

にいがた

新潟 昔語り

あまのじやくの長者

糸魚川市

糸魚川小滝の長者は、裕福だけれどへソ曲がり。殿様の命令に背いたために殺されてしまいます。妻は嘆き、残った全財産とともに、高浪の池に飛び込んでしまいました。村では、冠婚葬祭があると長者の家からお膳を借りていましたが、今やそれも池の中。困った村人たちは池に向かって拝みました。すると「貸してやろう」と声がして、お膳やお椀がプカプカ浮いてきたのです。

しかしある時、お椀のふたが壊れたことを隠して、1枚足りないまま返してしまい…。それからというもの、池からは何も浮いてこなくなりました。



長者の夫婦が眠るといわれる高浪の池

※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。

Contents

- こんなに便利! ぜひ「ねんきんネット」をご利用ください
- 「被扶養者資格の再確認」へのご協力ありがとうございました
- 平成27年度「わたしと年金」エッセイ 厚生労働大臣賞受賞作品
- 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 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】

こんなに便利!!

ぜひ「ねんきんネット」をご利用ください。

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」は、ご自宅のパソコンやお手元のスマートフォンで、24時間いつでも「年金記録照会」や「年金見込額試算」など、さまざまな機能をご利用いただける便利なインターネットサービスです。この機会に、ぜひ「ねんきんネット」をご利用ください。また、すでにご利用の方は、ご家族やお知り合いの方にもご紹介ください。



高度なセキュリティで安心

ご利用登録は無料です

●ご自身の年金記録を、一覧形式でいつでも確認できます！

「年金記録の一覧表示」では、これまでの加入履歴や保険料納付額など、最新の年金記録が確認できます。※「ねんきんネット」の情報は、年金記録に追加・変更があった日の翌営業日に更新しています。

「年金記録照会」では、国民年金保険料を納付していない期間や厚生年金保険の標準報酬月額に大幅な変更がある場合など、特にご確認いただきたい年金記録をわかりやすく表示しています。

●将来の年金見込額をご自身で試算できます！

「年金見込額試算」では、今後の働き方などの試算条件を入力することにより、将来受け取る老齢年金の見込額を試算することができます。また、さまざまな働き方での試算を表やグラフで比較することもできますので、今後の人生設計にお役立ていただけます。

●追納・後納等可能月数と金額を確認できます！

国民年金保険料を納付していない期間や免除制度等の適用を受けている期間についての月数、及び納付する場合の保険料額を確認できます。また、納付した場合としない場合の年金見込額を試算し、比較することもできます。

●持ち主のわからない年金記録を検索できます！

日本年金機構のコンピュータで管理されている年金記録のうち、現在持ち主がわからなくなっているもの（持ち主不明記録）などを、氏名・性別・生年月日を入力することによりインターネット上で検索できます。

●ねんきん定期便や年金の支払いに関する通知書をパソコンで確認できます！

日本年金機構から毎年誕生月にお送りしている「ねんきん定期便」や、年金受給者の方にお送りしている「年金振込通知書」「公的年金等の源泉徴収票」などの各種通知書の電子版（PDFファイル）を、ご自宅のパソコンなどで確認できます。また、電子版（PDFファイル）をダウンロードして保存することもできます。

※電子版「公的年金等の源泉徴収票」を印刷したものは、書面による確定申告の際の添付書類として使用することはできません。

●年金請求書などの届書をパソコンで作成・印刷できます！

「ねんきんネット」の画面上で、日本年金機構に提出する一部の届書を作成できます。電子申請ではありませんので、作成した届書は印刷してお近くの年金事務所等の窓口にお持ちいただくか、郵送にてご提出ください。

「ねんきんネット」のご利用には、ユーザーIDが必要となります。
お問い合わせは、「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ！

