

にいがた

新潟昔語り

年をとらない娘

長岡市
(旧寺泊町)

野積の金五郎の家には、器量良しの娘がいました。金五郎が漁に出た留守に、娘は戸棚にしまっておいたおいしいような食べ物を、つまみ食いしてしまいます。それは金五郎が太幸や源助と一緒に、弥彦の神様からもらったおみやげでした。

すると娘は、何百年たっても年をとらず、若く美しいままだったのです。やがて自分だけが老いないことで、娘は深い悲しみにおそわれます。そして尼さんになり、諸国修行の旅に出ました。その後は若狭の小浜で800年の天寿を生き、八百比丘尼と呼ばれるようになったとき。



生家を出るときに植えたと言われる八百比丘尼の松

※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

- 20歳になったら国民年金の加入手続きをお願いします
- 年に一度は健康診断を受診しましょう!
- 社会保険事務講習会5月開催のご案内
- 募集中 健康づくり標語コンクール

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

イイロウゴ

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】



国民年金は、全ての公的年金の基礎となるものです。

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。老後のこと、万が一の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支えあう制度です。

20歳になったら一部の方々を除き(※)国民年金の加入手続きを忘れずに行いましょう。

(※)厚生年金保険や共済組合に加入されている方や、その配偶者に扶養されている方。

手続き

20歳になる月に日本年金機構から、「国民年金被保険者資格取得届」が送付されますので、必要事項を記入し住民登録をしている市区町村役場の国民年金担当窓口または管轄する年金事務所の国民年金課に提出してください。

年金手帳

後日、「年金手帳」がお手元に届きます。

年金手帳は、年金の加入制度が変わったときや将来年金を受け取る際に必要となりますので、大切に保管してください(厚生年金保険や共済組合に加入していた方、障害・遺族年金を受給している方(していた方)にはお送りしません)。

国民年金 保険料の額

国民年金の保険料(定額)は、月額15,590円(平成27年度)です。

後日、「国民年金保険料納付書」が届きますので、金融機関の窓口やコンビニエンスストアで保険料を納めてください。口座振替(口座引き落とし)やクレジット納付、電子納付もできます。

なお、保険料をまとめて前払いすることにより引きされる前納制度もあります。

また、定額保険料のほかに月額400円を追加(付加保険料)して納めることにより、将来の老齢基礎年金を増額できる制度もあります。

保険料を納めることが 経済的に難しいとき

国民年金に加入すると保険料を納めていただく必要があります。保険料が未納のままですと年金の給付は受けられません。

そこで、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合、保険料の納付猶予や免除制度が設けられています。

学生 の方は

学生納付特例制度の申請を!

国民年金に加入した学生の方は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。保険料を納められないときはそのままにせず、学生納付特例を申請しましょう。

メリット1

●病気やけがで障害が残ったときも障害基礎年金を受け取ることができます。

メリット2

●年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。



対象になる方

本人の所得が一定以下(注1)の学生(注2)が対象となります。なお、家族の方の所得は問いません。

注1 本年度の所得基準(申請者本人のみ)
118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等

注2 学生とは、大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び(※1)各種学校、(※2)一部の海外大学の日本分校に在学する方で、夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

※1▶ 各種学校⇒修業年限が1年以上の課程に在学している方に限ります(私立の各種学校については都道府県知事の認可を受けた学校に限られます。)

※2▶ 海外大学の日本分校⇒日本国内にある海外大学の日本分校であって、文部科学大臣が個別に指定した課程に在籍する方

【平成22年4月時点(順不同)】◇テンブル大学ジャパンの一部の課程◇カーネギーメロン大学日本本校◇レイクラント大学ジャパンキャンパス◇専修学校ロシア極東大函館校◇天津中医薬大学中薬学院日本本校◇コロンビア大学ティーチャーズカレッジ日本本校

手続き

必要な書類

国民年金保険料学生
納付特例申請書

在学証明書または学生証の写し

手続き窓口

住民登録をしている市区町村役場の国民年金担当窓口へ提出してください。郵送でも受け付けています。

後から支払う場合(追納)

