

# にいがた



▲大糸線の豪雪とラッセル車(糸魚川市)

## Contents

- 予約制による年金相談のご案内
- 協会けんぽからのお知らせです
- 健康セミナー開催のご案内

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】

# 予約制による年金相談のご案内

新潟県内の年金事務所では、予約制による年金相談を実施しておりますので、ぜひご利用ください。

## 予約申込方法

年金相談のご予約は、相談希望日1ヵ月前からお電話又は年金相談窓口でお受けいたしております。

ご予約を受付ける際には、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等について確認させていただきます。

## 予約時間帯

(平日のみ) 時間については各年金事務所までお問合わせください。

予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 出張相談の場合

出張相談所でも、相談時間の電話予約を実施しています。会場により予約での年金相談時間が異なりますので、お電話の際にご確認ください。

## 持参していただくもの

年金手帳・年金証書または身分証明書をお持ちください。代理人の方が相談を受ける場合は、委任状と代理人の方の身分証明書をお持ちください。

※その場で各種再交付を希望される場合は、顔写真のある身分証明書(運転免許証・パスポート・住基カードなど)をご持参ください。

※なお、出張相談所での再交付申請の場合は後日郵送となります。

## 年金相談の予約申し込み電話番号

●新潟東年金事務所	025-283-1013	お客様相談室
●新潟西年金事務所	025-225-3008	お客様相談室
●長岡年金事務所	0258-88-0006	お客様相談室
●上越年金事務所	025-524-4115	お客様相談室
●柏崎年金事務所	0257-38-0568	お客様相談室
●三条年金事務所	0256-32-2820	お客様相談室
●新発田年金事務所	0254-23-2128	お客様相談室
●六日町年金事務所	025-716-0802	お客様相談室
●街角の年金相談センター新潟	025-244-9246	

電話の受付時間は8:30から17:15までです。(土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)




※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。

# 就職・退職・転職の時期となります

## —国民年金の手続きについてご案内します—

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。

国民年金の加入種別は、本人や配偶者の就職・転職・退職等によって変わります。届出は加入する時だけでなく、加入種別が変わった時にも必要です。もし、届出されなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れない場合もありますので、必ず届出をしましょう。

加入種別	対 象	手続き	保険料
 <b>第1号被保険者</b>	自営業者 農林漁業者 学生 無職の方など	市町村役場に届出	各自が個別に納付します。 (平成22年度は月15,100円)
 <b>第2号被保険者</b>	会社員 公務員など	勤め先で手続き	給料等から天引き (個別に国民年金保険料を納める必要はありません。)
 <b>第3号被保険者</b>	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)	配偶者の勤め先経由で手続き (健康保険の被扶養者届と一緒に申請します)	納付する必要はありません。 (国民年金保険料は配偶者が加入している年金制度が負担します。)

退職などで国民年金の加入種別が変わった時は、第2号被保険者以外の方はご自分で手続きする必要があります。

### 【例えば】太郎さん、花子さんご夫婦が20歳から60歳到達まで加入する年金は？

太郎さん

- 〔20歳に到達〕 学生なので国民年金【第1号被保険者】に加入
- 〔22歳で就職〕 会社員になり厚生年金【第2号被保険者】に加入
- 〔45歳で転職のため退職〕 次の会社に就職するまでは国民年金【第1号被保険者】に加入
- 〔46歳で再就職〕 会社員になり厚生年金【第2号被保険者】に加入
- 〔58歳で退職〕 退職後も60歳到達までは国民年金【第1号被保険者】に加入

花子さん

- 〔20歳に到達〕 20歳到達時はすでに会社員で厚生年金【第2号被保険者】に加入
- 〔29歳で結婚・退職〕 夫に扶養されている間は国民年金【第3号被験者】に加入
- 〔夫が45歳で退職〕 国民年金の第1号被保険者に変更
- 〔夫が46歳で再就職〕 国民年金の第3号被保険者に変更
- 〔夫が58歳で退職〕 60歳到達までは国民年金【第1号被保険者】に加入

	20歳	22歳(就職)	45歳(転職)	46歳(再就職)	58歳(退職)	60歳
太郎さん	学生	会社員	無職	会社員	無職	
	第1号 (国民年金)	第2号 (厚生年金)	第1号 (国民年金)	第2号 (厚生年金)	第1号 (国民年金)	

	20歳	29歳(結婚)			60歳
花子さん	会社員	専業主婦			
	第2号 (厚生年金)	第3号 (国民年金)	第1号 (国民年金)	第3号 (国民年金)	第1号 (国民年金)

