

にいがた

新潟昔語り

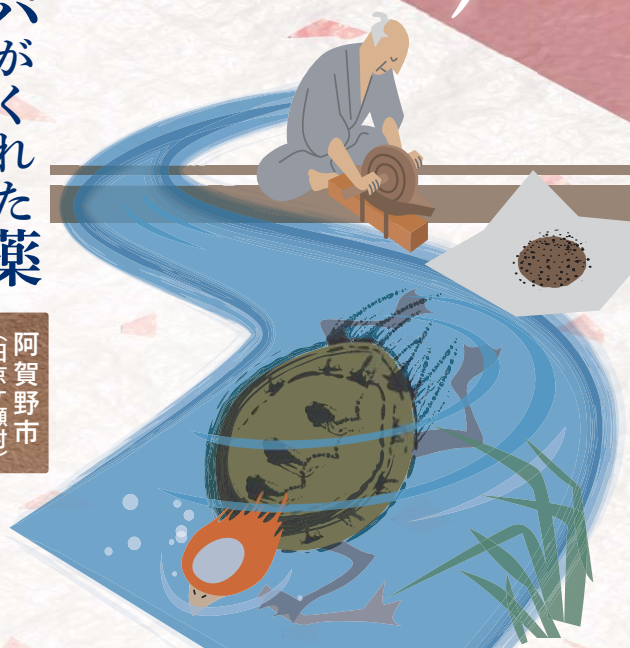
カッパがくれた薬

阿賀野市
(旧京ヶ瀬村)

猫山というところに、いたずら好きのカッパがいました。カッパが馬をいじめたり、作物を盗んだりするために、人々は困っていました。それを見かねた猫山宮尾病院・宮尾家のご先祖様は、カッパの腕を切り落とし、証拠として持ち帰りました。カッパは毎晩、腕を返してほしいと頼みに来ます。7日目の晩には、「もういたずらはしません。秘伝の薬で腕が元に戻るのですが、7日を過ぎてしまうと効かなくなるのです」と懇願しました。そして、腕を返してもらったお礼にと、秘伝の薬を教えて川に戻っていったとさ。



カッパが泳いだとされる安野川にかかる猫山橋



※伝説については、諸説ある話のうち、取材したもの1つをご紹介します。

新潟日報「好きですにいがた」語り継がれる不思議にいがたより

Contents

- 春は異動の季節です～健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう～
- 退職されるみなさまへ
- 平成26年度社会保険ボウリング新潟県大会終わる
- 平成27年度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 **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】

春は異動の季節です

～健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう～

従業員を採用したときは…

「被保険者資格取得届」を5日以内にご提出ください。



- 資格取得日は入社日（使用されることになった日）です。試用期間であっても報酬の支払があれば、その期間の初日が資格取得日となります。
資格取得日を誤って届けた場合は、資格取得日の訂正が必要です。
- 報酬月額の基本給、通勤・家族手当など全ての固定的な報酬に、残業手当などの全ての非固定的な手当の支給見込額を加えた額となります。
また、食事、住宅などが現物支給される場合は「現物によるものの額」として報酬に含まれます。

従業員が退職したときは…

「被保険者資格喪失届」を5日以内にご提出ください。



- 健康保険被保険者証（本人・被扶養者全員分）と健康保険高齢受給者証（該当者）を忘れずに添付願います。資格喪失日は、退職した日の翌日になりますので正確にご記入願います。

被扶養者に異動があったときは…

「被扶養者（異動）届」を5日以内にご提出ください。



- 被扶養者が就職したなどで、被扶養者から外れる場合は、必ず健康保険被保険者証（被扶養者分）の添付をお願いします。

被保険者の住所が変わったときは…

「被保険者住所変更届」を速やかにご提出ください。



- 変更後の郵便番号及び住所のフリガナを忘れずにご記入願います。

健康保険・厚生年金保険に加入すべきかどうかの判断が必要です

健康保険及び厚生年金保険の適用事業所に勤務する従業員は、原則としてすべての方が、健康保険・厚生年金保険に加入することが必要です。

ただし、勤務時間が少ない場合など、一定の条件に満たない方は、適用事業所に勤務していても加入できない場合があります。従業員を採用したら、まずは加入すべきかどうかの判断が必要です。

●被保険者になる人はどんな人？

アルバイトなどで、臨時的に雇用期間を2カ月以内と定めて雇用した場合は、加入する必要がありません。適用事業所で常時使用され、労務の対価として報酬を受ける人は、国籍や本人の意思などに関わらず、すべての方の加入が必要です。

