社会保険

2015 No.830

ていました。ところが道中、 姥と安寿姫は身を投げ、 に売られてしまいます。 山岡大夫にだまされ、母と姥は佐渡、 は、 K 今から900年以上も前のこと。 四 筑紫 母 人もそれと気づいて叫びますが、 子の運命を変えた港 (九州)にいる父に会うため、母と姥と旅 ちに厨子王は丹 港を出て漕ぎ別れてい 命を落とし 直 江津の應化 安寿姫と厨子王 姉弟は丹後

の橋

0

たもと

上越市

丸

0

を

DE

再会を果たします。 レリーフを見ることができます。 直江津橋では 0) 平 ·神社 で 物 は 姥 語

と安寿姫

の供養塔、

現

在、

直

江

津 港近

<



別れの場面を描いた直江津橋のレリーフ

国守となり、

佐渡

にいる母を迎えに

まいました。

0)

後

0

Contents

●「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

間

に合いません。

く分舟

K

0 人買

- <mark>●はり・きゅう・あ</mark>んま・マッサージの施術を受けられる方へ
- ●社会保険ボウリング地区大会開催のお知らせ
- ●社会保険事務講習会12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 0570-05-1165

<mark>日本年金機構ホーム</mark>ページhttp://www.nenkin.go.jp/ 協会けんぽホームページhttp://www.kyoukaikenpo.or.jp/ <mark>一般財団</mark>法人 新潟県社会保険協会 ホームページ http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/

「社会保険料(^{国民年金}) 控除証明書」 が発行されます

年末調整・ 確定申告まで 大切に保管を!

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付られています。

このため、平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

また、平成27年10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-058-555 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は 03-6700-1144

~自動音声でご案内します。自動音声案内に従って「3」を押してください~

受付期間

平成27年11月2日(月)~平成28年3月15日(火)

受付時間

- ·月~金曜日 午前9:00~午後7:00
 - ※祝日(第2土曜日を除く)、
- · 第2土曜日 午前9:00~午後5:00
- 12月29日~1月3日はご利用いただけません。
- ●ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。
- 「03-6700-1144」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- [0570]の最初の[0]を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、 おかけ間違いにはご注意ください。

事業主の皆様へ年金委員の設置をお願いします。



年金委員ってなに?

年金委員は、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する制度について、会社や地域において、啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。活動内容により、「職域型」と「地域型」の2つに区分され、「職域型」は主に厚生年金保険の適用事業所内、「地域型」は自治会などの地域において活動していただいています。事業所内で活動いただくのは、「職域型」となります。 ※平成27年3月末現在、全国で12万1千人の方が年金委員として委嘱されています。

年金委員ってどんなことをするの?

年金委員は、年金事務所と密接な連携をとりながら、事業主や従業員の皆様とその家族の方に厚生年金の適用、給付、保険料その他、年金に関する事務手続きなどの指導や相談、広報を行っていただいております。

年金事務所は活動をどのように助けてくれるの?

年金の届出や年金請求の方法のほか、年金制度全般にわたる研修会を開催しています。制度が改正された時の説明会など開催し、活動のお手伝いをいたします。

年金委員を設置したいのですが手続き方法は?

厚生年金保険の適用事業主様が「年金委員推薦書(職域型)」を管轄する年金事務所に提出をお願いいたします。届出用紙は、年金事務所に備え付けてあるほか、日本年金機構ホームページ(http://www.nenkin.go.jp/)「年金委員通信」よりダウンロードできます。

年金保険料、納めていますか?この機会に年金加入状況の確認を!



日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまなイベントを企画しています。この機会に、公的年金について考えてみませんか?イベントの詳しい内容・日程は、ホームページをご覧ください。 日本年金機構ホームページ http://www.nenkin.go.jp/

新潟県内 年金事務所の活動内容

11月14日(土) は、週末相談日です。 午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟東年金事務所

11月14日(土)

●場所:五泉市福祉会館 時間:午前10時から午後3時まで <u>出張年金相談(予約制)</u>および<u>国民年金保険料納付相談会</u>を開催します。

長岡年金事務所

11月18日(水)

●場所:魚沼市役所守門庁舎 時間:午前10時から午後3時まで 出張年金相談(予約制)を開催します。

上越年金事務所

11月30日(月)

