

# にいがた

## 越後なつかしの 風土記



### 七つ参り

十日町市松代

まだ所々に雪の残る5月8日。旧松代町の松亭山山頂にある松亭(まつお)神社に、数え年で7歳になる男の子が初登山をする伝統行事があります。男の子限定なのは、古くは女人禁制の山だったことの名残のようです。標高360メートルほどの山ですが、途中には鎖を掴んで登るほどの急勾配も。子どもはもちろん、大人にも決して楽な登山ではありません。

神社に着いたら神様に7歳になった報告をし、お祓いしてもらいます。それから、持ってきた赤飯やごちそうを境内でいただくのが習わしです。下山後も、親戚や近所の人が集まり、子どもの成長を祝う大宴会が催されます。何百年も前から続く「七つ参り」。いつの時代も、子どもは地域の宝です。



県内最古の茅葺き木造建築(明応6・1497年築)である松亭神社▶

※各地域に伝えられる話のうち、取材に基づく一説をご紹介します。

## Contents

- 年金事務所の算定基礎届説明会が開催されます
- 生活習慣病予防健診 インターネットによる『予約状況照会サービス』開始!
- 会員特典のお知らせ 第7回 にいがた湊まち 歴史ウォーク
- 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

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す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、送付された資料をご持参のうえ出席をお願いします。

## 平成28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 8日(水) | 13:30～15:15 | 柏崎市文化会館 アルフォーレ<br>(柏崎市日石町4-32)           | 柏崎市・刈羽村     |
| 6月14日(火) | 13:30～15:30 | 五泉市福祉会館 3階 大会議室<br>(五泉市太田1092-1)         | 五泉市・阿賀町     |
|          | 13:20～14:50 | アミューズメント佐渡(佐渡中央文化会館)<br>(佐渡市中原234-1)     | 佐渡市         |
|          | 13:30～15:15 | 魚沼市小出郷文化会館<br>(魚沼市干溝1848-1)              | 魚沼市         |
|          | 13:30～15:15 | 三条商工会議所会館 チェンバースホール<br>(三条市須頃1-20)       | 三条市・燕市      |
| 6月15日(水) | 13:30～15:15 | 新井総合コミュニティセンター<br>(妙高市上町9-2)             | 妙高市・上越市     |
|          | 14:00～15:45 | 燕市吉田産業会館<br>(燕市吉田東栄町14-12)               | 燕市・弥彦村      |
|          | 10:30～11:50 | 阿賀野市水原保健センター 研修室<br>(阿賀野市岡山町10-15)       | 阿賀野市        |
| 6月16日(木) | 10:00～11:30 | 新潟テルサ<br>(新潟市中央区鐘木185-18)                | 新潟市         |
|          | 13:30～15:15 | 小千谷市総合産業会館サンプラザ<br>(小千谷市城内1-8-25)        | 小千谷市        |
|          | 13:30～15:15 | リージョンプラザ上越<br>(上越市下門前446-2)              | 上越市・妙高市     |
|          | 13:45～15:30 | 見附市文化ホール アルカディア<br>(見附市昭和町2-1-1)         | 見附市         |
|          | 10:30～11:50 | 聖籠町文化会館 ホール<br>(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17日(金) | 13:30～15:15 | 長岡リリックホール<br>(長岡市千秋3-1356-6)             | 長岡市・出雲崎町    |
|          | 13:30～15:15 | ビーチホールまがたま<br>(糸魚川市寺町4-3-1)              | 糸魚川市        |
|          | 10:00～11:45 | 十日町地域地場産業振興センター(クロス10)<br>(十日町市宇都宮71-26) | 十日町市・津南町    |
| 6月20日(月) | 13:30～15:15 | 加茂市産業センター<br>(加茂市幸町2-2-4)                | 加茂市・田上町     |
|          | 10:30～11:50 | 村上市民ふれあいセンター 大ホール<br>(村上市岩船3270)         | 村上市・岩船郡     |
| 6月21日(火) | 10:00～11:45 | 南魚沼市民会館<br>(南魚沼市六日町865)                  | 南魚沼市・湯沢町    |

◎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、該当する場合はすみやかに届けをお願いします。

## 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ができません。  
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ができません。

