催され、委員功労者および健康づくり優良事業所に対して表彰が行われました。

委員功労者表彰は、社会保険委員会において多年にわたり社会保険事業の推進に寄与された委員の方々に對して、また、健康づくり優良事業所表彰は、健康づくり事業に積極的な取り組みをされておられます事業所の方々に対して贈られる表彰です。

受賞者は次の方々です。

委員功労者（敬称略・順不同）

日本年金機構 北関東・信越ブロック本部長感謝状

飯 島 優 (株式会社 テクノ北越)	笹 川 幸 男 (新光港運 株式会社)
安 沢 光 美 (株式会社 松田工業所)	刑 部 信 二 (株式会社 コンピュータ ワークス)
斎 藤 文 栄 (株式会社 エヌエスジー教育ネットワーク)	諸 橋 正 美 (山崎ヒューム管 株式会社)
鈴 木 瑠 美 (有限会社 寺尾建設)	渡 部 有 紀 (社会福祉法人 東蒲原福祉会)
百 武 伸 晃 (株式会社 近藤組)	秋 本 昌 夫 (萬代電業 株式会社)
親 松 正 一 (株式会社 ヤマキチ)	青 木 和 博 (株式会社 三愛ビル管理)
田 中 正 一 (越後工業 株式会社)	長 谷 川 礼 子 (長岡運輸 株式会社)
廣 井 渡 (山崎醸造 株式会社)	佐 藤 貴 樹 (三信興業 株式会社)
横 山 紀 代 子 (株式会社 三友組)	金 子 真 里 子 (株式会社 金子九三郎商店)
藤 村 勝 久 (株式会社 環境サービス)	宮 嶋 文 男 (株式会社 ホームテリアユー)
阿 部 知 信 (株式会社 サイカワ)	川 崎 伸 一 (株式会社 川崎設計)
金 子 久 美 子 (株式会社 三条ロイヤルホテル)	小 浦 方 芳 美 (株式会社 スリーピークス技研)
小 池 龍 一 (八幡ケミカル 株式会社)	氏 田 公 基 (株式会社 氏田組)
阿 部 秀 明 (株式会社 藤井商店)	星 野 昭 栄 (黒坂屋 株式会社)
大 場 政 幸 (北興化学工業 株式会社 新潟工場)	石 川 ト シ (有限会社 板垣設備)
齋 藤 時 芳 (有限会社 住吉屋)	相 馬 俊 朗 (有限会社 中条鋼業所)
五 十 嵐 彰 子 (大昌運輸 株式会社)	仲 村 孝 (株式会社 司工務店)
岡 村 由 美 子 (社会福祉法人 雪国ボランティア マイトーラ)	

新潟県社会保険委員会連合会長表彰

中 澤 昭 子 (コープエンジニアリング 株式会社)	佐 久 間 英 明 (日軽新潟 株式会社)
鈴 木 文 子 (株式会社 加賀田組)	神 子 島 幸 代 (株式会社 新潟活版所)
市 嶋 良 夫 (株式会社 サンヨーエクセル)	清 野 ゆ か り (株式会社 第一製品流通)
高 橋 正 春 (五泉ニット工業協同組合)	長 谷 川 豊 (村松商工会)
関 圭 二 郎 (新潟県農業団体健康保険組合)	古 川 孝 (社団法人 新潟県労働衛生医学協会)
梨 本 智 恵 子 (株式会社 梨本組)	野 口 ミ ツ エ (有限会社 広栄興業)
小 林 仁 (株式会社 北越銀行)	長 田 不 二 夫 (中之島町商工会)
佐 藤 伸 策 (越後交通工業 株式会社)	外 川 誠 樹 (近代事務機 株式会社)
細 川 亨 (株式会社 キムラ)	丸 山 謙 一 (理研精機 株式会社)
中 村 智 栄 子 (社会福祉法人 刈谷田福祉会 特別養護老人ホーム いずみ苑)	脇 治 豊 (株式会社 住友金属直江津)
渡 部 重 吉 (奥只見道光高原リゾート 株式会社)	杉 田 佳 織 (株式会社 武江組)
高 橋 敬 一 (株式会社 丸互)	川 合 宝 次 (明星セメント 株式会社 糸魚川工場)
竹 内 二 郎 (頸城ハイヤー 株式会社)	松 井 範 幸 (株式会社 植木組)
三 浦 洋 子 (株式会社 ミウラ)	高 橋 裕 子 (株式会社 大成)
小 林 敬 八 郎 (株式会社 三条害虫)	笠 原 庄 司 (燕商工会議所)
平 松 貴 子 (株式会社 ベストツール)	小 林 恵 美 子 (株式会社 トーショウ)
石 井 一 美 (有限会社 石井腐蝕)	室 井 ひ と み (藤屋段ボール 株式会社)
山 田 洋 子 (株式会社 山田工機)	佐 藤 エ ツ 子 (株式会社 カエツハウス工業)
木 村 直 美 (株式会社 日本海コンピュータシステム)	澁 谷 初 子 (株式会社 佐藤モータース)
田 中 和 也 (山栄建設 株式会社)	越 村 伸 弥 (十日町織物工業協同組合)
関 口 義 男 (株式会社 関口製菓)	青 野 栄 (株式会社 やまと食品) 他1名

