

にいがた

新潟昔語り

大悪党の首が眠る

新潟市西区

奥州からやってきた黒鳥兵衛は、越後を支配し悪事の限りをつくしていました。人々は源義綱のもとで戦いました。そして、加茂の青海神社や弥彦神社の加護を得て、黒鳥を討つことができたのです。

討たれた黒鳥の首は絶叫を発して天高く舞い上がり、弥彦の方から飛んできた怪鳥によって黒鳥の地に落とされました。たたりを恐れた人々は、首を塩漬けにして石のひつぎに入れて埋め、八幡宮を建てました。その境内からは、いつしか海水のようにからい霊水がわき、傷や皮膚病などに苦しむ多くの人を救ったそう。



黒鳥兵衛の首を埋めたと伝えられる緒立八幡宮



※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「好きですにいがた」語り継がれる不思議にいがたより

Contents

- 年金事務所の算定基礎届説明会が開催されます
- 申請書・届出書の送付先にご注意ください!!
- 老齢年金無料相談会のご案内
- 社会保険事務講習会6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

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/>

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】

年金事務所の算定基礎届説明会が開催されます

9月以降の標準報酬月額を見直しするために毎年算定基礎届を提出することとなっています。算定基礎届は、資料と併せて6月上旬までに郵送されます。届け出の方法などを年金事務所の職員が説明しますので、同封資料をご持参のうえ出席をお願いします。

平成27年度「算定基礎届事務説明会」日程表

期 日	説明時間	会 場	会場別参集地域
6月11日(木)	13:30～15:00	長岡リリックホール (長岡市千秋3-1356-6)	長岡市・出雲崎町
	13:30～15:00	柏崎市文化会館アルフォーレ (柏崎市日石町4-32)	柏崎市・刈羽村
6月12日(金)	14:00～15:30	五泉市福祉会館 (五泉市太田1092-1)	五泉市・阿賀町
	13:30～15:00	魚沼市小出郷文化会館 (魚沼市千溝1848-1)	魚沼市
6月15日(月)	13:30～15:00	小千谷市総合産業会館サンブラザ (小千谷市城内1-8-25)	小千谷市
6月16日(火)	10:00～11:30	新潟テルサ (新潟市中央区鐘木185-18)	新潟市
	13:30～15:00	ビーチホールまがたま (糸魚川市寺町4-3-1)	糸魚川市
	14:00～15:30	燕市吉田産業会館 (燕市吉田東栄町14-12)	燕市・弥彦村
	10:30～11:40	阿賀野市水原保健センター 研修室 (阿賀野市岡山町10-15)	阿賀野市
	10:00～11:30	南魚沼市民会館 (南魚沼市六日町865)	南魚沼市・湯沢町
6月17日(水)	13:30～15:00	佐渡中央文化会館(アミューズメント佐渡) (佐渡市中原234-1)	佐渡市
	13:30～15:00	リージョンプラザ上越 (上越市下門前446-2)	上越市・妙高市
	13:30～15:00	三条商工会議所 (三条市須頃1-20)	三条市・燕市
	10:30～11:40	聖籠町文化会館 ホール (北蒲原郡聖籠町大字諏訪山1280)	新発田市・胎内市 聖籠町
6月18日(木)	13:30～15:00	新井総合コミュニティセンター (妙高市上町9-2)	妙高市・上越市
	13:45～15:15	見附市文化ホール アルカディア (見附市昭和町2-1-1)	見附市
	10:30～11:40	村上市民ふれあいセンター 大ホール (村上市岩船3270)	村上市・岩船郡
6月19日(金)	13:30～15:00	加茂市産業センター (加茂市幸町2-2-4)	加茂市・田上町
	10:00～11:30	十日町地域地場産業振興センター(クロス10) (十日町市宇都宮71-26)	十日町市・津南町

◎説明会当日は、送付された関係資料に基づき説明いたしますので、会場へご持参ください。また、説明会場につきましては、ご案内の「会場別参集地域」に限らず、ご都合に合わせて会場をお選びください。
◎「説明時間」については、開会及び各年金事務所の説明の時間です。

