

社会保険

# にいがた



にいがた 街の散歩 ▲寝屋漁港の街並み(村上市)

## Contents

- 保険料の計算と保険料の変わる時期について
- 協会けんぽからのお知らせです
- 職場の「健康づくり講習会」を開催しませんか

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】

# 保険料の計算と 保険料の変わる時期について

毎月の健康保険と厚生年金保険の保険料は、各被保険者の標準報酬月額（給与を一定の幅で区分した報酬月額）に保険料率をかけて算出した金額となり、事業主と被保険者が半分ずつ負担します（40歳以上65歳未満の被保険者は、健康保険の保険料に介護保険料を上乗せした保険料を納付します。また、事業主は、健康保険と厚生年金保険の保険料の他に児童手当拠出金についても納付します）。

## 健康保険料の計算方法（全国健康保険協会管掌健康保険（新潟県） （事業主・被保険者折半 平成23年3月分（4月納付分）～）

介護保険に該当する被保険者（40歳以上65歳未満の健康保険加入被保険者）

保険料率 109.4/1000 標準報酬月額×109.4÷1000

介護保険に該当しない被保険者

保険料率 94.3/1000 標準報酬月額×94.3÷1000

## 厚生年金保険料（一般）の計算方法

（事業主・被保険者折半 平成23年9月分（10月納付分）～平成24年8月分（9月納付分）まで）

保険料率 164.12/1000 標準報酬月額×164.12÷1000

## 児童手当拠出金（全額事業主負担）の計算方法

保険料率 1.3/1000 厚生年金保険の標準報酬月額×1.3÷1000

## 保険料が変わる時期について

### ●標準報酬月額の改定が行われたとき

1. 定時決定（毎年の算定基礎届により決定）※毎年9月分〔毎年10月納付分〕から改定

2. 随時改定（報酬が大幅に変動したとき、月額変更届により決定）

※育児休業終了時報酬月額変更届（次頁をご参照ください）による改定もございます。

### ●保険料率の改定が行われたとき

・厚生年金保険は毎年9月分〔10月納付分〕の保険料から変わります。

（厚生年金保険の保険料率は、毎年9月分の保険料から3.54/1000ずつ引き上げられ、平成29年9月分からは固定されます。）

・健康保険料率は、毎年見直しが行われ、改定される場合があります。また、介護保険料率、児童手当拠出金の保険料率についても見直されることがあります。

### ●健康保険に上乗せされる介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者が対象となります。このため、「40歳になったとき」、「65歳になったとき」に保険料が変わります。

（具体的には40歳誕生日の前日の属する月から65歳誕生日の前日の属する月の前月まで、介護保険料が発生します。）

### ●賞与を支給したとき

賞与についても保険料の対象となります。詳しくは社会保険にいがた7月号2～3頁をご参照ください。

※上記の他に育児休業期間における保険料の免除等による変動もございます。

※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。

## 3歳未満のお子様を養育されている 被保険者の方の届出について



3歳未満のお子様を養育されている方については、以下の届出をいただくことで、納付いただく保険料や将来受給される年金についての優遇措置を受けることが可能です。

### 健康保険・厚生年金保険 育児休業等終了時報酬月額変更届

同届書は、育児休業が終了し、標準報酬月額を改定するときにご提出いただく書類です。通常、標準報酬月額を改定する際は、算定基礎届（定時決定）もしくは月額変更届（随時改定）をご提出いただくこととなりますが、**通常の月額変更届の要件<sup>\*1</sup>を満たしていません（固定的賃金の変動がなくてもよく、従前の標準報酬月額との間に1等級以上の差があれば可）**、被保険者の方からの申出により、標準報酬月額の改定を行うことが可能です。

**標準報酬月額は、育児休業終了日の翌日の属する月以降3ヵ月間に受けた報酬（支払基礎日数が17日未満の月は除きます<sup>\*2</sup>）の平均額により決定し、その翌月（育児休業終了日の翌日の属する月から起算して4ヵ月目）より改定されます。**これにより実際の報酬に応じた標準報酬月額（保険料負担）となります。

