

にいがた

越後なつかしの 風土記



愛され続ける綾子舞

柏崎市

500年もの歴史があり、国の重要無形民俗文化財にも指定されている綾子舞。越後守護の上杉房能(ふさよし)の妻であった「綾子」が伝えたとする説や、京都北野天満宮の巫女「文子」の舞に由来するなど諸説あるようです。優美な踊りは人々を魅了し、江戸へ興行したとの記録も残されています。綾子舞は下野(しもの)と高原田(たかんだ)という2つの集落で伝承され、互いに切磋琢磨し衣装や囃子にそれぞれ個性が生まれていきました。今では「綾子舞を踊りたい」という地元の小中学生や、大人達によって大切に受け継がれています。9月の第2日曜日には柏崎市にある綾子舞会館で一般公開され、毎年多くのファンでにぎわいます。



綾子舞発祥の地・柏崎市女谷地区▶

※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

- 健康保険と厚生年金保険等の保険料計算について
- 病気やけがで仕事を休んだ時の手続き「傷病手当金」のご案内
- 熱闘! 平成28年度社会保険軟式野球新潟県大会開催
- 社会保険事務講習会10月開催のご案内
- 年金シニアライフセミナー申込受付中

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】

健康保険と厚生年金保険等の保険料計算について

保険料の計算と保険料率



各被保険者の標準報酬月額に保険料率をかけて算出した金額が毎月の保険料額になり、健康保険料・厚生年金保険料は、事業主と被保険者が折半で負担します。

現在の保険料率は下記のとおりで、介護保険第2号被保険者に該当する場合（40歳以上65歳未満）は、健康保険料に介護保険料が上乘せされます。

※健康保険組合の保険料率は、加入している健康保険組合へお問い合わせください。

全国健康保険協会管掌健康保険料(新潟県)

平成28年3月分(平成28年5月2日納期限)から適用

- 介護保険第2号被保険者に該当する場合(40歳以上65歳未満)11.37%
- 介護保険第2号被保険者に該当しない場合9.79%

厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)

平成28年8月分(平成28年9月30日納期限)まで適用17.828%

平成28年9月分(平成28年10月31日納期限)から適用18.182%

賞与の保険料の計算



賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。

賞与の保険料額は、標準賞与額に基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、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。

各被保険者の標準賞与額に保険料率をかけて算出した金額が、賞与の保険料額になります(「標準報酬月額・保険料月額表」を使用するのではなく、標準賞与額に直接、保険料率をかけて計算します)。賞与の健康保険・厚生年金保険料も、事業主と被保険者が折半で負担します。なお、介護保険料も納める必要があります。

子ども・子育て拠出金について



厚生年金保険の被保険者を雇用する事業主は、児童手当等の実施に必要な費用等の一部として、「子ども・子育て拠出金」を全額負担します。

拠出金の額は、各被保険者(産休・育児休暇等により保険料が徴収されない被保険者を除く)の厚生年金保険の標準報酬月額及び標準賞与額に、拠出金率を乗じた額の総額となります。

子ども・子育て拠出金

平成28年4月分(平成28年5月31日納期限)から適用0.20%

資格取得月・喪失月の保険料



毎月の保険料は月単位で計算されます。月の途中で被保険者資格の取得・喪失があっても、日割計算にはなりません。

被保険者資格を取得した月(採用の日が属する月)は、加入期間が1日でも、1カ月分の保険料を納めます。

被保険者資格を喪失した月（退職または死亡した日の翌日が属する月等）は、保険料を納める必要はありません（月末退職の場合は退職月の保険料を納めます）。ただし、同じ月に被保険者の資格を取得・喪失した場合は、その月は1カ月分の保険料を納めます。

例	平成28年3月20日に 入社し、 平成28年5月25日に 退職した場合	3月分(H28.5.2納期限)	4月分(H28.5.31納期限)	5月分(H28.6.30納期限)
		保険料:要	保険料:要	保険料:不要
		H28.3.20入社(H28.3.20取得) ----- H28.5.25退職(H28.5.26喪失)		

「標準報酬月額」等の被保険者への通知をお忘れなく



事業主は、厚生労働大臣（日本年金機構）から次の決定等の通知があった場合は、その内容を速やかに被保険者または被保険者であった者へ通知することが義務付けられています。

- (1) 被保険者の資格取得または喪失
- (2) 標準報酬月額の決定または改定
- (3) 標準賞与額の決定
- (4) 適用事業所以外の事業所が認可を受けて適用事業所となったこと
- (5) 上記(4)の適用事業所が認可を受けて適用事業所以外の事業所となったこと
- (6) 適用事業所以外の事業所に使用される70歳未満の者が認可を受けて厚生年金保険の被保険者となったこと
- (7) 上記(6)の被保険者が認可を受けて被保険者の資格を喪失したこと

通知方法は任意ですが、文書で通知する場合の様式例を日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）に掲載していますので、参考としてご活用ください。