# 協会けんぽからのお知らせです

(全国健康保険協会)

## 退職後の健康保険について



### ご退職後に健康保険証は使用できません!!

事業所経由で交付された健康保険証は、**ご退職日の翌日から使用できません。**

ご退職後は、ご家族の分も含め健康保険証を速やかにご返却ください。

退職後の健康保険には、「協会けんぽの任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの方法があります。ご退職されるときは、以下を参考に毎月納める保険料額などを比較のうえ、選択された健康保険にお手続きをお願いいたします。

#### 協会けんぽの任意継続

- 保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。  
※ただし、保険料の上限があります。また、お住まいの都道府県により、保険料が異なることがあります。  
お手続き先：協会けんぽ各都道府県支部

#### 国民健康保険

- 保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。
- 場合により、保険料の減免制度が適用されます。
- 市町村により保険料額が異なります。  
お手続き先：市区町村 国民健康保険担当課

#### ご家族の健康保険(被扶養者)

- 被扶養者の保険料負担はありません。
- ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。  
ご家族の勤務先にお問い合わせください。  
お手続き先：ご家族の勤務先

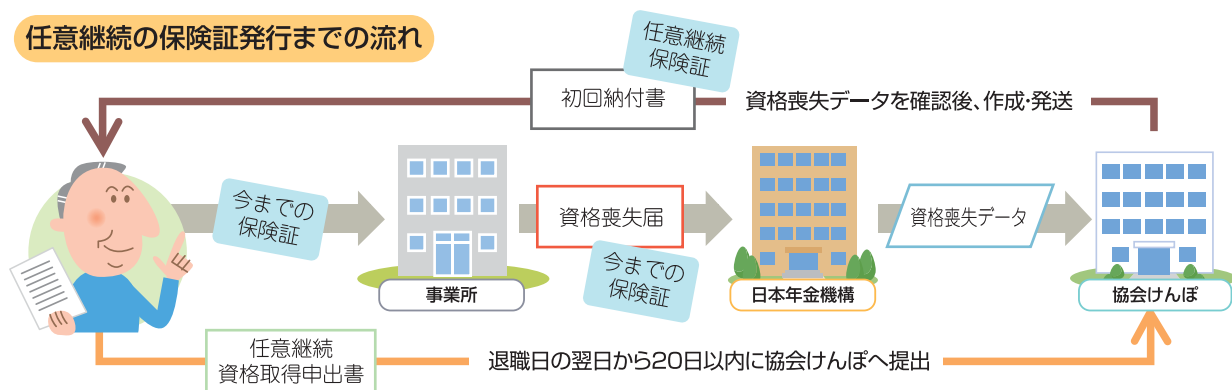
Check!

事業所様にご退職される従業員様に対し、健康保険証の早期ご返却とご退職後の健康保険の加入手続きについての説明をスムーズに行えるように、「ご退職予定者向けの周知チラシ」を作成いたしました。様式は新潟支部ホームページに掲載しておりますので、ぜひご利用ください。  
なお、インターネットをご利用いただけない場合は、郵便でお送りすることも可能ですのでお気軽にお電話ください。

### 任意継続のお手続きについて

- ◆ 協会けんぽの任意継続へのご加入を希望される場合は、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」を、退職日の翌日から**20日以内**（20日目が土日、祝日の場合は翌営業日）にお手続き（郵送の場合は必着）ください。
- ◆ 資格取得と同時にご家族を被扶養者とする場合は、添付書類が必要な場合があります。詳しくは申請用紙の裏面をご覧ください。下記担当グループまでお問い合わせください。
- ◆ 当支部において任意継続被保険者の健康保険証を発行するにあたり、事業主様から日本年金機構新潟事務センター（年金事務所）へ、資格喪失の届出が済んでいないと保険証を作成できません。

### 任意継続の保険証発行までの流れ



事業主様には、大変お手数をお掛けいたしますが、ご退職される方の確実な健康保険証回収と、速やかな資格喪失届のご提出について、ご理解・ご協力をお願いいたします。

＜お問い合わせ先 025-242-0262(業務グループ)＞

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

## 減塩で胃がんも予防

管理栄養士 菅原美智子

# 3

「にいがた減塩ルネサンス」県民運動をご存知ですか？

新潟県では、飲食店・スーパー等とも協力し、にいがたの旬の食材を活用して、おいしく気軽に減塩運動を県民に広めることで、脳卒中や胃がんでの死亡率を少しでも改善しようという狙いで推進しています。名付けて「にいがた減塩ルネサンス」！！