### 厚生年金保険 養育期間標準報酬月額特例申出書

厚生年金保険においては、3歳未満のお子様を養育する被保険者の方について、育児期間中の勤務時間の短縮措置等で標準報酬月額が降級した場合でも、将来受け取るべき年金額が減額されないように**降級する前の標準報酬月額**で年金額を算定する特例が設けられており、同申出書はその特例措置を受けていただくための書類です。

この特例は、3歳に満たないお子様を養育している、または養育していた被保険者の方が対象となるため、男性被保険者であってもご提出いただくことが可能であり、**当該子を養育することとなった日の属する月から以下のいずれかに該当するに至った日の翌日の属する月の前月までの各月の標準報酬月額<sup>\*3</sup>に適用されます。**

- 当該子が3歳に達したとき
- 被保険者の資格を喪失したとき
- 当該子以外の子について、この特例措置が開始されたとき
- 育児休業等による保険料免除が開始されたとき
- 当該子の死亡その他の理由で、当該子を養育しなくなったとき

※同申出書については、以下の書類の添付が必要です。

- ・住民票の写し（申出した被保険者の方がお子様を養育していることの確認用）
- ・子の戸籍抄本もしくは市町村長による証明書（身分関係および生年月日の確認用）

※1.月額変更届の要件については、社会保険にいがた6月号3頁をご参照ください。

※2.支払基礎日数が全て17日未満の場合は、育児休業等終了時報酬月額変更届をご提出いただくことができません。

※3.育児休業終了時報酬月額変更届以外に算定基礎届や月額変更届により降級した標準報酬月額にも適用されます。

※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

## 退職した後に保険証は使用できません!!



事業所経由で交付された保険証は、退職日の翌日から使用できません。

退職後は、ご家族の分も含め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	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職前に2ヶ月以上の加入期間が必要です。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>※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。</p> <p><b>お手続き先:</b>協会けんぽ 各都道府県支部</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●場合により、保険料の減免制度が適用されます。</li> <li>●市町村により保険料額が異なります。</li> </ul> <p><b>お手続き先:</b>市区町村 国民健康保険担当課</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●被扶養者の保険料負担はありません。</li> <li>●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。</li> </ul> <p><b>お手続き先:</b>ご家族の勤務先</p>

**Check!** 事業所様が退職される従業員様に対し、保険証の早期ご返却と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。チラシ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。

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 **【業務グループ】 TEL.025-242-0262**

## 新潟支部メールマガジン『ときメール』配信登録受付中!!

新潟支部では、平成23年3月からメールマガジンの配信を開始し、おかげさまで多くの方から愛読をいただいております。

- 健康づくりに関するお役立ち情報
- こんなときどうする!? 健康保険お手続きのご説明 など

健康づくりにお役立ていただく情報をいち早くお届けいたします。

協会けんぽにご加入の皆さまだけでなく、パソコンのEメールアドレスをお持ちの方であれば、どなたでもご利用いただけますので、ぜひお気軽にご登録ください!



上記にかかるお問い合わせは **【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261**



**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

シリーズ

# 食と健康

メタボを改善 その②

管理栄養士 菅原美智子

# 6

メタボリックシンドロームの人には、食事や運動などの生活習慣に共通する部分があるようです。

〈食事では……〉

- 食事の時間や回数が不規則
- 早食い
- 満腹になるまで食べるくせがある
- テレビを見ながらつい食べてしまう
- 脂っこい料理が好き
- 丼物や麺類をよく食べる
- 野菜をあまり食べない（特に緑黄色野菜）
- 夕食に肉・魚・卵・大豆製品の「主菜」やつまみを何種類も食べている
- お酒が好き
- 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- 間食をよくする
- 夕食後すぐ寝ることが多い など