10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	6(木)	10:00～15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	12(水)	10:00～15:00
	五 泉 市 福 祉 会 館	20(木)	10:00～15:00			26(水)	10:00～15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	26(水)	10:00～15:00		柿 崎 商 工 会	19(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)	12(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	26(水)	10:00～15:00
	佐 渡 中 央 会 館	26(水)	13:30～17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	12(水)	10:00～15:00
	羽茂農村環境改善センター	27(木)	8:50～10:50			26(水)	10:00～15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	12(水)	10:00～15:00		阿賀野市水原総合体育館	19(水)	9:30～12:30
		26(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)	13(木)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	27(木)	10:00～15:00			27(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。



社会保険事務担当者様へ

病気やけがで仕事を休んだ

「傷病手当金」とは、被保険者(加入者ご本人)様が病気やけがで

傷病手当金を受ける条件は？

下記4つの要件をすべて満たす場合のみ、傷病手当金を受けることができます。

- 1

仕事とは関係のない病気やけがで療養していること

業務上や通勤途上の傷病は労災扱い
- 2

連続する3日間(待期期間)を含み4日以上仕事を休んでいること

待期3日間の考え方

出

休

休

出

休

休

休

休

休

休

休

連続する3日間(待期期間)には有給休暇、公休日、祝日を含む
- 3

療養のため仕事に就けないこと

療養担当者(担当医師等)の意見等をもとに被保険者の仕事の内容を考慮して判断
- 4

給与を受けていないこと

手当など給与を一部でも受けている場合は支給額を減額調整

支給額の計算方法は？

1日あたりの金額

支給開始日※以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額

※支給開始日とは、一番最初に給付が支給された日のことです

÷ 30日 × 2/3

支給開始日以前に12ヶ月の標準報酬月額がある場合

例

H27.4.1
資格取得

H27.9

H28.6.1
支給開始日

支給開始日以前

支給開始日以降

標準報酬月額26万円(5ヶ月)

標準報酬月額30万円(10ヶ月)

支給開始日以前の12ヶ月(H27.7～H28.6)の各月の標準報酬月額を合算して平均額を算出します。

※1

※2

支給日額

$$(26\text{万円} \times 2\text{ヶ月} + 30\text{万円} \times 10\text{ヶ月}) \div 12\text{ヶ月} \div 30\text{日} \times 2/3 = 6,520\text{円}$$

※1…「30日」で割ったところで1の位を四捨五入します ※2…「2/3」で計算した金額に小数点があれば、小数点第1位を四捨五入します

支給開始日以前の期間が12ヶ月に満たない場合

支給開始日以前の継続した各月の標準報酬月額を平均額

28万円(当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額)

2つを比べて少ない方の額を使用して計算します

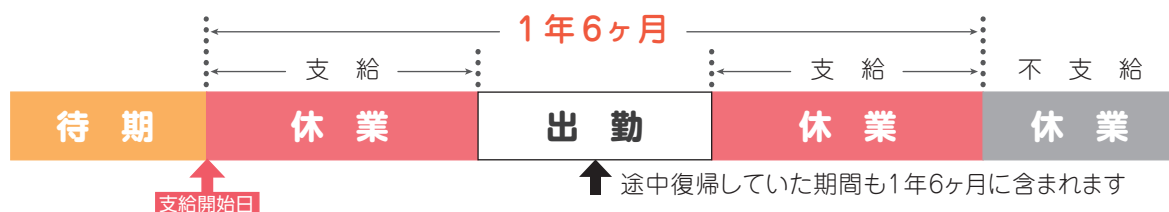
時の手続き「傷病手当金」のご案内

仕事を休み、その間の給与を受けられないときの生活保障です。



どのくらいの期間申請できるの？

「同一の疾病」について支給開始日から最長1年6ヶ月の範囲です。



傷病手当金の必要書類の変更

平成28年4月1日より、一部の添付書類が変わりました。

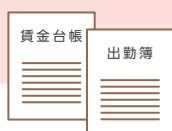
「支給開始日以前の12ヶ月以内で事業所に変更があった方」について

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となります。

出勤簿・賃金台帳の添付が不要になりました

支給した賃金内訳や出勤状況は、**事業主記入欄の記載により確認することとなりました**ので、これまで添付いただいていた出勤簿・賃金台帳の写しは不要となりました。**事業主記入欄は記入例に基づき、鮮明に、漏れなくご記入いただきますようお願いいたします。**



添付不要



「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。



傷病手当金の申請の前にご確認ください！

✓ 申請期間は経過していますか？

申請期間を経過し、賃金計算締日後に、その月までの証明をしてご提出ください。

✓ 申請期間の合計日数に誤りはありませんか？

例) 平成28年4月21日から平成28年5月20日まで ~~31日間~~ → 30日間

✓ 訂正箇所には訂正印を押印していますか？

訂正箇所は二重線を引いて書きなおし、訂正箇所に訂正印を押印してください。訂正箇所により押印いただく訂正印は異なります。

(被保険者が記入するところの場合は、氏名記入欄の横の印と同じ印を押印していただくことになります)



