

社会保険

にしがた

新潟 昔語り むかし

大蛇の子が英雄に

三条市
(旧下田村)



気品のある武士が、美しい笠堀の名主の娘のもとへ通ってきていました。名主の母娘は武士の素性を知るため、着物のすそに糸を通した針を刺しました。すると、糸の先は雨生ヶ池まで続きました。武士は池の主の大蛇だったので、大蛇は針の毒がまわって死んでしまいます。

やがて娘は子を産み、その子は豪勇の者として名をとどろかせる五十嵐小文治吉辰となりました。小文治は館から大きな石を投げ、数百メートル離れた五十嵐神社の杉の大木にめりこませるほどの力持ちであったそう。



大杉の伝説が残る五十嵐神社

※伝説については、諸説ある話のうち、取材したものの1つをご紹介します。

新潟日報「好きですにしがた」語り継がれる不思議にいがたより

Contents

- 健康保険の被扶養者の手続きについて
- 協会けんぽ各種申請書は新様式をご使用ください!!
- 「花粉症」の季節になります!
- 社会保険事務講習会3月開催のご案内

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/>
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】

健康保険の被扶養者の 手続きについて



新たに全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）の被保険者となった方に被扶養者がいる場合や被扶養者に異動があったときは、被保険者がお勤め先の事業主を経由して事実発生の日から5日以内に「健康保険被扶養者（異動）届」を提出することになります。

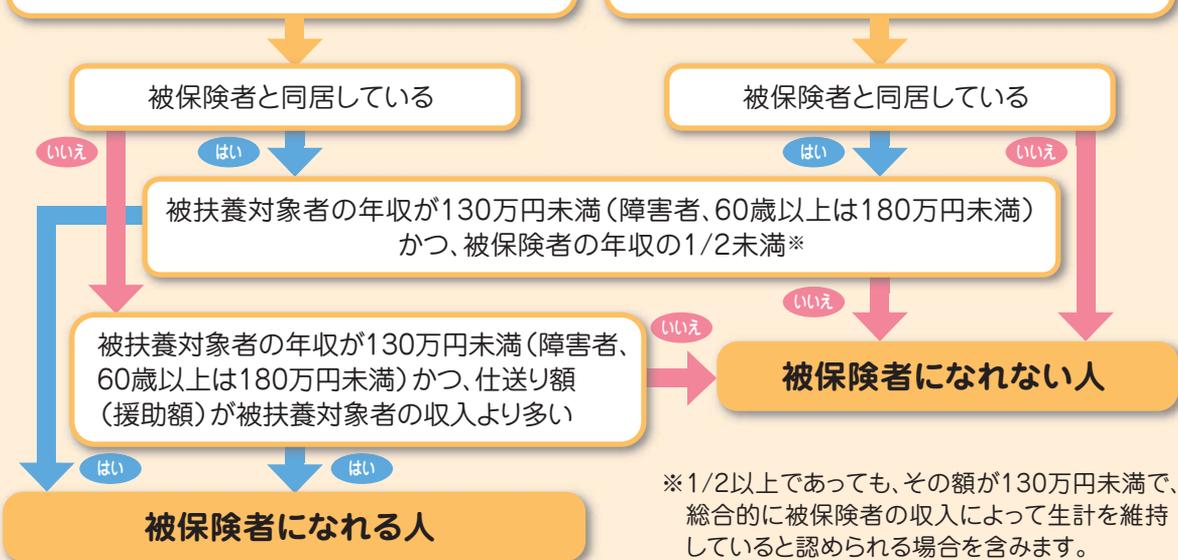
※提出先は、郵送の場合は新潟事務センターへ、直接窓口提出する場合にはお勤め先の所在地を管轄する年金事務所にご提出ください。また、電子申請により提出することもできます。

健康保険の被扶養者になれる方は、主として被保険者の収入により生計を維持している三親等以内の親族です。また、三親等以内でも被保険者の曾祖父母・祖父母・父母・配偶者・子・孫・弟妹以外は被保険者と同居が条件となります。

結婚・出産・退職・同居等により生計維持する家族が増えたり、死亡・転職・別居等により生計維持関係がなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」が必要ですのでご注意ください。

- 配偶者（内縁含む）、子、孫及び弟妹
- 父母、祖父母などの直径尊属

- 左記以外の三親等内の親族
- 内縁関係の配偶者の父母及び子
- 内縁関係の配偶者死亡後の父母及び子



添付書類

①収入要件確認のための書類

対象被扶養者全員が必要になります。また、被扶養者の年間収入が増えて、収入要件を満たさなくなった場合には、被扶養者から外れることとなります。その際は、「被扶養者（異動）届（削除）」の手続きが必要になります。

