

# にしがた



新潟  
花ものがたり ▲高田公園の夜桜(上越市)

## Contents

- 特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢が段階的に引き上げられます
- 平成25年度の健診のご案内
- 平成24年度社会保険ボウリング新潟県大会終わる
- 社会保険軟式野球大会のご案内

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/>  
一般財団法人 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】

平成25年4月から

# 特別支給の老齢厚生年金の受給開始 年齢が段階的に引き上げられます!

平成12年の国民年金法等の一部を改正する法律により、特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分の支給開始年齢の段階的な引き上げを行うとともに、新たに60歳代前半における老齢厚生年金の繰り上げ支給が可能となりました。

## 受給開始年齢の対象区分

昭和28年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれた男性

昭和33年4月2日から昭和41年4月1日までの間に生まれた女性

昭和28年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれた男性及び昭和33年4月2日から昭和41年4月1日までの間に生まれた女性は特別支給の老齢厚生年金（報酬比例部分）の受給開始年齢が生年月日に応じて61歳から64歳となります。



### 男性の受給開始年齢

生年月日	報酬比例部分の受給開始年齢
昭和28年4月1日以前	60歳
昭和28年4月2日から昭和30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日から昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日から昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日から昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	65歳（老齢厚生年金）



### 女性の受給開始年齢

生年月日	報酬比例部分の受給開始年齢
昭和33年4月1日以前	60歳
昭和33年4月2日から昭和35年4月1日	61歳
昭和35年4月2日から昭和37年4月1日	62歳
昭和37年4月2日から昭和39年4月1日	63歳
昭和39年4月2日から昭和41年4月1日	64歳
昭和41年4月2日以後	65歳（老齢厚生年金）

# 繰り上げ支給の 老齢厚生年金について

平成12年の法律改正により、60歳代前半の特別支給の老齢厚生年金（報酬比例部分）の受給開始年齢が生年月日に応じて61歳から64歳までの間に引き上げられることにより、60歳代前半における老齢厚生年金の繰り上げ支給ができることとなりました。

老齢厚生年金は原則として、「受給開始年齢」から受け取れますが、「受給開始年齢」になる前までも60歳以降であれば、請求することにより繰り上げて年金を受け取れます。（繰り上げ支給の老齢厚生年金）年金額は60歳から64歳までの請求時の年齢に応じて、本来の老齢厚生年金の年金額から政令で定める額（1ヵ月あたり0.5%）が減じられた額となります。

また、繰り上げ支給の老齢厚生年金を請求する方は、同時に老齢基礎年金の繰り上げ請求をしなければなりません。



## 4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	4(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11(木)	10:00~15:00
	五 泉 市 福 祉 会 館	18(木)	10:00~15:00			24(木)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	24(水)	10:00~15:00		柿 崎 商 工 会	17(水)	10:00~15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	17(水)	13:30~17:00	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	24(水)	10:00~15:00
	新 穂 地 区 公 民 館	18(木)	9:00~11:40	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	10(水)	10:00~15:00			24(水)	10:00~15:00
		24(水)	10:00~15:00		阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	17(水)	9:30~12:30
小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	25(木)	10:00~15:00	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)	11(木)	10:00~15:00
		25(木)	10:00~15:00			25(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。

