

にいがた



新潟
花ものがたり ▲花き公園の百合畑(魚沼市)

Contents

- 賞与を支払ったときは届出が必要です
- 交通事故等で保険証を使用するときは届出が必要です
- 健康づくり標語コンクール入選作品発表
- 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】

賞与を支払ったときは届出が必要です

ボーナスなどの賞与を支払った場合は、
支払った日から5日以内に
「被保険者賞与支払届」を提出してください。
賞与支払届は保険料や年金給付の金額に影響する
大切な届出となりますので、忘れずに提出をお願いします。



届出の対象となる賞与

ボーナス、手当、その他
どんな名称であっても、労働者が労務の対償として受けるもの（現物支給によるものも含む）のうち、年間の支給が3回以下のものが対象となります。

対象となるもの

賞与（役員賞与も含む）、ボーナス、期末手当、年末手当、夏（冬）期手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、もち代、年末一時金などの賞与性のもの（年3回以下支給の場合）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの

対象とならないもの

年4回以上支給されている賞与、結婚祝金、大入袋等

賞与に係る保険料率

健康保険料（新潟県の料率）

（全国健康保険協会管掌健康保険）

（事業主・被保険者折半）

■介護保険第2号被保険者に該当しない場合

$$\text{標準賞与額} \times \frac{9.9}{100}$$

■介護保険第2号被保険者に該当する場合

$$\text{標準賞与額} \times \frac{11.45}{100}$$

厚生年金保険料（一般）

（事業主・被保険者折半）

$$\text{標準賞与額} \times \frac{16.412}{100}$$

平成24年9月から厚生年金保険料率が改定されます。

児童手当拠出金

（全額事業主負担）

$$\text{厚生年金保険の標準賞与額} \times \frac{0.15}{100}$$

※標準賞与額は、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額となり、健康保険では年度（毎年4月1日から翌年3月31日まで）540万円まで、厚生年金保険では1回の支給につき150万円が上限となります。

※育児休業等期間は開始日の属する月から終了日翌日が属する月の前月までについては、事業主の申出により、毎月の保険料と同様、賞与の保険料も徴収されません。
ただし、届出は必要です。

届出方法

賞与の届出をするときには
「被保険者賞与支払届総括表」をあわせて提出してください。

※70歳以上（昭和12年4月2日以降生まれの方に限る。）の方については賞与支払届のほかに、70歳以上被用者用の賞与支払届が必要です。

届出用紙

賞与支払予定月の登録がある事務所へはあらかじめ被保険者の氏名などをプリントした用紙が日本年金機構から支払い予定月の前月に送られますので、支払年月日や被保険者ごとの賞与額などを記入します。

事前に賞与支払予定月を登録していない場合は、届出用紙が送付されませんので、管轄の年金事務所に問い合わせください。

CD・DVD

磁気媒体届書作成プログラム（日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/> から無償で提供されています。）により作成し提出をお願いします。

また、希望する事業主の方には、被保険者の氏名や生年月日などの基本情報をあらかじめ収録したターンアラウンドCDを送付しますので、これを利用することで届出の作成がいっそう容易に行えます。希望する事業主の方は、管轄の年金事務所へご連絡ください。

電子申請により届出することもできます。電子申請の手続きについては、
電子政府の総合窓口（アドレス <http://www.e-gov.go.jp/>）をご覧ください。

注

賞与支払予定月を登録している事務所は、支払が行われることを前提しておりますので、賞与の支払が行われなかった場合にも、賞与支払届総括表で「不支給」の届け出が必要となります。

届出先

日本年金機構 新潟事務センター
〒950-8611 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル2階
※郵送のみの受付となり、受付窓口や駐車場はありません。

8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。

主催年金事務所 (予約先電話番号)	会 場	相談日	時 間	主催年金事務所 (予約先電話番号)	会 場	相談日	時 間
新潟東年金事務所 (025-283-1013)	五 泉 市 村 松 支 所	2(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8(水)	10:00~15:00
	五 泉 市 福 祉 会 館	16(木)	10:00~15:00			22(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	22(水)	10:00~15:00		柿 崎 商 工 会	15(水)	10:00~15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	22(水)	13:30~16:30	三条年金事務所 (0256-32-2820)	市民交流センター ネーブルみつけ	22(水)	10:00~15:00
	両 津 地 区 公 民 館	23(木)	9:00~11:30	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	8(水)	10:00~15:00
	小 木 町 商 工 会	23(木)	8:50~11:00			22(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 出 商 工 会	22(水)	10:00~15:00		阿賀野市水原公民館	15(水)	9:30~12:30
六日町年金事務所 (025-716-0802)	十日町地域地場産業振興センター (クロス10)	9(木)	10:00~15:00			23(木)	10:00~15:00
		23(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が、次の2会場は時間が異なります。佐渡中央会館は13:30から16:10、十日町地域地場産業振興センター(クロス10)は13:00から14:30となりますのでご注意ください。

