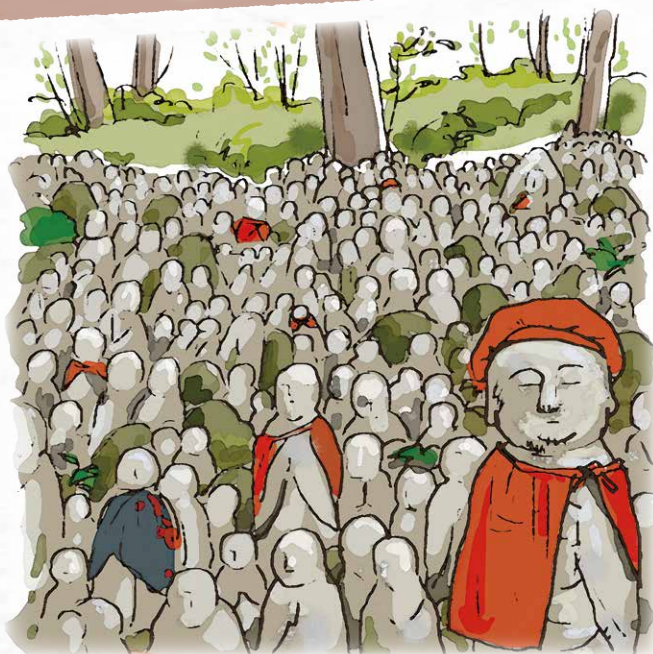


にいがた

越後なつかしの 風土記



梨の木地蔵

佐渡市

佐渡市真野地区豊田には、小さなお地蔵さまがびっしりと並ぶ「梨の木地蔵」と呼ばれる名所があります。子どもの病気回復を祈願した親たちが、病気が治ったお礼に「身代わり地蔵」として納めたものが、いつしか何千、何万という数になったのです。お堂を取り囲むように安置されたお地蔵さまの中には、長い年月を経て、表情が消えかかったものもあります。毎年8月24日には地蔵まつりが行われ、前夜からお堂にこもって念仏を唱える人もいます。

かつてこの地区には、お地蔵さまを背負って「豊田音頭」を踊る伝統行事もあったとか。お地蔵さまへの信仰が厚い地域といえそうです。

近くには真野御陵など歴史的名所が点在▶



※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

- 短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大が始まります
- 佐渡を歩こう! 元気ハツラツ健康ウォーク
- 知って得する! ジェネリック医薬品(後発医薬品)
- 年金シニアライフセミナー開催

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 **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】

短時間労働者に対する 厚生年金保険・健康保険の適用拡大が始まります

平成28年10月1日から、**特定適用事業所**に勤務する短時間労働者は、新たに厚生年金保険・健康保険（以下、厚生年金保険等という。）の適用対象となります。

- 短時間労働者が厚生年金保険等の適用対象となると、将来、基礎年金に加え、報酬比例の厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。
- **特定適用事業所**の要件については、以下をご覧ください。
- 適用拡大の事務手続きについては、平成28年8月下旬に日本年金機構からご案内する予定です。

特定適用事業所の要件

【法人・個人・地方公共団体に属する適用事業所】

同一事業主の適用事業所（※1）の厚生年金保険の被保険者数（※2）の合計が、1年で6ヵ月以上、500人を超えることが見込まれる場合は、特定適用事業所として短時間労働者の適用拡大の対象となります。

（※1）同一事業主の適用事業所 次に該当する適用事業所の単位となります。

法人事業所 法人番号が同じ適用事業所 **個人事業所** 現在の適用事業所 **地方公共団体** 法人番号が同じ適用事業所

（※2）短時間労働者を除き、第2号～第4号厚生年金被保険者である共済組合員を含みます。



厚生年金保険等の適用拡大の実施により、 被保険者資格の取得（加入）要件はどのようになりますか？

我が社は
どうかな？



これまでの取扱い

厚生年金保険法及び
健康保険法において

- ①「適用事業所に使用される者」を被保険者とする
- ②「臨時に使用される者」等については、適用を除外する

と定めています。

こうした法律上の規定に基づき、短時間労働者の厚生年金保険等の適用については、適用事業所との間に「常用的使用関係にあるかどうか」、具体的には「1日又は1週の所定労働時間」及び「1月の所定労働日数」が、同一の事業所において同種の業務に従事する通常の労働者の所定労働時間及び所定労働日数のおおむね4分の3以上であるかどうかを1つの判断基準としてきたところでした。

平成28年10月1日以降の取扱い

今般、短時間労働者に対する厚生年金保険等の適用拡大が実施されることに伴い、従来の適用基準を踏まえつつ、**上記①について基準を法律上明確化することとしました。**その際、簡便な基準とするため、労働基準法における労働時間の取扱いを参考にしたほか、新たに適用拡大の対象となる者について、「1週の所定労働時間」による要件を加えたことに合わせて、「1日又は1週の所定労働時間」は、「1週の所定労働時間」のみで見ることとしました。

