

にいがた

越後なつかしの 風土記



いちひれ 鮭の一鰭

村上市

産卵のため、鮭がふるさとの三面川に帰ってくる今の季節。12月上旬頃まで伝統的な居繰り網漁やウライ漁が行われ、その後、塩引きされた鮭が軒先に吊るされる光景も、村上ならではの冬の風物詩となっています。

鮭は、村上の人々にとって特別な魚です。中でも一尾から2つしか取ることのできないカマの部分は「いちひれ一鰭」といわれ、新年を迎えるにあたり年神様にお供えするのが習わしとされています。一生動き続ける鰭の生命力にあやかり、昔は一家の大黒柱しか食べることを許されなかったとか。かつては冬を乗り越える貴重な栄養源でもあったという鮭をいただき、よい新年を迎えたいものです。



軒先にぶら下がる鮭は全国でも知られる村上の名物▶

※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

- 平成28年度 社会保険委員大会開催
- 国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です
- 交通事故や他人の行為で負傷して保険証を使って治療をしたときは協会けんぽへ届出が必要です
- 社会保険ポウリング地区大会結果

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】

平成28年度 社会保険委員大会開催

社会保険委員会と一般財団法人新潟県社会保険協会主催による「社会保険委員大会」が、11月7日(月)から11月24日(木)にかけ県内7会場で開催されました。

今年度の大会には、ご来賓の方々を含め延べ600人を超える皆様からご出席いただき、社会保険事業の推進・発展に「年金委員」「健康保険委員」の果たす役割の重要性等について、改めて認識する意義あるものとなりました。式典では、政府管掌年金事業または健康保険事業の推進・発展に多年にわたりご尽力された「年金委員」「健康保険委員」の功績に対する厚生労働大臣の表彰伝達などが行われ、68人の「年金委員」「健康保険委員」の皆様には表彰状等が授与されました。

また、職場の健康づくりに積極的に取り組んだ12事業所に対して、社会保険協会から表彰状等が授与されました。表彰を受けられた年金委員、健康保険委員、事業主の皆様、おめでとうございます！これからも一層の取り組みをお願いいたします。



～ 平成28年度 委員功労者表彰 ～

年金委員 (敬称略・順不同)

厚生労働大臣表彰

平 山 修 (新発田建設 株式会社)	亦 野 秀 樹 (古川海運 株式会社)
小 黒 堅 固 (株式会社 中元組)	

日本年金機構理事長表彰

森 正 實 (地下防水工業 株式会社)	佐 藤 正 志 (岡部組 合資会社)
百 武 伸 晃 (株式会社 近藤組)	山 田 千 晴 (やまだ織 株式会社)
谷 川 博 之 (山崎金属工業 株式会社)	早 津 美 登 里 (岡田土建工業 株式会社)
内 田 慶 子 (株式会社 三糧)	小 林 伸 光 (柏崎信用金庫)
竹 津 正 秀 (株式会社 大原鉄工所)	

日本年金機構理事長表彰

西 川 由 美 (株式会社 西川商会)	高 橋 芳 子 (高橋土建 株式会社)
松 井 豊 (株式会社 西方組)	高 頭 絵 美 香 (越後交通 株式会社)
五十嵐 明 美 (新潟郵便輸送 株式会社)	小 林 光 枝 (本橋鉄工運輸 株式会社)
桐 生 郁 雄 (新興タクシー 株式会社)	森 山 恵 美 子 (小千谷生コン 株式会社)
浅 田 聡 子 (特定非営利活動法人 心つくし会)	星 昌 美 (株式会社 自在館)
関 圭 二 郎 (新潟県農業団体健康保険組合)	瀧 沢 義 家 (株式会社 トックス)
田 辺 稔 (蒲原瓦斯 株式会社)	中 嶋 和 男 (株式会社 元店建設)
浅 嶋 洋 (新潟交通佐渡 株式会社)	齊 川 弥 生 (株式会社 サン・スズキ)
長 谷 部 陽 一 (中越印刷 株式会社)	大 嶋 静 子 (株式会社 大島組)
滝 沢 な つ 枝 (株式会社 トーシン)	齋 藤 明 子 (社会福祉法人 奴奈川福祉会メモリアルホームみずほ)
石 井 一 美 (有限会社 石井腐蝕)	品 田 智 恵 子 (株式会社 廣川)
小 林 恵 美 子 (株式会社 トーショウ)	山 下 徹 (原酒造 株式会社)
南 波 健 太 郎 (株式会社 日本建機)	三 浦 洋 子 (株式会社 ミウラ)
古 田 陽 子 (株式会社 天朝閣)	

