社会保険

一般財団法人新潟県社会保険協会

2017.8 / NO.852

Contents

- ●平成29年8月1日より 老齢年金を受け取るために必要な資格期間が 25年から10年に短縮されました
- ●体力測定会開催のご案内
- ●佐渡を歩こう! 元気ハツラツ健康ウオーク
- 医療費が高額になりそうな時は 『限度額適用認定証』をご利用ください
- 社会保険事務講習会9月開催のご案内
- 年金シニアライフセミナー開催 など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

「佐渡情話」という民話 (浪曲) をご存じでしょう か。佐渡の漁師の娘が、柏崎 の船大工と恋に落ち、毎晩た らい舟に乗って佐渡から柏崎 まで通うも、船大工には妻子 がいて、最後は悲劇的な結末 となるお話です。この「佐渡 情話」にちなんで、2007年に 小木-柏崎間の約60kmを、たら い舟で交代無しの単独横断が 行われ、真っ暗な夜の航海も 含めて19時間15分で到達して ニュースになりました。櫂1本 で漕ぎきった女性船頭さんた ちの技術の凄さが伝わりま す。たらい舟は佐渡の南端小 木半島一帯で古くから漁業に 使われてきました。直径は150 cmほどで、桶を半分に切って 使われたことから「ハンギ リ」とも呼ばれていました。

たらい舟(佐渡市)

職場内で

回覧しましょう



起源には諸説があり定かでは ありませんが、契機は1802年 の小木地震による隆起で、複雑 化した海岸線一帯の地形には従 来の舟よりも、小回りが利いて 磯に出入りしやすいたらい舟が 漁に適していたようです。杉と 竹の素材はFRP(繊維強化プ ラスチック) に変わりました が、磯ねぎ漁と言われる、箱眼 鏡を覗き込みながらアワビやサ ザエなどの魚介類を銛やヤスで 突く漁に今でも使われていま す。観光用のたらい舟はそれよ り一回り大きく、大人3名が乗 船できて、500kgの重量まで耐 えることができるともいわれて います。意外なことに全国版の 時刻表にも運行案内が載ってお り、掲載されている中では最小 サイズの乗り物です。

※取材に基づく一説です。



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 丼



平成29年8月1日より

老齢年金を受け取るために必要な資格期間が 25年から10年に短縮されました

これまでは、老齢年金を受け取るためには、 保険料納付済期間(国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む)と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。平成29年8月1日からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。



平成29年8月1日時点で 資格期間が 10年以上25年未満 の方

事前に、黄色い封筒で「年金請求書(短縮用)」及び年金の請求手続きのご案内を日本年金機構からご本人あてに送付しています。

請求手続きをされていない方は、早めに手続きを行ってください。また、案内が届いていない方は、最寄りの年金事務所へご相談ください。

平成29年8月1日時点で 資格期間が 10年未満の60歳以上 の方

10年の資格期間がない方でも、次の制度を活用することで、年金を受け取れる可能性があります。

●任意加入制度

ご本人の申出により「60歳以上70歳未満」の期間に国民年金保険料を納めることで、年金を受給するために必要な資格期間を満たすことがあります。(現在、厚生年金保険に加入している方は、ご利用できません)

2後納制度

過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方、未加入期間がある方は、申込みにより平成30年9月までの間に限り、国民年金保険料を納めることができます。

❸特定期間該当届・特例追納制度のご案内

会社員の夫が退職したときや妻の年収が増えて夫の健康保険の被扶養配偶者から外れたときなどには国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者への切替が必要でした。過去に2年以上切替が遅れたことがある方は、切替が遅れた期間の年金記録が保険料未納期間になっています。

「特定期間該当届」の手続きをすることで、最大で過去10年まで遡って保険料を納めることができます。納付できる期間は平成30年3月までです。



開催のご案内



健康で自立した毎日を過ごすためには、適度な運動が重要だといわれています。 自分の体力レベルを知って、適度な運動を心がけましょう。

刀

瞬発力

(垂直跳び)

反射神経 (全身反応)

柔軟性

(体前屈)

バランス (閉眼片足立ち)

筋持久力 (上体起し(腹筋))

開催日時 平成29年9月4日(月)~9月6日(水)の3日間 11:00~15:00

NST3階 多目的空間ゆめディア303室(新潟市中央区八千代2-3-1)

事前の申し込みは不要です。当日会場にて受付いたします。

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。

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
- ●T E L お問い合わせは 025-244-9246

なお、電話による年金相談は、「ねんきんダイヤル」TEL.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。

●年金相談時間 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。

「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!

