

にいがた

越後なつかしの 風土記



宿根木の風景

佐渡市小木地区

佐渡島の南端に位置し、千石船が出入りする港町として栄えた宿根木集落。高台から見下ろすと、杉板に石を乗せただけの屋根が並ぶ珍しい光景を見ることができます。その昔、杉板は2～3年ごとに交換され、そのほとんどが女性の仕事だったといえます。男たちが船に乗るか、あるいは造船業に携わる間、家を守るのは女性の役目だったのです。家々ではたらい舟を所有し、女性たちは小木の海でサザエ漁やワカメ漁もしていました。

昭和30年代に入り、屋根は少しずつ瓦葺きに替えられていきましたが、宿根木集落では現在も、風情ある木と石の屋根をところどころに見ることができます。

国指定文化財でもある宿根木の建物▶



※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

- 賞与を支払ったときは届出が必要です
- 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受ける方へ
- 標語コンクール2016 入選作品発表
- 平成28年度 社会保険軟式野球新潟県大会開催

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 イイロウゴ 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】

賞与

賞与を支払ったときは届出が必要です

届出

ボーナスなどの賞与を支払った場合は、支払日から5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出が必要です。お届けの際には「被保険者賞与支払届総括表」もあわせて提出してください。支払われた賞与も、将来受け取る年金額の対象となりますので、忘れずに届出をしましょう。

※70歳以上の方については「被保険者賞与支払届」のほかに、「70歳以上被用者賞与支払届」が必要になります。

年3回以下の賞与が標準賞与額の対象

賞与の保険料額は標準賞与額にもとづいて決められます。標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てたものですが、上限が設定されており、健康保険は年間（保険者単位で毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額）573万円（平成27年度までは540万円）、厚生年金保険は支給1回（同じ月に2回以上支給されたときは合算）につき150万円となっています。

賞与、手当、その他どんな名称であっても労務の対償として受け取る全てのもののうち、年間の支給が3回以下のものです。

※年4回以上支給されているものは、毎月の保険料の基となる標準報酬月額の対象となりますのでご注意ください。また、結婚祝金、大入り袋等の労務の対償以外のものは賞与の対象とはなりません。

詳しくは年金事務所へご照会ください。

届出にはCD・DVD、電子申請の利用が便利です

賞与支払予定月が登録されている事業所へは、支払予定月の前月に、あらかじめ被保険者の氏名などを印字した「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」が送付されます。支払年月日や被保険者ごとの賞与額などを記入のうえ提出をお願いします。

CD・DVD を利用する

「磁気媒体作成プログラム」（日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）から無料でダウンロードすることができます）により作成されたCD・DVDでの届出も可能です。

また希望する事業主の方には、被保険者の氏名や生年月日などの基本情報をあらかじめ収録したターンアラウンドCDを送付します。

電子申請 を利用する

インターネットを利用した電子申請も可能です。

手続きについては電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）をご覧ください。



賞与の支払いがない場合でも届出が必要です

賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合でも、「被保険者賞与支払届総括表」で「不支給」の届出が必要です。



資格取得・喪失月の取扱いについて

毎月の保険料と同様に、資格取得した月（資格取得日以降）に支給された賞与は保険料の対象となりますが、資格喪失月の賞与は対象になりません。資格取得と同じ月に資格喪失があった場合は、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われたものであれば対象になります。



産休・育休等期間の取扱いについて

産休・育休等期間を開始した日の属する月から終了する日の属する月の前月までについては、各種申出書の届出により、毎月の保険料と同様に賞与の保険料も徴収されません。ただし、賞与支払届の届出は必要となります。

「わたしと年金」エッセイ

募集中

あなたと公的年金のエピソードをお聞かせください

応募締切 平成28年9月5日(月) 消印有効

作品

- 公的年金制度をテーマにしたエッセイ。公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。※応募作品は返却しません。

応募資格

中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選 賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

※受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。※受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ/日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当 TEL.03-5344-1100(代表)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成28年度 わたしと年金

検索

8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 村 松 支 所	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 祉 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)	あいぼーと佐渡 (佐渡インフォメーションセンター)	10(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	24(水)	10:00～15:00
	佐 渡 中 央 会 館	24(水)	13:30～17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10(水)	10:00～15:00
	羽茂農村環境改善センター	25(木)	8:50～10:50			24(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		阿賀野市水原総合体育館	17(水)	9:30～12:30
		24(水)	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)	10(水)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	25(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。

【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。



柔道整復師 整骨院・接骨院 の施術を受ける方へ

整骨院や接骨院で施術を受ける場合、保険証を使える場合と使えない場合があります。
下記の内容を確認し、正しい施術を受けましょう。



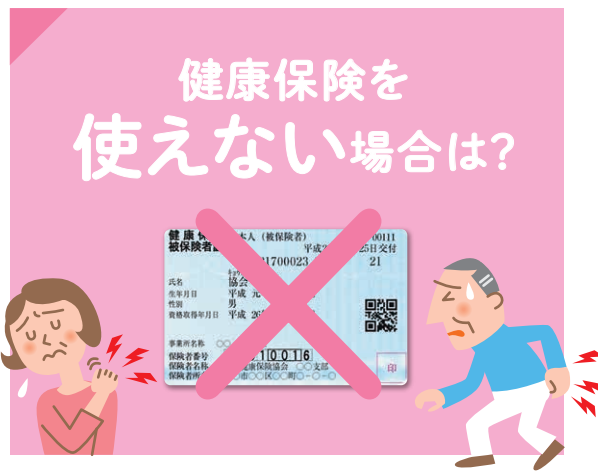
- 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲および捻挫等(肉ばなれを含む)と診断又は判断され、施術を受けたとき

※骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、予め医師の同意を得る必要があります。

- 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

負傷例

日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みがでたとき



- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労

- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術

- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷



施術を受けるときの注意事項



- いつ、どこで、どのように痛めたのか、負傷原因を必ず伝えましょう。
- 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 窓口支払いの領収書は、医療費控除を受ける際に必要になりますので、大切に保管しましょう。



施術内容について協会けんぽよりお尋ねしています

柔道整復師の施術を受けたときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録や領収書等の保管をしていただき、照会がありましたら、ご自身で回答していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

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



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!

経営者の
みなさまへ

社員の健康  は **経営者の決断** にかかっています!

● 現在、社会環境の変化等により職場での「健康対策」が必要とされています



少子高齢化

新卒採用が厳しく、労働力の確保が厳しくなります。



がんや生活習慣病の増加

2人に1人が「がん」になり、
3人に1人が「がん」で亡くなっています。



従業員が病気になった場合、休業期間は長めに渡ります



社員の欠勤・離職の
増加による生産性の低下

生産性が低下し、企業業績に大きく影響

けんこう職場おすすめプラン を開発しました

「健康づくりメニュー」から
好きなものを選び、あとはやるだけ!
手軽に「職場の健康づくり」の
第一歩を踏み出せます!

9/1
START

無料
で参加!

しかも医師監修のため
効果が期待できます

認定証
を進呈!

頑張った事業所様
には表彰を行います

＼「健康対策」を始めるチャンス! 今が決断の時です!／

お申込みは以下の枠内をご記入のうえ、**FAX(025-242-0280)にてご提出ください**

8/1(月)
応募締切

※原則、当支部のホームページや広報誌に「エントリー事業所様」として事業所名を掲載させていただきます

事業所名	事業所記号 (保険証上部7～8ケタの数字)		
事業所所在地 電話番号	〒	番	()
(所属)担当者名	()	チャレンジする人数	名

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

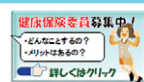
健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

熱中症にご注意を！



熱中症とは、体の中と外の「あつさ」のバランスが崩れることが原因で引き起こされる、体の不調のことをいいます。気温が高いことで、水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れて、体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇するために、頭痛や吐き気等の症状が発生します。暑さに慣れていない6月や急に暑くなる7月から8月にかけて起こりやすくなります。

熱中症になりやすい時

- 高温（30度以上になると特に危険）多湿、通気が悪い
- 体調が良くない、睡眠不足の時
- 急に暑くなった時 ● 水分をまめに取っていない
- 炎天下で運動している時 など



注意すべき自覚症状

頭痛・めまい・吐き気や脱力感・けいれん など

屋外や高温多湿の室内で過ごす時間が長かった日は、なんだかいつもより倦怠感、頭痛や吐き気を感じたり、食欲がなくなったり、睡眠時にこむら返りを起こすようなことはありませんか？もしかしたら、軽い熱中症を発症しているかも…。



そんな時は…

ゆっくり休むことや

こまめな水分補給に努めましょう。

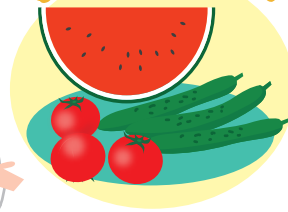
キュウリやトマト、スイカなどのミネラルや

水分をたっぷり含んだ夏野菜は、

体を冷やす効果もありおススメです。



夏野菜はおススメ！

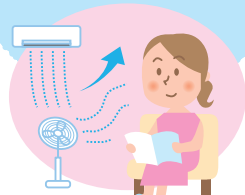


熱中症の予防対策

その1

室内環境を整える

扇風機やエアコンを使った温度調整、こまめな換気、室温の確認、遮光カーテン・すだれ等で室温を下げる工夫を



その2

体に優しさを

ミネラルを含んだ麦茶などで水分補給、十分な休息、こまめな体温測定（特に高齢者や子供）、保冷剤・氷・冷たいタオル等による体の冷却（首筋や脇の下）



その3

外出時の対策を忘れずに

日傘や帽子の着用、日陰の利用とこまめな休憩（水分補給）、通気性がよく吸湿・速乾性のある衣服の着用



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！



健康づくり

標語コンクール2016 入選作品発表

今年も大勢の皆様からのご応募ありがとうございました。

金賞	よくばらない 自分のペースで ストレッチ	渡 辺 澄 枝
銀賞	まず禁煙 家族で伸ばす 健康寿命	飯 野 美 徳
銅賞	減塩で 初めて気づく 素材の良さ	加 藤 大 輝
佳作	バランスよく 食べて毎日 健康に 健康と 長寿の鍵は 動くこと！ 運動が 健康づくりの キーワード 私生活 少しの意識で 健康に 適度な運動 笑顔で 毎日皆元気 大笑い 心も体も 活性化 検診で 守れる命 輝く笑顔	玉 木 鮎 子 越 雅 広 長 橋 正 宣 榎 本 和 平 清 水 直 美 佐 藤 直 子 古 川 澄 子