健康保険委員 (敬称略・順不同)

厚生労働大臣表彰

酒 井 ミ 工 (株式会社 酒井鉄工所)

全国健康保険協会理事長表彰

辰 喜 紀 代 子 (株式会社 ホテルオークラ新潟)	桑 原 美 知 子 (ホリカフーズ 株式会社)
池 田 慶 一 (本間電機工業 株式会社)	中 島 栄 二 (社会福祉法人 新井頸南福祉会)

全国健康保険協会新潟支部長表彰

樋 口 敏 廣 (新潟総合警備保障 株式会社)	高 橋 ム ツ 子 (株式会社 瀬波タクシー)
鶴 巻 晴 美 (社会福祉法人 秋葉福祉会)	中 村 智 栄 子 (社会福祉法人 刈谷田福祉会 特別養護老人ホームいずみ苑)
吉 岡 正 喜 (社会福祉法人 巻老人福祉協会)	大 平 君 芳 (株式会社 千年)
高 橋 昭 三 (ホクリク総業 株式会社)	高 橋 一 人 (株式会社 ブルボン上越工場)
治 田 緑 (燕商工会議所)	宮 嶋 文 男 (植木不動産 株式会社)

社会保険委員会会員（敬称略・順不同）

新発田社会保険委員長表彰

齋藤 由美子（株式会社 伊藤組）	佐藤 拓朗（安田コンクリート工業 株式会社）
沖 佳呼（株式会社 北信）	田村 準（佐藤育夫税理士事務所）
佐藤 学（株式会社 フォトスタンプ新潟）	阿部 義明（クラレテクノ 株式会社 新潟営業所）
岩田 悟（村上中越運送 株式会社）	

六日町社会保険委員長感謝状

保坂 好彦（森下企業 株式会社）	本山 克美（津南郷土地改良区）
------------------	-----------------

上越社会保険委員長表彰

近藤 久雄（株式会社 上越商会）	松澤 和彦（糸魚川バス 株式会社）
田邊 安（医療法人社団 三交会）	金子 恭子（ニチジュン化学 株式会社）
山岸 良一（猪又建設 株式会社）	

健康づくり優良事業所（敬称略・順不同）

一般財団法人新潟県社会保険協会会長表彰

佐渡汽船観光 株式会社（新潟市中央区）	医療法人 魚野会（魚沼市）
株式会社 サンメック（新潟市西区）	社会福祉法人 野の百合福祉会（南魚沼市）
シマト工業 株式会社（三条市）	高助 合名会社（上越市）
黒崎白土工業 株式会社（新発田市）	柏崎運送 株式会社（柏崎市）

一般財団法人新潟県社会保険協会三条支部長表彰

株式会社 三条自動車学校	燕保険協会
株式会社 下条製作所	株式会社 藤谷製作所

**社会保険
委員会とは**

厚生労働大臣から委嘱を受け、年金制度について企業内で啓発、相談、助言などの活動を行っていただく「年金委員」と、全国健康保険協会新潟支部長から委嘱を受け、協会けんぽが行う健康保険事業等の推進を図るため、広報・相談・健康保険事業の推進・モニター等にご協力いただく「健康保険委員」で組織される会です。

事業主の皆様へ

年金委員・健康保険委員の設置をお願いします。年金委員に関しては年金事務所へ、健康保険委員に関しては全国健康保険協会新潟支部へお問い合わせください。

1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	19(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25(水)	10:00~15:00			25(水)	10:00~15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	25(水)	13:30~17:00		柿 崎 商 工 会	18(水)	10:00~15:00
	あいぽーと佐渡 (佐渡インフォメーションセンター)	26(木)	9:00~11:30	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	11(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	11(水)	10:00~15:00			25(水)	10:00~15:00
		25(水)	10:00~15:00		阿賀野市水原総合体育館	18(水)	9:30~12:30
	小出ボランティアセンター	26(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)	12(木)	10:00~15:00
						26(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。

- 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。

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です

口座振替納付をご利用いただくと、金融機関等へ保険料を納めに行く手間と時間が省けます。また、自動引き落としで納め忘れの心配もなく大変便利です。

口座振替納付は5種類の振替方法の中から自由を選んでお申込みいただけます。なお、前払い(前納)による納付は割引があって大変お得です。

時短になり
割引もあって
お得ですよ!



