

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2017.9 / NO.853

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 国民年金保険料の免除・猶予制度には会社を退職(失業)された方の前年所得をなし(0円)として審査する特例があります!
- 平成30年4月に健康診断の受診券を被保険者(ご本人)様のご自宅へお送りします
- 医療機関の適正な受診 について
- <今月の健康情報> 食事で胃腸の調子を整える
- <会員事業主の皆様へ> 瀬波温泉「松風荘」を活用しませんか?
- <健康セミナー開催> 知る・活かす、あなたの健康にお茶の効能を など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

明るい薄紫の色鮮やかな「かきのもと」は新潟の秋の味覚として欠かせません。その歴史は古く、奈良時代に「延命薬」という品種が中国から伝来したのが始まりで、食用として一般的に食べられるようになったのは江戸時代からと言われていますが、食文化があるのは新潟と東北・北陸地方の一部に限られ、馴

染みのない方も多いようです。新潟では昭和40年代から水田の転作で栽培されるようになり、特に盛んなのは新潟市南区の白根地域で、県内生産量の8割を占めています。食べ方は、沸騰した湯に少量のお酢を加えて、茹でておひたしにするのがポピュラーですが、天ぷらや酢の物、和え物などいろいろな調理方法も。

かきのもと(新潟市・南区ほか)



魅力はシャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さ、独特の菊の香りです。「かきのもと」の語源としては、「柿の実が色づく頃に赤く咲くから」「垣根の根元に植えることが多かったから」「柿の木の根元に植えたから」など諸説ありますが、食用菊は地域によって呼び名が違うことも特徴です。山形県では「もってのほか」と呼び、菊は天皇家の御紋なので食べるのは恐れ多くてもってのほかという意味と、こんな美味しいものを他の人に食べさせるのはもってのほかだという二つの説が。長岡地域では「おもいのほか」と呼ばれ、食べてみたら思いのほか美味しかったから、というのが語源とされています。

※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



研修や会議等には会議室をご利用ください(スクール形式で30名様までご利用いただけます)

国民年金保険料の免除・猶予制度には

会社を退職(失業)された方の前年所得をなし(0円)として審査する特例があります!

国民年金の被保険者の中には、経済的に苦しいなどの理由により、保険料を納めることが困難な方がおられます。そのような方が、保険料免除制度を希望された場合、前年の所得状況に応じて保険料の全額または一部の納付が免除される制度があります。

通常、免除の審査は、被保険者及び連帯納付義務者(配偶者・世帯主)の方、それぞれの前年所得が政令で定める額以下であるかにより判断されますが、被保険者及び連帯納付義務者のうち、失業等の事由が発生した方については、その事実が確認できる書類を免除申請書に添付することにより、前年所得を無いものとみなして、免除決定の審査を行う特例があります。

ただし、この特例は、失業等の事由が発生した方についてのみ、前年所得を無いものとみなすため、被保険者本人が失業し、納付が困難であるとして免除申請を行ったとしても、配偶者や世帯主の前年所得が政令で定める額より上回る場合、免除申請が却下となることがあります。

特例の申請に必要なもの

失業による特例免除制度には、その事実を確認できる書類を添付する必要があります。

なお、特例は、失業等の事由が生じた日の属する月の前月から当該事由が生じた日の属する年の翌々年6月までの期間が対象となります。(遡及申請も可能ですが、時効等制限があります)

雇用保険の被保険者であった場合

- 雇用保険受給資格者証の写し
- 雇用保険被保険者離職票の写し
- その他、公共職業安定所が発行もしくは証明する離職日が確認できる書類の写し

雇用保険の被保険者でなかった場合

雇用保険適用除外となる
公務員等であった場合

個人事業主として事業の
廃止(廃業)を行った場合

上記書類により失業の
事実が確認できない場合

- 退職辞令の写し
- 共済組合発行の資格喪失証明書の写し
- その他、雇用先が証明した離職日が確認できる書類の写し
- 履歴事項全部証明書又は閉鎖事項全部証明書
- 税務署等への異動届出書^{※1}、
個人事業の開廃業等届出書又は事業廃止届出書等の写し
(いずれも受付印のあるもの)
- 保健所への廃止届出書(控)又は廃止届証明書の写し
(受付印のあるもの)
- その他、公的機関が交付する証明書等であり、失業の事実が
確認できる書類の写し
- 離職証明書^{※2} 及び住民税が特別徴収から普通徴収に切り替
わったことが確認できる納税通知書の写し^{※3}

