

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2017.4 / NO.848

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 在職老齢年金の支給停止の仕組み
- 5月の年金相談のご案内
- 平成29年度「生活習慣病予防健診」のご案内を送付
- 〈募集〉けんこう職場おすすめプラン
第3期エントリー事業所様募集!
- 〈今月の健康情報〉眠気は「疲労のサイン」
- 平成29年度 新潟県社会保険協会
事業計画と予算決定
- 〈募集〉健康づくり標語コンクール2017

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

「緑」は森林や植物をイメージさせ、緊張感を和らげ安らぎを与えてくれる色と言われています。野山に緑が生い茂るこの季節は、まさにそんな緑の宝庫。四季折々の美しい景観を見せてくれる棚田もまた確かな春の訪れを感じさせてくれる「緑」と言えるでしょう。棚田は、山間部の傾斜地、山あいの限られた面積

の耕作地で、少しでも収穫を増やそうと巧みに作られた大小様々な階段状の水田。稲作によるお米以外にも様々な恩恵を地域にもたらしてきました。洪水や地滑りを防ぐダムとしての役割もそのひとつ。大雨が降っても、棚田がたくさんの水を貯えることで、急激に川に流れ込んで土石流や鉄砲水になることを防いで、

棚田(十日町市)



水害を緩和してくれます。また、水が蓄えられた環境は昆虫や植物など多種多様な生き物を育み、里山の自然を作り出してくれます。この造形美は限界までの土地利用を目指した先人たちの知恵が生み出したもの。豪雪がもたらす豊かな雪解け水はブナ林と棚田を潤し、「水鏡」となって緑をより一層輝かせます。日本の原風景とも言えるこの美しさを撮影すべく、全国からカメラマンや観光客が訪れていますが、特に田植え前のシーズン、それも早朝の時間帯が人気のようです。朝もやの中、朝日が水鏡となった棚田に反射する夜明けの光景は、幻想的な一枚となるに違いありません。

※取材に基づく一説です。



新潟県社会保険協会では、下記の施設を運営しています。



松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。

村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

瀬波温泉 松風荘



在職老齢年金の支給停止の仕組み

働きながら年金を受けるときの注意事項



60歳以上65歳未満の在職老齢年金

60歳以上65歳未満の方で、厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受けるときは、基本月額^{※1}と総報酬月額相当額^{※2}に応じ、年金額が支給停止^{※3}(全部または一部)される場合があります。

- ※1 年金額(年額)を12で割った額。共済組合等からの老齢厚生年金を受け取っている場合は、日本年金機構と共済組合等からの全ての老齢厚生年金を合わせた年金額を12で割った額。
- ※2 毎月の賃金(標準報酬月額)+1年間の賞与(標準賞与額)を12で割った額。
- ※3 共済組合等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、全ての老齢厚生年金に対する支給停止の総額を、それぞれの老齢厚生年金の年金額に応じて割り振り算出します。

1 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が28万円以下のとき

支給停止額 0円(全額支給)

2 基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が46万円以下のとき

支給停止額 $(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 \times 12$

3 基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が46万円を超えると

支給停止額 $\{(46\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})\} \times 12$

4 基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が46万円以下のとき

支給停止額 $\text{総報酬月額相当額} \times 1/2 \times 12$

5 基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が46万円を超えると

支給停止額 $\{46\text{万円} \times 1/2 + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})\} \times 12$

※平成29年4月から総報酬月額相当額の基準が<47万円>から<46万円>に変更されました。

計算例

老齢厚生年金120万円[基本月額10万円]の方が、
総報酬月額相当額20万円(標準報酬月額15万円、標準賞与額60万円[月額5万円])の場合

基本月額 $120\text{万円} \div 12 = 10\text{万円}$

基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が46万円以下ですので、2に該当します。

支給停止額 $(20\text{万円} + 10\text{万円} - 28\text{万円}) \times 1/2 \times 12 = 12\text{万円}$ [月額1万円]

年金支給額 $120\text{万円} - 12\text{万円} = 108\text{万円}$ [月額9万円]



65歳以上の在職老齢年金

65歳以上で厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける方(70歳以上の在職者も含む)は、65歳未満の方とは別の在職老齢年金の仕組みによって、年金額が支給停止(全部または一部)される場合があります。

1 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が46万円以下のとき

支給停止額 0円(全額支給)

2 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が46万円を超えるとき

支給停止額 (総報酬月額相当額+基本月額-46万円)×1/2×12

※平成29年4月から総報酬月額相当額の基準が〈47万円〉から〈46万円〉に変更されました。

計算例

老齢厚生年金180万円[基本月額15万円]の方が、
総報酬月額相当額35万円(標準報酬月額30万円、標準賞与額60万円[月額5万円])の場合

基本月額 180万円÷12=15万円

基本月額と総報酬月額相当額が46万円を超えますので、2に該当します。

支給停止額 (35万円+15万円-46万円)×1/2×12=24万円[月額2万円]