お申込みは簡単!

専用の「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書※」に必要事項を記入・押印(金融機関届出印)し、最寄りの年金事務所または金融機関に提出してください。なお、前納の場合は、下記の期限までに提出が必要です。※申出書は年金事務所のほか、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

振替方法	納付(前納)期間	割引額 (H28年度納付額換算)	申出書提出期限	口座振替日
①2年前納	4月～翌々年3月分	15,690円	2月末	4月末
②1年前納	4月～翌年3月分	4,090円	2月末	4月末
③6か月前納	4月～9月分(上期)	1,110円	2月末	4月末
	10月～翌年3月分(下期)		8月末	10月末
④早割前納	当月1か月分	50円	随時申出可	当月末
⑤通常納付	1か月分	割引なし	随時申出可	翌月末

※初めて口座振替での前納を申込まれた場合は、前納期間の前月分保険料が未納の場合、前納保険料と同時に振替となります。

※その他、クレジットカードによる納付もできますが、口座振替納付が割引額の最も大きい納付方法です。

※平成29年4月から現金(納付書)納付、クレジットカード納付においても新たに2年前納が導入される予定です。

預金残高にご注意ください!

残高不足の場合は、前納申出をいただいていた場合、再振替されず次回の振替日(翌年4月末。上期の6か月前納を申出の場合は10月末)までの間、自動的に割引のない翌月末振替(通常納付)になります。

また、早割または通常納付の場合、翌月に一度だけ再振替^(注)しますが、再振替ができなかった場合は、後日送付される納付書により金融機関やコンビニエンスストア等の窓口で納付いただくことになりますのでご注意ください。

(注)早割の再振替の場合、割引のない通常納付の金額が振替されます。

国民年金保険料の口座振替に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。お近くの年金事務所へお問い合わせください。

全国の年金事務所で

年金の 予約相談

を実施しています。

ご予約いただくと...

- ①お客様のご都合に合わせて、スムーズに相談できます!
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します!

※予約相談の実施時間帯は、8:30～16:00(月～金曜日)です。

予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ!

0570-05-1165



- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。 ○お近くの年金事務所でも受付しています。



交通事故や他人の行為で負傷して
保険証を使って治療をしたときは

協会けんぽへ届出が必要です

交通事故やけんかなど、第三者(他人)の行為により負傷した時の治療費は、本来、**加害者が負担する**のが原則です。しかし、保険証を使って治療を受けた場合は、加害者が支払うべき治療費(医療費の7～9割分など)を、**保険者(保険証の発行元)が負担し、立て替えたことになります。**

これは、被害にあわれた加入者様の負担を軽減するためであり、保険者は後日、**加害者に対し、立て替えた治療費を請求することになります。**

協会けんぽへの
届出が必要な書類

第三者行為による傷病届



申請用紙は、協会けんぽの
ホームページから印刷できます。

協会けんぽ 新潟

検索

※加害者が治療に要する費用を全て(自己負担分と保険者負担分)支払うなど、**保険証を使用しない場合は**届出の必要はありません。

届出が必要な第三者(他人)の行為

交通事故にあったとき

自動車・バイク・自転車・歩行中など、相手のいる交通事故で負傷した場合。事故過失の大小にかかわらず、届出が必要です。



自損事故車に同乗していたとき

自動車・バイクなどに同乗しているときの自損事故により負傷した場合。運転手と被害者が親族でも届出が必要です。



ペットに噛まれたとき

他人の飼っているペットに噛まれたなどで負傷した場合。飼い主に賠償責任があります。



暴力行為にあったとき

他人から殴られるなど、暴力で負傷した場合。



※上記以外にも、届出が必要となるケースがあります。ご不明な点はお問い合わせください。

※事故の過失にかかわらず、「健康保険を使って治療を受けた方」を「被害者」といいます。



業務上や通勤途中の負傷で、労働者災害補償保険(労災保険)の給付対象となる場合、健康保険は使用できません。

健康保険を使用した後に、労災保険の給付対象と判明した場合、健康保険負担分(医療費の7～9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合があります。

業務上の負傷など労働災害については、お近くの労働基準監督署へお問い合わせください。

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263



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!

