2017 2 No.846

越後なつかしの風土記



佐渡島の節分

佐渡市

豆まきや恵方巻きなど、各地にさまざまな風習が伝わる節分ですが、佐渡の節分は一風変わっています。両津では、田植えを手伝ってくれた鬼の昔話にちなんで「福は~内、鬼も~内」といって豆をまく家があるそうです。島北部に位置する外海府の集落では、木の札に「十二月」と書いて玄関や勝手口に立てるのが習わしとか。これは、やって来た鬼にまだ十二月だと勘違いさせ、帰ってもらうためなのだそうです。

鬼を追い払うのではなく、受け入れたり、機転を利かせてかわしたりする、何ともほぼえましい佐渡の節分。「十二月」の木札を、今もどこかで見ることができるかもしれません。

豆を炒り、その焦げ具合で漁の良し悪し占う地域もあるとか▶

※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ています

Contents

- ●退職後に国民年金に加入される方へのご案内・退職後の健康保険加入のご案内
- ●平成28年度「わたしと年金」 エッセイ 審査結果
- ●社会保険事務講習会3月開催のご案内
- ●施設利用会員証更新のご案内

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】



退職される従業員の 皆様へお伝えください

退職後に国民年金に加入される方へのご案内

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金制度に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受け取ることができる制度です。



…… 国民年金の各種手続き

会社を退職したときは国民年金の届出が必要です。



- ●20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職したときは、第2号被保険者(厚生年金保険)から第1号被保険者(国民年金)への変更の手続きが必要です。
- ●第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)の方も、第1号被保険者への変更の 手続きが必要です。
- ●「国民年金被保険者関係届書(申出書・申請書)」に必要事項を記入のうえ、お住まいの市(区)役所・ 町村役場またはお近くの年金事務所に提出(郵送の場合は事務センターでも可)してください。
- 注:退職後、厚生年金保険に加入している配偶者に扶養される場合は、配偶者の勤務先を通じて第3号 被保険者の加入手続を行ってください。

フ 退職(失業)による保険料の免除・納付猶予制度があります。



- ●退職(失業)を理由に、国民年金保険料の免除または猶予を申請することができます。
- ●免除等の申請をする場合、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に雇用保険受給資格者証の 写し等を添えて、お住まいの市(区)役所・町村役場またはお近くの年金事務所に提出(郵送の場合 は事務センターでも可)してください。

つ座振替による国民年金保険料の納付は、便利でお得です。



- ●口座振替を利用すると納め忘れがありません。
- ●□座振替の早割・前納制度を利用すると、保険料が割引になります。

早割は、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引されます。 前納には6カ月前納・1年前納・2年前納があり、現金納付よりも割引額が多く大変お得です。 早割 は月50円(年間600円)お得! 各月50円割引 ※早割申込後の最初の口座 ●早割(当月末振替) ●通常の□座振替(翌月末振替) 振替は、前月分(割引な 5月分(早割) 4月分 5月分 4月分(通常) 6月分(早割) 6月分 し)と当月分(50円割引) 16,260円 16,260円 16,260円 16,260円 16,210円 16,210円 の2カ月分となり、その後 は当月分(50円割引)の 5月末振替 6月末振替 (申込後最初)2カ月分振替 1カ月分となります。 6カ月、1年分、2年分をまとめて 前納 はさらにお得!! 15,690円割引 1,110円割引 ●1年前納 4,090円割引 ●6カ月前納 ●2年前納 現金で毎月納付 口座振替で前納 現金で毎月納付 口座振替で前納 現金で毎月納付 口座振替で前納 97,560円 393,000円* 195.120円 191.030円 ★28年度保険料16,260円×12カ月と29年度保険料16,490円×12カ月との合計

- ●口座振替をご利用の場合は、「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」に必要事項を記入のうえ、口座振替先の金融機関または年金事務所に提出(郵送の場合は事務センターでも可)してください。4月末日の前納をご希望の場合は、2月末日までにお申し込みください。
- ●平成29年度より、現金・クレジットカード納付による2年前納が開始となります。



退職後の健康保険加入のご室

退職後の健康保険には、下記の3種類があります。

①国民健康保険

②協会けんぽの任意継続

③ご家族の健康保険(被扶養者)

