

にいがた

越後なつかしの 風土記



寒九の水汲み

五泉市

二十四節気の一つである「小寒」。そこから九日目にあたる「寒九」はとりわけ寒さが厳しく、ゆえに寒九に汲んだ水は澄んで質がよく、薬を飲むのによいと昔からいわれてきました。五泉市では毎年、菅名岳の中腹にある湧き水を汲みに行く「寒九の水汲み」が行われます。往復約一時間という道のりですが、季節の恒例行事として毎年楽しみにしている人も多いとか。汲んだ水は日本酒の仕込みに使われるそうです。他にも十日町地域では自然薯を食べて健康を祈願する「寒九のとうろ」という風習が知られています。冬の寒さをかしこく取り入れ、生活をよくしようとする昔の人々の知恵を感じますね。



雪の菅名岳▶

※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。

この度の糸魚川大火で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。

Contents

- 出産・育児に関する期間の保険料と標準報酬月額について
- 任意継続の被扶養者に関するマイナンバーの取り扱いについて
- 会員事業主の皆様へ 業務災害補償制度のご案内
- 社会保険事務講習会3月開催のご案内

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】

出産・育児に関する期間の保険料と 標準報酬月額について

産前産後休業期間中は保険料の免除制度があります。
労働基準法にもとづく産前産後休業期間中について、事業主からの申し出により、健康保険・厚生年金保険の保険料は、被保険者分・事業主分とも免除されます。

届けを出せば
仕事を休んでも
いろいろと
免除されるのね



対象となる
産前産後休業期間とは … 出産(予定)日以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から
出産日後56日までの間で、妊娠・出産を理由として労務に従事しない期間です。

産前産後休業中の保険料免除の手続きは？



保険料免除の申し出は、事業主が年金事務所等へ「産前産後休業取得者申出書」を提出して行います。

免除される期間は、産前産後休業開始月から終了日翌日の月の前月までです。この免除期間は、将来年金額を計算する際に、保険料を納めた期間として扱われます。

なお、被保険者が産前産後休業期間を変更したときや、産前産後休業終了予定日の前日までに産前産後休業を終了したときは、「産前産後休業取得者変更(終了)届」を提出していただく必要がありますのでご注意ください。

産前産後休業終了後、標準報酬を改定できます



産前産後休業終了後に報酬の変動があった場合は、随時改定(2等級差)に該当しなくても、産前産後休業終了日翌日の月以後の3カ月間の報酬の平均額にもとづき、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から改定することができます。

被保険者は事業主を経由して、年金事務所等へ「産前産後休業終了時報酬月額変更届」を提出してください。

ただし、産前産後休業を終了した日の翌日に引き続いて、育児休業を開始した場合は対象となりませんのでご注意ください。

育児休業期間について



育児・介護休業法による満3歳未満の子を養育するための育児休業等期間についても、産前産後休業期間と同様に、保険料の免除制度や終了時の標準報酬月額の改定があります。
詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

…………… 3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額について ……………

3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額が、養育開始前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回る場合には、被保険者の申し出にもとづき、より高い従前標準報酬月額をその期間の標準報酬月額とみなして年金額を計算します。

従前標準報酬月額みなし措置の申し出は、被保険者が事業主を経由して(資格喪失者は直接)年金事務所等へ「厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書」を提出することにより行います。



電子申請を利用してみませんか？



電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた賞与支払届、算定基礎届などの申請・届出を「e-Gov※（イーガブ）」を利用して行うことです。電子申請により、年金事務所の窓口に出向くことなくオフィスからインターネットでの申請・届出が可能になります。

※e-Govとは、電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）のことをいいます。

電子申請ご利用の流れ

1
STEP

電子証明書を取得します

- 電子申請では、申請者の確認をするために電子証明書が必要になります。
- 電子証明書は、書面による手続きの際の印鑑に相当します。認証局と呼ばれる機関が発行しており、発行には手数料がかかります。

詳細は
ホームページをご参照ください
e-Gov 電子証明書 取得

2
STEP

パソコンの環境設定(利用準備)を行います

- ご利用のパソコンが電子申請をするための条件を満たしているか確認を行います。

手順は
ホームページをご参照ください
e-Gov 環境設定

3
STEP

申請データを作成後、電子申請が可能になります

- 現在、書面で申請されている場合は、e-Govの画面に1件ずつ直接データを入力するか、まとめてデータを作成して添付する方法があります。
- 一度にまとめて申請する場合は、日本年金機構が無料で提供しているプログラムで申請データを作成することができます。

※現在、CD・DVDで申請されている場合は、現在の申請に使用しているデータを活用して、電子申請をすることができます。

プログラムのご利用方法は
ホームページをご参照ください
届書作成プログラム

電子申請についての各問い合わせ先

1
STEP
2
STEP
については

電子政府利用支援センター ☎050-3786-2225

電子政府利用支援センター

（受付時間）●月～金曜日：午前9時～午後7時（8～3月は午後5時まで）●土日・祝祭日：午前9時～午後5時

3
STEP
については

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6700-1144

※音声案内の2番をご選択ください。

（受付時間）●月～金曜日：午前9時～午後7時 ●第2土曜日：午前9時～午後5時 ※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

