

にいがた

越後なつかしの 風土記



高森いざや神楽

新潟市北区

豊かな田園風景の中にある、新潟市北区高森新田の「高森の丘」。天然記念物の大ケヤキがある丘としても知られています。この場所で毎年春と秋の祭礼に披露されるのが、「高森いざや神楽」です。およそ300年前に京都から伝わった古式豊かな神楽舞で、人々の無病息災と五穀豊穡を願って奉納されます。一時途絶えていたものの、戦後まもなく村の若者たちの手により復活。昭和38年には、当時の豊栄町から無形民俗文化財に指定されました。今では地域の宝、そして風物詩として多くの人々に親しまれています。秋祭りは10月7～9日、神楽舞や稚児舞の実演は、9日のお昼頃に予定されています。

高森稲荷神社と推定樹齢1200年の大ケヤキ▶



※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

- 納付された国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象です!
- 健診のあとは…保健師・管理栄養士の健康サポートを受けましょう!
- 健康セミナー開催のご案内
- 社会保険ボウリング地区大会開催のお知らせ

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】

納付された国民年金保険料は 全額社会保険料控除の対象です!

年末調整・
確定申告まで
大切に保管を!



国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納付された保険料の全額で、過去の年度分や追納*された保険料も含まれます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料について社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に、国民年金保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付された方へは、本年11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告を行う際には必ずこの控除証明書または領収証書を添付してください。(平成28年10月1日から12月31日までに、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、来年の2月上旬に送付されます。)

また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合でも、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書または領収証書を添付のうえ申告してください。

*追納とは、過去10年以内に国民年金保険料が免除または猶予された期間について、遡って保険料を納付することをいいます。

11月は

ねんきん月間です

年金保険料、納めていますか? この機会に年金加入状況の確認を!



日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまなイベントを企画しています。この機会に、公的年金について考えてみませんか? イベントの詳細い内容・日程は、ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

新潟県内 年金事務所の活動内容

11月12日(土)は、週末相談日です。 午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟東年金事務所

11月12日(土)

●場所: 阿賀町役場多目的ホール 時間: 午前10時から午後3時まで
出張年金相談(予約制)および国民年金保険料納付相談会を開催します。

長岡年金事務所

11月16日(水)

●場所: 魚沼市役所守門庁舎 時間: 午前10時から午後3時まで
出張年金相談(予約制)を開催します。

上越年金事務所

11月30日(水)

●場所: 糸魚川市役所 時間: 午前10時から午後3時まで
出張年金相談(予約制)を開催します。



11月の定例年金相談のご案内

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	17(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	9(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	24(木)	10:00~15:00			24(木)	10:00~15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	16(水)	13:30~17:00		柿 崎 商 工 会	16(水)	10:00~15:00
	あいかわ開発総合センター	17(木)	8:50~11:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	9(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	9(水)	10:00~15:00			24(木)	10:00~15:00
		22(火)	10:00~15:00		阿賀野市水原総合体育館	16(水)	9:30~12:30
	小出ボランティアセンター	24(木)	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(木)	10:00~15:00
						24(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。
【あいかわ開発総合センター】…8:50から10:40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。

年金委員・健康保険
委員の皆様へ

社会保険 委員大会 開催のお知らせ

今年度も社会保険協会各支部と各
社会保健委員会共催で下記のとおり
社会保険委員大会を開催します。

社会保険委員会名	開 催 日	開 催 会 場
新潟東・新潟西社会保険委員会	11月14日(月)	新潟東映ホテル(新潟市中央区)
三条社会保険委員会	11月18日(金)	ジオ・ワールドビップ(三条市)
新発田社会保険委員会	11月16日(水)	中条グランドホテル(胎内市)
長岡社会保険委員会	11月22日(火)	ホテルニューオータニ長岡(長岡市)
六日町社会保険委員会	11月 7日(月)	十日町地域地場産業振興センター(十日町市)
上越社会保険委員会	11月24日(木)	ホテルハイマート(上越市)
柏崎社会保険委員会	11月 8日(火)	柏崎エネルギーホール(柏崎市)

老齢・在職老齢年金講習・相談会 開催

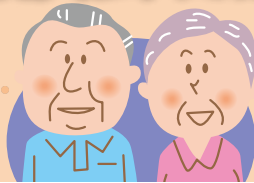
年金は、
いつから・
いくら
受け取れるの？

年金は、
どんな
計算で
貯まっているの？

在職中
や
退職した
場合は、
どうなるの？

参加料不要

疑問をお持ちの方は
ぜひお出ください!!