〈運動では……〉

- 移動はいつも車を使う
- 歩く時間がなかなかとれない
- 運動が苦手
- 家庭菜園や山歩き等、体を動かすのが面倒 など

※思い当たる点があったら両方からひとつずつ変える努力をしてみましょう！！

その他ストレスや喫煙も影響してきますし、無理な食事制限は筋肉量が減り、リバウンドの原因にもなりますので、バランスのよい定食風な食事を適量食べるとよいでしょう。

夜中に目をさましてもいいから今までより早めに寝るように心掛け、体重を毎日記録してみる（毎朝、食事前に測定するのがよいとされていますが、無理な人は毎日同じ時間に測ることをおすすめします）。増えた時は、食べた物など思い出してメモしておく効果的です。

また、歩数計をつけて毎日チェックしてみてください。私自身もこれらを意識することで体調が良くなった様に感じています。さあ、皆さんも今すぐ始めてみませんか！！



## 10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 祉 会 館	20(木)	10:00~15:00	柿 崎 商 工 会	19(水)	10:00~15:00
阿 賀 町 役 場 本 庁	26(水)	10:00~15:00	市民交流センター ネーブルみつけ	26(水)	10:00~15:00
佐 渡 中 央 会 館	19(水)	13:30~16:30	阿 賀 野 市 水 原 公 民 館	19(水)	9:30~12:30
両 津 地 区 公 民 館	20(木)	9:00~11:30	村 上 市 役 所	12(水)	10:00~15:00
小 木 町 商 工 会	20(木)	8:50~11:00		26(水)	10:00~15:00
小 出 商 工 会	19(水)	10:00~15:00	十日町地域地場産業振興センター	13(木)	10:00~15:00
糸 魚 川 市 役 所	12(水)	10:00~15:00	(クロス 10)	27(木)	10:00~15:00
	26(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。

※上記の年金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

10月開催の事務講習会については、「社会保険にいがた8月号」にもお知らせしましたが、年金制度の年金給付を中心とし、健康保険は保険給付関係について次の日程で開催します。多数の参加をお待ちしています。

**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
10月 6日(木)	午後1時30分 ～午後4時	新発田市生涯学習センター	新発田市中央町5-8-47	48名
10月 7日(金)		ハイブ長岡	長岡市千秋3-315-11	70名
10月13日(木)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	50名
10月14日(金)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	30名
10月17日(月)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
10月18日(火)		三条・燕地域リサーチコア	三条市須頃1-17	48名
10月19日(水)		サンライズ南魚沼	南魚沼市坂戸399-1	18名

### お申込み方法

開催日・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

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

## 職場の「健康づくり講習会」を開催しませんか

職場で働く皆さんの健康づくりのサポートをするため、職場へ専門講師を派遣いたします。

- 講師の費用は無料です。
- 講習会の時間は、1時間程度を基本としています。
- 申込は、開催予定日の1ヶ月前に申込書をFAXでお願いします。(申込書はホームページから取得可能です。)

医師、保健師関係 — メタボ予防、糖尿病、健康相談  
 栄養士関係 — メタボ予防(食事)、食生活の改善  
 運動指導士関係 — メタボ予防(運動)、腰痛体操  
 歯科衛生士関係 — 歯の大切さ  
 (なお、講習会のテーマは自由です)



**申込先** 財団法人 新潟県社会保険協会 ■ FAX.(025)290-3201

年金委員・健康保険委員の皆様へ

## 社会保険委員大会開催日程

今年度は、下記の日程で開催されます。

社会保険委員会名	開催日	開催会場
新潟東社会保険委員会 新潟西社会保険委員会	11月 8日(火)	新潟東映ホテル
長岡社会保険委員会	11月14日(月)	ホテルニューオータニ長岡
上越社会保険委員会	11月17日(木)	ホテルハイマート
柏崎社会保険委員会	11月 9日(水)	柏崎ベルナール
三条社会保険委員会	11月10日(木)	ハミングプラザVIP三条
新発田社会保険委員会	11月21日(月)	アーデギャレ・ベルナール
六日町社会保険委員会	11月 9日(水)	ホテル坂戸城