2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	2(木)	10:00～15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8(水)	10:00～15:00
	五 泉 市 福 祉 会 館	16(木)	10:00～15:00			22(水)	10:00～15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	22(水)	10:00～15:00		柿 崎 商 工 会	15(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)	8(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	22(水)	10:00～15:00
	佐 渡 中 央 会 館	22(水)	13:30～17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	8(水)	10:00～15:00
	羽茂農村環境改善センター	23(木)	8:50～10:50			22(水)	10:00～15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	8(水)	10:00～15:00		阿賀野市水原総合体育館	15(水)	9:30～12:30
		22(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)	9(木)	10:00～15:00
	小出ボランティアセンター	23(木)	10:00～15:00			23(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。

加入者・事業主の皆さまへ 任意継続の被扶養者に関するマイナンバーの取り扱いについて

平成29年1月以降、任意継続の被扶養者になる届出をする際には、**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。

※記入がない場合は申請書を返戻させていただきます。

事業主・
事業所担当者様
へのお問い合わせ

退職される方へ、**任意継続の被扶養者の届出をする際にはマイナンバーの届出が必要**となることをお伝えください。
※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。



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

平成29年度 健康診断のご案内

35～74歳の被保険者(生活習慣病予防健診)

「生活習慣病予防健診」のご案内を**3月下旬に事業所様へ緑色の封筒**でお送りする予定です。



40～74歳の被扶養者(特定健康診査)

「特定健康診査受診券」を**4月上旬に被保険者様のご自宅へ黄色の封筒**でお送りする予定です。



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

インターネット上で、生活習慣病予防健診のお申し込みができます!

生活習慣病 予防健診 申込み (事業主向けサービス)

生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます。また、ダウンロードしていただいた健診対象者データを利用し、インターネット上で従業員の健診の申込みをまとめてすることができます。(健診機関へは別途、日程のご予約が必要です)
※加入者の皆様が個人で申込みができるサービスではありません。



ご利用までの流れ

- 1 STEP 協会けんぽのホームページよりユーザーIDを申請する
- 2 STEP 協会けんぽよりユーザーIDとパスワードが郵送される
- 3 STEP 生活習慣病予防健診の申込みを行う

ユーザーIDの申請方法や各サービスの概要等、詳しくはこちらをご覧ください。

協会けんぽ 新潟 検索



申込みは
とっても簡単
3ステップ!



トップページの
このバナーをクリック!



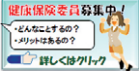
健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!



はり きゅう あんま マッサージの施術を受けられる方へ



はり・きゅう・あんま・マッサージの施術について、以下 **1 2 両方の要件を満たす場合は**、『療養費』として健康保険の給付対象となります。(協会けんぽへ「健康保険療養費支給申請書」のご提出が必要になります。)なお、**要件を満たさない場合は全額自己負担となります。**

はり・きゅうの場合

1 対象となる傷病であること

主に以下の6疾患となります。

- 神経痛 ●五十肩 ●腰痛症 ●リウマチ
- 頸腕症候群 ●頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチと同一範疇と認められる慢性的疼痛についても、認められる場合があります。

2 施術について医師の同意があること

医師による適当な治療手段がなく(医療機関において治療を行い、その結果、治療の効果が現れなかった場合等)、はり・きゅうの施術を受けることを医師が認めた場合。

※初回申請時には、必ず**医師の同意書**を添付してください。



医療機関と併用での施術は認められません

はり・きゅうの施術について、健康保険の給付対象となるのは、医師による適当な治療手段がない場合に限ります。健康保険の給付対象として、はり・きゅうの施術をご希望の場合は、**医師の治療を止めて「はり・きゅう治療に切り替える」ことになるため**、医師にご相談ください。
※医師から薬やシップを処方された場合も診療行為となり、はり・きゅうの施術は健康保険の給付対象とはなりませんのでご注意ください。

あんま・マッサージの場合

1 対象となる傷病であること

関節拘縮、筋拘縮・麻痺等の症状があり、その症状の改善を目的とする場合。

※疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージは健康保険給付の対象となりません。

2 施術について医師の同意があること

医師による理学療法の代替的な治療手段として、あんま・マッサージの施術を受けることを医師が認めた場合。

※初回申請時には、必ず**医師の同意書**を添付してください。



公共交通機関を使って整形外科に通院していましたが、訪問マッサージ事業者から「自宅でマッサージが受けられる」と案内を受けました。健康保険の給付対象となりますか？

A

健康保険の給付対象となるマッサージを受けられる傷病は前述のとおりですが、**自宅でマッサージを受ける場合は「往療料」という別費用がかかります。**健康保険の給付対象となる「往療料」は「歩行が不可能または、はなはだしく困難な状態」の場合です。上記のケースでは、自力で通院しているようですので「歩行が不可能または、はなはだしく困難な状態」には該当しないと思われるため、「往療料」は自己負担となります。