学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、古い期間から順に納付できます(追納)。追納した期間は、保険料を全額納付した場合と同じ扱いになります。

※承認を受けた年度の翌年度から3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

保険料の追納には申込みが必要ですので、現在の所在地を管轄する年金事務所へお問い合わせください。

5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	五 泉 市 福 祉 会 館	21(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	13(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	27(水)	10:00~15:00			27(水)	10:00~15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	あいぼーと佐渡 (佐渡インフォメーションセンター)	27(水)	12:40~15:00		柿 崎 商 工 会	20(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	13(水)	10:00~15:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	13(水)	10:00~15:00
		27(水)	10:00~15:00			27(水)	10:00~15:00
	小出ボランティアセンター	28(木)	10:00~15:00		阿賀野市水原総合体育館	20(水)	9:30~12:30
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)	14(木)	10:00~15:00			28(木)	10:00~15:00
		28(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 ご家族(40~74歳までの被扶養者)の健診(特定健康診査)のご案内



年に
一度は

健康診断を受診しましょう!

自分は健診受けるけど、家族は…?

1

なあ、今年『健診』
受けるか?
4月に、協会けんぽから
『受診券』来てただろ?

受診券の
入った封筒



来てたけど受けないわ!
毎日忙しくて時間がないし、
どこも悪くないから健診なんて
受けなくていいでしょ?

2

いや、今日知ったんだが
『生活習慣病』は知らない間に
進んで、突然発症するらしい
から、怖くなってなあ…



受けて安心できたら
なによりじゃないか?



それは怖いわね…
でも、私は大丈夫よ!

3

頼むから受けてくれよ。
お前が元気でいてくれる
から、おれも仕事を
頑張れるんだ!



なにガラにもないこと
言ってるのよ~

4

でも、
心配してくれてるのね!



わかった、
健診行ってみるわ

健診は、大切な家族を守ります!



健康診断(特定健康診査)のご案内は4月に黄色の封筒で送付しました。
※平成26年12月以降に加入された方のご案内は5月以降送付予定です。

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「あて先不明等でお届けできなかった場合」につきましては、事業主様へお送りさせていただきますので、お手数をおかけし誠に恐縮ですが、被保険者様を通じて対象の方(ご家族)へお渡しいただきますよう、ご協力方、よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先

【協会けんぽ新潟支部 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

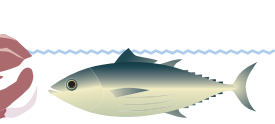
検索

〒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)

毎日の健康は食事から！

偏った食生活を続けると、5年後、10年後には病気となって自分自身に跳ね返ってきます。食事を考えるのは大変ですが、毎日のことだからこそちょっとしたコツで、バランスのとれた食事を心がけましょう。

バランスのとれた食事のコツ① 食事に3つのお皿をそろえましょう

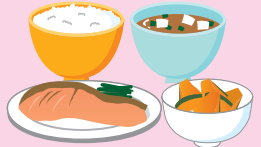
主食	ごはん、パン、麺など 効果 エネルギー源として体温や力のもとになる	
主菜	肉、魚、卵、豆製品など 効果 血や肉、骨や歯を作る 代謝を促進し、抵抗力を増進させる	
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻類など 効果 体の調子を整え、ストレス緩和に役立つ 皮膚や粘膜の保護、風邪の予防	

バランスのとれた食事のコツ② スーパーマーケットのまわり方



店内の外まわりのコーナーに並んでいる食品が、体にとって大事な食品です。野菜コーナーから順序良くまわることでバランスの取れた食品選びができます。

3食できるだけ規則正しくとりましょう！



朝食

脳と体の「目覚まし時計」。体にエネルギーを補給し、体温を上昇させることで、活動への「ウォーミングアップ効果」が得られます。



昼食

夕食までの「スタミナ源」。午後の活動に必要なエネルギーを補給し、コンディションを整えます。途中でバテないためにもしっかりと摂りたい食事です。



夕食

心身の疲れを癒し、明日の活動への備えとなる食事です。しかし、余分なエネルギーは体脂肪になり易いので、腹8分目を守り、なるべく眠る前に食べないようにしましょう。

協会けんぽ保健師・管理栄養士のワンポイントアドバイス

夜の果物と牛乳はカロリーのとりすぎで肥満につながる恐れがあります。

体は消化、吸収、血圧、脈拍、体温の維持など、昼夜一定のリズムで活動しています。このリズムに反した食生活を続けると、栄養素の偏りはもとより食欲不振、体調不良、肥満、ひいては生活習慣病の原因にもなります。規則正しい食生活を心がけましょう！