新発田社会保険委員会長表彰

山 口 知 子 (株式会社 新和組)	山 寄 利 和 (新発田商工会議所)
富 樫 与 美 (高橋工業 株式会社)	鈴 木 ゆ か り (大洋酒造 株式会社)
大 久 保 房 子 (株式会社 大久保商店)	高 橋 芳 子 (高橋土建 株式会社)
井 岡 美 由 紀 (イオカ電子 株式会社)	阿 部 小 百 合 (株式会社 笹神)

健康づくり優良事業所（敬称略・順不同）

財団法人新潟県社会保険協会会長表彰

麒麟山酒造 株式会社 (阿賀町)	直江津海陸運送 株式会社 (上越市)	宮仲開発 株式会社 (南魚沼市)
燕振興工業 株式会社 (燕市)	佐渡精密 株式会社 (佐渡市)	株式会社 サイカワ (柏崎市)
阿部幸製菓 株式会社 (小千谷市)	株式会社 関川水道 (新発田市)	

財団法人新潟県社会保険協会三条支部長表彰

株式会社 佐藤商店	金子建設 株式会社	佐藤金属興業 株式会社
-----------	-----------	-------------

※このページでご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

協会けんぽからのお知らせです

(全国健康保険協会)

出産育児一時金の「直接支払制度」をご存じですか？

◆◆◆出産費用の一時的なご負担が軽減されます!◆◆◆

加入者（ご本人・扶養家族）の方が出産されたときは、健康保険から出産費用として**1児につき42万円**が支給されます。

注：支給金額「42万円」は産科医療補償制度に加入する分娩機関において出産した場合に限ります。それ以外の場合は「39万円」となります。（以下、「42万円」と表記します）

また、直接支払制度を利用すると、出産にかかるまとまった費用をご用意いただく必要がなくなり大変便利です。

「直接支払制度」とは、42万円を上限として、協会けんぽから分娩機関へ出産費用を直接支払う制度です。

このことにより、窓口でのお支払いが最小限で済むようになります。

出産にかかった費用 < 42万円 … 差額を協会けんぽに申請
出産にかかった費用 > 42万円 … 超えた分を分娩機関にお支払い

※給付の対象となる出産は、妊娠4ヵ月（85日）以後の出産で、早産、死産、流産、人工妊娠中絶も含まれます。
※「産科医療補償制度」とは、お産をしたときになんらかの理由で赤ちゃんが重度脳性麻痺となってしまったとき、赤ちゃんとそのご家族の経済的負担を補償する制度です。

手続方法

直接支払制度を利用するかどうかにより、
以下のようにお手続きが分かります。

手続きは
どうしたら
いいの？



出産前

直接支払制度を利用しますか？

はい

加入者の方が分娩機関との間で直接支払制度を利用する
合意文書を交わします。
(合意文書にご署名いただくだけでお手続きは完了です。)

いいえ

出産後

出産費用を全額分娩機関
に支払い、「出産育児一時金支給申請書」で申請
します。

【添付書類】

- 直接支払制度を利用しない旨の合意文書の写
- 出産費用明細書の写

出産費用は42万円以上
かかりましたか？

はい

42万円を超えた分を分娩
機関に支払います。
(申請は必要ありません)

いいえ

「出産育児一時金内払金支払依頼書」で出産費用と42万円と
の差額を申請します。

【添付書類】

- 直接支払制度を利用する旨の合意文書の写
- 出産費用明細書の写

上記にかかるお問い合わせは

【業務グループ】 TEL.025-242-0262

協会けんぽ新潟支部 TEL.025-242-0260 (代表)
〒950-8613 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル3階

新潟支部のホームページ

協会けんぽ 新潟

検索



食と健康

免疫力を高める食事
管理栄養士 菅原美智子

1

寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ予防など病気に打ち勝つ力＝免疫力を高めて、自分の元気を支えて行くことが大切になってきます。20代～30代で免疫力はピークを迎え、40歳を過ぎたところから徐々に低下していくようです。しかし、食事と生活習慣を見直すことで、免疫力アップにつながる効果が期待できます。今日から次の事に心がけてみましょう！！