これにより、平成28年10月1日以降は、「1週の所定労働時間」及び「1月の所定労働日数」が、同一の事業所に使用される通常の労働者の所定労働時間及び所定労働日数の4分の3以上である短時間労働者については、厚生年金保険等の被保険者となります。

なお、「1週の所定労働時間」及び「1月の所定労働日数」が4分の3を満たさない場合であっても、以下のアからオまでの5つの要件を満たす短時間労働者については、新たに厚生年金保険等の被保険者となります。

- ア：1週の所定労働時間が20時間以上であること。
- イ：雇用期間が継続して1年以上見込まれること。 ウ：月額賃金が8.8万円以上であること。
- エ：学生でないこと オ：**特定適用事業所**に勤めていること

※上記にご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

9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	15(木)	10:00～15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	14(水)	10:00～15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	28(水)	10:00～15:00			28(水)	10:00～15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	28(水)	13:30～17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	柿 崎 商 工 会	21(水)	10:00～15:00
	あいぼーと佐渡 (佐渡インフォメーションセンター)	29(木)	9:00～11:30		村 上 市 役 所	14(水)	10:00～15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	14(水)	10:00～15:00			28(水)	10:00～15:00
		28(水)	10:00～15:00		阿賀野市水原総合体育館	21(水)	9:30～12:30
	小出ボランティアセンター	21(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)	8(木)	10:00～15:00
						21(水)	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ありましたら、年金事務所へお問い合わせください。

今のあなたの体力年齢は…?

体力測定会

参加料不要

のお知らせ

／ 気軽にトライ!まずは今の自分の体力を知ってみましょう! ／

筋 力(握 力)

反射神経(全身反応)

バランス(閉眼片足立ち)

瞬発力(垂直跳び)

柔軟性(体前屈)

筋持久力(上体起し(腹筋))

開催期間

平成28年 8月31日(水)～9月2日(金)の3日間 11:00～15:00

会 場

N S T 3F 多目的空間ゆめディア303室(新潟市中央区八千代2丁目3-1)

※混雑する場合がございますので、ご了承ください。

新潟西支部 佐渡地区野球大会

6月11日(土)に両津野球場において4チームが
参加し開催いたしました。結果は右記のとおりです。

決勝戦

佐渡汽船運輸

4

-

3

伊藤建設



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

お客様の声

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

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



28年度歩こうNIIGATA大作戦ウォーキングイベントスタンプラリー対象イベント

場所(コース)

真野地区(佐渡の飛鳥路)

大膳神社(能舞台)▶世尊寺▶妙宣寺(五重塔)▶国分寺▶真野御陵▶真野公園

約7km

交通費個人負担

大人 5,500円 小人(小学生) 3,000円

未就学児は0円ですが、ジェットfoil座席利用の場合は3,000円を負担願います

佐渡島内から参加の方は無料です

開催日

9月25日(日) 8月17日(水)より受付開始!

集合時間

●無料バスをご利用の方

長岡駅から ● 長岡駅集合 7時15分まで

柏崎駅から ● 柏崎駅集合 7時45分まで

長岡・柏崎からお越しの方は、ご希望の場合無料バスに乗車(往復)できます。※申込書に記入欄あり

●無料バスをご利用にならない方

その他の方 ● 新潟港集合 9時まで
直江津港

六日町支部の方でほくほく線ご利用の方は、直江津駅から直江津港への接続バスがあります。ほくほく線ご利用の方の集合時間は9時20分までとします。

申込締切日

9月12日(月)

先着順で受け付けます(定員になり次第締め切らせていただきます)

定員

●新潟港 200名(新発田・新潟東・新潟西・三条支部)
●直江津港 200名(長岡・六日町・上越・柏崎支部)
●佐渡島内 50名

申込先

右記申込書により、佐渡汽船観光(株)までFAXにて申込み願います。

佐渡汽船観光(株) ■ FAX.(025)245-3712

照会先/佐渡汽船観光(株) TEL.(025)245-3701



主催/一般財団法人新潟県社会保険協会

後援/全国健康保険協会新潟支部・健康保険組合連合会新潟連合会
新潟県社会保険委員会連合会・新潟日報社・NST・新潟県ウォーキング協会
協力/佐渡市・新潟西社会保険委員会佐渡支部

旅行企画・実施/佐渡汽船観光株式会社 新潟県知事登録旅行業第2種19号 取扱管理者/小泉泰裕



知って得する!



ジェネリック医薬品 (後発医薬品)

ジェネリック医薬品とは?