無料

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!

配信を休止しておりましたメールマガジンの配信を9月より再開しました。再開に伴い、**配信元のアドレスが変更になりました**のでご注意ください。まだ登録されていない方はこの機会に「ときメール」配信のご登録をお願いします。

変更前 15merumaga@kyoukaikenpo.or.jp
変更後 15merumaga.44p@kyoukaikenpo.or.jp

ご登録は
こちらから

パソコン
から!



スマート
フォン
から!



新潟支部ホームページの左下にあるバナーをクリック! QRコードを読み取って登録!

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

加入者・事業主
の皆さまへ

協会けんぽのマイナンバー取扱いのお知らせ

(個人番号)

協会けんぽでは、**平成29年1月**から各種申請書に**マイナンバー欄の追加**を行います。

▶ 従業員のマイナンバーの提出は必要ですか?

協会けんぽに対して、従業員やそのご家族のマイナンバーを提出いただく必要はありません。加入者や事業主の皆さまの事務負担を軽減するため、原則として、日本年金機構や住民基本台帳ネットワークから収集を行います。

▶ どんな時にマイナンバーを利用しますか?

平成29年7月から、高額療養費などの給付の申請において、非課税証明書等の証明書の添付が必要となる場合に、ご本人さまからの申し出によりマイナンバーを利用して添付書類の省略を可能とする予定です。



申請書にマイナンバーをご記入いただくことにより、添付書類の省略が可能となる予定の申請

- 高額療養費の申請
- 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請
- 食事及び生活療養標準負担額の減額申請
- 基準収入額適用申請
- 高額介護合算療養費の申請



加入者・
事業主の
皆さまへ
のお願い

- 平成28年12月末までの間は加入者の方のマイナンバーが記入された申請書や住民票をお預かりすることができません。マイナンバーの記載されていない様式で提出をお願いします。
- 平成29年1月以降、任意継続被保険者の方が被扶養者の届出をする際には、被扶養者のマイナンバーの届出が必要となりますので、申請書への記入をお願いします。
- なお、被保険者の方は、保険証の記号番号を記入した場合には、マイナンバーの記入は不要です。

年末年始の営業と給付金のお支払いについて

年末年始の
営業

年内は12月28日が最終日となり、12月29日から1月3日まではお休みさせていただきます。年始は1月4日より、通常通り営業いたします。

12/28(水)	12/29(木)~1/3(火)	1/4(水)
年内最終営業日 17:15まで	お休みさせていただきます	営業開始 8:30から



年末年始の窓口は大変混み合います。便利でスムーズな郵送をご利用ください!



傷病手当金・出産手当金
(給付金)のお支払い

12月14日(水)までに協会けんぽ新潟支部で受付した分は、年内にお支払いできる予定です。(ご申請の内容に不備がある場合や確認が必要な場合を除きます)



「傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(費)」は、受付からお支払いまでに10営業日(土日祝日・年末年始を除く10日間)いただいております。年末年始をまたぐ場合、通常時よりお支払いまでの期間が長くなります。

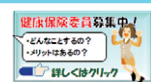


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!



