

にいがた



▲ほくほく線と雪の信濃川(十日町)

Contents

- 国民年金保険料は「口座振替」が「便利」で「お得」です
- 協会けんぽからのお知らせです
- 社会保険事務講習会開催のご案内

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

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】

国民年金保険料は「口座振替」が「便利」で「お得」です。

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用いただけます。

口座振替をご利用されますと、保険料が自動的に引き落とされるので納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々50円割引される早割制度や、現金納付より割引が多い6カ月前納、1年前納もあり、お得です。



1年度分または6ヵ月分の口座振替による前納は『もっとお得です』

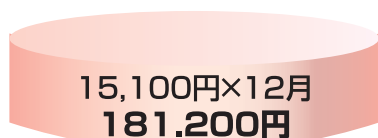
平成23年度の国民年金保険料額は未確定のため、平成22年度の割引額を参考までにご覧ください。

1年度分の 口座振替前納

1年度分（4月分～翌年3月分）の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、

年間 3,800円の割引になります。

1年度分保険料(現金月々払い)



月々翌月末までに納付



1年度分保険料(口座振替前納)



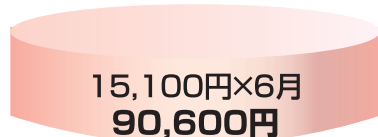
★4月末に一括引落

6ヵ月分の 口座振替前納

6ヵ月分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、

それぞれ **1,030円(年間2,060円)**の割引になります。

6ヵ月分保険料(現金月々払い)



月々翌月末までに納付



6ヵ月分保険料(口座振替前納)



★●4月分～9月分は4月末に一括引落

●10月分～翌年3月分は10月末に一括引落

※月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申出ください。

なお、平成23年度6カ月前納、1年前納をご希望される場合は、2月末までにお申出ください。

※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。

ご存知ですか?国民年金保険料は、 退職(失業)による特例免除制度があります。

保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除とは

- 審査の対象である本人の所得を除外して審査を行い、保険料が免除されるものです。
(注意) 配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料免除が認められない場合があります。
- 退職した年度及び翌年度に限り、利用することができます。
- 特例免除は、配偶者、世帯主が退職された場合にも対象になります。

手続き

住所地の市町村役場に「国民年金保険料免除、納付猶予申請書」をご提出ください。
(郵送可)

手続きに必要なもの

年金手帳(基礎年金番号のわかるもの)、
認印、雇用保険被保険者離職票や、雇用保険受給資格者証等の公的機関の証明書の写し

「学生納付特例制度」とは?

学生納付特例制度は、所得が無い学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けとることができなくなることを防止するため、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

POINT 1 ご本人の所得のみで審査

一般の保険料免除(全額免除・一部納付)の場合は、世帯主の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定いたしますが、学生納付特例はご本人の所得のみで判定することになります。

そのため、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象とならない学生の方でも、所得がない場合は学生納付特例の対象となります(一部対象外となる学校等があります。詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください)。

※学生の方は、学生納付特例制度のみご利用いただけます。

POINT 2 障害・遺族基礎年金を受けることができます。

納付特例期間中にケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害の状態に応じて障害基礎年金が、遺族(「子のある妻」と「子」)の方は遺族基礎年金を受けることができます。

※障害や死亡といった事故が発生するまでの国民年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料を納付、免除又は猶予されていること、若しくは事故の直前の1年前に保険料の未納がないことが必要です。

協会けんぽからのお知らせです

(全国健康保険協会)

退職後の健康保険給付について <傷病手当金>

◆◆◆一定の要件を満たしていれば退職後も引き続き給付を受けられます◆◆◆

- ①退職日までに継続した1年以上の被保険者期間があること
- ②退職日の時点で、傷病手当金を受けているか、受けられる要件を満たしていること

一定の
要件とは…?



①及び②にあてはまり、退職後の期間も引き続いて労務不能と認められれば、支給が開始された日から1年6ヵ月を限度に、傷病手当金を受けられます。

では、具体的にはどのような時に、退職後も傷病手当金を受けられるのでしょうか?

退職							
休	休	休	休	休	労務不能	受給できます	※「休」・「有給」表示は労務不能であることとします。 在職中から傷病手当金を受給し、復職しないまま退職した場合 ⇒退職後も受給できます。 (傷病手当金を受けているため)
傷病手当金受給							
休	休	休	休	出	労務不能	受給できません	在職中に傷病手当金を受給してきたが、退職日の時点で出勤しているため、傷病手当金を受けていない状態の場合 ⇒受給できません
傷病手当金受給							
出	出	出	出	出	労務不能	受給できません	在職中は全て出勤し、退職後に労務不能となった場合 ⇒受給できません
有給	有給	有給	有給	有給	労務不能	受給できます	連続した3日間(これを「待期」といいます)を含み、その後も休んでいたが、退職日まで有給を消化していた場合 ⇒退職日の翌日から受給できます。 (傷病手当金を受けられる要件を満たしているため)

◆退職後の期間について傷病手当金を申請するときは…

- 申請書に記載する被保険者証の記号・番号は、在職中のものを記入してください。
- 事業主証明欄への記載、押印は必要ありません。
- 退職老齢年金(老齢厚生年金・老齢基礎年金・共済年金等)を受給されている方は、必ず申請期間にかかる年金の年額がわかるもの(「支給額変更通知書」「年金額改定通知書」「年金証書」のいずれか)の写しをつけて申請してください。(障害厚生年金を受けている方も同様です)