※1 異動届出書については、異動事項等の項目が「倒産」「解散」又は「閉鎖」(「破産」は失業とは限らないことから除く)であることが必要です。

※2 様式はお住まいを管轄する年金事務所までお問い合わせください。

※3 納税通知書の交付を受けることができない特別徴収の対象外の方、または退職時に一括で残税額を特別徴収されている方は、その理由が記載された離職証明書のみ添付が必要です。

「免除制度」に関する詳しい内容は、住民票の住所地を管轄する年金事務所または市区町村役場へお問い合わせください。

保険料額計算
の基となる

「標準報酬月額」の被保険者への通知をお忘れなく!

事業主の方は、「標準報酬月額」の決定または改定の通知があったとき、その内容を速やかに被保険者に通知することが義務付けられています。通知方法は任意ですが、文書で通知する場合の様式例を日本年金機構のホームページに掲載しておりますので、参考としてご活用ください。標準報酬月額は保険料計算の基となりますので、必ず被保険者の方にお知らせください。



保険料の計算方法

毎月の健康保険と厚生年金保険の保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。なお、この保険料額につきましては、事業主と被保険者で半分ずつ負担していただきます。

健康保険料の計算方法（全国健康保険協会管掌保険（新潟県））

- ※健康保険の保険料率は地域の医療費を反映した都道府県単位の保険料率となっています。
- ※健康保険組合の保険料率については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

平成29年3月分(平成29年5月1日納期限)から適用

介護保険第2号被保険者に該当する
被保険者(40歳以上65歳未満の方)

標準報酬月額×保険料率(11.34%)

介護保険第2号被保険者に該当しない
被保険者

標準報酬月額×保険料率(9.69%)

厚生年金保険料(一般)の計算方法

平成29年8月分
(平成29年10月2日納期限)まで適用

標準報酬月額×保険料率(18.182%)

平成29年9月分
(平成29年10月31日納期限)から適用

標準報酬月額×保険料率(18.300%)

こども・子育て拠出金の計算方法

- ※こども・子育て拠出金は
事業主の全額負担となります。

平成29年4月分(平成29年5月31日納期限)から適用

厚生年金保険の標準報酬月額×拠出金率(0.23%)

10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 (025-283-1014)※予約専用	五 泉 市 役 所 村 松 支 所	5日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	19日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐 渡 中 央 会 館	25日(水) 13:30~17:00 (13:30~16:30)
	あいかわ開発総合センター	26日(木) 8:50~11:00 (8:50~10:40)
長岡年金事務所 (0258-88-0006)	サ ン ラ ッ ク お ぢ や	13日(金) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		27日(金) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	26日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上越年金事務所 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	柿 崎 商 工 会	18日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
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	25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	18日(水) 9:30~12:30 (9:30~12:00)
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 1 0)	12日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		26日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)

- 年金の相談においでの際は、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。



平成30年4月に

健康診断の受診券を被保険者(ご本人)様のご自宅へお送りします

住所が変更となった場合は、速やかに 日本年金機構へ住所変更届の提出をお願いします

協会けんぽでは、被扶養者(ご家族)様が健康診断を受診する際に必要な受診券を、被保険者(ご本人)様のご自宅宛てにお送りしております。

平成30年度も被保険者様のご自宅宛に、被扶養者様の受診券をお送りしますので、被保険者様の住所が変更となった場合には、速やかに**日本年金機構**へ「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出いただきますようお願いいたします。



受診券送付対象者

40歳から74歳までの協会けんぽの被扶養者様



住所変更のお手続きのタイミングによっては、お送りする受診券の住所に反映されない場合がありますので、住所変更の提出は速やかにお願いします。



「転居等に伴う住所不明」などの理由により、ご自宅にお送りできなかった受診券は、事業主様宛てにお送りしますので、被保険者様を通じ、被扶養者様のお手元に届くようご協力をお願いします。

被扶養者(ご家族)様は健康診断を受けていますか?