年金支給額 180万円-24万円=156万円[月額13万円]

※厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに基本月額を算出します。

※年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金額を含む)は全額支給停止となります。

※老齢基礎年金および経過の加算額は、全額支給となります。

5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	18(木)	10:00~15:00	上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	10(水)	10:00~15:00
	阿 賀 町 役 場 本 庁	24(水)	10:00~15:00			24(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)	10(水)	12:40~15:00		柿 崎 商 工 会	17(水)	10:00~15:00
	佐 渡 中 央 会 館	24(水)	13:30~17:00	新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10(水)	10:00~15:00
	羽茂農村環境改善センター	25(木)	8:50~11:00			24(水)	10:00~15:00
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	サンラックおぢや	12(金)	10:00~15:00	六日町年金事務所 (025-716-0802)	阿賀野市水原総合体育館	17(水)	9:30~12:30
		26(金)	10:00~15:00		十日町地域地場産業 振興センター(クロス10)	11(木)	10:00~15:00
	小出ボランティアセンター	25(木)	10:00~15:00			25(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。

【あいぼーと佐渡】…12:40から14:20まで 【羽茂農村環境改善センター】…8:50から10:40まで 【糸魚川市役所】…10:00から14:00まで
【柿崎商工会】…10:00から14:00まで となりますのでご注意ください。

●予約をお申し込みの際は、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳・年金証書等)をご用意のうえ、出張相談を主催する年金事務所へお電話ください。

※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。



協会けんぽ新潟
支部にご加入の
事業主様へ

平成29年度

※35～74歳の被保険者の健康診断

「生活習慣病予防健診」のご案内を送付!



「生活習慣病予防健診」のご案内を、**緑色の封筒**で
事業所様あてに平成29年3月17日にお送りしました。
(平成29年1月7日現在の情報をもとに作成)

中身はこちら
お得な情報満載!

お申込み方法

- ① 健診機関に予約をする
- ② 予約した内容を申込書に記入し、
協会けんぽへ提出する



社員の皆様がご自身の**健康
状態を把握**し、健康な毎日を
過ごすためにも、**生活習慣病
予防健診を受診**しましょう!

生活習慣病予防健診は「**がん検診**」の検査項目を含む**充実した健診**です!

※健診費用の補助は皆様の**保険料**で賄われています。ぜひ有効にご活用ください。

生活習慣病予防健診実施機関



追加のお知らせ(平成29年4月1日～)

健診機関コード	健診機関名	電話番号	住 所	人間ドック との併用	土曜日の 健診	巡回 検診車
1510126368	社会医療法人 新潟臨港保健会 新潟万代病院	025-244-4700	新潟市中央区八千代2-2-8	○	×	×

よくあるご質問



人間ドックの補助はありますか?

協会けんぽでは、人間ドックの補助は行っていません。ただし、健診実施機関によっては、人間ドックの検査項目のうち、生活習慣病予防健診の検査項目のみ、協会けんぽからの補助を受けて精算できる場合があります。詳しくは、希望する健診実施機関にお問い合わせください。



家族(被扶養者)の健診について

40～74歳の被扶養者(ご家族)の方へは、**4月中**に「**黄色い封筒**」で、受診券とパンフレットを、**被保険者の方のご自宅へ**郵送にてお届けいたします。

健康でより良い生活を送っていただくため、ご家族へ健診(特定健康診査)の受診をお勧めください。



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



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!

協会けんぽ新潟支部
ご加入の事業主様へ

健康経営®宣言サポート企画

※「健康経営」はNPO
法人健康経営研究会
の登録商標



けんこう職場おすすめプラン 第3期 エントリー事業所様募集!



「けんこう職場おすすめプラン」は、職場での健康づくり、「健康経営」を実践する事業所様をサポートする企画です。第3期は内容、健康づくりメニューをバージョンアップし、経済産業省の「健康経営優良法人認定制度※1」への申請もサポートしていますので、ぜひご活用ください!

無料!

※1「健康経営優良法人認定制度」…経済産業省・日本健康会議が共同で、健康経営を実践している法人を顕彰する制度

期間
&
内容

6/1~9/30 のうち、好きな **3か月間**
「健康づくりメニュー」にチャレンジ!



「健康づくりメニュー」

- ◆支部保健師・管理栄養士作成
- ◆生活習慣病専門医師による監修

POINT 1 事業所様の状況にあったコースを選択!

