

にいがた

新潟 昔語り

せいじよの嵐

十日町市松代



松代の山あい、お爺さんとお婆さんと、息子の「せいじよ」が仲良く暮らしていました。ところが嵐の晩、息子は急に家を飛び出してしまいました。そして数年後、突然帰って来たのです。大喜びする夫婦に、息子はこう言いました。

「おれの寝ているところを絶対に見ないでくれ」

しかし二人がつい覗いてしまうと、部屋中いっぱいの大男がグウグウ眠っていたのです。

翌朝、せいじよは「あんなに頼んだのに見てしまったんだね」と悲しそうに家を出て、それきり戻らなかったそう。後に、鬼になったせいじよを村人が田んぼで見たとか、見ないとか…。



松代地区の棚田。
昔、大吹雪の日は「せいじよが来たぞ」と言ったとか

※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

- 3～4月は異動に関する手続きが多くなります～健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずにお願いします～
- とてもお得!「生活習慣病予防健診」
- 健康診断のよくあるお問い合わせ
- 平成28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/>
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】

3～4月は異動に関する手続きが多くなります

～健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずにお願いします～



従業員を採用したとき

「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いがあれば、その期間の初日が資格取得日となります。
 - 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

「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（該当者分）の添付を忘れずにお願いします。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。



被保険者の住所が変わったとき

「被保険者住所変更届」をすみ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。



被扶養者に異動があったとき

- 出生や死亡、就職や離職など被扶養者に異動があった場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」を5日以内にご提出ください。
- 削除する場合は、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。



**国民年金第3号被保険者関係届は
健康保険被扶養者届と同時にご提出を！**



厚生年金保険に加入している配偶者（原則65歳未満）に扶養されている20歳以上60歳未満の方は、国民年金第3号被保険者となります。該当する場合は、被扶養者（異動）届と一体となった国民年金第3号被保険者関係届を同時にご提出ください。

国民年金第3号被保険者の認定基準は、健康保険被扶養者と同じく、原則年収見込が年間130万円（障害者の場合年間180万円）未満で、被保険者の収入の半分未満であるときです。

※ 年収見込とは、変更の事実が発生した日以降の年間見込み収入額となります。収入には、雇用保険の失業等給付や、健康保険の傷病手当金、出産手当金も含まれます。年間収入等の日額が3,612円（障害者の場合5,000円）以上となる期間は国民年金第3号被保険者には該当しません。

現 在	こんなとき	変更後	届出先
20歳になった方	厚生年金保険に加入している 配偶者に扶養されている	第3号 被保険者	配偶者のお勤め先
第1号 被保険者	結婚や減収等で、厚生年金保険加入中の 配偶者に扶養されるようになった	第3号 被保険者	配偶者のお勤め先
厚生年金保険 加入者	退職し、厚生年金保険加入中の 配偶者に扶養されるようになった	第3号 被保険者	配偶者のお勤め先
第3号 被保険者	増収や離婚等で 配偶者に扶養されなくなった	第1号 被保険者	市(区)役所 または町村役場
	配偶者が厚生年金保険に加入していた 勤務先を退職した	第1号 被保険者	市(区)役所 または町村役場
	住所や氏名が変わった		配偶者のお勤め先

※国民年金第1号被保険者に変更となる場合は、住民票のある市(区)役所または町村役場にてご本人が手続きを行っていただくことになります。

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もの」、「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。

経営者様へ耳寄りなお知らせです

とってもお得!「生活習慣病予防健診」

※35～74歳の被保険者の健康診断

健康保険被保険者証

本人(被保険者) 00111
平成26年6月25日交付 21

記号 21700023 番号
氏名 如ヶ 太郎
生年月日 平成 元年 5月 10日
性別 男
資格取得年月日 平成 26年 6月 1日

事業所名称 ○○ 株式会社
保険者番号 010110016
保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部
保険者所在地 ○○市○○区○○町○○-○○

ここが「本人(被保険者)」

ここが「全国健康保険協会○○支部」

この保険証をお持ちの方が対象です

生活習慣病予防健診「知っ得 3 か条」!

第1条

協会けんぽからの補助があるので、
充実した健診内容をお得に受診できます。

総額
18,522円が
→ **7,038円**に!

※健診費用の補助は皆様の保険料で賄われています。ぜひ、有効にご活用ください。

第2条

定期健康診断の内容に加えて、**がん検診が含まれています。**

(胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん) ※乳・子宮頸がんは対象者のみ

労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断としてご利用いただけます。
しかも、がん検診を含んだ検査内容が**同時に受診可能です。**

／**がんの早期発見・早期治療のためには、がん検診が不可欠です!**／

第3条

約16,000事業所、約21万人の方に受診いただきました!

