

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2018.2 / NO.858

職場内で
回覧しましょう



Contents

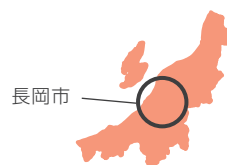
- 退職後に国民年金に加入される方へのご案内
- 退職後の健康保険加入のご案内
- 退職される方の保険証の回収にご協力をお願いします!
- 〈今月の健康情報〉急な血圧上昇に注意!
- 平成30年2月より 新潟県年金事務所の
厚生年金保険・健康保険・船員保険の
適用・徴収業務を移管・集約しました
- 平成29年度「わたしと年金」エッセイ審査結果 など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

可愛らしく鮮やかな色とりどりの雛人形。道の駅「良寛の里わしま」で飾られる雛人形はつるし雛と呼ばれるもので、ちりめんなど布の切れ端を使って、小さな人形や細工物をつくり、紐で繋いで竹などの輪に吊るして飾ります。雛人形を飾る風習自体は、江戸時代にはすでにあり、厄を人形に身代わりに引き受けて

もらうという願いが込められています。当時の雛人形はとても高価なもので、一般の家庭では手の届かないものでした。それでも娘の成長や幸せを願う気持ちは誰もが一緒。母親や祖母、あるいは叔母たちが、雛人形の代わりに少しずつの布を使って小さな人形を作り、それを持ち寄って吊るしたのが始まりで、福岡の

つるし雛(長岡市)



柳川・静岡の稲取・山形の酒田が有名です。つるし雛には人形以外にも動物や野菜や花、遊び道具などたくさんの種類があって、それぞれに意味があります。全体としてはどれも衣食住に困らないようにという願いが込められています。例えば植物ならば、葉や種に薬効があることから長寿を願う「桃」、成長の早さから生命力を象徴する「竹の子」などがあり、動物ならば、千年長生きすると伝えられる「鶴」、病や災いが去るにかけて「猿」などが。ほかにも薬袋の形から無病息災を願う「三角」や、縁起物である「だるま」や「羽子板」、遊び道具である「手毬」や「紙風船」。どれも娘への思いが形となって表れています。

※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。



寒い冬こそうれしい 冬期限定宿泊プラン

平成30年 1月4日～3月31日

一室3名様以上のご利用で
お一人様
一泊二食

¥5,900 (税込)

※土曜日除く
瀬波温泉 松風荘 村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

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)

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

1 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。

2 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。

3 口座振替による国民年金保険料の納付は、便利でお得です。

- 口座振替やクレジットカード納付を利用すると納め忘れがなく安心です。
- 口座振替の早割・前納制度を利用すると、保険料が割引になります。現金納付やクレジットカード納付にも前納による割引はありますが、口座振替の方が割引額が多くお得です。

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、前納期間が長いほど割引額が多くお得です。

早割 は月50円(年間600円)お得! (平成29年度現在)

● 通常の口座振替(翌月末振替)

4月分	5月分	6月分
16,490円	16,490円	16,490円
	5月末振替	6月末振替

● 早割(当月末振替)

4月分(通常)	5月分(早割)	6月分(早割)
16,490円	16,440円	16,440円
	(申込後最初)2カ月分振替	当月末振替

各月50円割引

※早割申込後の最初の口座振替は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2カ月分となり、その後は当月分(50円割引)の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!! (平成29年度現在)

● 6カ月前納

1,120円割引

現金で毎月納付	口座振替で前納
98,940円	97,820円

● 1年前納

4,150円割引

現金で毎月納付	口座振替で前納
197,880円	193,730円

● 2年前納

15,640円割引

現金で毎月納付	口座振替で前納
393,960円*	378,320円

★29年度保険料16,490円×12カ月と30年度保険料16,340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。

..... ※詳しくは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。



退職される従業員の
皆様へお伝えください

退職後の健康保険加入のご案内

保険料などを比較のうえ、以下の3種類からご自分にあった健康保険をお選びください

※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

協会けんぽに引き続き加入する

任意継続健康保険

手続き 住所地の協会けんぽ支部

郵送でお手続きできます!