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

協会けんぽへの申請書のご提出は、**すべて郵送で行うことができます！**
便利でスムーズな郵送をご利用ください！





今月の
健康情報

睡眠はとれていますか？



「眠れない…」そんな悩みはありませんか？もしも眠れなくて困っているのであれば、少し考え方を変えてみてはいかがでしょうか。眠れるための対処法を考えるよりは、睡眠のしくみを知って生活を整えることが、快眠への近道かもしれません。

睡眠のしくみ

眠りたい時間にきちんと眠ることができ、ぐっすり眠るためには、**就寝時に眠気がしっかり高まっていることと、覚醒水準が低くなっていること**が大事です。

眠気が高まる

「体内時計」「頭の疲れ」の2つによって、眠気はつくられています。

体内時計

体内時計には約24時間のリズムがあり、光や社会活動によって調整されています。この体内時計のリズムに基づいて、眠気の高まる時間が決まります。

頭の疲れ

目が覚めてから、人はずっと頭を使っているため、頭にも疲れが溜まってきます。その疲れを解消するために、眠気が高まります。



覚醒水準が低下する

心身の調子が悪かったり、刺激を受けたりすると、覚醒水準が高まります。心身の状態を整え、刺激を少なくすることで、覚醒水準は低くなります。

よい睡眠をとるための具体策



体内時計のリズムを正しく調整する

- 起床時間を一定にする。
- 週末に寝だめをしたり、起床時刻を遅らせない。
- 規則正しい食事をとり、日中に体を動かす。
- 寝る前は携帯電話やタブレット、パソコンなどの光を避ける。



夜に頭の疲れが溜まっているようにする

- 昼寝をすることで日中に頭の疲れを解消しない。

どうしても日中に眠気がひどい時は、午後の早い時間に15～20分ほどの短時間の昼寝は効果的です。



就寝時に覚醒水準を高めない

- 寝る直前に入浴や運動をしない。
- 寝る数時間前から部屋の明かりを落としてゆったり過ごす。
- 布団に横になってからいろいろと活動しない。
- 心配事を寝床に持ち込まない。
- 寝酒はアルコール摂取後に体内に発生するアセトアルデヒドが覚醒水準を高めてしまうので厳禁。



夜布団に入っても眠れない場合は、無理に寝ようとしないで、寝床を離れて「穏やかな活動」をして、眠くなったらい布団に入りましょう。体内時計を狂わせないために、起床時刻は変えないことがポイントです。

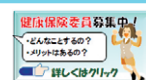


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!



熱闘！ 平成28年度 社会保険軟式野球 新潟県大会開催

猛暑のなか、8月6日(土)7日(日)の二日間にわたりハードオフエコスタジアム新潟において、熱戦が繰り広げられました。

各支部代表8チームの頂点に立ったのは、昨年度優勝の新潟東支部代表「北陸ガス(株)チーム」でした。各チームの選手の皆さん、暑さに負けないファインプレーの数々、ありがとうございました。

決勝戦

【投手】北陸ガス：野澤 柿崎機械：滝沢-平野(直)

チーム	回数	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
(株)柿崎機械		0	0	0	0	0	0	0			0
北陸ガス(株)		2	0	1	5	0	2	x			10x



私の健康法

わたしは健康 体験記

新潟県南部青果(株) Hさん

今年60歳になろうとしております。早いもので親の介護も終わり、3人の子供も結婚して自立し、孫も3人生まれました。夫は65歳まで働き退職しました。私も65歳まで元気に働きたいと思っております。

ストレスから体調を崩し、50歳を過ぎたころから自分の健康を考えるようになり登山を始めました。春の新緑、夏の北アルプス、秋の紅葉、冬のスキー、四季それぞれの素晴らしい展望の中を歩き、新潟に生まれ、新潟の自然の中で生きる幸せをありがたいと感じております。山歩きは最高です。体力・免疫力・精神力向上で、前向きな人生を送っております。陶芸・花づくり・野菜作り・読書、元気に働き楽しい人生を送りたいと思っております。

最近、年齢とともに体重も増え、コレステロールが気になっております。バランスのよい食事にも気を付けていきたいです。

「健康づくりチャレンジ事業所」にも取り組んで④を目標に日々努力していきたいと思っています。

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♪

社会保険事務講習会10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】 障害・遺族給付について・・・講師／日本年金機構年金事務所職員
健康保険給付関係については全国健康保険協会新潟支部作成の資料を配布します。

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
10月13日(木)	午後1時30分 ～午後3時	クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
10月17日(月)		南魚沼市ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
10月18日(火)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
10月19日(水)		燕三条地場産業振興センターリサーチコア	三条市須頃1-17	60名
10月21日(金)		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5階	36名
10月26日(水)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
10月27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

※「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

新発田支部からの
お知らせ

社会保険健康づくりゴルフ大会開催結果

- 開催日：平成28年8月19日（金）
- 開催場所：日本海カントリークラブ（胎内市）

参加人数 40名 優勝 大平 力



先のことまでしっかり考えたい方に！ 第二の人生を充実させたい方に！

申込受付中！ 参加料無料

どの年代の方でもご参加いただけます！

年金シニアライフセミナー

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)		ホテルニューオータニ長岡	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

■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

※申込方法は「社会保険にいがた8月号」または社会保険協会ホームページをご覧ください。