②所得税法の規定による控除対象配偶者または扶養親族となっている方

事業主の証明があれば添付書類は不要です。

※ただし、被扶養者になった日が提出日より60日以上遡及する場合は、以下③のとおり添付書類が必要となりますのでご注意ください。

③ ②以外の方

- (ア) 退職したことにより収入要件を満たす場合
「退職証明書または雇用保険被保険者離職票の写し」
- (イ) 雇用保険失業給付受給中の場合または雇用保険失業給付の受給終了により収入要件を満たす場合
「雇用保険受給資格者証の写し」
- (ウ) 年金受給中の場合
現在の年金受取額がわかる「年金額の改定通知書などの写し」
- (エ) 自営(農業等含む)による収入、不動産収入等がある場合
直近の「確定申告書の写し」など
- (オ) 上記イ～エ以外に他の収入がある場合
上記「イ～エに応じた書類」及び「課税(非課税)証明書」
- (カ) 上記ア～オ以外
「課税(非課税)証明書」

④ ②および③の方に共通する事項

障害年金、遺族年金、傷病手当金、出産手当金、失業給付等の非課税対象となる収入がある場合は、別途「受取金額のわかる通知書等のコピー」が必要になります。

※電子申請により提出される場合、上記③の(ア)～(エ)及び④の添付書類は、画像ファイル(PDF形式、JPEG形式)による添付データとして提出することができます。

⑤ 続柄確認のための書類

被保険者と別姓の被扶養者が対象となります。

「被扶養者の戸籍謄本(被保険者との続柄がわかるもの)」など。ただし、下記⑥に該当する被扶養者で、添付された被保険者が世帯主である世帯全員の住民票(コピー不可)により続柄が確認できる場合は、住民票で代用できます。

⑥ 同居確認のための書類

被扶養者として認定されるために同居が要件である方が対象となります。

「被保険者の世帯全員の住民票(コピー不可)」

(住民票により同居の証明をすることができない場合には、民生委員等による同居の証明など。)

⑦ 内縁関係を確認するための書類

「内縁関係にある両人の戸籍謄(抄)本」「被保険者の世帯全員の住民票(コピー不可)」など。

※住民票や戸籍謄(抄)本は、提出日から遡って90日以内に発行されたものを提出してください。

事業主の皆さまへお願い

退職などで資格を喪失する被保険者・被扶養者から 被保険者証を回収しましょう

退職などで健康保険の資格を喪失する被保険者・被扶養者から被保険者証(カード)を全員分回収してください。また、健康保険高齢受給者証の交付を受けている70歳以上の被保険者・被扶養者の方からは高齢受給者証についても回収して下さるようお願いいたします。

回収した被保険者証及び高齢受給者証(該当者がいる場合)は、被保険者資格喪失届に添付し、5日以内に年金事務所までご提出願います。





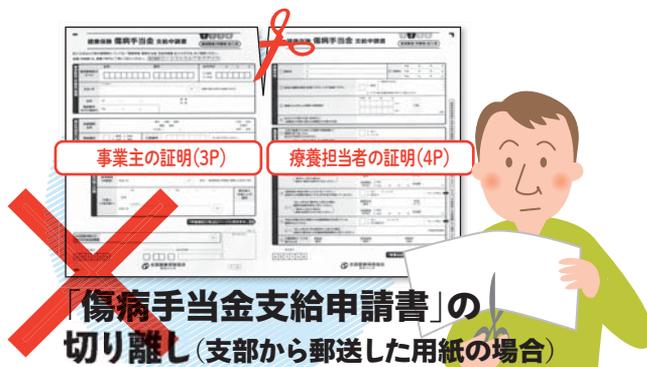
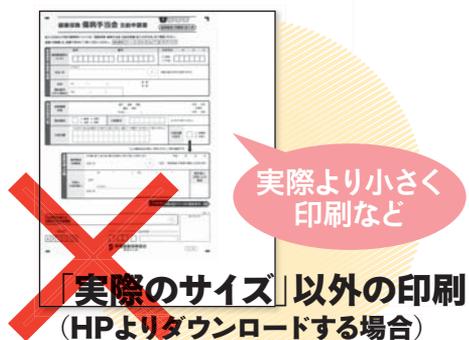
協会けんぽ各種申請書は 新様式をご使用ください!!