- 開催日／平成28年11月30日(水)
午後1時30分から午後3時30分まで
- 会 場／新潟県社会保険労務士会 会議室
(新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟1階)
- 定 員／20名 ※先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

お申込みは

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.(025)240-5337 までご連絡ください。

終了後、個別の相談もお受けします。
ご希望の方は、年金手帳・身分を証
明するもの・代理の方が相談する場
合は委任状をお持ちください。

共 催：一般財団法人 新潟県社会保険協会・新潟県社会保険労務士会

2016年 佐渡を歩こう! 元気ハツラツ 健康ウォーク! 9/25日



～晴天の佐渡。心地よい汗をかいてきました～ 佐渡を歩こう! 元気ハツラツ 健康ウォーク開催

200名の皆さんが元気に稲刈り真っ盛りの佐渡を満喫しながら真野地区(大膳神社～世尊寺～妙宣寺～国分寺～真野御陵～真野公園)7キロを完歩。心地よい疲れのなか、三浦佐渡市長から歓迎のあいさつを受け、四日町奉賛会の鬼太鼓を見物、帰途につきました。歩こう毎日少しずつ。

健診のあとは…

保健師・管理栄養士の健康サポートを受けましょう!

協会けんぽでは、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクの高い方に、保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すための**健康サポート(特定保健指導)**を「**無料**」で行なっています。

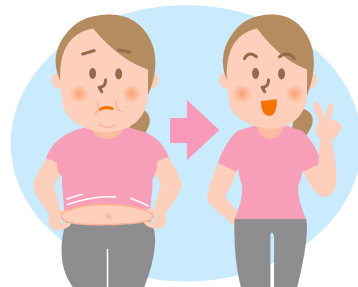
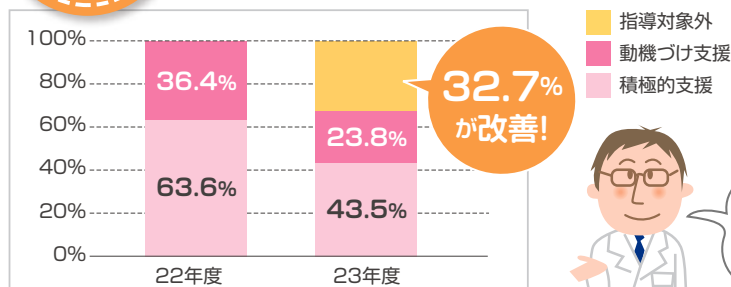
事業所様へ
「健康サポート(特定保健指導)」の
ご案内を送付いたします。
ぜひご利用ください。

健康サポート 特定保健指導

健診後のフォローは「健康アドバイス」のプロにお任せください!

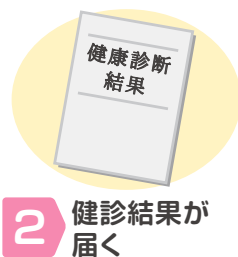
効果

平成22年度に新潟支部の健康サポート(特定保健指導)を利用した3,322名のうち、**32.7%**(1,086名)の方が、平成23年度の健診結果で**特定保健指導の対象外**になりました。



一人ではなかなか難しい
生活改善のコツや健康づくりの
アドバイスが受けられます。

健診から健康サポートまでの流れ



健診結果が良くないから
何とかしなきゃ…。そんな時は
健康サポートをご利用ください。



一人一人に合ったきめ細かい
アドバイスでサポートします。



6ヶ月間、生活改善を
実行します。

※健康サポート(特定保健指導)は協会けんぽから事業所様へご案内している他、健診機関などの保健指導委託機関でも実施しています。



健診から
健康サポートまでセットで
受けましょう!

お問い合わせ先

【保健グループ】 TEL.025-242-0264



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!

健康サポートについてのQ&A

(特定保健指導)