※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。

⚠ 月額変更届の注意事項 ⚠

被保険者の標準報酬月額は、年に1回算定基礎届に基づく決定（定時決定）により見直しが行われます。しかし随時に昇給や降給があり被保険者の受ける報酬が大幅に変動した場合は、月額変更届に基づく標準報酬月額の改定（随時改定）を行います。随時改定は以下の3つの条件すべてにあてはまる場合に変動した支払月から4か月目に改定されますので、該当された場合はすみやかに届け出してください。

月額変更届の条件

- ① 昇給・降給などで固定的賃金に変動（※）があったとき
- ② ①により変動した月以降の3か月間に支払われた報酬の平均月額による標準報酬月額と従来の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
- ③ 3か月とも報酬の支払い基礎日数が17日以上あるとき

（※）固定的賃金の変動は、昇給・降給以外にも（1）給与体系の変更があったとき（日給から月給など）、（2）日給や時給の単価の変更があったとき、（3）通勤手当、住宅手当などの新たな手当が支給された、またその支給額に変動があったとき、などがあります。

届け出誤りの多い例

例 1 仕事が忙しくなり残業手当が増えたため月額変更届を提出した。
▶ 残業手当などの非固定的賃金の変動だけでは、届出の対象になりません。

例 2 基本給が下がったが、残業手当が増えて2等級以上上がったため月額変更届を提出した。
▶ 固定的賃金下がった場合、標準報酬月額が下がる改定の届出ししかできません。
▶ 反対に固定的賃金が上がった場合は、標準報酬月額が上がる改定の届出ししかできません。

例 3 給与の締切日が月末で支払日が翌月5日の事業所が、1月分給与（支払日2月5日）から昇給があったため1～3月を届出対象とする4月改定の月額変更届を提出した。
▶ 変動月の初月は支払いがあった月になりますので、2～4月が届出対象になり改定月は5月となります。給与の締切日のある月と支払日のある月が異なる場合はご注意ください。

==== 届出が遅れたときや大幅に等級が下がる時は ====

①改定月の初月から60日以上経過している届出 や ②標準報酬月額が5等級以上下がる届出 を行う場合は以下の書類の添付が必要です。

- 賃金台帳のコピー（固定的賃金の変動した月の前月～改定月の前月分）
- 出勤簿のコピー（固定的賃金の変動した月～改定月の前月分）
- 役員の場合は、株主総会や取締役会の議事録のコピー



==== 60歳以上の方が退職後に継続雇用となる時は ====

60歳以上の方が、退職後に1日も空くことなく同じ会社に再雇用される場合は月額変更届ではなく、資格喪失届と資格取得届を届出することができます。



※このページでご不明な点がございましたら、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

申請書・届出書の送付先にご注意ください!!

健康保険と年金に関する申請書・届出書について、**送付先の誤り**が発生しております。
送付先を誤りますと、申請書・届出書の処理までに時間を要し、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ので、お間違いのないようお願いいたします。

健康保険と年金に関する書類の送付先

健康保険

- 生活習慣病予防健診申込書
- 特定健康診査受診券申請書

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書

- 療養費支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 高額医療費貸付金貸付申込書
- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 出産費貸付金貸付申込書
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 第三者行為による傷病届

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書
- 埋葬料(費)支給申請書

事業所に関するもの

ご本人の採用
ご家族の異動

健 診

変更・訂正

再交付

給与・賞与

病気・けが・出産

産前産後休業・育児休業

退職・死亡

年 金

- 適用事業所所在地・名称変更(訂正)届
- 事業所関係変更(訂正)届

- 被保険者資格取得届
- 健康保険被扶養者(異動)届
(国民年金第3号被保険者関係届)

- 被保険者住所変更届
- 被保険者氏名変更(訂正)届
- 被保険者生年月日訂正届

- 年金手帳再交付申請書

- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届

- 産前産後休業・育児休業等取得者申出書
- 産前産後休業・育児休業等取得者変更(終了)届
- 産前産後休業・育児休業等終了時報酬月額変更届

- 被保険者資格喪失届
- 健康保険被保険者証回収不能・減失届

これは…

こっちだな

送 付 先

全国健康保険協会新潟支部

〒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
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ 新潟

検索

各種申請書・届出書は、全国健康保険協会(協会けんぽ)、日本年金機構、それぞれのホームページよりダウンロード・印刷してご使用いただけます。

送 付 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
<http://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構

検索

もしかして、疲労のサイン!?