お住まいの市町村が運営する

国民健康保険

手続き 市町村役場国保担当窓口

※保険料や加入条件などは、お住まいの市町村役場へお問い合わせください。

被扶養者として加入する

ご家族の健康保険

手続き ご家族の勤務先を通じて届出

※詳細はご家族の勤務先へお問い合わせください。



協会けんぽの任意継続被保険者となる条件

加入は最長2年間



- 資格喪失日の前日までに被保険者期間が継続して**2ヵ月以上**あること
- 退職日の翌日から**20日以内に必着**するように、「任意継続資格取得申出書」を協会けんぽへ提出



任意継続健康保険
1ヵ月の保険料額

=

退職時の
標準報酬月額
(上限28万円)

×

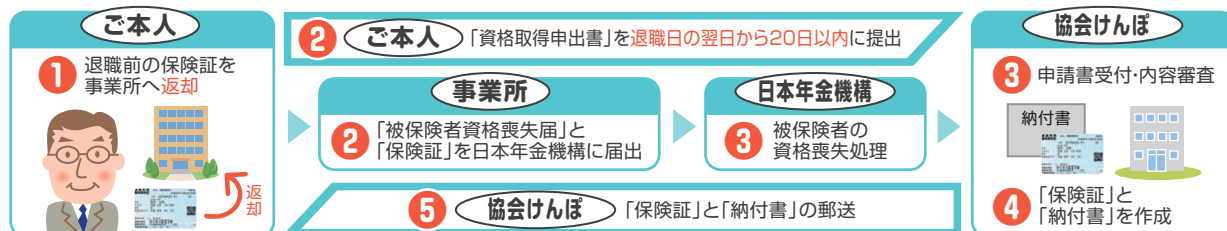
住所地の
都道府県別
健康保険料率

40～64歳の介護保険
第2号被保険者の方は
介護保険料が加わります

※退職後は事業主負担分の保険料も自己負担となるため、保険料はこれまで控除されていた金額の2倍になります。(例外あり)

! 任意継続は、「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



- 任意継続の保険証は、日本年金機構にて資格喪失処理が完了した翌営業日から作成可能となります。
- 保険証が作成・ご自宅に送付されるまでに、約3週間程度かかります。
- 3月、4月の繁忙期はさらに日数がかかる場合があります。

事業主様
事業所担当者様
へお願い

「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

- 3月、4月は窓口が大変混み合います。簡単・便利な「郵送」でのご提出をお願いいたします。
- 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。

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

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル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!

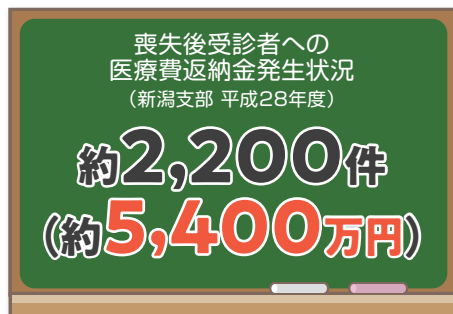
事業主・事業所
担当者の皆様へ

退職される方の保険証の回収にご協力をお願いします！

健康保険の資格を喪失すると保険証は失効します。失効した保険証のまま医療機関に受診をすると、医療費（協会けんぽ負担分＝総医療費の7割～9割）をご返還いただくことになります。保険証の誤使用を防ぐためにも、**資格を喪失する際には確実な保険証の回収をお願いいたします。**

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。



保険証の誤使用
(資格喪失後受診)