Q サポートを受けるメリットは？

A サポートを受けることで**生活習慣を改善し、生活習慣病予防**につながります。
6ヶ月後の自分を楽しみにして取り組んでいきましょう。

**サポートを受けてよかった
～体験者の声～**

Tさん 50歳男性
身長:163.0cm 体重:80.0kg
腹囲:98.0cm

取組内容

- 休肝日を週2日設ける
- 夕食後の間食の量を半分に

6ヶ月後

体重:**5kg減** 腹囲:**7cm減**

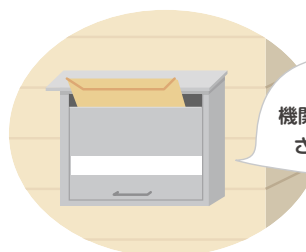
取組後の感想

きつかったズボンがゆるくなり、痩せたことで周囲の人から若くなったと言われました。保健師・管理栄養士さんのサポートを受け、やる気になりました！



Q 家族(被扶養者)の特定保健指導はどうやって受けるの？

A ご家族の**ご自宅へ**特定保健指導利用券が**郵送で届きます**。ご自身の健康のためにぜひ利用しましょう！



利用できる
機関の一覧が同封
されています。

早期発見・早期治療で病気の悪化を防ぎましょう！

生活習慣病予防健診の結果で、「**血圧値**」または「**血糖値**」が「**要治療**」と判定されたにもかかわらず、**医療機関を受診されていない方**に、かかりつけ医への早期受診のご案内をしています。

放置しておくと…怖い合併症に！



医療費もこんなに違う！

高血圧	早期治療で	内服薬……………年間 7万円
	放置すると	脳疾患で倒れる……………年間 200万円 心疾患で倒れる……………年間 200万円
高血糖	早期治療で	治療……………年間 17万円 インスリン治療……………年間 50万円
	放置すると	人工透析……………年間 500万円

お問い合わせ先

【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！





11月は糖尿病予防月間です!

11月14日は「世界糖尿病デー」です。そして「世界糖尿病デー」のある11月は糖尿病予防月間です。今年も全国各地で糖尿病撲滅のためのシンボルカラーである青のライトアップが予防月間にあわせて実施されます。ぜひ、今月は糖尿病について考えてみましょう。

新潟県内のブルーライトアップ

11/12(土)~20(日)	世界糖尿病デー【ブルーライトアップ】 ★NEXT21 屋上(17時~22時)
11/14(月)	世界糖尿病デー【ブルーライトアップ】 ★新潟県厚生連佐渡総合病院正面ホール(18時~20時) ★長岡中央総合病院中庭(夕方~夜間)

※世界糖尿病デー実行委員会HPより引用

ライトアップの他
イベント等も
開催されます!

詳細は「世界糖尿病デー実行委員会のホームページ」をご覧ください!

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1500万人が抱える病気です。年間に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。糖尿病は初期に痛みなどの自覚症状が乏しいため、糖尿病と疑われる人の多くが治療を受けていないことがわかっています。

しかし、世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となり、これはAIDSによる死者に並ぶ数字となっています。

治療を受けていないのは、30~49歳の働き盛りの方に多く、約6割が未受診・治療中断という状況です!



※世界糖尿病デー
実行委員会HPより引用

早期発見・早期治療が大切! まずは健康診断を受けましょう!

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。まずは早期発見のため、毎年健康診断を受け、自分の血糖値や健康状態をチェックしましょう!

お得な健診です!
ぜひご利用ください。

協会けんぽの健康診断

項目	被保険者(ご本人)	被扶養者(ご家族)
名称	生活習慣病予防健診	特定健康診断
対象年齢	35歳~74歳	40歳~74歳
検査内容	①診察等 ②身体計測 ③血圧測定 ④尿検査 ⑤便潜血反応検査 ⑥血液検査 ⑦心電図検査 ⑧胸部レントゲン検査 ⑨胃部レントゲン検査 ※労働安全衛生法の定期健康診断の内容が全て含まれています。 胃がん・大腸がん検診がセットになっています。乳がん検診・子宮頸がん検診もあります。(対象の方のみ)	①診察等 ②身体計測 ③血圧測定 ④尿検査 ⑤血液検査 ※被扶養者の方のがん検診は市町村が実施しています。
自己負担額	自己負担額…最高 7,038円 (協会けんぽからの補助…11,484円)	①市町村の集団健診会場…無料 ②特定健診実施機関…無料又は500円又は1,526円 ※実施機関により異なります。 (協会けんぽからの補助…6,520円)

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!

社会保険事務講習会12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】 健康保険の給付等について……………講師／全国健康保険協会新潟支部職員
社会保険の加入と諸手続きについて……………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
12月12日(月)	午後1時30分 ～午後4時	南魚沼市ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
12月13日(火)		クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
12月14日(水)		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
12月15日(木)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
12月16日(金)		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
12月19日(月)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
12月21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

※「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

松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。

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**

『ナノミストサウナ』は低温(38℃～42℃)でゆっくり体を温めます。

健康セミナー開催のご案内

参加無料

最近なんとなく
イライラする

よく眠ったつもり
なのに体がだるい

などと感じることはありませんか?
もしかするとその原因はストレスかもしれません!