街角の 年金相談センター新潟

新潟駅から徒歩5分程



年金事務所と同じように、対面で、
年金受給の相談や手続きなどが無料でできます。
社会保険労務士など、充実したスタッフが対応。
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ブレイス新潟6階

●TEL

お問い合わせ 025-244-9246

電話による年金相談
「ねんきんダイヤル」

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。

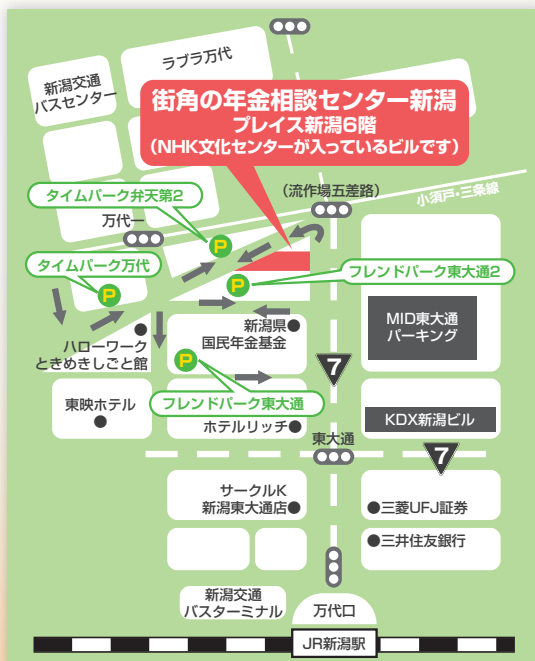
●受付時間

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新潟」の
赤い看板を目印におこしください!



「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。

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♪

健康づくり標語コンクール
2016 銀賞作品

まず禁煙 家族で伸ばす 健康寿命

社会保険ボウリング ～地区大会の結果～

新潟県大会に出場する代表チームを目指し、90チーム(270人)の参加を得て県内9会場で熱戦が繰り広げられました。各地区大会の結果は次のとおりです。
なお、新潟県大会は、来たる平成29年2月18日(土)新潟グランドボウル黒埼(新潟市西区)を会場に、各支部代表3チーム、合計24チームの参加によって開催される予定です。

新潟東

- 優勝 ● (株)パンオイルサービス
準優勝 ● (株)北辰金型工業所
第3位 ● (株)ヴァテックス・ホールディングス

新潟西

- 優勝 ● ア・メディカル・ショートステイつじがね板井
準優勝 ● 内野農産(株)
第3位 ● (有)新潟保全サービス

長岡

- 優勝 ● (株)長岡歯車製作所
準優勝 ● 平野産業(株)
第3位 ● KYBトロンデュール(株)

三条

- 《三条会場》
優勝 ● シマト工業(株)
準優勝 ● 皆川農器製造(株)
第3位 ● (株)関マーク製作所

《燕会場》

- 優勝 ● ユタカ電子工業(株)
準優勝 ● 藤次郎(株)
第3位 ● 丸山自研(有)

新発田

- 優勝 ● 新発田ガス(株)
準優勝 ● (有)白新車体 A
第3位 ● (有)白新車体 B

上越

- 優勝 ● 直江津電子工業(株)
準優勝 ● (株)エリート
第3位 ● オギハラ工業(株)

六日町

- 優勝 ● (株)南魚自動車
準優勝 ● 長勝建設(株)
第3位 ● (株)関電気

柏崎

- 優勝 ● (株)リケン柏崎事業所
準優勝 ● (株)サイカワ
第3位 ● (社)柏崎刈羽福祉事業協会



大勢の皆様のご参加ありがとうございました。



健康づくりDVDを貸出しています

職場での研修などにご活用ください!



はじめてのウォーキング&ジョギング

30分53秒

- 正しい歩き方とは?
- 正しい姿勢を知ろう
- 正しい歩き方のためにエクササイズ
- スピードウォークにチャレンジ
- ジョギングにチャレンジ
- ウォーキング&ジョギングの注意点



若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット

32分15秒

- 若々しい体とは?
- 良い姿勢になるためには?
- 体幹エクササイズ(基礎編)
- 体幹エクササイズ(応用編)
- ダイエットの基本
- ダイエットと食習慣



Good-bye ストレス

28分37秒

- ストレスとは何か?
- 職場でストレスの生まれる原因は?
- ストレスの初期症状
- 慢性ストレスの症状
- ストレスが体に及ぼす影響ほか



正しく知れば怖くない がんのお話

25分59秒

- がんはどこにできるのか?
- がんはなぜできるのか?
- がん発生のメカニズム
- がんと生活習慣
- がんを早期発見するために がん検診
- がんの治療法



お申し込み、お問い合わせは下記まで

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