


にいがた



 ▲佐渡版画村美術館脇の小道(佐渡市)

Contents

- 社会保険事務説明会・講習会開催のご案内
- 月額変更届は忘れずに
- 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 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】

社会保険事務説明会を開催します

報酬月額について毎年1回見直しを行い、実態にあった標準報酬月額の決定をすることとなっています。これを定時決定といい、このための手続きが算定基礎届です。算定基礎届は、記入例等の資料と併せて5月下旬から6月初旬にかけて郵送されます。

今回の社会保険事務説明会では、算定基礎届に同封される資料をもとに算定基礎届及びその他の届書について説明させていただきますので、同封資料をご持参の上、出席をお願いいたします。

平成23年度「社会保険事務説明会」日程表

期 日	説明時間	会 場	会場別参集地域
6月10日(金)	13:30~15:00	アミューズメント佐渡 (佐渡市中原234-1)	佐渡市
6月14日(火)	13:30~15:00	五泉市福社会館 (五泉市太田1092-1)	五泉市・阿賀町
	10:00~12:00	南魚沼市民会館 (南魚沼市六日町865)	南魚沼市・湯沢町
6月15日(水)	13:30~15:00	総合産業会館サンプラザ (小千谷市城内1-8-25)	小千谷市
6月16日(木)	9:45~12:00	新潟テルサ (新潟市中央区鐘木185-18)	新潟市
	10:30~12:00	新発田市民文化会館 (新発田市中央町4-11-7)	新発田市・胎内市 聖籠町
	13:30~15:00	三条商工会議所 (三条市須頃1-20)	三条市・燕市
	13:30~15:00	ラピカ (刈羽郡刈羽村刈羽100)	柏崎市・刈羽村
	10:00~12:00	十日町地域地場産業振興センター(クロス10) (十日町市本町6丁目)	十日町市・津南町
6月17日(金)	13:30~15:00	小出郷文化会館 (魚沼市干溝1848-1)	魚沼市
	13:30~15:00	リージョンプラザ上越 (上越市下門前446-2)	上越市・妙高市
	10:30~12:00	阿賀野市水原保健センター (阿賀野市岡山町10-15)	阿賀野市
	13:30~15:00	燕市吉田産業会館 (燕市吉田東栄町14-12)	燕市・弥彦村
6月20日(月)	13:30~15:00	リックホール (長岡市千秋3-1356-6)	長岡市・出雲崎町
	13:30~15:00	ふれあいセンタービーチホールまがたま (糸魚川市寺町4-3-1)	糸魚川市
6月21日(火)	13:30~15:00	新井総合コミュニティーセンター (妙高市上町9-2)	妙高市・上越市
	10:30~12:00	村上市民ふれあいセンター (村上市岩船3270)	村上市・岩船郡
	13:30~15:00	加茂商工会議所 (加茂市幸町2-2-4)	加茂市・田上町
6月22日(水)	13:30~15:00	見附市文化ホール アルカディア (見附市昭和町2-1-1)	見附市

◎説明会当日は、送付された関係資料をご持参ください。また、ご案内の「会場別参集地域」に限らず、ご都合の良い会場に出席いただいても構いません。

◎6月16日の「新潟会場」についてのみ新潟労働局からの説明がございます。

※このページでご不明な点がありましたら、年金事務所へお問い合わせください。

月額変更届は忘れずに

被保険者の報酬が、昇（降）給など固定的賃金の変動に伴って大幅に変わった時は、「月額変更届」により標準報酬月額を改定を行います。下記の **1** または **2** のような月額変更届をご提出いただく場合には、変動前後の報酬及び支払基礎日数の確認のため、①～③の書類を添付していただく必要がございます。

1 (1) 従前の標準報酬月額から5等級以上下がっている月額変更届

2 (2) 受付年月日が改定月の初日から60日以上経過している月額変更届

2 の場合については、次の点にご注意ください。

- この場合の受付年月日は、事務センターまたは年金事務所の受付年月日を意味します。郵送等でご提出いただく場合の発送日、消印日等とは異なりますのでご注意ください。
- 昇級・降級及び変動等級差を問わず必要となります。