ナビダイヤル **0570-058-555**（※050から始まる電話でおかけになる場合は**03-6700-1144**）

お問い合わせの際は、照会番号または基礎年金番号をご用意ください。



【受付時間】●月～金曜日：午前9時～午後7時まで ●第2土曜日：午前9時～午後5時まで ※祝日・12月29日～1月3日はご利用いただけません。

新潟駅から徒歩5分程

街角の 年金相談センター新潟

- ▶ 年金事務所と同じように、年金請求手続きや見込額の試算などが無料でできます。
- ▶ 待ち時間も少なく、余裕を持って相談ができます。

●所在地

〒950-0087

新潟市中央区東大通2丁目3-26 プレイス新潟6階

●TEL お問い合わせは 025-244-9246

なお、電話による年金相談は、「ねんきんダイヤル」(TEL.0570-05-1165／050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165)をご利用ください。

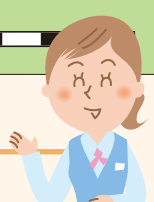
●受付時間

平日(月～金) 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日および年末年始(12/29～1/3)はお休みです。)

提携駐車場 P
もあります
(無料券を差し上げます)



※「街角の年金相談センター新潟」の赤い看板を目印におこしください!



「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が『全国社会保険労務士会連合会』に運営を委託しています。

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 (025-283-1014) 予約専用	五 泉 市 福 祉 会 館	17(木)	10:00～15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	9(水)	10:00～15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	23(水)	10:00～15:00			23(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)	23(水)	12:40～15:00		柿 崎 商 工 会	16(水)	10:00～15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	9(水)	10:00～15:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	9(水)	10:00～15:00
		23(水)	10:00～15:00			23(水)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	24(木)	10:00～15:00		阿賀野市水原総合体育館	16(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)	10(木)	10:00～15:00				
		24(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。

- 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。



「被扶養者資格の再確認」へのご協力ありがとうございました

※保険給付の適正化や高齢者医療制度への納付金・支援金の適正化を目的に被扶養者資格を再確認させていただきました

結 果 (平成27年10月末現在)

被扶養者に該当しなくなった方: **約7.3万人** (新潟支部 **1,660人**)

被扶養者に該当しなくなった時は、「健康保険被扶養者(異動)届」を日本年金機構へ速やかに届出ください。



高齢者医療制度への負担(納付金・支援金)は、各々の医療保険制度の加入者(被保険者及び被扶養者)の人数に応じて算出されます。被扶養者から削除しなければならない方が届出を行っていないと、その被扶養者分についても協会けんぽの支援金の額に追加され、皆様の保険料負担も増えることになります。

被扶養者に該当しなくなった主な理由

▶ 就職したが削除する届出を日本年金機構に提出していなかった。
※上記の他には収入超過による削除も見受けられました。

再確認による効果額(見込み): **約32億円** (高齢者医療制度への負担軽減額)

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



「傷病手当金・出産手当金」の算定方法が変わります

平成28年4月1日から傷病手当金・出産手当金の支給にかかる健康保険制度が改正されるため、算定方法が変わります。

現 行

休業時の標準報酬月額により算定



改正後

傷病手当金または出産手当金の支給が始まる日の属する月以前から直近の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額で算定

詳細な取扱い等は、今後ホームページや事業主様にお送りするリーフレット等でお知らせする予定です。

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



平成28年度 健康診断のご案内についてお知らせします

35～74歳の被保険者(生活習慣病予防健診)

「生活習慣病予防健診」のご案内を3月下旬に事業所様へ緑色の封筒でお送りします。

40～74歳の被扶養者(特定健康診査)

「特定健康診査受診券」を4月上旬に被保険者様のご自宅へ黄色の封筒でお送りします。

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

〒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



スマートフォンから!

協会けんぽ新潟支部新企画

従業員を元気にしたい事業主様に朗報です!



※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

**健康経営®
特別企画**

協会けんぽイチ押し!

協会けんぽ新潟支部にご加入の
県内限定100事業所様

先着募集

元 事業所 まるごと 気 プロジェクト

始動!!

**3/15
START!**

県連携企画
「元氣いきいき
健康企業」にも
ご応募頂けます!

けんこう職場おすすめプラン

\\ **医師監修の品質** で **安心** しかも **無料** //

協会けんぽ新潟支部オリジナル「健康づくりメニュー」に職場でチャレンジしていただく企画です!