保険証に関するQ&A



勤務している会社を4月末で退職することになりました。現在、協会けんぽの健康保険に加入していますが、退職後は任意継続健康保険に加入する予定です。
(退職時の年齢75歳未満)

Q 保険証はいつまで使用できますか。

保険証を使用できるのは**退職日**までです。月の途中で退職された場合でも、退職日の翌日以降は保険証を使用できません。(被扶養者の方は、扶養から外れた日以降は、使用できません。)
お手持ちの保険証は、退職後速やかに事業主へ返納してください。

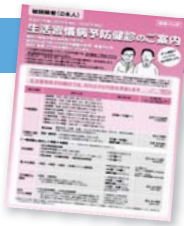
Q 任意継続健康保険の手続きをしてから、保険証が届くまでの間、医療機関で受診した場合の医療費はどうなりますか？

保険証が届くまでの間に医療機関で診療を受けて、医療費を全額ご負担された場合には、保険証が届き次第、「療養費支給申請書」を協会けんぽ支部にご提出ください。保険負担分をお支払いいたします。保険証が届くまでの期間も、**健康保険給付の対象**となりますのでご安心ください。
なお、新しい保険証が届く前に診療を受ける場合には、**保険証が変更になる旨を、必ず医療機関等に申し出てください。**

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

生活習慣病予防健診パンフレット記載誤りについて お詫びと訂正

「平成27年度生活習慣病予防健診申込書」とご案内のパンフレットを、3月19日(木)より『緑色の封筒』にて加入事業所様へお送りしています。
パンフレット(生活習慣病予防健診のご案内)の、特定保健指導の項目について、一部記載誤りがありました。謹んでお詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正させていただきます。



利用しなきゃ損！損！損！

経額18,522円の健診が
なんと**7,038円**で受診できます

みんなが通るなら、生活習慣病予防健診！

新潟県で
約**20万人**が受診しています

記入もれ多発！！

(1)(2)(3)は全て記入が必要です

①職別 ②予約日 ③健診機関名

インターネットからも健診の申込ができます

平成27年度 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

市町村	実施機関	実施期間	実施時間
新潟市	新潟市健康センター	4月1日～4月31日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	5月1日～5月31日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	6月1日～6月30日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	7月1日～7月31日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	8月1日～8月31日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	9月1日～9月30日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	10月1日～10月31日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	11月1日～11月30日	9時～17時
新潟市	新潟市健康センター	12月1日～12月31日	9時～17時

健診のあとは…
保健師・管理栄養士のサポートもあります！(無料)

特定保健指導

「あなたの健康状態」に基づき、医師の指導のもと、生活習慣病の予防のために、食事・運動・ストレス・喫煙・飲酒の指導を行います。

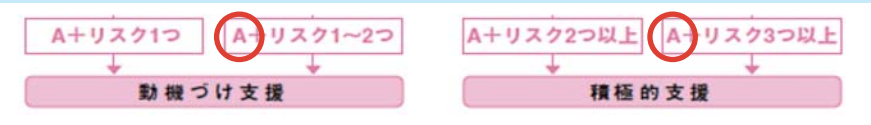
対象者

① 生活習慣病のリスクが高い方
② 生活習慣病のリスクが高い方
③ 生活習慣病のリスクが高い方

効果

多くの人が改善
32.7%

誤：A ⇒ 正：B



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。

平成27年度新潟県社会保険協会事業計画決定

平成27年3月17日開催の評議員会で決定されました。詳細は、HPをご覧ください。

会員の理解と協力により、社会保険制度の制度周知と被保険者等の健康づくり及び厚生福利の増進を図るために適切な事業を実施し、社会保険制度の普及発展に寄与することを目的とする。