●場所: 糸魚川市役所 時間: 午前10時から午後3時まで 出張年金相談(予約制)を開催します。

11月の定例年金相談のご案内

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	五泉市福	祉 会 館	19(木)	10:00~	15:00		火 免 川 士	- 小元	11(水)	10:00~	15:00
(025-283-1014) 予約専用	阿賀町役	場本庁	25(水)	10:00~	15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 7 	5 役 所	25休)	10:00~	15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	あいぽー (佐渡インフォメーシ	と 佐 渡 ョンセンター)	25(水)	12:40~	15:00		柿 崎 商	工 会	18休)	10:00~	15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	11(zk)	10:00~	15:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村上市	役所	11(大)	10:00~	15:00	
		25(水)	10:00~	15:00			12 //1	25休)	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	7 役 所	18冰	9:30~	12:30
予約可能な時間は各会場とも開始時間から、				六日町年金事務所	十日町地域地場産業	振興センター	12休)	10:00~	15:00		
終了時間の30分前までとなります。			(025-716-0802)		(クロス10)	26休)	10:00~	15:00			

- ●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ありましたら、年金事務所へお問い合わせください。

はり・きゅう・あんま・マッサージの施術を受けられる方へ

はり・きゅう・あんま・マッサージの施術について、以下【1】【2】両方の要件を満たす場合は、『療養費』と して健康保険の給付対象となります。(協会けんぱへ「健康保険療養費支給申請書」のご提出が必要に なります。)なお、要件を満たさない場合は全額自己負担となります。

~ほりっきゅうの場合~

【1】対象となる傷病であること

以下の6疾患に限られます。

- ●神経痛 ●五十肩 ●腰痛症
- ●リウマチ ●頸腕症候群
- ●頚椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチと同一範疇と認められる慢性的 疼痛についても、認められる場合があります。

【2】施術について医師の同意があること

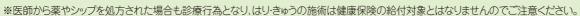
医師による適当な治療手段がなく(医療機関 において治療を行い、その結果、治療の効果 が現れなかった場合等)、はりきゅうの施術を 受けることを医師が認めた場合。

※初回申請時には、必ず医師の同意書を添付して ください。



医療機関と併用での施術は認められません

健康保険を使って、はり・きゅうの施術を受けることができるのは、医師による適当な治療 手段がない場合に限ります。健康保険を使って、はり・きゅうの施術をご希望の場合は、医 師の治療を止めて「はり・きゅう治療に切り替える」ことになるため、医師にご相談ください。



【1】対象となる傷病であること

関節拘縮、筋拘縮・麻痺等の症状があり、そ の症状の改善を目的とする場合。

※疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防の ためのマッサージは健康保険給付の対象となりま せん。

【2】施術について医師の同意があること

医師による理学療法の代替的な治療手段と して、あんま・マッサージの施術を受けること を医師が認めた場合。

※初回申請時には、必ず医師の同意書を添付して ください。



公共交通機関を使って整形外科に通院していましたが、訪問マッサージ事業者から「自宅で マッサージが受けられる」と案内を受けました。健康保険を使って受診することができますか?

健康保険を使ってマッサージを受けられる傷病は前述のとおりですが、自宅でマッサージを受ける場合 は「往療料」という別費用がかかります。健康保険で「往療料」を受けられるのは「歩行が不可能または、 はなはだしく困難な状態 | の場合です。上記のケースでは、自力で通院しているようですので「歩行が不 可能または、はなはだしく困難な状態 | には該当しないと思われるため、「往療料 | は自己負担となります。



定期的に医師の同意が必要です

継続して施術を受ける場合は3か月に一度、必ず医師の再同意が必要になります。

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)



近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。また、加齢とともに白内障や緑内障などの目の病気にかかる人も増えています。普段から目をいたわり、目の病気の原因となる、疲労をためないような生活を心がけましょう。

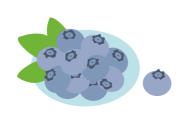
目の健康を保持する3つのポイント

1. 目を休ませる

- ●パソコンや読書などを1時間続けたら10分間休憩する
- ●遠くと近くを交互に見る
- ●目の体操を行う(かたく閉じる。大きくパッと開く。 左右上下に視線を動かすなど)
- ■温かいおしぼりでまぶたを温める(目に痛みがある場合は、まぶたを温めずに目の周辺を冷やす)