チャレンジ
内容

- 期間／3か月 ●人数／従業員(加入者)の1/3以上が望ましい
- 内容／合計2つのメニューを選んでチャレンジ
①事業所内で同じメニュー 1つ ②個別にお好きなメニュー 1つ

- 3か月終了後
簡単なアンケートの
提出をお願いします

体験者の声



ラジオ体操のメニューに取り組んだT社様
時間になると、「ラジオ体操始めるよ」
というアナウンスを皆が待つようになり、
楽しんで取り組んでいます。

社内に血圧計を設置したK社様
血圧を毎日測定し、職員同士が血圧
の話をしたり、塩分量に気を付けたり
するようになりました。



応募方法
は2ステップ

- ①「けんこう職場おすすめプラン」
チャレンジエントリーシートご提出
- ②「健康づくりメニュー」が届きます
(1週間以内)



お好きなメニューを選択

**3/15
一斉スタート**

健康づくりに積極的に
取り組んだ事業所様
には表彰を行います



事業所まるごと元気にしよう!



**応募期間
2/1~2/29**
支部必着

是非チャレンジください!
エントリーシートはHPよりダウンロードいただけます!

協会けんぽ 新潟 検索

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 【企画総務グループ】TEL.025-242-0261

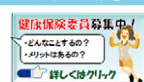


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

有益な情報をいち早くご提供します!

応募方法は新潟支部ホームページから→

パソコンから!



スマートフォンから!





今月の
健康情報

花粉症！そろそろ始まる季節です

まだ寒い日が続きますが、早いところでは2月上旬からスギやヒノキの花粉の飛散が始まります。新潟県では花粉の飛散量が昨年より少なくなる見込みのようです。毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

花粉症の症状

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 目のかゆみ、涙目、目の充血
- 喉のかゆみ ● 顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- 頭が重い、だるい、寒気、イライラする、食欲不振などの全身症状



風邪と花粉症の違い

- ▶ 連続したくしゃみ
- ▶ 鼻水が水のように無色でさらさら流れるように出てくる
- ▶ 発熱や喉の痛みがない など

花粉症になると、毎年花粉の飛散する時期に決まって同じ症状を繰り返すようになります。



このような症状に心当たりのある方は、花粉症の可能性あります。一度病院を受診しましょう！

実践したい花粉症対策

①花粉の飛散量が多い日はマスク・メガネを装着する

マスクは鼻の中に花粉が侵入するのを防ぎます。メガネは花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。



②服装をちょっと工夫する

ニットや毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉がつきににくくなります。

③外出先から戻ったら、うがい・手洗い・洗顔をする

玄関先で花粉を払い落としてから、家の中に入りましょう。忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。



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!

パソコンから!



スマートフォンから!



平成
27年度

「わたしと年金」エッセイ

厚生労働大臣賞受賞作品

日本年金機構が厚生労働省等の後援を得て募集した平成27年度「わたしと年金」エッセイにつきましては、昨年11月、ご応募いただいた1,424件の中から厳正なる審査の結果、12作品が厚生労働大臣賞や日本年金機構理事長賞等に選ばれました。

厚生労働大臣賞を受賞した、栃木県 豊田 ひより様(高校生 女性)の作品をお知らせします。

私の父は、三十六歳の時、尿に血が混じっていることが分かり病気が発見され、通院や薬の投与をして生活していた。しかし、五十歳のときに、内シャント作成手術を行い、人工透析を開始した。まだ私が小学生のころだったのであまり記憶の中にはなく、当時のことはよく覚えていない。その透析の回数は年々増えていって、今では週に3回人工透析をするために通院し、夜遅くに帰ってくる。そのことについてはあまり多くのことは話さない。恐らく私たち子供たちにはあまり心配させたくないとの配慮から、大ごとのようには見せなかったのだと思う。しかし、たいへんなことで、つらいということは十分に伝わってくる。それを思うと、父の周りの人への思いやりには頭が下がる思いがする。父は、年金について興味も関心もなく、ただ「年金は定年退職をした高齢の方だけに支給されるもの」としか思っていなかった私に、自分が障害年金を受給していることについて教えてくれた。高齢者だけではなく、若者でも、保険料さえきちんと納めていれば、障害を持った時に年金をもらえることを知って、とても驚いた。