健康保険財政の圧迫や
保険料の上昇に
つながります！



**全国で最も低い保険料率を継続していくためには
皆様のご協力が必要です！**

事業主・事業所担当者様へのお願い



退職される方の保険証は
退職時に必ず回収してください。



資格喪失届・被扶養者異動届(解除)の届出時には、
回収した保険証を添付のうえ提出してください。



～退職される方へ**必ず**お伝えください～

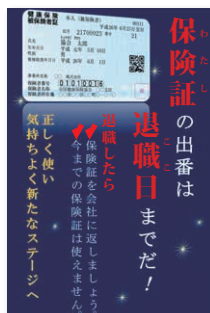
退職後は速やかに勤務先へ保険証を返却してください！

- ① 保険証が使用できるのは退職日までです。
- ① 「退職日の翌日」、「被扶養者に該当しなくなった日」以降の保険証は、速やかに勤務先に返却してください。
- ① 無効の保険証で医療機関を受診すると、後日医療費を返還していただくことになります。

**退職日までしか
使えません！**



保険証使用期限周知ポスター



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。

左記の考え方は
すべて誤りです！

正しく保険証を
使用して、気持ち
よく次のステージ
に進みましょう！



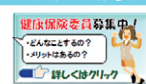
健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています！

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！





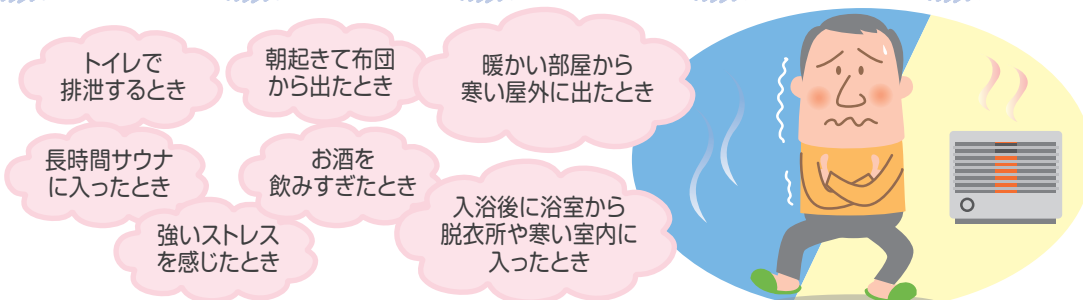
今月の
健康情報

急な血圧上昇に注意！

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。急な寒さを感じると、血圧が上昇します。日ごろから血圧が高い人は、急な血圧上昇で狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

気をつけたい急な血圧上昇

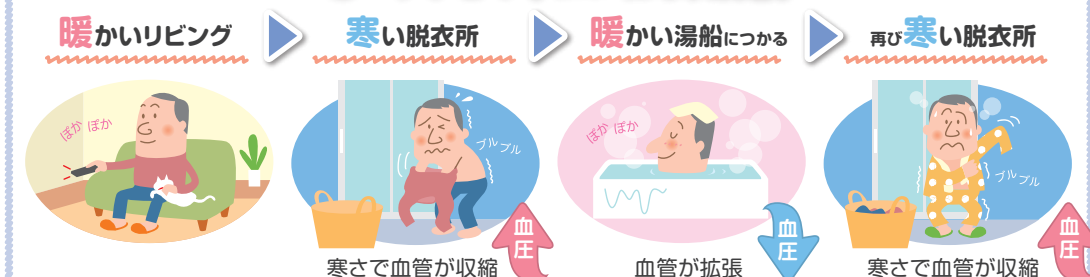
血圧が上がりやすいのは
次のような時です



冬場の急な血圧上昇で注意したいヒートショック

「ヒートショック」とは、暖かいリビングから寒い脱衣所への移動など、急激な温度差によって血圧が上下に大きく変動するとことで起こります。特に、冬場に多く発生し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、浴槽で失神して溺死するなど、命にかかわる場合もあります。寒さが厳しい冬は要注意です！

ヒートショックにいたる具体例



血圧の急変により心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを発症！

入浴時のヒートショックを防ぐには

① 脱衣所や浴室への暖房器具の設置

脱衣所と浴室との温度差を少なくしましょう。その際には浴室専用の暖房器具を使用しましょう。

② シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽にお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。