2.目にやさしい食事をとる



ぶどう、いちご、ブルーベリーなど アントシアニンが豊富な食材



ほうれん草やレバーなど ビタミンAが豊富な食材



青魚、まぐろ、かつおなど EPAが豊富な食材

3. 眼科検診を受ける

定期的に検診を受けましょう。また、目に異常を感じたときや症状が改善しないときには、 早めに眼科を受診してください。

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、 視力検査(被保険者/一般健診)や 眼底検査(医師の判断に基づき実施) を行っています。



協会けんぽ新潟支部メールマガジン できる一ルリ配信登録受付中の無料/



健康づくりにボウリング♪日頃の成果を発揮して♪ (事業所単位で





也区大会開催のお知らせ

各支部の上位3チームが平成28年2月に開催する新潟県大会の代表チームとなります。(複数会 場で行われる支部は各会場の優勝チームと得点上位のチームです)

参加資格

社会保険協会に加入している事業所で1チーム3名(男女混合可)とします。

競技方法

3人1チームの団体戦とし、6ゲーム(1人2ゲーム)のトータルピン(ハンディ女性 1G15ピン)で順位を決定します。

参加負担

ゲーム代1チーム2,000円(当日会場受付へ)※シューズ代は各自負担願います。

開始時間

各会場とも午後6時より受付開始、午後6時30分試合開始となります。

開催支部	開催日	会場	募集チーム数	申込締切日
新潟東	11月20日(金)	グランドボウル新潟(新潟市中央区)	15	11月12日
北泊市	11月24日(火)	グランドボウル新潟(新潟市中央区)	15	11月12日
新潟西	11月25日(水)	楽園ボウル(佐渡市)	14	11月16日
- 4	11月26日(木)	ポップボウル県央(燕市)	10	11月19日
三条	11月27日(金)	サカイボウル(三条市)	20	11月19日
新発田	12月 4日(金)	ジョイタウンボウル新発田店(新発田市)	20	11月25日
長岡	11月27日(金)	ポップボウル長岡(長岡市)	16	11月13日
六日町	11月19日(木)	サウンドボウル六日町(南魚沼市)	15	11月 6日
上越	11月26日(木)	上越レジャーランボウル(上越市)	15	11月13日
柏崎	11月27日(金)	ポップボウル柏崎(柏崎市)	15	11月13日

申込み先下記申込書により、該当支部にFAXしてください。

新潟東·新潟西·三条·新発田支部

長岡·六日町支部

上越·柏崎支部

FAX.(025)290-3201

FAX.(0258)31-8099 FAX.(025)527-4890

平成27年度 社会保険ボウリング地区大会参加申込書

支 部 名	新潟東・	新潟西	・三条	・新発田	・長岡	・ 六日町 ・	上越・	柏崎
事業所名								
所 在 地								
申込責任者				連	絡先電話番号	큵		
開催日·会場								
メンバー	表	氏	名	年 齢	性別		備考	
(番号は投球順です	(1) ————————————————————————————————————							
	2							
	3							



晴天のなか、「歴史ある港 宿根木から 双胴船あかねが入る 小木港 まで」7.5キロを、爽やかな風を受け揺らぐ彼岸花・おいしい佐渡米の稲刈り風景・穏やかな海に浮かぶ矢島経島のたらい舟を眺め262名参加者全員が元気に完歩しました。

今年度は協会けんぽによる血圧 測定や血管年齢測定を行いました。 また、今年度のウオークは、新潟県 の「歩ごうNIIGATA大作戦対象ウ オーク」の扱いとして行われました。

年金無料相談会 11月 のご案内

年金はいつから・いくら受け取れるの? / 手続きは?