40~74歳の被扶養者(ご家族)様の健康診断「特定健診」を受けられる実施機関は、県内約**560機関**あります。

かかりつけ医のほとんどで受診ができます!ぜひ、身近なかかりつけ医で健康診断を受診しましょう。

ご家族に
健康診断を
すすめましょう!



ご家族様の健診を実施している機関はこちらで確認できます!

協会けんぽ 新潟 特定健診実施機関

検索

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!

医療機関の適正な受診について



現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しており、そのことが病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっています。必要な人が安心して医療を受けられるように、医療機関等を受診する際には、次のことに留意しましょう。

① 「かかりつけ医」をもちましょう

できるだけ家の近所に「かかりつけ医」をもち、風邪など日常よくある病気の場合は、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

かかりつけ医をもつメリット

- 待ち時間が少なく、じっくり診察してもらえる
- 同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣などを把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられる
- 必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる
- 医師と顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる など



② 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安があるときは、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

③ できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。また、休日や夜間は、限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内にあらためて受診する必要があります。昼間の診療時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。



夜間に子どもが急な病気になったら？

小児救急医療電話相談を利用しましょう。

新潟県では、夜間にお子さんの急病で困っている方のために、「小児救急医療電話相談」を実施しています。経験豊富な看護師が、必要に応じて小児科医のアドバイスを受けながら相談に応じます。

実施日時 毎日 午後7時から翌朝午前8時まで

専用番号 025-288-2525 または #8000 (携帯からも利用できます)

料金 無料 (ただし、電話料金はご負担いただけます)



出典：医療機関への受診にあたって(厚生労働省HP)、安心して救急医療を受診するために～県からのお願い～(新潟県HP)

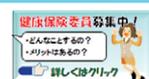


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!





今月の
健康情報

食事で胃腸の調子を整える!

9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎやすくなる一方で、気候の変化に体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸の不調はどこから?



胃腸の調子を整えるポイント!

1 よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほどに細かくなって唾液と混ざり合うことで、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。



2 決まった時間に食事をする

一定の時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。



こんな状況は要注意!

長時間の空腹状態

胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなる

食べ過ぎや間食のし過ぎ

胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなる

3 身体を冷やさない

冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、胃腸の働きが悪くなります。とりすぎには注意し、身体を冷やさないようにしましょう。

4 胃腸にやさしい食材や料理を食べる

胃もたれ・胃痛

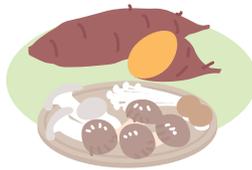
キャベツ、セロリ、レタス



胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促す

便秘

きのこと類、さつまいも



食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす

消化の良い食材

だいこん、玉ねぎ、魚の白身、豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナ など



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!