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に製造販売され、**新薬と同一の有効成分**を含み、**効き目や安全性が同等**であると厚生労働省が承認した、**低価格**なお薬です。

さまざまな病気・症状に対応!

高血圧や糖尿病をはじめ、アレルギー性疾患（花粉症）や感冒（かぜ）など、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼薬など形態も多彩。新しい技術で、**味や飲みやすさ、使用感が改良**されたものもあります。

「ジェネリック医薬品軽減通知サービス」について

このサービスは、処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらいお薬代が軽減されるかを試算し、ジェネリック医薬品という選択肢があることを知っていただくためにお知らせするものです。



8月下旬に「ジェネリック医薬品軽減通知」をお送りします!



20歳以上の加入者の方で

- 生活習慣病や慢性疾患などの
先発医薬品の長期服用が見込まれる方
- お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

見本

減品をお使いいただく
お薬の負担額は軽減されます

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
2	3	4	5	6
3	4	5	6	7
4	5	6	7	8
5	6	7	8	9
6	7	8	9	10
7	8	9	10	11
8	9	10	11	12
9	10	11	12	13
10	11	12	13	14
11	12	13	14	15
12	13	14	15	16
13	14	15	16	17
14	15	16	17	18
15	16	17	18	19
16	17	18	19	20
17	18	19	20	21
18	19	20	21	22
19	20	21	22	23
20	21	22	23	24
21	22	23	24	25
22	23	24	25	26
23	24	25	26	27
24	25	26	27	28
25	26	27	28	29
26	27	28	29	30
27	28	29	30	31
28	29	30	31	32
29	30	31	32	33
30	31	32	33	34
31	32	33	34	35
32	33	34	35	36
33	34	35	36	37
34	35	36	37	38
35	36	37	38	39
36	37	38	39	40
37	38	39	40	41
38	39	40	41	42
39	40	41	42	43
40	41	42	43	44
41	42	43	44	45
42	43	44	45	46
43	44	45	46	47
44	45	46	47	48
45	46	47	48	49
46	47	48	49	50
47	48	49	50	51
48	49	50	51	52
49	50	51	52	53
50	51	52	53	54
51	52	53	54	55
52	53	54	55	56
53	54	55	56	57
54	55	56	57	58
55	56	57	58	59
56	57	58	59	60
57	58	59	60	61
58	59	60	61	62
59	60	61	62	63
60	61	62	63	64
61	62	63	64	65
62	63	64	65	66
63	64	65	66	67
64	65	66	67	68
65	66	67	68	69
66	67	68	69	70
67	68	69	70	71
68	69	70	71	72
69	70	71	72	73
70	71	72	73	74
71	72	73	74	75
72	73	74	75	76
73	74	75	76	77
74	75	76	77	78
75	76	77	78	79
76	77	78	79	80
77	78	79	80	81
78	79	80	81	82
79	80	81	82	83
80	81	82	83	84
81	82	83	84	85
82	83	84	85	86
83	84	85	86	87
84	85	86	87	88
85	86	87	88	89
86	87	88	89	90
87	88	89	90	91
88	89	90	91	92
89	90	91	92	93
90	91	92	93	94
91	92	93	94	95
92	93	94	95	96
93	94	95	96	97
94	95	96	97	98
95	96	97	98	99
96	97	98	99	100

ジェネリック医薬品軽減通知



ジェネリック医薬品はどのくらい使われているの?

新潟支部では、**66.7%**の方がジェネリック医薬品を利用されています。(平成28年3月診療分/数量ベース/調剤分)

例えば、お薬を長期に服用されている方は、1年間で試算するとこんなにお薬代を軽減することができます。



8,988円軽減可能

(749円※1×12ヵ月)

※1:749円は直近の平均軽減可能額の実績

生活費に置き換えると



なんと! **スマートフォン代※2 約1ヵ月分**

(8,642円/月)

※2:出典/総務省 平成27年版情報通信白書



ぜひ、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261

おためし切り替え(分割調剤)ができます!

「ジェネリック医薬品が自分に合うか心配」という方は、処方されたお薬の服用日数を分割する方法もあります。詳しくは、薬剤師にご相談ください。

例えば30日分のお薬を処方された場合には、まず10日分だけジェネリック医薬品をもらい、服用して問題がなければ残りの20日分をもらうことができます。

※このおためし切り替え(分割調剤)をした場合には、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払うことになっています。



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!