旧様式は使用せず、新様式をご使用ください。

**すでに旧様式をお持ちの場合は、
破棄・処分のうえ、新様式をご使用ください。**

新様式使用時の注意点

新しい申請書はOCR帳票としてスキャンを行いますので、
以下の点についてご注意をお願いします。



システムの刷新に伴い、平成26年7月から、健康保険給付・任意継続・保険証再交付等の申請書の様式が変更されております。

上記(旧様式での申請を含む)はすべて読み取りができなくなり、給付金のお支払いなどが遅れ、加入者・事業主の皆様にご迷惑をおかけすることになります。



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

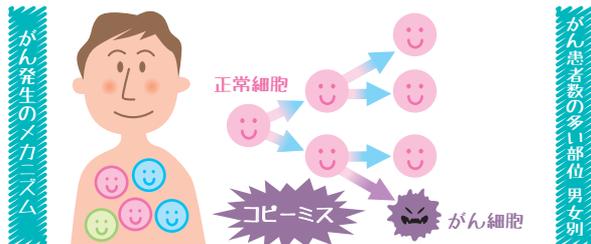
検索

生活習慣改善で がんを予防しましょう

がんとは？

人間の体は、約60兆個の細胞からできており、毎日、細胞分裂によって遺伝子をコピーして新しく生まれ変わっています。その過程で遺伝子に傷がつき、異常な細胞ができることが細胞の突然変異です。こうした“コピーミス”でできた細胞が増殖して体を弱らせてしまう状態が「がん」です。

がんは一般的に、「胃がん」や「肺がん」などのように、最初にできた部位の名前をとってつけられます。中には「脳腫瘍」や「白血病」など、「がん」という言葉がつかないものもありますが、「脳腫瘍」は脳にできるがん、「白血病」は血液のがんで、いずれもがんの仲間です。



	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	大腸 結腸 直腸	大腸 結腸 直腸
3位	胃	胃
4位	肺	子宮
5位	膀胱	肺

(厚生労働省「平成23年度患者調査より」)

一生のうち2人に1人がかかる、他人事ではない病気

1981(昭和56)年以降、「がん」は日本人の死因の第一位となっている病気です。また、毎年30万人以上がこの病気で亡くなっています。生涯のうち、**がんと診断されるリスクは約2人に1人**と推計されているほどで、がんは国民病の一つといえます。また、がんの恐ろしいところは、初期症状がほとんどないということです。発見されたときにはすでに進行していたというケースも少なくありませんので、**定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療が重要です。**

生活習慣病予防健診はがん検診や費用の補助もあって、とってもお得！

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。
さらに**がん検診**(肺・胃・大腸)も含まれています。

乳がん・子宮頸がん検診の費用の補助もあります。(ただし、年齢制限があります)

健診費用の補助が受けられます。
(一般健診の費用が18,522円の場合⇒自己負担**7,038円**で受診できます)

協会けんぽと契約している健診機関でしたら、全国どこでも受診可能です。

がん予防のための生活習慣改善のキーポイント = 禁煙 + 食習慣の改善

禁煙
たばこは、吸う人のみならず身近にいて煙を吸う人(受動喫煙者)もがんのリスクが高まります。協会けんぽでは、「事業所内の禁煙・分煙を進めたいけど、どんな方法がよいのか?」「費用はどのくらいかかる?」などの悩みをお持ちの事業所様に「**事業所の喫煙対策支援**」を行なっています。この機会にぜひご活用ください!

食習慣の改善
○ **野菜・果実** → 免疫力UP!
きのこ・豆類
× **塩分の多い食品**
動物性脂肪が高い食品
毎日、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。





健康保険証に関するQ&A



Q

届いた健康保険証の記載事項に誤りがあります。
訂正するにはどうしたらいいですか？

健康保険証は、「日本年金機構」へ提出された届書の内容に基づいて、自動で作成される仕組みとなっておりますので、協会けんぽで、「日本年金機構」に提出された届書の確認や訂正等はできません。

記載事項に誤りがある場合は、まず、日本年金機構にご連絡のうえ、訂正方法等についてご確認ください。

(任意継続被保険者様は、協会けんぽへお問い合わせください。)

(届書の記入が誤っていた場合などは訂正の届出が必要となります。)

Q

健康保険証の印字が擦れて見えにくくなってしまいました。
新しい健康保険証を発行してもらうには、どのような手続きが必要ですか？

健康保険証の印字が見えにくくなった(き損した)場合は、「健康保険被保険者証再交付申請書」を協会けんぽにご提出いただくことで、新しい健康保険証を発行いたします。(き損した健康保険証は、再交付申請書に**必ず添付してください。**)