保険料などを比較のうえ、ご自分にあった健康保険をお選びください

加入先	①国民健康保険	②協会けんぽの任意継続	③ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
加入条件	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	以下の2点を満たす必要があります ● 退職日までに被保険者期間が 継続して2カ月以上あること ● 退職日の翌日から20日以内に 手続きすること	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります ※ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります ※お住まいの市区町村により保険料額が異なります ※離職理由により保険料が減免される場合があります	事業主負担分がなくなるため、 <mark>退職前の健康保険料の2倍*となります(※金額に上限があります)</mark> **お住まいの都道府県と退職前に加入していた協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍にした額とならない場合があります	被扶養者の保険料負担は ありません

※健康保険組合に加入している方の任意継続については、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください

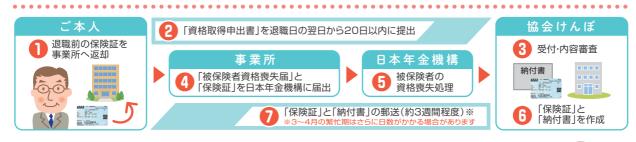
協会けんぽの任意継続の加入手続きについて

- ●「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」は<mark>退職日の翌日から20日以内に必着するよう郵送でのご提出を</mark> お願いします。
- ●同時にご家族を被扶養者として手続きされる場合は、マイナンバーの記入が必要となります。また、被扶養者の 収入の有無にかかわらず、生計維持を証明できる書類の添付が必要な場合があります。

※添付書類の詳細等については、協会けんぽ新潟支部、またはホームページにてご確認ください。

国民健康保険に加入する、ご家族の被扶養者になる、という理由でご自分の希望する日にやめることはできません。

任意継続の申請から保険証が発行されるまでの流れ



事業所担当者様 へのお願い

「被保険者資格喪失届」と「保険証」を速やかに日本年金機構に届出ください ※提出が遅れると任意継続の保険証の発行が遅れます

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

協会けんぽ 新潟



〒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)



保険証の回収にご協力をお願いします!

退職日の翌日・被扶養者に該当しなくなった日からは、保険証を使用できません!!

喪失後受診の多発により医療費の返納金が増えています!

「喪失後受診」とは、退職後に資格のない保険証を医療機関に提示して 受診することです。**喪失後受診にかかる医療費は返納していただくこと** になります。また、保険料の上昇につながってしまいます!





資格喪失後 30日以内の 受診が多く、 保険証の 早期回収が 必要です!

喪失後受診の発生日と件数割合 1.1% 0~9日以内 10~19日以内 20~30日以内 20~30目 6.7% ■ 40日以内 ~9日以内 50日以内 ■ 60日以内 66.5% 13.4% 80日以内 ■ 90日以内 ■ 100~260日以内

\ 資格喪失後 30 日以内 の受診が 約87% /

事業主・事業所担当者様へのお願い

- 資格喪失・扶養解除後の保険証は必ず回収してください。
- ・ 退職・扶養解除の際には、以下の2点を加入者様にお伝えください。
 - ①「退職日の翌日・被扶養者に該当しなくなった日からは保険証を使用できないこと」
 - ②「保険証(ご家族の方の分も含め)は、必ず返却すること」



従業員の皆様へ 退職後は速やかに勤務先へ保険証を返却してください!



▲保険証使用期限周知ポスター

退職された方のよくある誤解

- 月途中の退職だから月末までは使える。
- 新しい保険証が届くまでの間は 古い保険証を使用できる。
- 保険証は自分で処分してよい。
- 会社から何も言われていないので、 使ってもよい。
- ! L記の考え方は誤りです! 保険証は退職日までしか使えません!

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





健康保険委員(健康保険)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・







血圧を上げないために!

日ごろから血圧の管理はできていますか?高血圧は放置していると動脈硬化、心臓病や脳卒中という命をおびやかす疾患のリスクが高まります。生活習慣を見直して血圧を上げない生活を心がけましょう。

血圧を上げる生活習慣 B常の生活習慣も高血圧に大きく関わっています!