œ ラブラ万代 新潟交通 バスセンタ・ 街角の年金相談センター新潟 ターが入っているビルです) (流作場五差路) 万代一 タイムバーク万代 フレンドパーク車大涌2 新潟県 国民在余基余 ハローワーク ときめきしごと館 東映ホテル ク東大通 KDX新潟ビル ホテルリッチ● 7 サークルK 新潟東大通店● ●三菱UFJ証券 提携駐車場も ●三井住友銀行 あります 8 無料券を差し上げます 新潟交通 バスターミナル 万代口 JR新潟駅

年 金 の 予 約 相 談 を 実 施 し て い ま す 。申 込 は「 0 2 5 - 2 4 4 - 9 2 4 6 」まで

「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。

9月の出張年金相談のご案内



年金のご相談は予約制となります。ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所(予約先TEL)	会 場 相談日時(予約可能な相談時間)
新潟東年金事務所	五 泉 市 福 祉 会 館 21日(木 10:00~15:00(10:00~14:30)
(025-283-1014)※予約専用	阿賀町役場本庁 27日例 10:00~15:00(10:00~14:30)
+c)(3777	あ い ぽ ー と 佐 渡 13日似 12:40~15:00(12:40~14:20)
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館 27日例 13:30~17:00(13:30~16:30)
(020 220 0000)	羽茂農村環境改善センター 28日(約 8:50~11:00 (8:50~10:40)
	サンラックおぢゃ 8日金 10:00~15:00(10:00~14:30)
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	22日金 10:00~15:00 (10:00~14:30)
(0230-00-0000)	小出ボランティアセンター 28日(株) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	糸 魚 川 市 役 所 13日秋 10:00~15:00(10:00~14:00)
上越年金事務所 (025-524-4115)	ス 無 川 間 投 州 27日飲 10:00~15:00 (10:00~14:00)
(020 024 4110)	柿 崎 商 工 会 20日% 10:00~15:00(10:00~14:00)
	村 上 市 役 所 13日泳 10:00~15:00(10:00~14:30)
新発田年金事務所 (0254-23-2128)	27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
(020+202120)	阿賀野市水原総合体育館 20日似 9:30~12:30 (9:30~12:00)
六日町年金事務所	十日町地域地場産業 14日(株) 10:00~15:00(10:00~14:30)
(025-716-0802)	振 興 センター(クロス10) 28日(株) 10:00~15:00(10:00~14:30)

- ●年金の相談においでの際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。
- ●本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



29年度歩こうNIIGATA大作戦ウオーキングイベントスタンプラリー対象イベント

場所(コース)

小木地区

宿根木~矢島経島~小木港 7.5Km

8/14より受付開始!

交通費個人負担

大人 5,500 円 小学生 3,000 円

未就学児〇円(ただしジェットフォイル座席使用の場合3,000円を負担願います)

佐渡島内から参加の方は無料です

開催日

9月24日(日)

集合時間

無料バスご利用の方(直江津港発着となります。)

長岡駅から

● 長岡駅集合 7時15分まで

柏崎駅から

・ 柏崎駅集合 7時45分まで

無料バスをご利用にならない方

その他の方

• 新潟港・直江津港集合 9時まで

六日町支部の方でほくほく線ご利用の方は、直江津駅から直江津港への接続バスがあります。ほくほく線をご利用の方の集合時間は9時20分までとします。

●申込締切日/9月11日(月)

先着順で受付けます(定員になり次第締め切らせていただきます)

●定 員/→新潟港 200名 →直江津港 200名 →佐渡島内 50名

申込み先

照会先

佐渡汽船観光 (株) ■ TEL. (025)245-3701 申し込まれた方に、詳細をご連絡いたします。

■主催/一般財団法人新潟県社会保険協会

■後援/全国健康保険協会新潟支部・健康保険組合連合会新潟連合会 新潟県社会保険委員会連合会・新潟日報社・NST・新潟県ウオーキング協会

■協力/佐渡市 ■旅行企画·実施/佐渡汽船観光株式会社 新潟県知事登録旅行業第2種19号 取扱管理者/小泉泰裕





2017 健康ウオーク 申込書

- ●年齢欄については、小学生は年齢に○を付けてください 小学生未満の方でジェットフォイルの席を必要とする場合は年齢に○を付けてください
- ●長岡・柏崎支部の方で、無料バス利用希望の方は乗車地域に○を付けてください
- ●佐渡島内から参加の方は、性別に○を付けてください

個人情報は当事業以外の 目的には使用しません

所属支部			新潟東	新潟西	三条	新発田	・長	六日町	上越 ·	柏鸠	Š
ふりがな 氏 名	性別	年齢			住	所			バス勇	車	地域
									長岡		柏崎
									長岡		柏崎
									長岡		柏崎
									長岡		柏崎
									長岡	•	柏崎

申込日	平成 29 年	月	日	事業所所在地	
				事業所名称	
				☎	FAX



医療費が高額になりそうな時は

『限度額適用認定証』

医療機関でのお支払いが自己負担限度額までで済みます



そんな時は



保険証 01010016

と併せて

限度額 適用 認定証

医療機関窓口に を 提示すると

各医療機関ごとの窓口*1でのお支払いが「自己負担限度額」*2までとなり

保険医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取り扱いとなります。 同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要と **%**2 なることがあります。保険外負担分(差額ベッド代など)や、入院時の食事負担 額等は対象外となります。

70歳以上 の方

保険証と「高齢受給者証」を併せて提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額まで で済みます。詳細はホームページをご覧いただくか協会けんぽへお問い合わせください。