●パートタイマーの人はどうなるの？

パートタイマーとして働く方の加入が必要かどうかは、働く方の勤務時間、勤務日数、就労形態、就労内容などを総合的にみて判断されます。

パートタイマーが被保険者となる目安

**①②のいずれにも該当する方は、
加入する必要があります。**

①勤務時間

1日の所定労働時間が一般社員の3/4以上

②勤務日数

1カ月の所定労働日数が一般社員の3/4以上

※日によって勤務時間が変わる場合等は週又は月の勤務時間で判断します。

届書類の
ご提出先は

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ます。
受付窓口や駐車場はございません。

※このページ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。

日本年金機構のホームページ をご利用ください

日本年金機構のホームページから各種届書やパンフレットをダウンロードすることができますので、ぜひご利用ください。



各種届書

をダウンロードする場合は左記の箇所をクリックしてください。

届書の記入方法でお困りの場合は記載例もダウンロードし、ご活用ください。



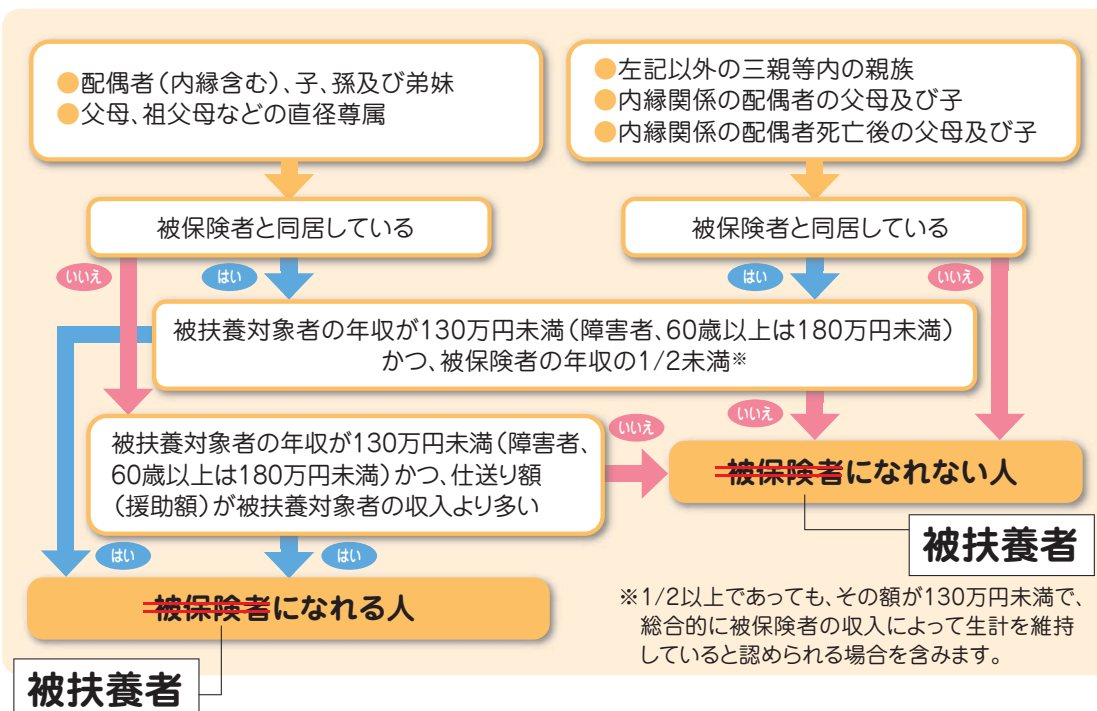
パンフレット

をダウンロードする場合は左記の箇所をクリックしてください。
(ホームページ左側中段くらいの場所です。)

「年金制度や仕組み、保険料に関するもの」、「年金の給付に関すること」、「各国との社会保障協定」など各種取り揃えております。
気になるパンフレットがございましたら、ぜひご活用ください。