「けんこう職場おすすめプラン」第3期では、「**発展コース**」と「**導入コース**」をご用意。事業所様の状況にあわせて、好きなコースを選択できます。

すでにチャレンジした事がある事業所様は、①発展コースにエントリーしてみませんか?

①発展コース 新設

- コンセプト
- 健康経営を社内外に発信
 - 「健康経営優良法人認定制度」認定基準の**未達成項目**をサポート

②導入コース

- コンセプト
- スモールチェンジ
 - 健康づくりのきっかけづくり
- ※第2期までの内容と同様

POINT 2 「健康経営優良法人認定制度」への申請もサポート!

POINT 3 新潟県「元気いきいき健康企業」登録事業へ申請もできます!

詳しくはホームページをご覧ください

協会けんぽ 新潟

検索



バー
ナー
を
ク
リ
ッ
ク
!

多くの事業所様からの
エントリーをお待ちして
おります!



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 【企画総務グループ】TEL.025-242-0261

お申込みはこの用紙の以下太枠内をご記入のうえ、FAXにてご提出ください

提出先：協会けんぽ新潟支部 FAX：025-242-0280

※原則、当支部のホームページや広報誌に「エントリー事業所様」として事業所名を掲載させていただきます

事業所名	事業所記号 (保険証上部7~8ケタの数字)		
事業所所在地 電話番号	〒	()	
担当者名	チャレンジするコース 人数	発展コース ・ 導入コース ()名	
健康保険委員※ への登録	上記担当者を健康保険委員として 登録する ・ しない ・ 登録済み		
	※登録いただくと健康保険制度の最新情報の提供や研修会への参加案内、「協会けんぽのしおり」を進呈します		
担当者様 メールアドレス※	@		
	※メールアドレスをご記入いただいた場合は、月1回メールマガジンにて健康保険のお役立ち情報などを配信します(規約はホームページにてご確認ください)		



今月の
健康情報

ZZ... 眠気は「疲労のサイン」!

気候も風景も暖かく気持ちのいい季節になりました。年度初めで忙しいはずなのに、昼間の仕事や会議中、運転中に眠気に襲われることはありませんか?眠気はひとつの「**疲労のサイン**」とも言えます。昼間の眠気が頻繁であったりひどい時は、睡眠不足で疲労が解消されきっていないか、時には心配な病気の場合もあります。ご自身の眠気をチェックしてみましょう。

眠気の
自己診断

エプワース眠気尺度

下記の8問をチェックしましょう。合計点が高いほど、眠気が強いということになります。

質 問	全くない (0点)	時々ある (1点)	よくある (2点)	大体いつも (3点)
① 座って本を読んでいるとき、居眠りをする				
② テレビを見ているとき、居眠りをする				
③ 人の大勢いる場所でじっと座っているとき (会議や映画館など)、居眠りをする				
④ 他の人が運転する車に1時間以上休憩なしで ずっと乗っているとき、居眠りをする				
⑤ 午後じっと横になって休んでいるとき、居眠りをする				
⑥ 座って人とおしゃべりしているとき、居眠りをする				
⑦ 昼食後、静かに座っているとき、居眠りをする				
⑧ 自分が車を運転していて、 数分間信号待ちをしているとき、居眠りをする				

合計()点



11点以上の方は、病気が隠されている可能性もありますので、原因を明らかにするためにも受診をお勧めします!

強い眠気を引き起こす病気

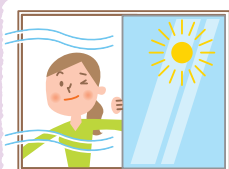
睡眠時
無呼吸症候群

慢性疲労症候群

ナルコレプシー

など

眠気への対処法



窓をあけ、外の空気を吸う。日光を浴びる。



歯磨きをする。



お茶やコーヒーなどカフェイン入りの飲み物を飲む。



深呼吸や体操をする。

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!



平成29年度 新潟県社会保険協会事業計画と予算決定

平成29年3月6日開催の評議員会で、平成29年度事業計画と予算が決定されました。

会員の理解と協力により、社会保険制度の制度周知と被保険者等の健康づくり及び厚生福利の増進を図るために適切な事業を実施し、社会保険制度の普及発展に寄与することを目的とする。前記の目的を達成するため、次の事業を実施する。

〈実施事業〉

1 社会保険制度の普及宣伝事業

広報紙の発行、事務講習会の開催

2 保健事業

健康づくり講習会への講師の派遣、健康ウォーク、スポーツ大会の実施等

3 厚生福利事業

年金セミナー、バスハイキング、会員限定事業等

4 保養施設の運営

松風荘(瀬波温泉)の運営

5 社会保険事業の推進協力

関係官署、保険者、関係団体との連携協力

6 社会保険制度に関する調査研究

7 その他

本会の目的達成上必要と認められる事業

平成29年度 収支予算 一般会計

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

科 目	予 算 額
I.事業活動収支の部	
1.事業活動収入	
基本財産運用収入	2,000
会費収入	100,000,000
雑収入	3,000
事業活動収入計	100,005,000
2.事業活動支出	
事業費支出	94,480,000
管理費支出	19,425,000
他会計繰入支出	4,000,000
事業活動支出計	117,905,000
事業活動収支差額	△17,900,000