血圧を上げない生活習慣

1 1日の塩分摂取量は7~8gが目安

減塩のコツとしては、汁物は出汁をしっかり取ると調味料が少なくすむほか、味付けには、香辛料やハーブ、かんきつ類を上手に利用することが挙げられます。また、味噌汁は1日1杯にし、麺類はスープに塩分を多く含むためできるだけ残しましょう。塩分の多いインスタント食品、加工食品は避けましょう。



かつ丼 塩分6.9g



塩分5.2g



塩分4.0g



ハンハーカー 塩分2.2g



塩分2.1g

2 カリウムをとる

タバコを吸わない、 お酒はほどほどに

4 脱衣所やトイレなどの 室温差に気を付ける

5 ストレスを溜めない

カリウムや食物繊維には塩分を排出する働きがあります。カリウムはリンゴやバナナといった果物をはじめ、野菜やイモ類、 海藻などに、食物繊維は海藻類、根菜類に多く含まれています。

タバコを吸うと、末梢血管が収縮するため血圧が上がります。 お酒の飲みすぎは血圧の上昇、カロリー過多を招きます。

急激な温度変化は血圧にとって良くありません。脱衣所やトイレには暖房を入れる、夜中のトイレには上着を羽織ってから行くなど、温度変化を緩和する工夫が必要です。

ストレスは交感神経を刺激し、血圧を上げる原因となります。 自分に合ったリラックス法を見つけ、上手にストレスをコントロールしましょう。

協会けんぽ新潟支部メールマガジン 登録料無料!!



平成 28年度

「わたしと年金」エッセイ

審查結果

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」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。

この取組の一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集しました。その結果、多くのご応募をいただき、誠にありがとうございました。ご応募いただいた1,341件の中から、厳正なる審査の結果、受賞者が決定しましたのでお知らせします。

厚生労働大臣賞

東京都 上村 ノブエ 様(70代 女性)

日本年金機構理事長賞

岐阜県 寺垣 佳南里 様(高校生女性)

優秀賞

大分県 岩本 梨沙様(20代女性) 神奈川県 高橋 麻子様(30代女性) 山形県 松本由美子様(50代女性)

入選

大阪府郭原 亮吾様(30代男性) 岐阜県 長畑 美紅様(高校生女性) 富山県 藤田 拓也様(大学生男性) 徳島県 正木 健太様(高校生男性)

福井県山塙智彦様(50代男性)

※氏名50音順

平成28年度 厚生労働大臣賞受賞作品

東京都 上村 ノブ工様(70代女性)

私は平成二十八年六月喜寿を迎えました。

その間何度も大病を経験し、社会保険の有難さ大切さを痛感して参りました。

当時小さな会社の経営をはじめた私達は、税理士から労務協会を紹介され社会保険に加入しました。それまで個人で国民健康保険や、国民年金に加入していましたが厚生年金や健康保険料は料金が高いと感じました。

それに本人からの控除分と同額を会社が負担するため会社としても大きな出費でした。社員も給料から引かれる金額が大きく、手取りが少なくなり将来のためとか義務であることを説明してもなかなか同意してくれません。

妻帯者は早く加入してくれるのですが、独身者は金銭的な事情を抱えている人が多く、簡単にはいきません。当時は同業者でもある程度、力のある会社しか加入しているところが少なかったらしく、無理に勧めると退職して未加入の会社に移られるような状況でした。

未加入の会社は会社負担がない分給料も多く払えるのでそれも魅力の一つだったのでしょう。いろいろな事情を考えると義務とはいえ、無理に勧めることを諦めざるを得ませんでした。

そんな時年金事務所の呼出し監査があり、未加入者のいろいろな事情があることを説明したところ、「そういう人こそ将来を考えて加入しなければいけない」といろいろ細かく説明して下さいました。会社に戻り改めて説得したところやっと納得してすぐ加入してくれた人が大半で、次に一人、また一人という感じで退職者は一人もいませんでした。もちろん会社としても大変でした。ある程度生活が成り立つまでいろいろ援助もしました。