訂正とお詫び

社会保険にいがた2月号の2ページでお知らせした内容に誤りがありました。



ご迷惑をおかけして申し訳ございません。訂正し、お詫び申し上げます。

退職されるみなさまへ

現在お持ちの保険証は、あなたも、ご家族も、退職日までご使用いただけます。

退職日の翌日からはご使用できませんので、ご注意ください。

また、新たな保険への加入が必要となりますので、お早めに手続きをお願いいたします。

保険証はすみやかに、事業所の担当者様へ返却してください。

退職者



と事務担当者



のやりとり

3月20日退職のケース

長い間、お疲れさまでした。
ところで、保険証は
持ってきましたか？



自分の分は持ってきましたが、
来週、妻が病院にかかるので、
妻の分は郵送で送るよ。

……。
保険証は、
退職日までしか
使えませんよ。



あれ？月末まで
使えないの？



月の途中で退職するときでも、
使用できるのは退職日まで
ですよ。



へえ～、勘違いしてた。
そうしたら、
来週病院にかかるときは……

新しい保険証を提示して、
受診することになりますよ。



そうなんだ。
ところで、
新しい保険証って？

この前、次の保険に関する
説明をしましたけど。



そうだった？
もう一度教えてよ。



退職後の保険ってどうすればいいの？

退職後の保険加入は、自分で決めたいうえで、手続きをすることになります。
では、どのような選択肢があるのでしょうか？

1 任意継続保険

協会けんぽに加入していた方で、要件を満たしている場合は、継続して保険に加入することができます。ただし、あくまで「任意」の保険ですから、定められたルールを守らなければ、資格を失います。

加入の要件とは？

- 1.退職日までに「継続して2ヶ月以上の健康保険加入期間」があること。
- 2.退職日の翌日から「20日以内」の申請であること。

定められたルールや注意点は？

- 1.保険料を納付期限までに納付しなかったときは、資格を失います。
※納付期限の翌日が資格を失う日となります。ただし、初回分が期限内に払われなかった場合は、加入自体が取消となります。
- 2.保険料の納付期限は、毎月10日となります。
※別の日にすることはできません。ただし、「初回分」の納付期限は、別に指定された日となります。

- 3.任意の日付でやめることはできません。

※「国民健康保険への加入」「別保険の被扶養者になる」という場合は、「保険料を支払わない」ことで、資格がなくなった後に加入することになります。

保険料と納付方法は？

- 1.在職中は、事業主と折半で納めていましたが、任意継続保険は、「全額自己負担(上限あり)」になります。
- 2.納付方法には、納付書で納付、口座振替(月初引落とし)、前納一括納付(割引あり)があります。

なるほど、
いろいろと気を付けなければいけないな…
他の保険は？



2 国民健康保険

国民健康保険は「お住まいの市区町村」で運営しています。
加入する際には…

- 1.申請の際には以前加入していた健康保険制度を脱退した日がわかる証明書が必要です。
 - 2.退職日の翌日から「14日以内」の申請が必要です。
- 注:健康保険料や保険料軽減制度(離職理由による保険料軽減措置)などにつきましては、お住まいの市区町村役場へご相談ください。



3 配偶者・両親などの保険への扶養加入

加入する保険制度によって要件が異なります。加入する保険が「協会けんぽ」の場合は…

- 1.年収が130万円未満(60歳以上は180万円未満)で、被保険者の年収の半分未満であること。
※年収とは、過去の収入ではなく、扶養認定以降の見込み額です。収入には、雇用保険の失業給付、公的年金などの恒常的収入が含まれます。
- 2.被保険者の勤務する事業所を通じて、「5日以内」の申請が必要です。

注:協会けんぽ以外の保険制度の被扶養者として加入する場合は、加入先の保険または、事業所へご相談ください。

そうなんだ…これは、退職前に
検討しておいた方がいいね。



事業所担当者みなさまへ

退職者が次の健康保険にスムーズに加入できるよう、資格喪失届は退職後すみやかに日本年金機構へご提出ください。



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)

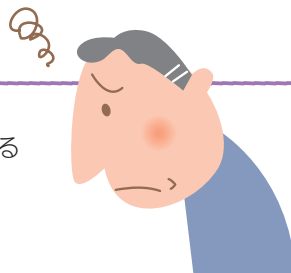
春はメンタルの 乱れにご用心！

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応することができず、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

こんな症状ありませんか？

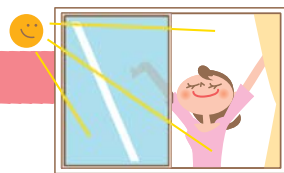
- 不安や心配が頭を離れない
- 物事に集中できない
- 食欲がない、または過食してしまう
- 気持ちが張り詰めている
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- だるさが続く
- 寝つきが悪い、またはよく眠れない
- すぐ疲れる
- 今までになかったような、仕事上のミスを起こす

※眠れない期間が、2週間以上続く場合は、心療内科・精神科など専門医に相談しましょう!!