- 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。

健康づくり

標語コンクール佳作作品

ストレッチ 体も心も 伸びやかに

# 協会けんぽからのお知らせです

## 平成25年度の健診のご案内

平成25年度の「(A)生活習慣病予防健診申込書」は、3月中旬～下旬に協会けんぽから対象事業所様あてお送りします。

また、平成25年度から「(B)特定健康診査受診券」は、4月中に被保険者(ご本人)様のご自宅にお送りします。

糖尿病やがんなどの生活習慣病は日本人の医療費の3割を占めています。早期発見、早期治療のためにも年に1度は健診を受け、からだの状態をチェックしましょう。



## 受診までの流れ >>>

### (A) 生活習慣病予防健診 【対象:35歳から74歳までの被保険者(ご本人)】

- ①協会けんぽから事業所様あて申込書を送付  
対象となる方の氏名等が印刷された「生活習慣病予防健診申込書」が届きます
- ②健診機関に予約をする  
事業所様で健診を希望される被保険者の方を取りまとめ、ご予約ください(個人での申込みもできます)
- ③申込書を記入のうえ、協会けんぽに郵送  
※インターネットからも申込ができます(詳細は協会けんぽホームページをご覧ください)
- ④健診機関から問診票や検査容器が届く
- ⑤健診を受診

#### 生活習慣病 予防健診 とは

- 労働安全衛生法に基づく定期健康診断の検査項目が全て含まれています。
- がん検診(肺・胃・大腸)が含まれています。
- 健診費用の補助が受けられます。(最大18,007円の費用が6,843円になります)
- 乳がん・子宮頸がん検診の費用補助もあります。(ただし、年齢制限があります)

### (B) 特定健康診査 【対象:40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)】

- ①協会けんぽから被扶養者様あてに受診券を送付  
対象となるご家族の方の氏名等が印刷された「特定健康診査受診券」が被保険者様のご自宅に届きます  
(平成25年1月以降にご加入された方は受診券交付の申請が必要になります。)
- ②健診機関に予約をする  
※各市町村(一部を除く)で実施する集団健診会場でも受診できます
- ③健診を受診  
※ご家族の特定健康診査は平成25年度より、健診費用の補助が5,400円から6,325円に増額されるため、皆さまのご負担が軽減となります。



#### 事業主様へのお願い

被保険者様の住所が正確に把握できなかった場合や宛先不明等で送付できなかった場合につきましては、事業所様へお送りさせていただきます。お手数をおかけいたしますが、被保険者様を通じて対象の方へ配付いただくようご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

【保健グループ】 TEL.025-242-0264



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)

惜しい…1ピンに泣く(279) 過去最高ハイゲーム

# 平成24年度 社会保険ボウリング新潟県大会 終わる

2月16日新潟市のグランドボウル黒埼において、県下各地区大会を勝ち抜いた24チームにて開催しました。

今年度は、柏崎支部代表の“株式会社リケン柏崎事業所”チームが3ゲームトータル1,798ピンで優勝しました。

結果は次の通りです。(敬称略)



優勝	株式会社リケン柏崎事業所 (柏崎支部)	1,798ピン
準優勝	皆川農器製造株式会社 (三条支部)	1,729ピン
第3位	片山食品株式会社 (新発田支部)	1,615ピン

ハイゲーム  
村山 芳美さん (株式会社リケン柏崎事業所) 279ピン

シリーズ

## 食と健康 花粉症対策

9

花粉症の方にとっては憂鬱な季節であると思います。春になるとくしゃみが止まらない、喉がイガイガする、常に鼻が詰まる、目が充血してかゆくて仕方ない、などの症状が続いてつらい、という方も多いのではないのでしょうか。

花粉症の症状を持つ方の多くは、スギの花粉を抗原とする花粉症であると考えられています。新潟県内のスギの花粉は、毎年、主に春先から飛散します。飛散開始時期は前年の気候に左右されるようですが、環境省が毎年作成しているスギ花粉飛散開始マップによると、今年は既に1月7日にはスギ花粉の飛散が初観測されているようです。スギ花粉症の方は、早めにかかりつけの耳鼻咽喉科などで適切な初期治療を行うことにより、花粉飛散量がピークを迎える時期でも花粉症の諸症状を和らげることができますので、初観測日を参考に、医療機関を受診すると良いでしょう。