時を経て定年を迎えて故郷に戻った社員から嬉しい話を聞かされました。

社員募集の広告を見て近くのA社に応募するつもりが、間違えて当社に面接に来たそうです。

採用が決まり長い間働かせてもらったけどA社に入社していれば社会保険は未加入で、今、年金をもらいながら生活できるのはそちらの会社のおかげで本当に有難いとお礼を言って下さいました。それを聞いてあの頃の苦労が報われたような気がして嬉しさで一杯になりました。

それと同時にあの呼出し監査がなかったらはたして未加入者を説得できただろうかという思いに至り年金事務所の誠実な説明と制度の有難さを遅ればせながら強く実感しました。

二十数年前、私の長男は幼い子供三人を残し、三十三才の若さで急逝しました。その時一定の条件はあるものの子供一人一人が十八才になるまで手厚く遺族年金が支給され、妻にも支給されました。子供が十八才を過ぎると妻だけに支給されます。残された家族が安心して生活できるように年金は考えられているのです。現在私も年金を受給しております。若い頃は年をとればお金はそんなに必要でないと思いがちです。

年を重ねれば交際範囲も自然に広がり、思いがけない出費も多く老化と同時に医療費もかさんできます。

そんな時定期的に振込まれる年金は、金銭的にも精神的にも大きな支えになっているのです。

各種届書は直接事務センターへお送りください



事務センターでは、事務の効率化のため県内の年金事務所へ提出いただいた届書や申請書の処理を集中して行っています。

郵送にて届書や申請書を提出される場合は、直接事務センターに送付いただきますようお願いします。なお、事務センターには受付窓口がありませんので、ご相談が必要な場合は管轄の年金事務所へお願いします。

送付先

【宛先】日本年金機構 新潟事務センター

【郵便番号(大口事業所個別番号)】〒950-8611

【住所】新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル2階





全国の年金事務所で

年金。 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、<u>8:30~16:00(月~金曜日)</u>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。

3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	Ž		場	<u> </u>	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	16铢	10:00~	15:00		糸	会 1	川市	ī 役	所	8例	10:00~	15:00
	阿賀町役	場本庁	22例	10:00~	15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	不	黑 /	11 11.			22(水)	10:00~	15:00
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐渡中	央 会 館	22例	13:30~	17:00		柿	崎	商	I	会	15冰	10:00~	15:00
	あいかわ開発総	合センター	23休	8:50~	11:00		村_	L	±	役	所	8(水)	10:00~	15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	足合給	8冰	10:00~	15:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)		上	市	1又		22(水)	10:00~	15:00
		22例	10:00~	15:00		阿賀野市水原総合体育館				育館	15冰	9:30~	12:30	
	小出ボランティ	アセンター	23(木)	10:00~	15:00	六日町年金事務所	+E	- 日町地域地		也場産業		9休	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				(025-716-0802)	振興センター(クロス10)			23(木)	10:00~	15:00				

予約可能は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ありましたら、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。

※従業員の退職・採用に伴う事務手続きについてご説明します。

開催日	開催時間	会	場	所 在 地	定員
3月 7日(火)		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は	2ンター	南魚沼市坂戸399-1	60名
3月 9日(木)	左继1000	ワークプラザ柏崎		柏崎市田塚3-11-50	36名
3月14日(火)	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
3月16日(木)	I IX TRU	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)		クロスパルにいがた		新潟市中央区礎町3ノ町2086	42名

^{※「}クロスバルにいがた」会場は駐車場が少ないため、また「まちなかキャンバス長岡」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



施設利用会員証



更新のご案内

現在発行しております【施設利用会員証】の有効期限は、2017年3月末(平成29年3月末)です。4月以降にご利用いただくためには、新しい会員証が必要となります。

更新を希望する方、新たに会員証の発行を希望する方は、郵送(申込書に枚数、会員事業所の所在地・名称・電話番号・所属支部名を記入し、返信用封筒(切手を貼付)を同封)で社会保険協会あてにお申し込みください。なお、【施設利用会員証】の割引施設・割引内容、ご利用方法等につきましては、社会保険協会のホームページでご確認ください。

【申込先】 〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25 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

※会員証をお送りする枚数につきましては、調整させていただく場合がありますのでご了承ください。

健康づくり標語コンクール 2016 佳作作品

バランスよく 食べて毎日 健康に