**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・・・

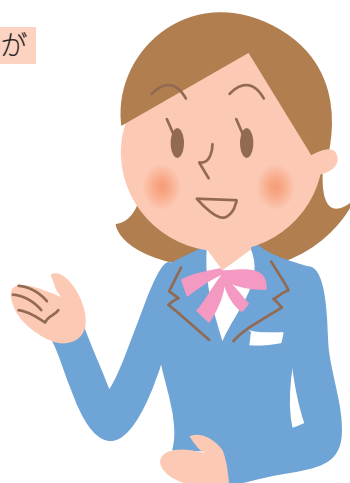
①改定月の初月から60日以上経過している届出 や ②標準報酬月額が5等級以上下がる届出 を行う場合は以下の書類の添付が必要です。

- ・ 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。





## 生活習慣病予防健診

／ 健診機関の予約状況がホームページで“一目瞭然!” ／

インターネットによる『予約状況照会サービス』開始!

(平成28年5月末～)

## 県内の健診先を探す

|                                                                                                                                                                                                         |                   |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                         | 全国健康保険協会<br>協会けんぽ | 生活習慣病予防健診 予約状況照会サービス |
| 新潟支部トップページ                                                                                                                                                                                              | 新潟市               |                      |
| 新潟市                                                                                                                                                                                                     |                   |                      |
| <p>一般健診についてのみ、日別の詳細な予約状況が確認可能です。</p> <p>ご希望の月、健診機関の一般健診の予約状況の表示(◎など)をクリックしてください。</p> <p>健診機関名をクリックすると健診機関のホームページを表示します(一部健診機関は日別照会に対応しておりません)。</p> <p>◎:7割以上空き ○:5割程度空き ▲:2割程度空き ×:空きなし 休:休診 -:実施なし</p> |                   |                      |

予約状況照会サービス画面例

見やすくて  
とっても  
便利です!



※予約状況照会サービスがご利用いただけない健診機関もあります。ご利用いただけない場合は、直接健診機関にお問い合わせください。

1



希望する日の予約がとれなくて日程調整が大変・・・

予め混雑状況を確認することで、スムーズに予約がとれます！



2



健診機関はいつ頃が空いてるの？

月別・日別の予約状況が確認できますので、計画的に予約がとれます！



3



近くに健診を受けられる施設はないかな？

パンフレットには掲載されていない、実際に健診を実施している  
各地域の施設も掲載しています！しかも、地域別に検索できるのでわかりやすい！



インターネットによる予約の「お申し込み」はできません! あくまでも予約状況の確認です。

## 県外の健診先を探す

協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診できます！

受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただくか、各都道府県の協会支部へ直接お問い合わせください。

## 健診のお申し込みをする場合

## ① インターネットから「健診先」や「空き状況」を確認!

協会けんぽ 新潟 予約状況

檢 索

② 健診機関に「電話」で予約!「生活習慣病予防健診申込書」を記入して協会けんぽへ送付。

かんたん  
検索!

スマホも

OK!

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

**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!

**健康保険委員募集中!**

・どんなことをするの?  
・メリットはあるの?

**詳しくはクリック**



## 傷病手当金・出産手当金の添付書類が平成28年4月から変わりました！

健康保険法改正及びそれに伴う審査事務を変更することから、平成28年4月1日より、一部の添付書類が変わりましたのでお知らせします。

**傷病手当金 出産手当金** 「支給開始日以前の12ヶ月以内で事業所に変更があった方」について

上記に該当する場合は、支給額計算に含める月を確認するため、以前の各事業所の名称、所在地及び各事業所に使用されていた期間がわかる書類を添付いただく必要があります。

※添付がない場合は、現在（直近）の資格記録を基に計算を行うことになります。

### 出勤簿・賃金台帳の添付が不要になりました

4月1日以降ご提出分より「事業主が証明するところ」について、出・欠勤状況、賃金支給状況、欠勤控除の計算方法等、記入例に基づき、もれなく記入されている場合に限り、出勤簿・賃金台帳を添付いただく必要がありません。