※なお資格取得届、資格喪失届についても、受付年月日が事実発生日より60日以上経過している場合、同様の書類を添付していただく必要がございます。

必要な添付書類

- ① 固定的賃金の変動のあった月の前月から改定月の前月までの賃金台帳の写し
- ② 固定的賃金の変動のあった月から改定月の前月までの出勤簿の写し
- ③ 被保険者が役員の場合は取締役会議事録（役員報酬を決定した取締役会分のみで可）等の写し

例1

役員である被保険者の固定的賃金を2月に引き下げて5月に標準報酬月額が5等級以上下がる月額変更届を提出する場合に必要な書類

- 1月から4月の賃金台帳の写し
- 2月から4月の出勤簿の写し
- 取締役会議事録の写し

例2

被保険者の固定的賃金を12月に引き上げて3月に標準報酬月額が2等級上がる月額変更届を5月に提出する場合に必要な書類

- 11月から2月の賃金台帳の写し
- 12月から2月の出勤簿の写し

その他、ご不明な点等ございましたら、最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

退職後継続再雇用について

退職により嘱託等として再雇用される場合は月額変更届ではなく、資格喪失届と資格取得届をご提出いただくことがあります。その際は、退職したことがわかる書類（就業規則や退職辞令の写しなど）と再雇用されたことがわかる雇用契約書の写しの両方を添付願います。この両方の書類がない場合は事業主様の証明書でも構いません。なお、定年退職後再雇用となる方も同じ取扱いとなります。

※退職後継続再雇用時に年金を受給する権利をお持ちの60歳から64歳の方が対象となります。それ以外の方の定年退職後再雇用に伴う報酬変更については、通常通り月額変更届をご提出いただくこととなります。

※このページでご不明な点がありましたら、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

加入者（ご本人）様の特定保健指導が委託機関でも受けられるようになりました

4月号でお知らせいたしました特定保健指導が受けられる委託機関は、下表のとおりです。

生活習慣病予防健診を下表の委託機関で受けられた加入者（ご本人）様のうち、健診結果等から特定保健指導が必要と診断された方へ、委託機関よりご案内をさせていただく場合があります。（健診を受けた委託機関と同一機関での実施が原則です。）

なお、これまでどおり協会けんぽの保健師からも、対象となる方にご案内を差し上げて「特定保健指導」を行ってまいりますので、是非ご活用ください。皆様からのお申込みをお待ちしております。

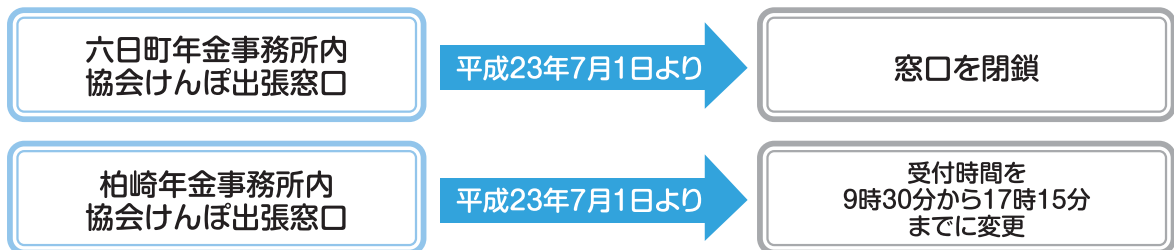
	実施機関名	郵便番号	住 所	電話番号
1	医療法人 徳洲会 山北徳洲会病院	959-3942	村上市勝木1340-1	0254-60-5555
2	新潟医療生活協同組合 木戸病院	950-0891 950-0862	新潟市東区上木戸5-2-1(現住所) 新潟市東区竹尾4-13-3(新住所) (7月4日移転)	025-270-1831
3	財団法人 健康医学予防協会	950-0893	新潟市東区はなみずき2-10-35	025-279-1100
4	財団法人 新潟県保健衛生センター	951-8133	新潟市中央区川岸町2-11-11	025-267-3100
5	医療法人 新潟勤労者医療協会 下越病院	956-0831	新潟市秋葉区中沢町1-23	0250-21-2600
6	社団法人 新潟県労働衛生医学協会	950-1187	新潟市西区北場1185-3	025-370-1960
7	財団法人 健康医学予防協会 長岡健康管理センター	940-2108	長岡市千秋2-229-1	0258-28-3666
8	医療法人 上川メディカルセンター	940-0053	長岡市長町2-2-16	0258-36-6221
9	財団法人 上村病院	949-8407	十日町市田中口468-1	025-761-3003
10	社団法人 柏崎市刈羽郡医師会 柏崎メジカルセンター	945-0061	柏崎市栄町18-7	0257-23-2111
11	社団法人 上越医師会 上越地域総合健康管理センター	943-8555	上越市春日野1-2-33	025-524-7111