心のバランスを整える4つのポイント！

1. 生活のリズム 「起きる時間」・「寝る時間」・「朝昼夕の食事の時間」を整えましょう
2. 栄養バランス ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心がけましょう
※他にも、疲労回復（やまいも）や緊張緩和（春菊）に良い食材もオススメです!
3. 休養 自分なりの「リラックス法」で休日を過ごしましょう
4. 体温調節 「薄着の重ね着」を心がけましょう
(暑さ、寒さもストレスになります)

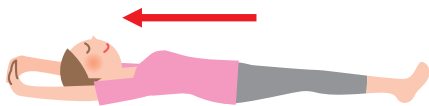


心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分で出来ますので、寝る前に行えば、心身がリラックスして、より良い眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



手足ぶらぶら

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせします。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



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

平成26年度 社会保険ボウリング新潟県大会 終わる

2月21日グラントボウル黒埼(新潟市)に於いて、各地区大会を勝ち抜いた代表23チームにて開催しました。今年の優勝チームは、接戦のなか1,790ピン(3名、3ゲーム計)を出した柏崎支部代表の株式会社リケン柏崎事業所チームでした。
成績は以下のとおりです(敬称略)

優 勝	株式会社リケン柏崎事業所(柏崎支部)	1,790ピン
準優勝	株式会社ヴァーテックス(新潟東支部)	1,755ピン
第3位	株式会社井関新潟製造所(三条支部)	1,697ピン
ハイゲーム	今野和弘(株式会社ヴァーテックス)	258ピン

おめでとうございます!



松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。



『ナノミストサウナ』は
低温(38℃～42℃)でゆっくり体を温めます。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に

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

閑静なたたずまい・落ち着いた10室

瀬波保養所 **松風荘**

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 (025-283-1014) 予約専用	さくらんど会館	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
	五泉市福社会館	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)	13:30～17:00	三条年金事務所 (0256-32-2820)	市民交流センターネーブルみつ	22(水)	10:00～15:00
	小木町商工会	23(木)	8:50～10:50	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村上市役所	8(水)	10:00～15:00
	あいぼーと佐渡 (佐渡インフォメーションセンター)	23(木)	9:00～11:30			22(水)	10:00～15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	8(水)	10:00～15:00		阿賀野市水原総合体育館	15(水)	9:30～12:30
		22(水)	10:00～15:00	六日町年金事務所 (025-716-0802)	十日町地域産業振興センター (クロス10)	9(木)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	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、次の会場は時間が異なります。

【佐渡中央会館】13:30から16:40まで 【小木町商工会】8:50から10:30まで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。

平成
27年度

社会保険軟式野球
新潟県大会のご案内

体力・健康づくりに
運動を!

主催／一般財団法人新潟県社会保険協会

社会保険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は、各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
- 参加チームは、社会保険協会会員事業所であること。
事業所ごとに編成されたチームとし、1事業所1チームとする。
ただし、1事業所の男子たる被保険者の数が40名未満である場合は、
2以上の事業所が連合して1チームを編成することができる。
なお、連合する場合には次の条件を満たしていなければならない。
- ①連合した事業所における男子たる被保険者の数の合計が参加申し込み締め切りの期日において80名未満であること
②連合した事業所は、同一郡市にあること

参加チームは県大会開催日前日及び当日において、社会保険被保険者資格を有する者で編成したものであること。
ただし、プロ選手及び元プロ選手であって、現に全日本軟式野球連盟の資格審査を経てアマチュアに復帰していない者を加えることはできない。

- 参加チームの人員
- 1チームの登録メンバーは、20人以内(監督1名、選手19名以内)とする。
ただし、監督は選手として出場することができる。

- 申込方法
- 申込書(ホームページから取得してください。もしくは電話025-240-5337までご連絡ください)に記入し、下記所属支部へFAXでお申込みください。

新潟東支部、新潟西支部、三条支部、新発田支部	FAX 025-290-3201
長岡支部・六日町支部	FAX 0258-31-8099
上越支部・柏崎支部	FAX 025-527-4890

地区大会の日程

支部名	開催日	予備日	会場	申込締切
新潟東	5月16日(土)	6月 6日(土)	鳥屋野運動公園野球場	4月10日(金)
新潟西	6月 6日(土)	6月14日(日)	小針野球場	4月30日(木)
三 条	5月 9日(土)	6月 6日(土)	三条・燕総合グラウンド野球場	4月10日(金)
新 発 田	5月23日(土)	5月30日(土)	五十公野公園野球場	4月15日(水)
上 越	5月 9日(土)	5月16日(土)	上越市高田公園野球場	4月24日(金)
柏 崎	6月 7日(日)	6月14日(日)	柏崎市荒浜運動場	5月18日(月)
県大会	8月8日(土)～9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。

社会保険事務講習会3月開催のご案内

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27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、広報紙「社会保険にいがた」に掲載してお知らせします。