(協会けんぽ新潟支部平成26年度実績)

対象者の**半数以上**が受診!毎年、受診者がグングン増加しており、人気のある健診です。

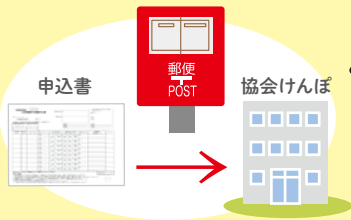
3月下旬に事業所様あてに申込書等を緑色の封筒でお届けします。

受診までの流れ

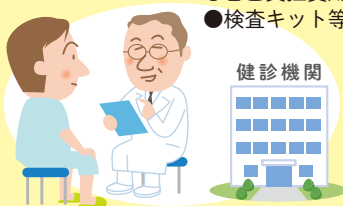
1.健診実施機関へ予約



2.協会けんぽへ申し込み



3.受診



持ち物

- 保険証 ●問診票
- 自己負担費用
- 検査キット等



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!



健康診断のよくあるお問い合わせ



労働安全衛生法で定められている『定期健康診断』と、協会けんぽの『生活習慣病予防健診』はどう違うの？

定期健康診断は、労働者の健康管理及び作業環境の管理が目的です。一方、生活習慣病予防健診は、**被保険者の健康保持増進**が目的です。生活習慣病予防健診は、定期健康診断の検査項目に加え、各種がん検診を含み、ワンランク上の健診内容となっています。



胃がん検査(バリウム検査)が苦手ですが…

日本では死亡原因の第1位が「がん」です。3人に1人が「がん」で亡くなっています。「がん」が進行する前の早期に発見できれば、治癒率はぐんと良くなります。例えば、進行した胃がんでは、半数以上の方が命を落とされていますが、**早期に発見できれば、100%近く完治**と言われています。

なお、バリウムの性能が良くなり以前の半分程度の量で飲みやすくなりました。また、内視鏡検査に変更可能な健診実施機関もあります。



健診は受けなくても大丈夫。特に悪いところもないし…

高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病は、「**サイレントキラー**」と呼ばれ、自覚症状がないまま症状が進行し、脳血管疾患や心疾患を発症して**突然倒れたり、死に至ることがあります**。病気の早期発見・早期治療のためにも、年に一度は受診しましょう！



人間ドックの補助はありますか？

協会けんぽでは、人間ドックの補助は行っていないませんが、健診機関によっては、人間ドックの検査項目のうち、生活習慣病予防健診の検査項目について、協会けんぽからの補助を受けて精算できる場合があります。詳しくは、希望する健診機関にお問い合わせください。



家族(被扶養者)の健診について

40～74歳の被扶養者(ご家族)の方へは、**4月中**に「**幸せの黄色い封筒**」で、受診券とパンフレットを、**被保険者の方のご自宅へ**郵送にてお届けいたします。

健康でより良い生活を送っていただくため、ご家族へ健診(特定健康診査)の受診をお勧めください。



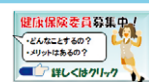
健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています！

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

春の肌荒れ対策は食事から！

不規則な生活やストレスなどで「肌がかさつく」「ニキビが悪化した」など、肌トラブルに悩んだことはありませんか。肌は身体の健康状態がそのまま表れます。春先は気候の変化などから体調が不安定になりがちです。身体の健康のためにも食事を中心に生活習慣や環境を見直しながらすこやかな肌を目指しましょう。

肌荒れ・ニキビの主な原因

× ×
食生活の乱れ

ダイエットのため、たんぱく質をさける、肌にいいからと野菜だけを食するといった食事は、栄養バランスが偏るため肌の状態を悪化させます。

× ×
便秘

腸内の細菌バランスが乱れ悪玉菌が増えると、アンモニアや硫化水素といった有害物質が生産され、体の不調をはじめ、ニキビや肌荒れを招きます。

× ×
睡眠不足

肌の再生がきちんと行われません。

× ×
喫煙

毛細血管を収縮させ、酸素や栄養の供給、老廃物のスムーズな排せつを妨げます。

× ×
ストレス

老化を促す活性酸素が作られ、免疫力が低下してニキビの原因菌が繁殖しやすくなります。また、肌の主成分であるコラーゲンの合成に必要なビタミンCが消費されてしまいます。

肌荒れ・ニキビに悩まない生活習慣

食事編 バランスのよい食事



体を作るタンパク質を基本として、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜など、さまざまな食品を取り入れましょう。