※なお、特定保健指導の内容により、事業所様へ訪問しての面接や、お電話・お手紙によるご連絡等となる場合がございますので、事業主様、ご担当者様におかれましては、ご理解とご協力をお願いいたします。

上記にかかるお問い合わせは

【保健グループ】 TEL.025-242-0264

協会けんぽ出張窓口の閉鎖及び受付時間の短縮について



六日町年金事務所内の出張窓口は、平成23年6月30日をもって閉鎖し、柏崎年金事務所内の出張窓口は、平成23年7月1日から受付開始時間を変更することといたしました。

日頃窓口をご利用いただいている皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何とぞご理解の程よろしくお願いたします。

なお、協会けんぽにご提出いただく全ての書類は郵送が可能ですので、便利でお手軽な郵送による手続きを是非ご利用ください。

※申請書等の各種様式は、以下の方法により入手できます。

- ①協会けんぽのホームページからダウンロード
- ②お電話によるご依頼によりご自宅等に郵送

上記にかかるお問い合わせは

【業務グループ】 TEL.025-242-0262



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

〒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 TEL.025-242-0260 (代表)

協会けんぽ 新潟

検索



食と健康

メタボを改善 その①

管理栄養士 菅原美智子

4

「メタボリックシンドローム」“メタボ”という言葉はもう一般的になりましたね。
腹囲が男性85cm以上、女性が90cm以上あり、これに加えて次の①～③のうち2つあてはまる場合をいいます。

- ① ・中性脂肪が150mg/dL以上
・HDL（善玉コレステロール）40mg/dL未満のうち的一方、または両方
- ② ・収縮期血圧が130mmHg以上、または・拡張期血圧が85mmHg以上
- ③ ・空腹時血糖が110mmHg以上



体重は標準でも、「内臓脂肪」が多い人もいます。この内臓脂肪が体に悪さをし複数当てはまると動脈硬化や糖尿病を招き「心筋梗塞」や「脳梗塞」といった命に関わる病気を起こしやすいのです。

予備群も含め40歳から74歳の男性では2人に1人、女性は5人に1人がメタボだとも言われています。幸い、内臓脂肪はたまりやすい一方で減らしやすい脂肪でもあります。体重を5%減らすだけで、かなり効果が期待できます。例えば、体重80kg、腹囲90cmの男性だったら、4kgを90日で減らすように心がけてみましょう！

しかし、単純に「食べなければよいのでは」と考えるのは危険で、生命の維持に大切な栄養素等も不足し、健康を損ねる可能性があるからです。朝食を抜いたり、ご飯を減らし過ぎると脳のエネルギー源が不足して午前中やる気が出ないなどの不調を起こしたり、脂肪をためやすく、やせにくい傾向の体質になったりします。また、菓子パンだけとか、おにぎりや麺類だけという食事でも血糖値が急に上がってすぐ下がる事になり良くありません。最低でもご飯なら子供茶碗1杯。パンだったら1枚。そして主菜！野菜やきのこ、海草をたっぷりよく噛んで食べ、血糖の上昇を緩やかにすることをおすすめします。