仕事中や会議中、運転中に眠気に襲われて困ったことはありませんか？
眠気には1日の中でリズムがあります。このリズムを知り、日常生活を送ることで「寝つき」と「目覚め」の改善が期待できることでしょう。

眠気のリズム

24時間リズム

深夜から早朝に眠くなる。体温が最も低くなる時間です。夜は、心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働いています。

12時間リズム

睡眠不足、食事の有無に関係なく午後に眠くなる。14時頃が一番眠くなります。

2時間リズム

単調な作業をしている時に起こりやすい。長時間の車の運転時などは、1時間毎に10分から15分の休憩をとりましょう。



心臓、内臓、脳、筋肉も眠ることで、毎日の疲れを癒して、明日も元気に生きていくエネルギーをためています。それゆえに、眠気は「**疲労のサイン**」とも言えます。昼間の眠気が頻繁な時は、睡眠不足か、病気が考えられます。

眠気の自己診断

下記の8問をチェックしましょう！

(全くない…0点 時々ある…1点 よくある…2点 だいたいいつも…3点)

- 座って本を読んでいる時、居眠りする事は？
- テレビを見ている時、居眠りする事は？
- 人の大勢いる場所でじっと座っている時(会議や映画館など)、居眠りする事は？
- 他の人が運転する車に1時間以上休憩なしでずっと乗っていると、居眠りする事は？
- 午後、じっと横になって休んでいる時、居眠りする事は？
- 座って人とおしゃべりしている時、居眠りする事は？
- 昼食後、静かに座っている時、居眠りする事は？
- 自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしている時、居眠りする事は？

合計 点

上記診断で、11点以上の方は病気が隠されている可能性があります。原因を明らかにするために受診をお勧めします。

(強い眠気を引き起こす病気…睡眠時無呼吸症候群、慢性疲労症候群など)

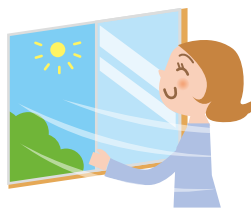
眠気の対処法(一例)



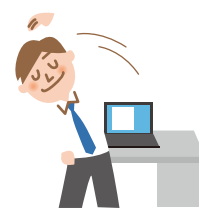
歯みがきをする



カフェイン入りの飲み物を飲む
(お茶やコーヒーなど)



窓を開け、外の空気を吸う。
光を浴びる



深呼吸や体操をする

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

協会けんぽ新潟支部メールマガジン
「ときメール」配信登録受付中!

登録料無料!!

毎月1回
(20日頃) 配信!





保険証は正しく使用しましょう！

協会けんぽで負担している医療費は、加入者・事業主の皆様からご負担いただいている保険料と国からの補助金でまかなわれています。

資格喪失（扶養解除）後に、その保険証で受診することは、**保険料率上昇の要因**となります。資格喪失（扶養解除）するときは、必ず保険証を返却しましょう。



事業主様・事業所ご担当者様へのお願い

- ①資格喪失（扶養解除）後の保険証は、**必ず回収**してください。
- ②退職（扶養解除）の際には、
以下のことを加入者様にお伝えください。
「退職日の翌日（扶養解除日）以降は保険証を使用できないこと。」
「保険証（ご家族の方の分も含め）は、必ず返却すること。」