今月の
健康情報

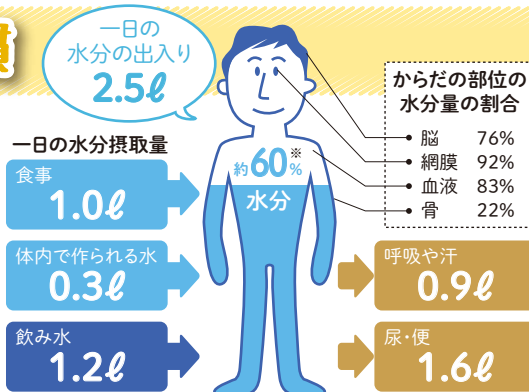
夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

暑い日が続く夏になると、「疲れが抜けにくい…」「食欲がわからない…」ということはありますか？これといった病気ではないのに、身体の不調が続いてしまうのは、いわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはこれからも続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

夏バテを防ぐ生活習慣

1 こまめに水分補給をする

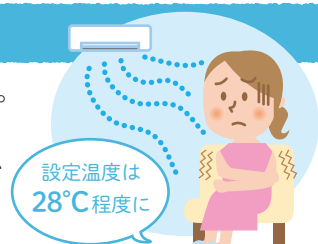
厚生労働省の資料によれば、**普通の生活においても毎日2.5ℓの水分が身体から失われていきます**。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



※赤ちゃんの場合は、76%が水分です。

2 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。**エアコンの風が直接当たらないようにして**、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキング等の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



3 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労の回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのつけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。**就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用**しましょう。

4 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体にはたっぷりの栄養が必要です。**少量でも多くの品目を食べられるよう**、食事の内容に気を配りましょう。また、キュウリやトマト等の夏野菜は水分が多く、ほった身体を冷やす働きがあります。

積極的に摂りたい栄養素



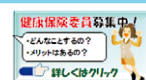
健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています！

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！



社会保険事務講習会9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】健康保険給付について・・・講師／全国健康保険協会新潟支部職員
老齢年金について・・・講師／日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
9月 7日(水)	午後1時30分 ～午後4時	新発田市生涯学習センター	新発田市中央町5-8-47	48名
9月 8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
9月 9日(金)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
9月12日(月)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
9月13日(火)		クロスバルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
9月14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
9月16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

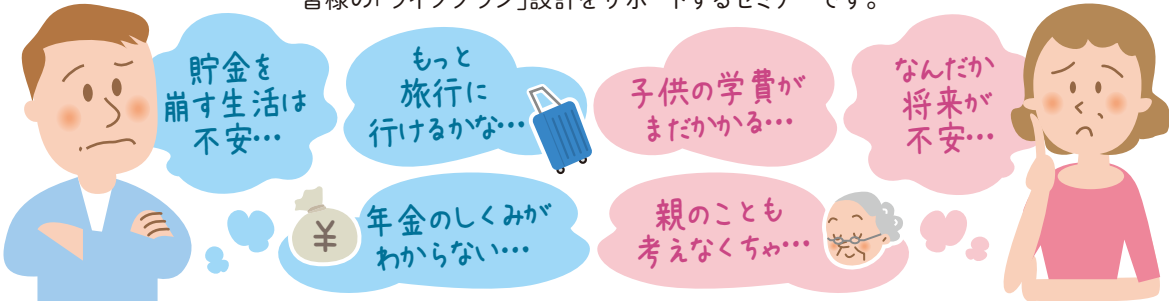
参加される会場名、開催日、事業所名、参加者名を記入し、FAXにてお申し込みください。
(電話によるお申し込みも可能です。)なお、各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

一般財団法人新潟県社会保険協会 **FAX.(025)290-3201 TEL.(025)240-5337**

先のことまで 第二の人生を
しっかり考えたい方に! 充実させたい方に!

年金シニアライフセミナー **参加料不要**

健康で、経済的にも豊かに“新たな人生”を過ごしたい。
「生きがい」「社会保険」「家庭経済」の3テーマを中心とする講義や演習で、
皆様の「ライフプラン」設計をサポートするセミナーです。



こんなはずじゃなかった... **を防止!**

開催日	開催時間	会場	住所	定員
10月12日(水)	午後1時～ 午後4時40分	ホテルハイマート	上越市中央1-2-3	50名
10月18日(火)		ホテルニューオオタニ長岡	長岡市台町2-8-35	70名
10月27日(木)		新潟日報社 メディアシップ	新潟市中央区万代3-1-1	70名

お申し込み

下記申込書により **FAX.(025)290-3201** にてお申し込みください。
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いたします。

■主催／一般財団法人新潟県社会保険協会 ■共催／全国社会保険共済会・全国社会保険委員会連合会

■後援／県内年金事務所・全国健康保険協会新潟支部・新潟県社会保険委員会連合会・健康保険組合連合会・新潟県年金受給者協会連合会・新潟日報社
お問い合わせ先 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.(025)240-5337

2016 年金シニアライフセミナー 参加申込書

氏 名	性別	年齢	事業所名(電話番号)	会 場	委員の区分
				上越・長岡・新潟	年金・健康
				上越・長岡・新潟	年金・健康
				上越・長岡・新潟	年金・健康