「支給申請書記入の手引き」をご確認いただき、記入漏れのないようにご協力をお願いします。

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



## 保険証を使えるのは、退職日まで！

退職日の翌日は「資格喪失日」となり、保険証を使用できなくなります。

また、勤務時間や日数が減り、被保険者の資格を喪失する場合も、「資格喪失日」以降は保険証を使えません。

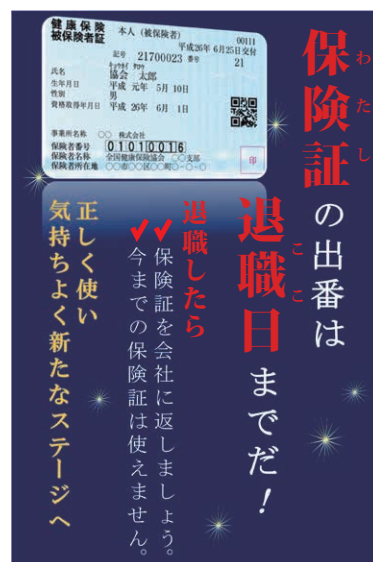
使えなくなった保険証で受診された場合、総医療費の7～9割をお返しいただくことになりますので、ご注意ください！

退職者

保険証を事業主に返却のうえ、次の健康保険への加入手続きをしてください

事業主

日本年金機構 新潟事務センターへ「資格喪失届」と「保険証（家族分含む）」をご郵送ください



全国健康保険協会 新潟支部  
協会けんぽ  
《保険証返却推進ポスター》

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！

5月31日は「世界禁煙デー」



今月の  
健康情報

# タバコをやめて健康な体へ！

タバコの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中など、さまざまな病気を引き起こします。そのリスクは喫煙者だけでなく、周りにいる人にも及びます。5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」です。自分自身や、大切な人の健康を守るため、世界禁煙デーをきっかけに、禁煙をはじめてみましょう。



## 禁煙の効果！

- 1 20分後** 血圧が最後のタバコを吸う前に近いレベルに戻る。
- 2 8時間後** 血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。
- 3 24時間後** 心臓発作のリスクが減る。
- 4 3ヶ月以内** 循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。
- 5 1~9ヶ月以内** 咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。気道感染を起こしにくくなる。
- 6 1年後** 冠動脈（心臓）疾患のリスクが喫煙者の半分になる。
- 7 5年後** 脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。
- 8 10年後** 肺がんの死亡率が吸い続ける人の約半分になる。口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る。
- 9 15年後** 冠動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

※厚生労働省e-ヘルスネットをもとに作成

禁煙にチャレンジ  
してみましょう！



## 禁煙成功のポイント！

### その1

禁煙を始める前に、  
あらかじめ  
「動機」を挙げておく



自分と家族の健康を守りたい

タバコ代を節約したい



### その2

#### 専門機関等の活用

禁煙の専門外来がある病院では、禁煙相談や生活面の禁煙サポートを受けられたり、ニコチンガム・ニコチンパッチを使用した禁煙治療も行われています。



### その3

吸いたい気持ちの  
対処法を覚える

例) 顔を洗う  
歯磨きをする  
歌を唄う  
深呼吸をする  
水やお茶を飲む  
軽い運動をする



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！



## 社会保険協会 健康づくり事業のご案内



### 健康啓発のDVD を貸出します 4種類

- はじめてのウォーキング&ジョギング 【30分53秒】
- Good-bye ストレス 【28分37秒】
- 若々しい体をキープ 【32分15秒】
- 正しく知れば怖くない がんのお話 【25分59秒】



### 職場の健康づくりのご案内

#### 健康づくり講習会

職場で働くみなさんの健康管理と健康の保持・増進のために、事業所内講習会の講師を無料で派遣します。

医師、保健師、歯科衛生士、栄養士、体育専門家等による講習会などにご利用ください。

#### 健康者表彰『わたしは健康』体験記募集

無料宿泊券(瀬波保養所 松風荘 一泊2食二名様分)を差し上げ表彰いたします。  
※先着100名様とします

- 応募資格** ●50歳以上 ●1年以内の健康診断の結果検診項目すべて正常または、次の項目で前年度の検診結果が異常の者で今年度正常になった者【血圧／総コレステロール／血糖】
- 応募書類** ●健康者表彰申込書(氏名・住所・連絡先電話番号・勤務先名称・勤務先住所等を記載) ●健康への取り組み体験記(400字程度) ●健康診断結果書の写し(2年分) ※提出された書類は、この目的以外には使用しません。

詳しくは、社会保険協会HPまたはTEL.(025)240-5337までお問い合わせください。

### 会員特典の お知らせ

## 第7回 にいがた湊まち 歴史ウォーク

事前申込参加費が大人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。

7月2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)  
7月3日(日)／●22km(湊まちじゅんさい池コース)●15km(湊まちコース)●5km(柳都コース【団体歩行】)