（切り取り線以下をコピーし、加入者の皆様に配付をお願いいたします）



**退職日の翌日（扶養解除日）以降は、
⚠️ 保険証を使用できません。⚠️
速やかに勤務先へ返却してください。**

※失効した保険証を使用した場合には、協会けんぽで負担している医療費を返還していただくことになります。



保険証は月末まで使用できる。



新しい保険証が手元に届くまでは
古い保険証を使用できる。

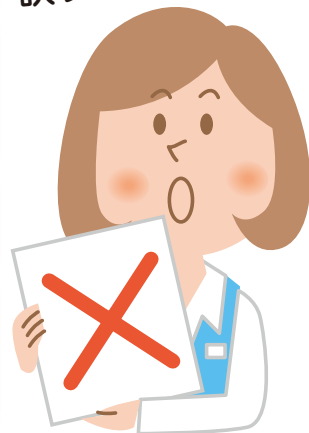


保険証は自分で処分してよい。



保険証が使用できなくなることを
ご家族（被扶養者）に伝えなくてもよい。

左記の考え方は
誤りです！



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

〒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)



スマートフォンから！

老齢年金無料相談会のご案内

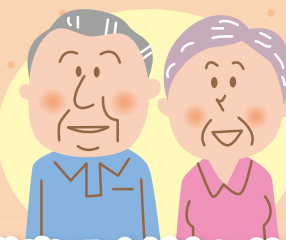
年金は、いつから・いくら受け取れるの？

雇用（失業）保険を受けた場合は？

在職中や退職した場合は、どうなるの？

65歳からの年金額や受け取り方は？

年金のくわしいことも
気軽に聞ける機会ね！



ぜひお出でください！！

日 時：6月26日（金）午後2時30分から

会 場：新潟県社会保険労務士会 会議室（新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟1階）

募集人員：先着20名様まで（社会保険労務士が説明します）

※具体的な年金見込額等をお知りになりたい方は、ご本人であることが確認できるもの（運転免許証等）及び基礎年金番号がわかるもの（年金手帳等）をお持ちください。

相談会終了後、「街角の年金相談センター新潟」（同ビル6階）で個別相談に応じます。

なお、代理人の方が個別相談を行う場合は、委任状（ご本人の署名・押印のあるもの）が必要です。

申込方法：参加申込書に参加者氏名・所属事業所名・事業所所在地・電話・FAX番号を記入し、下記FAX又はTELにて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

共 催：一般財団法人 新潟県社会保険協会・新潟県社会保険労務士会

6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	さくらんどう会館	4(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸魚川市役所	10(水)	10:00~15:00
	五泉市福社会館	18(木)	10:00~15:00			24(水)	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	24(水)	13:30~17:00	三条年金事務所 (0256-32-2820)	市民交流センターネブルみつけ	24(水)	10:00~15:00
	小木町商工会	25(木)	8:50~10:50	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		阿賀野市役所	17(水)	9:30~12:30
	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

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

- 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。

社会保険事務講習会 6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】算定基礎届について 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
6月18日(木)	午後1時30分 ～ 午後3時00分	ハイク長岡	長岡市千秋3-315-11	70名
6月19日(金)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
6月25日(木)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
6月25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
6月25日(木)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
6月26日(金)		南魚沼ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
6月30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

※「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

健康づくり講習会を開催しませんか？ 無料で講師を派遣します！

職場で働く皆さんの健康保持増進のため講習会を開催される事業所へ、保健師・歯科衛生士・栄養士・運動指導士などの専門家を講師として派遣します。

お申し込み
お待ちしております！



健康づくりDVD 貸出し中

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・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

申込書(新潟県社会保険協会のホームページからダウンロード)にご記入のうえ、FAXにより各支部(各地区事務センター)へお申し込みください。

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ています。
作品、事業所名、所在地、氏名を記入し「はがき」又は「FAX(025-290-3201)」でお送りください。
詳しくは「社会保険にいがた4月号」をご覧ください。 締切:平成27年6月5日(金)

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

松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に



『ナノミストサウナ』は低温(38℃～42℃)でゆっくり体を温めます。

〒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