※年金の日額が傷病手当金の日額を上回る場合…傷病手当金は支給されません。

※年金の日額が傷病手当金の日額を下回る場合…その差額のみ支給されます。

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



食と健康

「減塩」で認知症予防

管理栄養士 菅原美智子



先日、認知症について紹介した番組がNHKで放送されました。認知症はアミロイドβという物質の蓄積が原因で、発症するずっと前の40代～50代から脳細胞の破壊が始まっているという内容でした。ではどうすればよいのか？若い頃から生活習慣病予防を心がけることがもっとも重要です。そのひとつの方法として、高血圧予防に効果のある「減塩」（うす味）について、今回は整理してみました。

厚生労働省が昨年4月に改定した1日当たりの食塩摂取の目標量は（女性の方がすでに男性より少なく摂取している調査データより）男性で9g未満、女性で7.5g未満ということになりました。（高血圧症の人は6g未満）とても厳しい数値ですね。単純に9gを三食に分けると一回の食事は3gとなります。例えば、夕食の主菜を肉じゃがにした場合、一般的な味付けだと塩分は2g以上、それに副菜、漬物、みそ汁などで合計5g位になってしまいます。

生命の維持に必要な塩分は、素材に含まれている塩分で十分であると言われています。しかし、一般家庭で料理に使う塩分よりはるかに多く口の中に入っているのが加工食品や色々なソフトドリンク（飲料）そして外食だそうです。では、次の点に気をつけてみましょう。

- 主菜がしょうゆ味なら副菜は酢の物とか同じ味付けにならないようにする。
 - 塩分排出効果のあるカリウムを多く含む緑黄色野菜や芋類・きのこ類・根菜・海草・果物（ただし食べ過ぎに注意）なども毎日食べるように心がける。南瓜・にら・人参・ほうれん草・春菊・みかんなどがいいですね。
 - カップラーメン（汁ごと）約4.8g、インスタントみそ汁約2.3g、市販のおにぎり約1.3g、外食の酢豚や八宝菜定食で約5g程度の塩分があります。外食に注意を！！
- 分かっているようで実行できていないご自分の食事について、塩分を取り過ぎているか、もう一度見直してみてもいいかがでしょうか？



健康セミナー開催のご案内

- 日時：3月12日 午後1時～
 - 場所：ハードオフ エコスタジアムにいがた 会議室
- 詳しい内容につきましては、広報誌「社会保険にいがた」2月号に掲載してお知らせします。

2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	16(水)	13:30～16:30	柿 崎 商 工 会	16(水)	10:00～15:00
両 津 地 区 公 民 館	17(木)	9:00～11:30	市民交流センターネーブルみつけ	23(水)	10:00～15:00
小 木 町 商 工 会	17(木)	8:50～11:00	阿賀野市水原公民館	16(水)	10:00～14:00
小 出 商 工 会	16(水)	10:00～15:00	村 上 市 役 所	9 (水)	10:00～15:00
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 (クロス10)	10(木)	10:00～15:00
				24(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。

社会保険事務講習会開催のご案内

参加料無料

次の日程で事務講習会を開催します。多数の参加をお待ちしています。
参加者には参考図書「社会保険の事務手続き」を差し上げます。

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
3月 1日(火)	午後1時30分 ～午後4時	サンライズ南魚沼	南魚沼市坂戸399-1	50名
3月 2日(水)		新発田市生涯学習センター	新発田市中央町5-8-47	48名
3月 3日(木)		三条・燕地域リサーチコア	三条市須頃1-17	50名
3月 8日(火)		ハイブ長岡	長岡市千秋3-315-11	70名
3月 9日(水)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
3月10日(木)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
3月11日(金)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	50名

お申込み方法

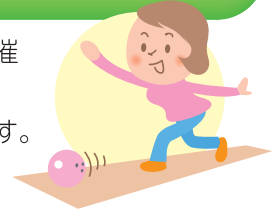
事業所名・参加者名・参加会場を記入し、FAXにてお申し込みください（電話によるお申し込みも可能です）
なお、各会場とも定員に達した場合のみご連絡します。

財団法人 新潟県社会保険協会 ■ TEL.(025)240-5337 FAX.(025)290-3201

社会保険事業所対抗ボウリング～地区大会の結果～

社会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。大会結果は次のとおりです。

なお、新潟県大会は2月19日（土）に「新潟交通シルバーボウル」で開催します。



新潟東

優勝 大新合板工業(株)
準優勝 (株)双葉製作所
第3位 (株)富士通新潟システムズ

新潟西

【新潟西会場】

優勝 (株)全農物流 A
準優勝 (株)第四銀行
第3位 医療法人社団みよし会

【佐渡会場】

優勝 (株)広瀬組
準優勝 佐渡精密(株)
第3位 (有)エヌ・アイ・アール

長岡

優勝 (有)東條硝子工業所
準優勝 青葉重工(株)
第3位 魚沼タクシー(株)

上越

優勝 直江津電子工業(株)
準優勝 (株)赤倉観光ホテル
第3位 (株)タキモト

柏崎

優勝 (株)リケン柏崎事業所
準優勝 (株)植木組
第3位 柏崎ピストンリング(株)

三条

【三条会場】

優勝 (株)関マーク製作所
準優勝 皆川農器製造(株)
第3位 トップ工業(株)

【弥彦会場】

優勝 藤寅工業(株)
準優勝 ユタカ電子工業(株)
第3位 笠原プレス工業(株)

新発田

【新発田会場】

優勝 片山食品(株)
準優勝 (財)新発田市まちづくり振興公社
第3位 中条総合清掃(株)

【胎内会場】

優勝 鈴木土建(株)
準優勝 (有)高成エリック
第3位 (有)小松化成

六日町

優勝 長勝建設(株)
準優勝 (株)南魚自動車
第3位 (株)村山土建

大勢の皆様の参加
ありがとうございました。

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

歩くこと メタボ防止に はじめよう