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



## 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<br>(予約先電話番号)               | 会 場                          | 相談日   | 時 間         | 主催年金事務所<br>(予約先電話番号)       | 会 場                        | 相談日   | 時 間         |
|------------------------------------|------------------------------|-------|-------------|----------------------------|----------------------------|-------|-------------|
| 新潟東年金事務所<br>(025-283-1014)<br>予約専用 | 五 泉 市 村 松 支 所                | 2(木)  | 10:00~15:00 | 上越年金事務所<br>(025-524-4115)  | 糸 魚 川 市 役 所                | 8(水)  | 10:00~15:00 |
|                                    | 五 泉 市 福 祉 会 館                | 16(木) | 10:00~15:00 |                            |                            | 22(水) | 10:00~15:00 |
|                                    | 阿 賀 町 役 場 本 庁                | 22(水) | 10:00~15:00 |                            | 柿 崎 商 工 会                  | 15(水) | 10:00~15:00 |
| 新潟西年金事務所<br>(025-225-3008)         | あいぼーと佐渡<br>(佐渡インフォメーションセンター) | 8(水)  | 12:40~15:00 | 三条年金事務所<br>(0256-32-2820)  | 市民交流センター・ネブルみつけ            | 22(水) | 10:00~15:00 |
|                                    | 佐 渡 中 央 会 館                  | 22(水) | 13:30~17:00 | 新発田年金事務所<br>(0254-23-2128) | 村 上 市 役 所                  | 8(水)  | 10:00~15:00 |
|                                    | 羽茂農村環境改善センター                 | 23(木) | 8:50~10:50  |                            |                            | 22(水) | 10:00~15:00 |
| 長岡年金事務所<br>(0258-88-0006)          | 小 千 谷 市 民 会 館                | 8(水)  | 10:00~15:00 |                            | 阿賀野市水原総合体育館                | 15(水) | 9:30~12:30  |
|                                    |                              | 22(水) | 10:00~15:00 | 六日町年金事務所<br>(025-716-0802) | 十日町地域地場産業<br>振興センター(クロス10) | 9(木)  | 10:00~15:00 |
|                                    | 小出ボランティアセンター                 | 23(木) | 10:00~15:00 |                            |                            | 23(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。

【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ありましたら、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  
（注）内容は、年金事務所の算定基礎届説明会と同じです。参加される方は、年金事務所から送付された算定基礎の資料をご持参ください。

※健康保険給付等については全国健康保険協会新潟支部の資料配布となります

| 開催日      | 開催時間             | 会場                 | 所在地                     | 定員  |
|----------|------------------|--------------------|-------------------------|-----|
| 6月17日(金) | 午後1時30分<br>～午後3時 | ワークプラザ柏崎           | 柏崎市田塚3-11-50            | 36名 |
| 6月20日(月) |                  | クロスバルにいがた          | 新潟市中央区礎町3ノ町2086         | 70名 |
| 6月21日(火) |                  | 上越市市民プラザ           | 上越市土橋1914-3             | 60名 |
| 6月22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 |
| 6月23日(木) |                  | 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 |
| 6月27日(月) |                  | 燕三条地場産業振興センターサーチコア | 三条市須頃1-17               | 60名 |
| 6月28日(火) |                  | 南魚沼ふれ愛支援センター       | 南魚沼市坂戸399-1             | 60名 |

※「クロスバルにいがた」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等をご利用ください。

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

先般会員事業所様あてにお送りいたしました年会費納入のお願い文書 裏面「年間会費」の一覧表に一部誤りがございました。

|     |            |         |     |            |         |
|-----|------------|---------|-----|------------|---------|
| 《誤》 | 被保険者数      | 会費      | 《正》 | 被保険者数      | 会費      |
|     | 50人から59人まで | 14,000円 |     | 50人から69人まで | 14,000円 |

大変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。

募集中 **健康づくり** 標語コンクール2016

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。

**応募方法** 作品、事業所名、所在地、氏名を記入し、「郵送（はがき）」又は「FAX」でお送りください。  
詳しくは「社会保険にいがた4月号」または社会保険協会HPをご覧ください。

**締切** 平成28年6月3日（金）当日消印有効

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。



「ナビスト・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**

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）。

「平成28年熊本地震」により被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。