〈実施事業〉

1 社会保険制度の普及宣伝事業

広報紙の発行、事務講習会の開催

2 保健事業

健康づくり講習会への講師の派遣、健康ウォーク、スポーツ大会の実施等

3 厚生福利事業

バスハイキング、会員限定事業等

4 保養施設の運営

松風荘（瀬波温泉）の運営

5 社会保険事業の推進協力

関係官署、保険者、関係団体との連携協力

6 社会保険制度に関する調査研究

7 その他

本会の目的達成上必要と認められる事業

平成27年度一般会計収支予算

平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

科 目	予 算 額
I. 事業活動収支の部	
1. 事業活動収入	
基本財産運用収入	1,000
会費収入	103,395,000
雑収入	30,000
事業活動収入計	103,426,000
2. 事業活動支出	
事業費支出	116,402,000
管理費支出	23,622,000
他会計繰入支出	4,000,000
事業活動支出計	144,024,000
事業活動収支差額	△40,598,000
II. 投資活動収支の部	
1. 投資活動収入	
投資活動収入計	20,000,000
2. 投資活動支出	
投資活動支出計	2,302,000
投資活動収支差額	17,698,000
III. 財務活動収支の部	
1. 財務活動収入	
財務活動収入計	0
2. 財務活動支出	
財務活動支出計	0
財務活動収支差額	0
IV. 予備費支出	100,000
当期収支差額	△23,000,000
前期繰越収支差額	23,000,000
次期繰越収支差額	0

会員特典の
お知らせ

第6回にいがた湊まち 歴史ウォーク

水と柳の都にいがたを歩く

6月13日(土)／●33km(信濃川・鳥屋野潟コース)●20km(新潟島コース)●10km(どっぺり坂コース)

6月14日(日)／●22km(湊まちじゅんさい池コース)●15km(湊まちコース)●6km(親子であるこう!柳都コース)

事前申込参加費が2,000円のところ、当協会会員事業所の方は1,800円となります。

お問合せ・お申込み … 新潟県ウォーキング協会事務局 TEL. (025) 521-2627



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。

松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。



『ナミストサウナ』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**

社会保険事務講習会5月開催のご案内

参加料不要

参考図書進呈

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。どなたでもご参加いただけます。

【講習内容】社会保険の加入と諸手続きについて 講師／日本年金機構年金事務所職員
健康保険給付関係については資料をお渡しします。

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
5月18日(月)	午後1時30分 ～ 午後3時30分	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
5月19日(火)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
5月20日(水)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
5月21日(木)		ハイズ長岡	長岡市千秋3-315-11	70名
5月26日(火)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
5月27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
5月28日(木)		南魚沼ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60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。

申込方法

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

平成
27年度

社会保険軟式野球新潟県大会 地区大会の日程について

長岡・六日町地区の大会日程が決まりました。多くのチームのご参加をお待ちしています。
なお、参加条件等は、先月の「社会保険にいがた3月号」をご覧ください。

支部名	開催日	場所	申込締切日
長岡	5月23日(土) 予備日5月24日(日)	南部運動公園野球場	5月 8日(金)
六日町	6月 6日(土) 予備日6月13日(土)	二日町グラウンド	5月22日(金)

申込は、長岡・六日町支部ともFAXでお申し込みください。 FAX 0258-31-8099

募集中 健康づくり 標語コンクール

職場や家庭において明るく楽しく健康づくりができるような標語を募集します。

- 応募方法 作品、事業所名、所在地、氏名を記入し、「はがき」又は「FAX」でお送りください。

▶ 郵送：〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25
一般財団法人新潟県社会保険協会

▶ FAX：025-290-3201

- 締切 平成27年6月5日(金)

- 入選発表 「社会保険にいがた7月号」・新潟県社会保険協会HPに掲載します。入選は金賞、銀賞、銅賞、佳作とします。
※応募作品の著作権は、一般財団法人新潟県社会保険協会に帰属し作品は返却いたしません。



健康づくり標語コンクール2014 金賞作品

健康は よく寝て よく食べ よく歩く