はり・きゅう・あんま・マッサージの注意点 定期的に医師の同意が必要です

継続して施術を受ける場合は**3か月に一度、必ず医師の再同意**が必要になります。

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



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

アルコールと上手につきあうために！

年末年始はお酒をついつい飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。肝臓は体内でアルコールを分解する臓器ですが、処理できるアルコール量には限度があります。お酒の席や酔いをほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

お酒の適量の目安（種類別）

1日の適正量

純アルコール量

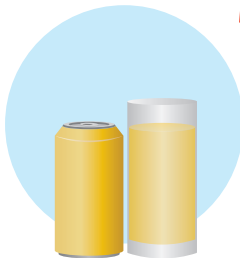
20g



ビール（中ビン1本）
500ml



日本酒
1合



酎ハイ(7%)
350ml



ウイスキー
ダブル1杯

お酒にかかわる病気

適量を超える飲酒が重なると、さまざまな病気のリスクが高まることがわかっています。



肥満、高血圧、脂質異常症、
糖尿病などの危険因子となる



アルコール性肝炎をはじめとする
さまざまな肝臓の障害を引き起こす
（肝がんに至る場合もあり）

一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けていても病気のリスクを高めるので気をつけましょう。



肝臓をいたわる暮らしの習慣

健康を守りながらお酒を楽しむために以下のことを心がけましょう！



週に二日は
休肝日をつくる！

年に1回は
健診を受ける！

強いお酒は
水などで薄めて
飲む！

飲酒後の運動・
入浴は要注意！

適量を守り
食事も
一緒にとる！

妊娠中や
授乳期には
飲まない！

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
（10日頃）配信！

パソコンから！



スマートフォンから！



会員事業主の皆様へ

業務災害補償制度のご案内



業務災害補償制度(経営ダブルアシスト)(正式名称:業務災害総合保険)

本制度は、会員事業所の経営者・従業員双方の業務災害リスクに対応する補償に当会のスケールメリットを活かし団体割引等を適用した低廉な保険料でご加入いただける制度です。

従業員の増減時の加入脱退手続きが不要で、パート・アルバイトに加え、派遣社員や構内下請作業者などの非正規雇用労働者も補償可能であり、熱中症を自動セットで補償します。売上高と業種を基にした保険料算出(保険料は全額損金算入可能)により、簡便な加入手続きを特徴としています。

本制度の引受保険会社は、東京海上日動火災保険株式会社です。保険期間(特約期間)は、2016年10月1日午後4時～2017年10月1日午後4時となります。加入は毎月受付しており、申込月翌月の毎月1日の午後4時の補償開始でご加入いただけます。

本制度の主な特徴

1. 業務中に被ったケガにつき、労災保険の給付決定を待たずに保険金が受取れます。
2. 天災(地震・噴火・これらによる津波等)によるケガ等も補償(オプション)
3. 保険料水準は最大約56%割引

※このご案内は業務災害総合保険の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。

代理店/株式会社リスクコンサルティングファーム 〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 吉澤ビル4F
TEL:03-6264-4771 FAX:03-6264-4772

2016年9月作成 16-T17648

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プレイス新潟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。

社会保険事務講習会3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
3月 7日(火)	午後1時30分 ～午後4時	上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
3月 8日(水)		南魚沼市ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
3月 9日(木)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
3月14日(火)		新発田市生涯学習センター	新発田市中央町5-8-47	48名
3月16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
3月22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
3月23日(木)		クロスバールにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	42名

※「クロスバールにいがた」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

お得な「開設75周年宿泊プラン」



夕食はお部屋で
ご家族・お友達とごゆっくり。

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29年3月31日まで ※土曜日を除く

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 ●娛樂室(麻雀)
- 会議室(スクール形式仕様で30名) ●駐車場10台

ナノミストサウナ

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♪



健康セミナーを開催しました



12月1日(木)、全国健康保険協会支部と(一財)新潟県社会保険協会の共催により開催いたしました。



当日は63人の皆様からご参加いただき、「メンタル不調を予防する!」をテーマに3人の講師の方々から講演や実技指導をいただきました。会場の新潟日報メディアシップ2階「日報ホール」では、精神保健指定医の奈良康先生、管理栄養士の石墨清美江先生による講演にうなずきながら熱心にメモを取る方や、健康運動指導士の五十嵐美歩先生による実技指導にうっすら汗をかく方も多く見受けられました。ご参加いただいた皆様、講師の方々、ありがとうございました。

参加者の皆様からいただいたアンケートより



本日のテーマの「メンタル不調の予防」には、医学・栄養・運動と関連していることが改めて分かり、これからの生活に少しずつでもやくだてていきたいです。



気持ちの持ち方、食事の事など、普段生活していても気づかなかったことを学ぶことができ、とても参考になり勉強になりました。今回初めて参加させていただきましたが、また参加したいと思いました。



また、健康についてのセミナーを開演してほしいです。とても参考になりました。