父は、人工透析をするようになってから関係する機関を三度訪れたそうだ。一度目にその場所で人工透析までの経緯を話し、身体障害者一級に認定された。二度目に訪れた時には医者からの診断書を提出した。そして、三度目には書類を作成し、年金の支給について申請をし、それから半年後に年金支給決定通知が届き、年金がもらえるようになったそうだ。今回、私がこのことを年金エッセイとして書きたい、と父に言ったところ、了解してくれた。病気になるまで父は、毎日あたりまえのように会社に通勤していたが、通院のために早退したり欠勤をしたりすると、普通の人より給料が少なくなってしまうという問題が発生してしまう。しかし、年金を受給することができるおかげで、あたりまえの普通の生活を成り立たせることができる。この「あたりまえ」の生活ができることのうれしさは、どんなものにも変えられないと、年金が支給されるありがたさについて話してくれた。そして、この「あたりまえ」の生活を送るためには、普段から年金の保険料を納めておくことが大切なのだ、ということも父はしみじみと言っていた。私はこの年金の制度がなかったら、自分たちの生活に直接影響が出てしまい、年金の制度は大切なのだということを強く感じるようになった。若いうちや普段元気な時には、こういう気持ちをあまり持つことは少ないと思う。ただ何となく加入して、意識しないで保険料を納めているだけかもしれない。また、私は年金にも種類があることも今は知り、これまでよりも年金についての興味や関心を深めるようになってきた。高齢社会が到来し、今後の世の中の変わり方によっては、私が受給者になるころには、制度が変わるかもしれない。どのようになるかはわからないが、少なくとも、今回年金のことについて考えるとともに、これからの社会についても色々と考えていけるようにしていきたいと思っている。

今朝も、父は笑顔で「仕事に行ってくるよ」と忙しそうに会社にでかけていった。私も「行ってきます」と普段とおなじように学校に行った。これからも父にはこれまでどおりに仕事を続けていって欲しいし、私も自分の目標に向かって頑張って勉強や部活動に励んでいきたい。

社会保険事務講習会3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
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

※保険証交付までの流れ・健康保険の給付については、上越市市民プラザ・クロスパルにいがた・まちなかキャンパス長岡の各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。その他の会場では資料配布のみとなりますのでご了承ください。

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
3月11日(金)	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15日(火)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	42名
3月16日(水)		まちなかキャンパス長岡	長岡市大手通2-6フェニックス大手イースト3階	70名
3月 8日(火)	午後1時30分 ～午後3時	ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
3月 9日(水)		燕三条地場産業振興センターメッセピア	三条市須頃1-17	42名
3月17日(木)		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(金)		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ため、また「まちなかキャンパス長岡」会場には駐車場がないため、近隣の駐車場または公共交通機関をご利用ください。

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**



ご存知ですか？

まちなか健康相談

～どなたでもご利用いただけます～
経験豊富な保健師が丁寧に対応いたします

開催日	開催時間	会場	所在地
毎月第1・第3月曜日	午後1時	メディアシップ7階「新潟日報カルチャーセンター」	新潟市中央区万代3丁目1-1
毎月第2・第4月曜日	～午後4時	万代シティバスセンター3階まちなか交流サロン「アルク」	新潟市中央区万代1丁目6-1

※祝祭日・8月13日・12月28日～1月3日は休みとさせていただきます。 ※会場・開催日等を変更することもあります。

会員事業所にお勤めの皆さまへ

冬期限定プラン

お得な限定プランは

平成28年 **3/31** まで!!

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」
心も体もあたたく

お人様 **5,900円** (税込)

お申し込み・お問い合わせ

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

夕食は部屋食でご家族・ご友人とごゆっくり!!

おはやめのご予約を!

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・・・

健康啓発のDVD貸出

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からの請求の仕方等ご相談に応じます。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**