メンタル不調を予防する! 知っておきたい、ストレスに負けない心と体の健康づくり

【講師】

奈良心療クリニック 院長 **奈良 康氏**
(新潟大学医学部卒業
精神保健指定医・日本精神神経学会認定精神科専門医)

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
管理栄養士・公認スポーツ栄養士 **石墨 清美江氏**
アスレチックトレーナー・健康運動指導士 **五十嵐 美歩氏**

- 開催 日／平成28年12月1日(木) 午後2時から(午後1時30分開場)
- 会場／新潟日報メディアシップ2階 日報ホール
(新潟市中央区万代3丁目1番1号)
- 定 員／100名(先着順)
- 申込方法／下記の参加申込書にご記入のうえFAXにてお申し込みください。
※先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。

共 催：一般財団法人 新潟県社会保険協会・全国健康保険協会新潟支部

平成28年12月1日開催

健康セミナー 参加申込書

宛先 FAX. (025) 290-3201 (新潟県社会保険協会)

参加者氏名	連絡先電話番号	連絡先FAX番号

申込日

平成 28 年 月 日 事業所名

事業所所在地

村上・岩船・
新発田地域の
皆様へ！

年金月間

参加料不要 参考図書進呈

『社会保険事務講習会』開催のご案内

厚生年金保険・健康保険の仕組みと事務手続きについて、改正内容等も盛り込んで分かり易くご説明します。

【説明内容】健康保険の給付について……講師／全国健康保険協会新潟支部職員
厚生年金保険の適用と保険料について…講師／日本年金機構新発田年金事務所職員

- 開催日・時間／平成28年11月10日(木) 午後1時30分から午後3時45分まで
- 開催場所／瀬波保養所「松風荘」(村上市瀬波温泉2丁目4-29 TEL.0254-53-3086)
- 定員／30名(先着順)

申込方法
事業所名・参加者氏名を記入し、FAXにてお申し込みください。※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

健康づくりにボウリング♪
日頃の成果を発揮して♪

事業所単位で
ご参加ください

社会保険ボウリング地区大会開催のお知らせ

各支部の上位3チームが平成29年2月に開催する新潟県大会の代表チームとなります。(複数会場で行われる支部は各会場の優勝チームと得点上位のチームです)

参加資格

社会保険協会に加入している事業所で1チーム3名(男女混合可)とします。

競技方法

3人1チームの団体戦とし、6ゲーム(1人2ゲーム)の
トータルピン(ハンディ女性1G15ピン)で順位を決定します。

参加負担

ゲーム代1チーム2,000円(当日会場受付へ) ※シューズ代は各自負担願います。

開始時間

各会場とも午後6時より受付開始、午後6時30分試合開始となります。

開催支部	開催日	会場	募集チーム数	申込締切日
新潟東	11月25日(金)	グランドボウル新潟(新潟市中央区)	15	11月15日
新潟西	11月22日(火)	グランドボウル新潟(新潟市中央区)	15	11月10日
三 条	11月29日(火)	サカイボウル(三条市)	20	11月17日
	12月 2日(金)	ポップボウル県央(燕市)	10	11月21日
新発田	11月29日(火)	ジョイタウンボウル新発田店(新発田市)	20	11月17日
長 岡	11月30日(水)	ポップボウル長岡(長岡市)	16	11月16日
六日町	11月25日(金)	サウンドボウル六日町(南魚沼市)	15	11月11日
上 越	11月29日(火)	上越レジャーランボウル(上越市)	15	11月14日
柏 崎	11月28日(月)	ポップボウル柏崎(柏崎市)	15	11月14日

※新潟西支部からのお知らせ：今年度より、会場の都合により佐渡地区での大会を中止します。

申込み先

下記申込書により、該当支部にFAXにてお申し込みください。

新潟東・新潟西・三条・新発田支部
FAX.(025)290-3201

長岡・六日町支部
FAX.(0258)31-8099

上越・柏崎支部
FAX.(025)527-4890

平成28年度 社会保険ボウリング地区大会参加申込書

支部名	新潟東 ・ 新潟西 ・ 三条 ・ 新発田 ・ 長岡 ・ 六日町 ・ 上越 ・ 柏崎						
事業所名							
所在地							
申込責任者	連絡先電話番号						
会場							
メンバー表 (番号は投球順です)	氏 名 (ふりがな)	年 齢	性 別	備 考			
	①						
	②						
	③						