熱戦! in ハードオフエコスタジアム新潟

平成
29年度

社会保険軟式野球 新潟県大会地区大会 開催

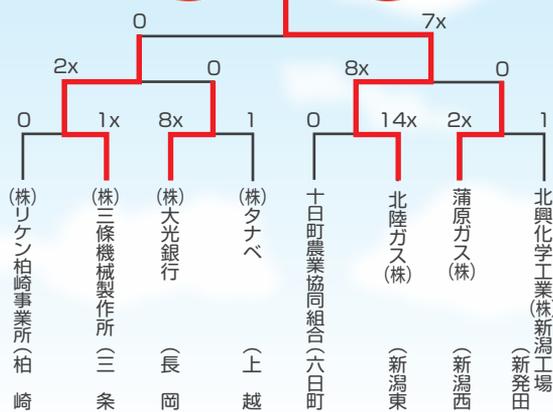
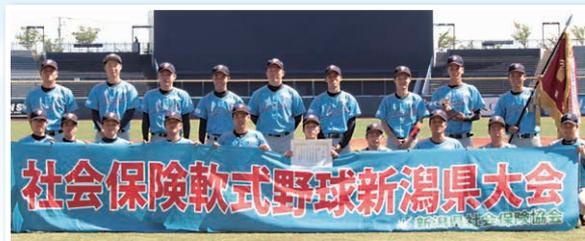
8月5日(土)6日(日)、「ハードオフエコスタジアム新潟」を会場に開催しました。両日とも日中の最高気温が32度を超える炎天下の下、優勝目指して各支部代表8チームによる熱い戦いが展開されました。優勝は、新潟東支部代表「北陸ガス(株)チーム」でした。

選手の皆さん、大会を支えていただいた審判団並びに関係者の皆さん、ありがとうございました。



決勝戦 【投手-捕手】三條機械:小林(賢)・小林(渉)-西川 北陸ガス:吉川-高野

チーム	回数	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
(株) 三條機械製作所		0	0	0	0	0	0	0			0
北陸ガス(株)		1	5	0	0	0	1	x			7



年金シニアライフセミナー

参加料不要

参考図書進呈

開催日時 平成29年 10月18日(水) 午後1:00~午後4:40 定員 50名
 会場 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 申込書に記入いただき、FAXにてお申し込みください。年齢に関わらずどなたでも参加いただけます



※詳しくは「社会保険にいがた」8月号・社会保険協会ホームページでご確認ください。

どなたでも
ご参加いただけます

社会保険事務講習会10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。

【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
 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
10月10日(火)	午後 1時30分 ~ 午後 4時00分	ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	36名
10月11日(水)		クロスバールにいがた(403・404講座室)	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
10月12日(木)		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
10月13日(金)		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
10月16日(月)		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
10月18日(水)		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
10月19日(木)		上越市市民プラザ(第2会議室)	上越市土橋1914-3	50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

会員事業主
の皆様へ

瀬波温泉『松風荘』 を活用しませんか？

特別
宿泊券
あります

〈瀬波温泉『松風荘』〉は、皆様が加入されている一般財団法人新潟県社会保険協会が運営する保養施設です。永年にわたって勤務された従業員様へのねぎらいや、従業員様とご家族様の福利厚生・健康保持増進などに〈瀬波温泉『松風荘』〉の活用を是非ご検討ください。多数の皆様からご活用いただけるよう、〈瀬波温泉『松風荘』〉では **特別宿泊券** をご用意してお待ちしております。



【特別宿泊券に関するお問い合わせ】
一般財団法人新潟県社会保険協会
TEL.025-240-5337

瀬波温泉 **松風荘** 村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

健康セミナー開催

参加料不要

～知る・活かす、あなたの健康にお茶の効能を～

開催日時 平成29年 10月16日(月) 午後1:30～午後4:00

定員 40名

会場 瀬波温泉「松風荘」(村上市瀬波温泉2-4-29)

第一部
村上茶の歴史と
おいしいお茶の淹れ方を知る
講師 日本茶インストラクター
村上茶研究会会員
矢部 智弘 氏

第二部
お茶を健康に活かす
～お茶の効能を活かす家庭でできる簡単メニュー～
講師 管理栄養士・中医薬膳指導員・食生活アドバイザー
富田 絵里子 氏

申込方法 下記の参加申込書に参加者氏名等をご記入いただき、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、受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。

■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
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

..... コピーしてお使いください

平成29年10月16日開催

健康セミナー ～知る・活かす、あなたの健康にお茶の効能を～ 参加申込書

参加者氏名	連絡先電話番号	連絡先FAX番号

〈宛先〉FAX 025-290-3201 (新潟県社会保険協会)

申込日 平成 29 年 ____ 月 ____ 日

所属事業所名

事業所所在地