- 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。

協会けんぽからのお知らせです

交通事故等で保険証を使用するときは届出が必要です

健康保険では、**業務上以外のケガや病気について**給付を行うため、私用中であれば交通事故によるケガの場合でも保険証を使って治療を受けることができます。ただし、**その場合は保険者（協会けんぽ）へ届出が必要**になります。

業務上（通勤中も含む）のケガ・病気は、健康保険の給付の対象になりませんので、お勤め先や労働基準監督署にご相談ください。

①どのような場合に届出が必要ですか？

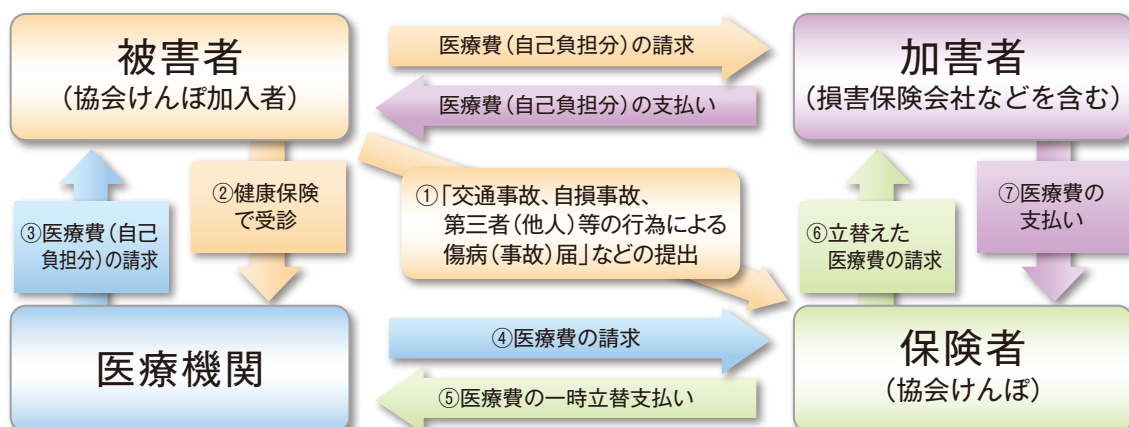
- ・自動車・バイク等交通事故で発生したケガ（相手がいない自損事故の場合も含む）
- ・スキー、スノーボード等の衝突事故で発生したケガ
- ・他人のペットが原因で発生したケガ
- ・暴力行為で発生したケガ
- ・上記のような原因で、傷病手当金を申請する場合 など

※ケガなどの原因となった相手方が、治療費の全て（自己負担分・保険者負担分に相当する額）を支払い保険証を使用しない場合や、傷病手当金などを申請しない場合は、届出の必要はありません。



②なぜ届出が必要なのですか？

ケガや病気の発生原因が相手（加害者）にある場合、治療に必要な費用は、本来加害者が支払うことになります。しかし、被害者の方が保険証を使用すると、加害者が支払うべき医療費等を保険者が立て替えて支払うことになるため、後に被害者に給付した医療費等を保険者から加害者に請求することになります（下の図をご覧ください）。また、同様の原因で傷病手当金等の給付金が給付された場合にも加害者側に請求を行います。



このように加害者に請求をするために、加害者や事故の状況等についての情報が必要となりますので届出をしていただくことになります。なお、交通事故等の自損事故で相手がいない場合や、相手に過失がないと思われる場合でも、給付を行うに当たって状況を確認するために届出いただいております。

③届出いただく書類について

- ・「**交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届**」及び関連する届書。

※状況によって提出していただく届書が異なりますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

被扶養者資格の再確認の提出期限について

被扶養者資格の再確認のため、5月下旬より事業所様あてにお送りしておりました「被扶養者状況リスト」等の**提出期限が平成24年7月末日まで**となっております。

事業主様およびご担当者様には、大変お手数をお掛けいたしますが、期限までのご提出についてご配慮いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先

【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

協会けんぽ 新潟

検索

〒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）

健康づくり

標語コンクール入選作品発表

おめでとうございます
ございます

健康づくりの一環として、被保険者や家族の一人ひとりが関心を持ち、健康であることの素晴らしさを一層認識していただくため、職場や家庭での健康づくりを内容とした健康づくり標語コンクールを実施したところ、66通の応募をいただき誠にありがとうございました。