- ●日 時/11月30日(月)午後2時30分より
- ●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

※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。

●申込方法/相談会日時·参加者氏名·所属事業所·電話番号·FAX番号を記入し、 下記FAX又はTELまでお申し込みください。

お申し込みお問合わせ

〒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 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



年金委員・ 健康保険委員 の皆様へ

社会保険委員大会開催のお知らせ

LAMMA	1713 1EE C	7/1 IE A 7/1
新潟東·新潟西社会保険委員会	11月17日(火)	新潟東映ホテル(新潟市中央区)
三条社会保険委員会	11月20日(金)	ジオ・ワールドビップ(三条市)
新発田社会保険委員会	11月18日(水)	アーデギャレ・ベルナール(新発田市)
長岡社会保険委員会	11月25日(水)	ホテルニューオータニ長岡(長岡市)
六日町社会保険委員会	11月 5日(木)	ホテル坂戸城(南魚沼市)
上越社会保険委員会	11月24日(火)	ホテルハイマート(上越市)
柏崎社会保険委員会	11月19日(木)	柏崎エネルギーホール(柏崎市)

秋の健康法 わたしは健康 体験記

---- 新潟市江南区 Tさん

今年の健康診断も前年に引き続き「A この検査の範囲では異状ありません」でした。年一度の健康診断結果を受け、改めて日々の生活習慣を見直しています。

今年始めた新たな健康習慣として、「体重管理」が挙げられます。入浴前に体重を量りその数値をカレンダーに記入しています。元々、メタボとは無縁ですが、数値を把握することにより暴飲、暴食を避け自戒しています。これからもよい健康習慣を取り入れ食事、運動、休息(ストレスの発散)の生活習慣を整え、快適な生活を過ごし「私は健康で前向きに生きています」と胸を張って行きたい。

日々、介護の現場に接していますが、要介護の原因は生活習慣病、脳血管疾患、腎臓病による健康寿命傷害が多いと言われています。高齢者になっても出来るだけ介護保険サービスを利用することなく、自立した生活を送るためにも健康長寿を望みます。そのためにも、健康診断での早期発見、早期治療が大切と思われます。

社会保険事務講習会12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】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 年金給付(障害・遺族)について・・・・・・・・・・・・ 講師/日本年金機構年金事務所職員

※<u>保険証交付までの流れ・健康保険の給付について</u>は、上越市市民プラザ・クロスパルにいがた・ハイブ長岡の会場では、全国健康保 険協会新潟支部職員による講習を行います。その他の会場に於いては資料配布のみとなりますので御了承願います。

開催日	開催時間	会	場	所 在 地	定員
12月 4日(金)		上越市市民プラサ	ī,	上越市土橋1914-3	60名
12月10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
12月11日(金)	午後1時30分	ハイブ長岡		長岡市千秋3-315-11	70名
12月15日(火)	}	新発田市生涯学習	雪センター	新発田市中央町5-8-47	48名
12月17日(木)	午後3時00分	南魚沼ふれ愛支援	受センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
12月18日(金)		ワークプラザ柏崎		柏崎市田塚3-11-50	36名
12月22日(火)		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

※「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

訂正とお詫び

社会保険にいがた9月号の8ページでお知らせした内容に一部変更がありました。

「社会保険事務講習会 10 月開催」の記事中、講習内容を「年金給付(障害・遺族)について」としましたが、都合により 「社会保険の加入と諸手続きについて」に変更させていただきました。急な変更でご迷惑をおかけしましたことを、お詫び申し上げます。

健康セミナー開催のご案内

SERESDERATED !

カロリーを気にしなくても 痩せられる食べ合せ タンパク質の補給による 不眠症の改善

食べ方で変わる心の不調

- ●開 催 日/平成27年12月8日(火) 午後2時から午後4時30分
- ●会場/アオーレ長岡(長岡市大手通) ※会場は駐車場が少ないため、近隣の駐車場 または公共交通機関をご利用ください。
- ●定 員/100名(先着順)※満席の場合のみご連絡します
- ●申込方法/下記の参加申込書にご記入のうえFAXにてお申込みください
- ●講師/笠井 奈津子 先生

【講師プロフィール】東京都生まれ 栄養士・食事カウンセラー・フードアナリスト

聖心女子大学文学部哲学科卒業 栄養士資格取得

都内心療内科クリニック併設の研究所で、8000通り以上の食事記録を基に、食事指導を行う 【著作】「甘いものは脳に悪い(幻冬舎)」「成功する人は生姜焼き定食が好きだ(晋遊舎)」等

共 催:一般財団法人 新潟県社会保険協会・全国健康保険協会新潟支部

平成27年12月8日開催

健康セミナー 参加申込書

宛先 FAX. (025) 290-3201 (新潟県社会保険協会)

連絡先電話番号	連絡先FAX番号	
	連絡先電話番号	

申込日平成27年 月 日 所属事業所名

事業所所在地