そして、普段の生活におけるセルフケアも重要です。毎日できる対策として、花粉の飛散の多い日は窓の開放を控える、外出時に花粉対策用のマスクやメガネなどを装着する、花粉を付着させやすい素材の服を着用しないようにする、帰宅後は花粉を払ってから室内に入るようにし、手洗いやうがい、鼻をかむなどして、できるだけ室内に花粉を持ち込まないようにする、掃除をして花粉を除去する、などの対策が考えられます。特にマスクの装用は、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の粘膜で起こるアレルギー症状を軽くする効果がありますので、花粉症の方は、なるべくマスクを着用しましょう。

不規則な生活をするなどして、体調を崩してしまうと、体の免疫が低下してアレルギー反応が強くなり、花粉症の諸症状が悪化する場合があります。普段から体調を整えるために、主食・主菜・副菜のそろったバランスの整った食事をする、十分な睡眠時間を確保する、一定の時間に食事をするなど、一定のリズムを持った生活をするよう心がけましょう。

そして最後に、花粉症でない人も、花粉が体内に入る機会が増えると、体の中でアレルギー反応が起こりやすくなり、何らかのきっかけで花粉症になる可能性があります。花粉の飛散する時期は、花粉症の方と同様、何らかの対策をした方が良いでしょう。

### 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11-2-9]……………毎月第2火曜日 (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

3月に開催しました社会保険事務講習会には多数のご参加をいただきありがとうございました。  
平成25年度も社会保険事務講習会を担当する方を対象として、5月から事務講習会を開催します。  
なお、詳しい日程等につきましては、広報誌「社会保険にいがた」にて掲載しお知らせします。

## こころの健康セミナー ♡ 好評のうちに終了

2月6日長岡・2月8日上越・2月27日新潟開催

「社員の体調を第一に考え取り組んでいきたいと思いました」アンケートから

協会けんぽ新潟支部主催による今回のセミナーでは、協会けんぽ新潟支部からの分析結果の報告と、ヒューマン・スキル研究所所長 宮川一二三氏による「メンタルヘルス不調の予防について」の講演が行われました。県下3会場で、437名の皆さんに参加いただき、メンタルヘルスに対する関心の高さがうかがわれました。



## 社会保険軟式野球大会のご案内

主催／一般財団法人新潟県社会保険協会

軟式野球新潟県大会の各地区大会を次の日程で開催します。  
新潟県大会の会場は、昨年に引き続き「HARD OFF ECOスタジアム新潟」で開催予定です。  
なお、新潟県大会への出場資格は、各支部の地区大会優勝チームが参加することになります。

- 参加資格** 県内の社会保険に加入している事業所
- 主将会議** 申込みのありましたチームには社会保険協会各支部からご連絡します。
- 申込方法** 申込書(ホームページから取得可です)に記入し、所属支部へはファックスで申込みください。
- 所属支部名**
  - 下越地区事務センター(新潟東、新潟西、三条、新発田)  
FAX 025-290-3201
  - 中越地区事務センター(長岡・六日町)  
FAX 025-31-8099
  - 上越地区事務センター(上越・柏崎)  
FAX 025-527-4890



### 地区大会の日程

支部名	開催日	場 所	申込締切日
新 潟 東	5月12日(日) 予備日5月19日(日)	新潟市営鳥屋野球場	4月19日
新 潟 西	6月 9日(日) 予備日6月16日(日)	小針野球場	4月19日
三 条	5月11日(土) 予備日6月 8日(土)	三条・燕総合グラウンド野球場	4月22日
新 発 田	5月18日(土) 予備日5月25日(土)	新発田市五十公野公園野球場	4月22日
上 越	5月11日(土) 予備日5月18日(土)	高田公園野球場	4月22日
柏 崎	6月 9日(日) 予備日6月16日(日)	柏崎市荒浜運動場	5月20日
県大会 (協会本部)	8月3日(土)～4日(日)	HARD OFF ECOスタジアム新潟(予定)	

※長岡・六日町支部の開催日は未定のため「社会保険にいがた4月号」でお知らせします。