平成20年の県民健康・栄養実態調査によると食塩摂取量は年々減少傾向にはあるものの県民平均でまだ11.1gとなっています。男女共50歳代以上の年代が塩分を多く摂取しているようです。

また野菜は、1日350g以上を目標としていますが、50歳代以上の人はほぼクリアしているのに対して若い世代、特に中・高生や20歳代の人で野菜が100g位不足しているという結果になっています。以前お伝えしたように、野菜にはビタミンやミネラルが含まれ、体の調子を整えて免疫細胞を元気にしてくれる働きがあります。

では、心臓病や脳卒中また胃がんを予防する為に今日から心がけたいことは

①食塩摂取量を今より1g減らしましょう！減塩のコツとして

- 焼き魚や揚げ物には調味料の代わりに柚子やレモンなどをかける
- 昆布や椎茸、かつお節などの旨味をかきこめる
- 香味野菜（しそや生姜等）を活用する
- 麺類の汁はできるだけ残す
- 漬物（1日2切程度）や佃煮、加工食品の食べ過ぎに注意！！



②野菜料理を1日もう1皿増やしましょう！

- この次期、女池菜や冬菜がとてもおいしですね。また、鍋物に白菜やわか肌ねぎ、春菊など最高です。他に春菊はごま和えやかき揚げなどにも合います。

③果物を1日1個程度は食べましょう！

- 野菜や果物に含まれるカリウムを多くとることで、体内の余分な食塩（ナトリウム）を体の外に出してくれる効果を高めます。

## 3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	阿 賀 野 市 水 原 公 民 館	16(水)	10:00~14:00
小 木 町 商 工 会	17(木)	8:50~11:00	村 上 市 役 所	9 (水)	10:00~15:00
小 出 商 工 会	16(水)	10:00~15:00		23(水)	10:00~15:00
糸 魚 川 市 役 所	9 (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 )	10(木)	10:00~15:00
	23(水)	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。

**参加料無料**

## 健康セミナー開催のご案内

内蔵脂肪型肥満プラス、高脂血症、高血圧、高血糖はメタボリック  
シンドロームの予備軍です——生活予防習慣病を予防改善しましょう。



**テーマ** 楽しく気楽にできる健康づくり

**実施内容** 生活習慣病の予防と改善  
・体力測定→あなたの体力どの程度かわかりますか  
・運動指導（健康運動指導士）→運動による体重コントロールを考えよう  
いつまでも続けられる運動を見つけよう  
・保健指導（保健師）→メタボとは、その予防は

**日時** 平成23年3月12日（土） 午後1時受付～午後4時30分終了

**場所** ハードオフエコスタジアムにいがた 会議室3・4 〔住所〕新潟市中央区長潟570  
※運動できる服装・運動靴で参加してください（着替えあり）

**定員** 70名（定員に達した場合のみ連絡します。）

**お申込み  
方法**

FAXで氏名・事業所名を記入し申込みください。（電話によるお申し込みも可能です）  
財団法人 新潟県社会保険協会 ■ TEL.(025)240-5337 FAX.(025)290-3201

## 社会保険事務講習会開催のご案内

只今  
申込受付中

社会保険制度の基礎知識を知っていただくため、社会保険事務講習会を開催します。  
詳しい日程等につきましては、広報誌「社会保険にいがた」1月号及びホームページを参照願います。

## 「施設利用会員証」について（お願い）



「施設利用会員証」につきましては、会員各社のご好意により、平成20年2月  
から多数の会員事業所の皆さんから各施設（カルチャースクール、日帰り入浴、  
ホテル等）をご利用いただいている所であります。

さて、現在発行されている「施設利用会員証」の有効期限が**平成23年3月末日**までとなっております。（有効期限の表示のない「施設利用会員証」も含む）従いまして現在お持ちの「施設利用会員証」は4月1日以降は使用できません。継続して使用していただくためには、恐縮ですが再度「施設利用会員証申込書」に必要事項を記入のうえ返信封筒（カード15枚までは80円切手貼付）を同封し、お申込みをお願いします。

●「施設利用会員証申込書」は当協会ホームページから取得できます。

アドレス <http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai> なお、「施設利用会員証」交付対象は、新潟県社会保険協会に加入している会員事業所となっております。

●旧「施設利用会員証」は、各事業所で廃棄処理をお願いします。

## 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。