今年も開催！

元気ハツラツ

佐渡を歩こう 健康ウォーク！

～平成28年9月25日(日)開催予定～

今年は
真野地区を
歩きます！

大膳神社から真野公園までの約7km



お申し込み・詳細は8月号をご覧ください。

一般財団法人 新潟県社会保険協会 平成27年度決算報告

6月29日に開催された第150回評議員会において平成27年度の決算が承認されました。

〈主な事業報告〉

- 1 社会保険制度の普及宣伝事業
 - 広報紙「社会保険にいがた」を毎月発行
 - 社会保険事務講習会の開催
- 2 保健事業
 - 「職場の健康づくり講習会」への講師派遣
 - 軟式野球大会・ボウリング大会の開催
 - 健康セミナーの開催 ● 健康相談会の開催
 - 体力測定会の開催 ● 健康づくりDVDの貸出
- 3 厚生福利事業
 - 年金セミナーの開催 ● バスハイキングの開催
 - 海の家・スキーリフト割引等
- 4 保養施設の運営
 - 松風荘の運営(瀬波温泉)
- 5 社会保険事業の推進協力
- 6 社会保険制度に関する調査研究
- 7 その他

平成27年度 一般会計収支決算		
平成27年4月1日から平成28年3月31日まで		
科 目	決 算 額	
I.事業活動収支の部		
1.事業活動収入		
事業活動収入計	96,340,312	
2.事業活動支出		
事業費支出	97,107,893	
管理費支出	24,062,697	
他会計繰入支出	4,000,000	
事業活動支出計	125,170,590	
事業活動収支差額	△28,830,278	
II.投資活動収支の部		
1.投資活動収入		
投資活動収入計	25,502,576	
2.投資活動支出		
投資活動支出計	2,301,915	
投資活動収支差額	23,200,661	
III.財務活動収支の部		
1.財務活動収入		
財務活動収入計	0	
2.財務活動支出		
財務活動支出計	0	
財務活動収支差額	0	
IV.予備費支出		
	0	
当期収支差額	△5,629,617	
前期繰越収支差額	17,928,971	
次期繰越収支差額	12,299,354	

平成28年度 社会保険軟式野球新潟県大会開催

8月6日(土)7日(日)「ハードオフエコスタジアム新潟」で平成28年度社会保険軟式野球新潟県大会を開催します。各地区代表の8チームによる熱戦が期待されます。今年度の優勝チームはどこか？
入場は無料です。大勢の皆さんのご来場・ご声援をお待ちしております。



平成28年度 出場チーム

新潟東	北陸ガス株式会社(前年度優勝チーム)	長岡	株式会社大光銀行
新潟西	蒲原ガス株式会社	六日町	十日町農業協同組合
三条	株式会社三條機械製作所	上越	株式会社柿崎機械
新発田	北興化学工業株式会社新潟工場	柏崎	株式会社リケン柏崎事業所

新発田支部からの
お知らせ

新発田支部の皆様へ

社会保険健康ゴルフ大会開催

開催日 平成28年 8月19日(金)

会場 日本海カントリークラブ(胎内市) 定員 40名(先着順)

- 申込/大会名・参加者氏名・生年月日・事業所名・電話番号を記入し、日本海カントリークラブ(Fax0254-46-2002)までお申し込みください。



「海の家」開設場所の一部変更について(お知らせ)

社会保険にいがた 2016 年 6 月号(8 ページに掲載)でお知らせした「海の家」開設場所のうち、**石地海水浴場(柏崎市)佐渡見茶屋**は都合により今年の営業は行わないこととなりました。
皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今年で「松風荘」は開設75周年をむかえました

お得な「開設75周年宿泊プラン」

お一人様
一泊二食 **5,900円**(税込) (料理6品付)

※一室3名様以上のご利用 ※「ご宿泊特別割引券」との併用はできません

期間/平成28年9月1日～平成29年3月31日(土曜日と12月30日～1月3日を除く)

施設

- 宿泊室(和室8畳9室・和室10畳1室 全室トイレ付) ●ナノミストサウナ
- 娯楽室(麻雀) ●会議室(スクール形式仕様で30名) ●駐車場10台

夕食はお部屋で
ご家族・お友達とごゆっくり。

瀬波保養所

松風荘

お申し込み・お問い合わせ

〒958-0037 村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

お客様の声

落ち着いた家庭的な
雰囲気が良いんです。
小学生の子ども
すっかりリピーターに♪

街角の年金相談センター新潟

新潟駅から
徒歩5分程

赤い看板を目印に
おこしください

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。)



P
提携駐車場も
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」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。