「限度額適用認定証」の発行までの流れ

「限度額適用認定証」をご利用いただくには、申請が必要です。

申請書は、協会けんぽのホームページからダウンロードしていただくか、協会けんぽへご連絡ください。



●「健康保険限度額適用認定 申請書」を協会けんぽへ ご郵送ください。

協会けんぽ



❷ 「限度額適用認定証」が 交付されます。



- ❸保険証と併せて「限度額適 用認定証」を提示します。
- 4窓口での支払いが自己負 担限度額までで済みます。
- ●被保険者が市区町村民税の非課税者等の場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」及び被保険 者の非課税証明書等をご提出ください。
- ●限度額適用認定証は申請書受付月より有効です。日程に余裕をもって申請書をご提出ください。

「限度額適用認定証」の申請は、便利でスムーズな郵送をご利用ください。



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)

をご利用ください



窓口での支払い額(自己負担限度額)はどれくらいになるの?

被保険者の所得区分によって下記表のア~オの5つに分類されます。(70歳未満の方)

被保険者の所得区分		自己負担限度額	多数該当(*3)
標準報酬月額 83万円以上の方	ア	(※1) 252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
標準報酬月額 53万~79万円の方	1	(※1) 167,400円 + (総医療費 – 558,000円) × 1%	93,000円
標準報酬月額 28万~50万円の方	ウ	(※1) 80,100円 + (総医療費 – 267,000円) × 1%	44,400円
標準報酬月額 26万円以下の方	I	57,600円	44,400円
低所得者(※2) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	オ	35,400円	24,600円

- ※1 総医療費とは保険適用される診療費用の総額(10割)です。
- ※2 「区分ア」「区分イ」に該当する場合は、市区町村民税が非課税であっても「区分ア」「区分イ」の該当となります。
- ※3 療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用した場合も含む)場合には、4ヵ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。



「限度額適用認定証」を使うと、どれくらいの窓口負担になるの?

計算例

- ●1ヵ月の総医療費(10割):100万円
- ●所得区分:ウ(標準報酬月額28万~50万円)
 - ●窓口負担:3割



を提示しない場合

窓口での負担額 300,000円



(総医療費 1,000,000円 × 3割)

高額療養費の申請により、後日(診療月から3~4ヵ月後)212,570円が払い戻されます。



を提示した場合

窓口での負担額87,430円



80,100円

(総医療費 1,000,000円 - 267,000円)×1%

高額療養費の払い戻し分212,570円が精算され、高額療養費の申請が不要となります。

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







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→

健康セミナー開催決定!

北限の茶所。村上で開催するお茶と健康を

開催日時

平成29年 10月16日(月) 午後1:30~

会場 瀬波温泉 松風荘 研修室

詳細は、次号社会保険にいがた9月号にてお知らせいたします。

でなたでもご参加いただけます 習会9月開催のご案内

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。

※「適用関係届書作成時の留意点」と「保険料の計算から納付までの流れ等」について

開催日	開催時間	会場	所 在 地	定員
9月12日(火)	午後	燕三条地場産業振興センターメッセピア(3F中会議室)	三条市須頃1-17	42名
9月13日(水)		ワークプラザ柏崎(第1講習室)	柏崎市田塚3-11-50	36名
9月14日(木)	1時30分	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	長岡市大手通2-6フェニックス大手イースト3階	70名
9月21日(木)	\ \	クロスパルにいがた(403・404講座室)	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
9月22日(金)	午後 4時00分	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	南魚沼市坂戸399-1	60名
9月26日(火)	419007	新発田市生涯学習センター(研修室-1)	新発田市中央町5-8-47	48名
9月27日(水)		上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	60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。

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

参加料不垂

ニアライフの安心をサポートするセミナ-・です。 「年金・医療保険」「ライフプランと生きがい」「家庭経済プラン」の3つ のテーマについて、専門の講師が講義・演習で分かりやすくご案内します。

これからの生活を しっかり考えてみたい方は

これからを予測して こんなはずではなかった・・

年齢に関わらずどなたでもご参加いただけます

を防止したい方に

50名

開催日時

平成29年 10月18日(水) 午後1:00~午後4:40

新潟日報メディアシップ/ナレッジルーム(新潟市中央区万代3-1-1)

申込方法

下記の申込書に氏名・年齢等を記入いただき、一般財団法人 新潟県社会保険協会あて FAX.025-290-3201 にてお申し込みください。なお、申込受付は先着順とし、定員に達した場合のみで連絡いたします。

■主催/一般財団法人新潟県社会保険協会 ■共催/全国社会保険共済会·全国社会保険委員会連合会 後援/県内年金事務所·全国健康保険協会新潟支部·新潟県社会保険委員会連合会·健康保険組合連合会新潟連合会·新潟県年金受給者協会連合会·新潟日報社 お問い合わせ先 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

ニアライフセミナー 参加申込書 平成29年度

氏	名	性別	年齢	事業所名	連絡先電話番号	委員の区分等(○をつけてください)
						年金委員 ・ 健康保険委員 ・ 一般
						年金委員 ・ 健康保険委員 ・ 一般
						年金委員 ・ 健康保険委員 ・ 一般