食事編 腸内環境を整える



ひじきやこんぶなどの海藻類、きのこ類に含まれる食物繊維のほか、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品が有効です。

生活編 しっかりと睡眠をとる



成長ホルモンの分泌は睡眠直後の3時間で最も盛んになり、肌も活発に生まれ変わります。

生活編 適度な運動を取り入れる



ストレス解消のほか、便秘の改善、寝つきが良くなるといった効果を得られます。

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 社会保険ボウリング新潟県大会開催

2月20日(土)グランドボウル黒埼(新潟市西区)において、各支部代表23チームの参加を得て開催しました。当日はあいにく小雨の降る肌寒い天気でしたが、選手の皆様による熱戦とご家族や職場の同僚の方々からの暖かい声援もあり、会場は熱気に包まれました。大会は、各チーム3人、1人3ゲーム、女性には1ゲーム15ピンのハンディキャップで、1チーム9ゲームの合計で順位を競いました。優勝は、大会二連覇となる株式会社リケン柏崎事業所(柏崎支部)でした。上位の成績は、次のとおりです。(敬称略)

優 勝	株式会社リケン柏崎事業所(柏崎支部)	1,756ピン
準優勝	株式会社長岡歯車製作所(長岡支部)	1,675ピン
第三位	皆川農器製造株式会社(三条支部)	1,645ピン
ハイゲーム	村山 雅信(株式会社リケン柏崎事業所)	235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

閑静なたずまい・落ち着いた10室

瀬波保養所 **松風荘**

研修や会議等に会議室をご利用ください(スクール形式で30名様までご利用いただけます)。

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	7(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
	五泉市福祉会館	21(木)	10:00～15:00			27(水)	10:00～15:00
	阿賀町役場本庁	27(水)	10:00～15:00		柿崎商工会	20(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)	13(水)	12:40～15:00	三条年金事務所 (0256-32-2820)	市民交流センターネーブルみつけ	27(水)	10:00～15:00
	佐渡中央会館	27(水)	13:30～17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村上市役所	13(水)	10:00～15:00
	羽茂農村環境改善センター	28(木)	8:50～10:50			27(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		阿賀野市水原総合体育館	20(水)	9:30～12:30
		27(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)	14(木)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	21(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【羽茂農村環境改善センター】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。

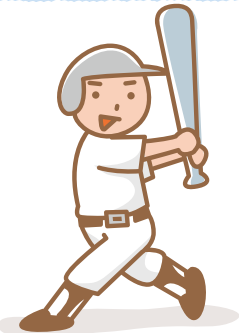
※上記の年金相談でご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

体力・健康づくりに運動を!



平成28年度 社会保険軟式野球 新潟県大会地区大会のご案内

社会保険軟式野球新潟県大会の地区大会を開催します。
各地区大会の優勝チームは、8月6日(土)7日(日)に「HARD OFF ECOスタジアム新潟」で開催予定の新潟県大会に出場いただくことになります。奮ってご参加ください。



- 参加資格**
- 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人未満である場合は、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人未満であること
- ②連合した事業所は、同一郡市内にあること

- 参加チームは大会開催日前日及び当日において、社会保険の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人、選手19人)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**
- 申込書に記入し、下記所属支部へFAXでお申込みください。
申込書は社会保険協会ホームページから取得いただくか、社会保険協会(TEL025-240-5337)までご連絡ください

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	6月18日(土)	6月19日(日)	小針野球場	4月15日(金)
新潟西	6月18日(土)	6月19日(日)	中地区運動広場野球場	4月15日(金)
三条	5月14日(土)	5月21日(土)	三条・燕総合グラウンド野球場	4月12日(火)
新発田	5月14日(土)	5月15日(日)	五十公野公園野球場	4月12日(火)
長岡	5月21日(土)	5月22日(日)	長岡信濃川南部運動公園軟式野球場	5月6日(金)
六日町	6月11日(土)	6月18日(土)	二日町グラウンド	5月27日(金)
上越	5月7日(土)	5月14日(土)	今泉野球場	4月15日(金)
柏崎	6月5日(日)	6月12日(日)	柏崎市荒浜運動場	5月16日(月)
県大会	8月6日(土)~7日(日)		HARD OFF ECOスタジアム新潟(予定)	

平成28年度に開催する社会保険事務講習会のご案内

平成28年度におきましても、平成27年度と同様に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「社会保険事務講習会」を開催する予定です。開催の日程・会場等は、「社会保険にいがた」「社会保険協会ホームページ」でお知らせします。

知識の習得や再確認の機会として、是非ご参加ください。多数の皆様の参加をお待ちしております。