6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
五 泉 市 福 社 会 館	16(木)	10:00～15:00	柿 崎 商 工 会	15(水)	10:00～15:00
阿 賀 町 役 場 本 庁	22(水)	10:00～15:00	市民交流センター ネーブルみつけ	22(水)	10:00～15:00
佐 渡 中 央 会 館	15(水)	13:30～16:30	阿 賀 野 市 水 原 公 民 館	15(水)	9:30～12:30
両 津 地 区 公 民 館	16(木)	9:00～11:30	村 上 市 役 所	8 (水)	10:00～15:00
小 木 町 商 工 会	16(木)	8:50～11:00		22(水)	10:00～15:00
小 出 商 工 会	15(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)	9 (木)	10:00～15:00
糸 魚 川 市 役 所	8 (水)	10:00～15:00		23(木)	10:00～15:00
	22(水)	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。

※上記の社会保険相談でご不明な点がありましたら、年金事務所へお問い合わせください。

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2火曜日（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）
- 寺泊町商工会[長岡市寺泊坂井町9769-31]……………毎月第2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。

社会保険事務講習会開催のご案内

参加料無料

6月開催の社会保険事務講習会は、保険料や保険給付のもとになる報酬をきめる算定基礎届の説明と健康保険の休業補償（傷病手当金・出産手当金）の説明を行います。

算定基礎届の説明は、年金事務所から送付されている資料をもとに説明しますので、当日会場にお持ちください。

特典 講習会参加の皆様には、「平成23年度版社会保険の事務手続」を差し上げます。

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
6月21日(火)	午後1時30分 ～午後4時	ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	30名
6月22日(水)		サンライズ南魚沼	南魚沼市坂戸399-1	50名
6月23日(木)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	50名
6月24日(金)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
6月27日(月)		三条・燕地域リサーチコア	三条市須頃1-17	48名
6月28日(火)		新発田市生涯学習センター	新発田市中央町5-8-47	48名
6月29日(水)		ハイブ長岡	長岡市千秋3-315-11	70名

今後の社会保険事務講習会の開催月と内容(予定)

開催月	年金事務所関係	協会けんぽ関係
23年 7月	初任者（適用、保険料）	保険給付全般・任意継続
9月	年金給付（老齢の給付）	保険給付の実務・医療費が高額になったとき （高額療養費、限度額適用認定）
10月	年金給付 （老齢以外の障害、遺族給付）	保険給付の実務・立替え払いをしたとき、 はり・きゅうのかかりかた（療養費）
12月	経験者（適用、保険料）	保険給付全般・任意継続 交通事故等のケガ（外傷）による受診について
24年 3月	初任者（適用、保険料）	保険給付全般・任意継続

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）

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

只今応募受付中

健康づくり標語コンクール

健康づくり標語コンクールの案内については、「社会保険にいがた」4月号でもお知らせいたしましたが多数の募集をお待ちしております。

応募締切日 平成23年6月3日(金)までをお願いします。



職場の健康づくりを応援します

費用は無料

財団法人新潟県社会保険協会では職場で働く皆様の健康管理と健康の保持増進を図るお手伝いとして専門講師（保健師、栄養士、運動指導士等）が職場にお伺いし講習会を行っています。「健康で明るい職場づくり」のために是非ご利用ください。

お申込み方法

新潟県社会保険協会のホームページ（アドレスは「社会保険にいがた」表紙参照）からも申込用紙がダウンロードできますので、申込書に記入のうえFAX.025-290-3201へ申込みしてください。

健康づくり
標語コンクール入選作品

健康でも 年に一度は 健康診断