- ①体の基をつくる働きのあるたん白質を多く含んでいる肉・魚介類・卵などをしっかり食べる。
- ②南瓜・人参・青菜類・ブロッコリーなどの色の濃い野菜や牛乳・卵・レバーなどにはビタミン類が含まれていて、皮膚や粘膜をじょうぶにする働きがあります。
- ③キャベツ・大根・白菜などの淡い野菜や葱、にんにく、生姜などの香味野菜も免疫細胞を元気にしてくれます。
- ④果物や野菜・海草・こんにゃく・穀類・豆類やアーモンドなどのナッツ類は便通をよくしてくれます。また、ヨーグルト・キムチ・納豆などの発酵食品やバナナ・はちみつ・きなこ・ごぼうや玉葱なども腸内細菌を活発にして腸を元気にしてくれる効果が期待できます。

生では沢山食べられない野菜も加熱して量を減らして食べやすくするとよいでしょう。これからの時期、具沢山の温かい鍋料理やスープはピッタリですね。

何を食えると良いかというより心掛けることは、○色々な食材を片寄りなく、○朝食を抜くことなく3食しっかり、○温かい物をよくかんで、○楽しく食べ、○食後30分位は静かにしているのがとても良いとされています。

食事に加え、○散歩などの軽い運動、○吐く息を意識してできるだけ長くする、○ぬるめの入浴、○手洗いうがい、○笑いを忘れず前向きな気持ちを持ち、○よく眠ることなども気を付けたらなお効果絶大です。



1月の年金相談のご案内

相談は予約制となります。予約なしの相談も可能ですが、予約の方を優先させていただきます。

会 場	相談日	時 間	会 場	相談日	時 間
佐 渡 中 央 会 館	19(水)	13:30～16:30	柿 崎 商 工 会	19(水)	10:00～15:00
両 津 地 区 公 民 館	20(木)	9:00～11:30	阿 賀 野 市 水 原 公 民 館	19(水)	10:00～14:00
小 木 町 商 工 会	20(木)	8:50～11:00	村 上 市 役 所	12(水)	10:00～15:00
小 出 商 工 会	19(水)	10:00～15:00		26(水)	10:00～15:00
糸 魚 川 市 役 所	12(水)	10:00～15:00	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	13(木)	10:00～15:00
	26(水)	10:00～15:00		27(木)	10:00～15:00

予約可能な時間は各会場とも開始時間から、終了時間の30分前までとなります。
(佐渡中央会館のみ終了時間の20分前までです。)

- 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。
- 予約による相談を希望する方は、出張相談所を主催する年金事務所へ事前に電話予約をしてください。

※上記の年金相談でご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

年金シニアライフセミナー開催結果

充実した退職後の生活を過してもらうための予備知識として『保険・年金』『健康』『生きがい』『家庭経済』をポイントとして専門講師によるセミナーを上越会場からスタートし、最後は新潟会場（新潟ユニゾンプラザ）の4会場で開催いたしました。

退職後のライフプランにお役に立ていただければ幸いです。ご参加いただきました皆様方ありがとうございました。



参加者の声

- 老後もライフプランが必要と感じました。年金はいつ聞いても難しい。
- 年金制度については、仕組みが難しく、細かいことはわからない。
- 他人事のように、まだ考えるのは早いと思っていたが、今回のセミナーを通じ自分は老後何をしたいか、早めに生活設計を立てて夫婦生活を行っていかれたらと思います。

施設利用割引の割引内容の変更について

施設利用会員証の割引内容

宿泊・入浴施設

上越六日町高原ホテル
(六日町スキーリゾート)

・新潟県南魚沼市坂戸292-4 TEL.025-773-3333

1.リフト1日券

大人	3,300円⇒2,900円	子供(小学生)	2,000円⇒1,700円
中・高・専・大学生	2,800円⇒2,400円	シニア(55歳以上)	2,500円⇒2,200円

2.日帰りスキーパック(食事券、ソフトドリンク券または温泉入浴券付)

大人	4,500円⇒3,700円	子供(小学生)	3,500円⇒2,800円
中・高・専・大学生	4,000円⇒3,500円	シニア(55歳以上)	4,000円⇒3,500円

注)・日帰りスキーパックの詳細内容は、施設にお問合せ願います。
・駐車場は無料です。
・有効期間は平成22年12月18日～平成23年3月31日となっています。



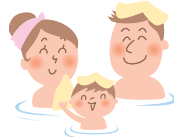
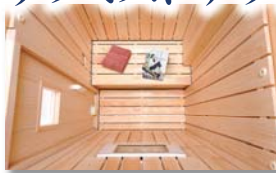
平成22年 平成23年
12/1～3/31 (但し12月30日～23年1月3日は通常料金です)

土曜日を除く

友だち、家族で語らいを!

- 1室3名様以上のご利用
 - 1泊2食／料理6品付
- 5,900円(税込)**

『ナノミストサウナ』を設置。



閑静なたたずまい・落ち着いた10室

お申し込み・お問い合わせはお気軽に

瀬波保養所

松風荘

〒958-0037 村上市瀬波温泉2-4-29 電話 0254-53-3086

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2水曜日(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
※当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。

健康づくり
標語コンクール入選作品

笑う事 一番身近な 健康法