本年度は審査の結果、次の方々が入賞されました。（敬称略）

金賞	健康は 食事! 運動! 心がけ!	越 雅 広
銀賞	健康は 働くあなたの 必需品	小 倉 健 治
銅賞	健康は 意識を持った 積み重ね	鈴 木 雅 治
佳作	健康は 食べる 歩く 寝る の三原則で ストレッチ 体も心も 伸びやかに 無理のない ウォーキングで 心も体も健康に 口角上げれば 気分も上がる 笑顔あふれてげんきいっぱい 健康で いられる喜び 宝もの 働らせる 喜び実感 健康づくり いつもより 少しひかえめ メタボに打ち勝て	小 林 政 子 渡 辺 愛 近 藤 春 乃 早 津 由美子 直 井 雅 之 飯 野 美 徳 田 中 貞 子

シリーズ

食と健康

夏バテしないために

管理栄養士 菅原美智子

8

夏バテや疲労感の原因の一つに、冷たい飲み物の飲み過ぎ、薄着、冷房などで必要以上に体を冷やすことで体力を消耗することがあげられます。

冷たい食べ物や飲み物は、胃腸の働きを弱めますし、夏でも涼しい所にばかりいたり、運動不足、寝不足、ストレスも体本来の機能を低下させ、冷えにより血流や代謝、自律神経の働きを悪くしたりもします。

昨年からの節電対策は皮肉なことに意外と冷え予防には効果があるのかもしれないですね。

暑い時に汗をかくというのは、体から熱を逃し、体温を下げるための自然な作用です。しかし、たくさん汗をかくと脱水症状になりやすく水分補給は大切です。かといって、冷たいアイスや清涼飲料水ばかり飲んでいて体が冷えて元気が出なくなってしまう。夏でも温かいスープや消化の良い温かい料理は体を芯から温めてくれます。ただ、あまり温かいものばかり意識し過ぎるとストレスになりますので、たまの冷たい料理も食欲をそそりますし、時には冷たいビールなどもほっと一息幸せな気分にしてくれたりしますので“適量”ということに注意してください。

他に食事で気を付けたい事は、食中毒予防!! それから朝は体温が低いので必ず朝食を食べて、まず体温を上げることが大切です。

体を冷やす食材として、きゅうり・なす・トマトなど。温める食材としては、主食でもち米など。主菜は鯖・かつお・うなぎ・エビ・鶏肉・納豆など。副菜は南瓜・大根・人参・にら・ねぎ・しそ・にんにく・しょうが等の香味野菜。その他チーズやナッツ類。ゆずなどのかんきつ類や梅干し、食酢などもとり入れ食欲増進、疲労回復!!

また、冷たい料理や冷たい麺類を食べる時は、たっぷりの薬味（体を温める食材）を添えるなど工夫するととても効果的です。



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（相談は無料）

- 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

9月開催の事務講習会は年金事務所からは、適用、年金給付（老齢給付関係）を中心とし、健康保険は保険給付関係について、次の日程で社会保険事務講習会を開催します。

【講習時間割】 13:30～健康保険の給付 14:20～適用 15:10～年金給付（老齢）
多数の参加お待ちしております。

特典 講習会参加の皆様には、「平成24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
9月 4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	60名
9月 5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
9月 6日(木)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	60名
9月 7日(金)		クロスバルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
9月13日(木)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	50名
9月14日(金)		三条・燕地域リサーチコア	三条市須頃1-17	70名
9月18日(火)		ハイク長岡	長岡市千秋3-315-11	70名

お申込み方法

開催日・参加会場・事業所名・参加者名を記入し、FAXにてお申し込みください。
(電話による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

佐渡を歩こう

元気ハツラツ

健康ウォーク!

「とき」の誕生で注目の佐渡
佐渡の自然に触れてみませんか

今年は、佐渡市真野地区で開催します！
開催日 平成24年9月23日(日)

お申し込み、詳細については、
「社会保険にいがた8月号」をご覧ください。



真野御陵

平成24年度 社会保険軟式野球 新潟県大会

社会保険軟式野球新潟県大会の予選を兼ねた大会が社会保険協会各支部で行われ、次の代表チームが決定しました。新潟県大会は来る、8月4日(土)、8月5日(日)の両日に「ハードオフ エコスタジアム 新潟」で行われます。



県大会出場
チーム決定!

新潟東支部 北陸ガス株式会社	三条支部 株式会社 三條機械製作所
新潟西支部 蒲原ガス株式会社	新発田支部 北興化学工業株式会社新潟工場
長岡支部 社会福祉法人 長岡三古老人福祉会	上越支部 直江津海陸運送株式会社
柏崎支部 株式会社リケン柏崎事業所	六日町支部 医療法人 越南会 五日町病院



全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

保険料負担軽減に向けた署名をお願いしています

皆さまの保険料負担を軽減するため、「国庫補助の増額」と「高齢者医療制度の見直し」を国に求める署名活動を行っております。
<署名用紙>…先月号の社会保険にいがたに同封されたものをお使いいただけるほか、協会けんぽホームページ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/> からダウンロードできます。

<送付先>…協会けんぽ新潟支部(〒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)へお送りください。