※再交付申請の際には、事業主印の押印が必要となりますので、事業主様を通じてのお手続きとなります。

(任意継続被保険者様は、直接協会けんぽへご申請ください。)

お問い合わせ先 ▶【協会けんぽ新潟支部 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

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。

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 福 祉 会 館	19(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25(水)	10:00~15:00		25(水)	10:00~15:00	
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	両 津 地 区 公 民 館	18(水)	12:40~15:00		柿 崎 商 工 会	18(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	11(水)	10:00~15:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	11(水)	10:00~15:00
		25(水)	10:00~15:00		25(水)	10:00~15:00	
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	26(木)	10:00~15:00	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	18(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)	12(木)	10:00~15:00				
		26(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、次の会場は時間が異なります。
【両津地区公民館】12:40から14:20まで

- 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。

「花粉症」の 季節になります!

2月から4月はスギ花粉



花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

予防について

マスクは、花粉の飛散の多いときに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、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。
洋服に花粉がついてしまうので、花粉飛散している時の外出時には毛織物による上着やコートは避けたほうが良いでしょう。

メガネは花粉の飛散の多いときには、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができますが、眼の症状をどの程度弱くすることができるのかは明らかではありません。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

ひどくならないために普段の生活の中で注意すること

一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



厚生労働省HPより抜粋 花粉症特集

まちなか健康相談 ～お気軽にご相談ください～



開催日	開催時間	会場	所在地
毎月第一・三 月曜日	午後1時	メディアシップ「新潟日報カルチャー」	新潟市中央区万代3 メディアシップ
毎月第二・四 月曜日	～午後4時	万代シティ まちなか交流サロン「アルク」	新潟市中央区万代1 パスセンター3階

※月曜日が祝日の場合は、休みとさせていただきます。※場所・開催日を変更することがあります。

社会保険事務講習会3月開催のご案内 参加料不要

社会保険事務を担当されることとなった方を対象とした講習会です。どなたでも参加いただけます。

【講習内容】 保険証交付までの流れ・健康保険の給付について 講師／全国健康保険協会新潟支部職員
社会保険の加入資格・保険料・扶養届について 講師／日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
3月11日(水)	午後1時30分 ～午後4時	上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
3月12日(木)		ハイブ長岡	長岡市千秋3-315-11	70名
3月16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
3月17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
3月18日(水)		南魚沼ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
3月19日(木)		燕三条地場産センターリサーチコア	三条市須頃1-17	60名
3月20日(金)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名

※「クロスパルにいがた」会場は、駐車場が少ない為、公共交通機関をご利用ください。

お申込み方法

参加される会場名、開催日、事業所名、参加者名を記入し、FAXにてお申し込みください。

(電話によるお申し込みも可能です。)なお、各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ FAX. (025) 290-3201 TEL. (025) 240-5337

社会保険協会事業紹介

… 職場での研修などにご活用ください …



健康づくり講習会への講師派遣

職場で働くみなさんの健康管理と、健康保持・増進のために事業所内講習会の講師を無料で派遣します。たとえば、次のような講習会などにご活用ください。

▶ 医師、保健師、歯科衛生士、栄養士、体育専門家等による講習会

健康啓発のDVD貸出

職場での研修などにご活用ください。

はじめてのウォーキング & ジョギング

【30分53秒】

●ウォーキング&ジョギングの
素晴らしさ ●実践!初めての
ウォーキング など

若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット

【32分15秒】

●理想の体重と体脂肪
●姿勢を正しく整える
体感エクササイズ など

Good-bye ストレス

【28分37秒】

●あなたのストレス度をチェック
●ストレスの原因
●ストレスの症状 など

正しく知れば 怖くないがんのお話

【25分59秒】

●がんは早期発見で治せる病気
●がんを早期発見するには
など

事業所内年金相談

職場にお伺いし、年金受給年齢に近づいた方へ請求の仕方等教えます。

5人以上の参加でお申し込みください。

一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ FAX. (025) 290-3201 TEL. (025) 240-5337

冬期限定のお得な宿泊プランは3月31日まで!

越後村上「町家の人形さま巡り」(3月1日~4月3日開催)にぜひご利用ください。

冬期限定

長遊湯

宿泊プラン

友だち、家族で語らいを!

土曜日を除く ●1室3名様以上のご利用
●1泊2食/料理6品付



『ナノミストサウナ』心も体も
あたたかく

5,900円 (税込)

お申し込み・お問い合わせはお気軽に

瀬波保養所 **松風荘**

〒958-0037 村上市瀬波温泉2-4-29 電話 0254-53-3086