科 目	予 算 額
II.投資活動収支の部	
1.投資活動収入	
投資活動収入計	10,000,000
2.投資活動支出	
投資活動支出計	2,000,000
投資活動収支差額	8,000,000
III.財務活動収支の部	
1.財務活動収入	
財務活動収入計	0
2.財務活動支出	
財務活動支出計	0
財務活動収支差額	0
IV.予備費支出	100,000
当期収支差額	△10,000,000
前期繰越収支差額	10,000,000
次期繰越収支差額	0



施設利用会員証



お得情報

割引施設
追加!

社会保険協会会員事業所にお勤めの皆さまが利用できる割引施設が増えました。

運動施設

ジョイフィット (新潟青山)(新潟東区役所)
(新潟桜木インター)(イオン県央)(長岡日赤)

入会金2,000円(税別)・登録事務手数料
3,000円(税別)を無料

宿泊施設

ホテル法華クラブグループ
(全国のホテル法華クラブ17施設)

宿泊料金ご優待
(会員限定特典ページをご覧ください)※

船員保険会施設(鳴子やすらぎ荘)
(サンポートみさき)(箱根嶺南荘)(やいづマリンパレス)

宿泊料金割引
(公式HPで案内しているプランをご覧ください)※

高輪・品川プリンスホテルグループ(ザ・プリンスさくらタワー東京)
(グランドプリンスホテル高輪)(グランドプリンスホテル新高輪)(品川プリンスホテル)

宿泊料金ご優待
(会員限定特典ページをご覧ください)※

プリンスホテル優待プラン施設

全国のプリンスホテル・スキー場・ゴルフ場等の利用料金のご優待
(会員限定特典ページをご覧ください)※

※詳細はホームページをご覧ください <http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/waribiki/>

施設利用会員証が変わりました。旧会員証の有効期限は、2017年3月末までです。

新しい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。

【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

※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。

社会保険事務講習会5月開催のご案内 参加料不要

新しく社会保険事務の担当になられた方や担当になられて概ね1年以内の方、社会保険事務の基本を確認したい方等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】 厚生年金保険・健康保険の仕組みと事務手続きについて……………講師／全国健康保険協会新潟支部職員
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
5月 9日(火)	午後1時30分 ～午後4時	クロスパルにいがた	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
5月11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
5月12日(金)		上越市市民プラザ	上越市土橋1914-3	60名
5月16日(火)		ワークプラザ柏崎	柏崎市田塚3-11-50	36名
5月17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
5月18日(木)		南魚沼市ふれ愛支援センター	南魚沼市坂戸399-1	60名
5月23日(火)		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

※「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

募集中

健康づくり 標語コンクール2017

職場や家庭において明るく楽しく健康づくりができるような標語を募集します

応募方法 作品、所属事業所名、事業所所在地、氏名を記入し、
「はがき」又は「FAX」によりお送りください。
●はがき：〒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
●F A X：025-290-3201

締 切 平成29年6月2日(金) 当日消印有効

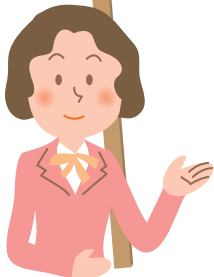
入選発表 「社会保険にいがた7月号」及び一般財団法人新潟県社会保険協会HPに掲載。
入選は金賞、銀賞、銅賞、佳作とします。

※応募作品の著作権は、一般財団法人新潟県社会保険協会に帰属し、作品は返却いたしません。

健康づくり標語コンクール 2016 金賞作品
よくばらない 自分のペースでストレッチ



参加者募集



各支部からのお知らせ

上越支部

「ミシュラン3ツ星 高尾山バスハイキング」バスの旅
開催日 平成29年 5月21日(日)

柏崎支部

「ミシュラン3ツ星 高尾山バスハイキング」バスの旅
開催日 平成29年 5月28日(日)

新潟東・新潟西・三条・
新発田各支部

佐渡日帰りバスハイキング(西三川砂金採りと伝統芸能鑑賞)
開催日 平成29年 5月28日(日)

三条支部

北国街道まち歩き
開催日 平成29年 6月11日(日)

※詳しくは「社会保険にいがた4月号 折込チラシ」・社会保険協会ホームページでご確認ください。