③ 食事前後や飲酒時の入浴は控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴は控えましょう。

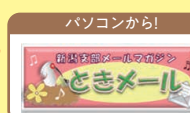


協会けんぽ新潟支部メールマガジン

「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！



平成30年2月から

新潟東年金事務所の
 厚生年金保険
 健康保険
 船員保険
 適用・徴収業務を移管・集約しました

適用・徴収業務の強化を図るために、新潟東年金事務所の厚生年金保険・健康保険・船員保険の適用・徴収業務を新潟西年金事務所に移管・集約しました。

これに伴い、**事業主の皆様の手続きやご照会などの窓口が変更になりました。**
 なお、**新潟東年金事務所では、引き続き、年金相談や国民年金の業務を行っています。**

移管・集約された部署(課)

新潟東年金事務所

●厚生年金適用調査課 ●厚生年金徴収課

移管・集約先

新潟西年金事務所

〒951-8558 新潟市中央区西大畑町5191-15
 TEL 025-225-3008(代表)



平成30年2月以降、厚生年金保険・健康保険・船員保険の適用・徴収に関する業務は、
 新潟西年金事務所で行っています。

3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 福 祉 会 館	15日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西年金事務所 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は、相談日時が選べるテレビ電話相談も実施しております(予約制)	
	あ い ぼ ー と 佐 渡	14日(水) 12:40~15:00 (12:40~14:20)
	佐 渡 中 央 会 館	28日(水) 13:30~17:00 (13:30~16:30)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	29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	9日(金) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		23日(金) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	22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	14日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	柿 崎 商 工 会	20日(火) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田年金事務所 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	14日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	22日(木) 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)	8日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		22日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)

- 年金の相談においての際には、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。(年金のお手続きをする場合は、本人の印鑑も必要となります。)

平成
29年度

「わたしと年金」エッセイ



審査結果

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894作品の中から、厳正なる審査の結果、11作品が入賞しました。このうち、厚生労働大臣賞を受賞した、岐阜県 後藤 順 様(60代 男性)の作品をご紹介します。

今も耳底に残る、カラカラカラと足踏みミシンの歯車が回る音。

子供の僕の視線の先には、中古ミシンを踏む母の背中があった。「父さんの給料だけでは、人並みの生活ができない。子供だけにはひもじい思いをさせたくはない」。母はそんな独り言を常々言っていた。負けず嫌いの母は、そのために内職を始めたのだ。

駅前の問屋から持ち込まれる、裁断された既製服を縫う仕事だ。部分縫いの賃仕事。十銭単位の工賃に、どれほど数を稼げるかで決まる。僕が寝ている最中でも、ミシンの音が響いた。朝早くからもうそうだ。母は食事の用意や洗濯などの家事をこなし、その間に内職もする。子供の僕は、母はいつ眠るのだろうか、と不安な思いをしたものだ。

父の給料日。母は父からそれを受け取るとすぐに、五つの古封筒に分ける。封筒の表には、「電気・ガス代」、「水道代」、「八百屋代」、「年金代」、「その他」と書かれてあった。その月に必ず払わねばならないと困るものばかりだ。その一つでも未払いになれば、生活に支障が生じる。父の給料プラス母の内職代が、それらに消えた。その他に少しでも入れば、貯蓄に回された。

そんな生活の中で、子供の僕には解らないことが一つあった。電気・ガス・水道代が未払いになれば供給が止められる。八百屋の支払いを遅らせれば、つけが効かず現金払いとなり、自転車操業の我が家では困ってしまう。そんな中で、年金の支払いを止めれば「その他」の封筒が増えるではないか。年金など今の直接生活に響くものではない。そんな僕の疑問に母は答えてくれた。

母は、年金を童話「アリとキリギリス」に例えた。こつこつ支払うことで、働けなくなった老後に支給されるという将来への保障。それも政府が保険者になるということで、絶対に未払いなどおきない。生命保険のように掛け捨てではないことなど、母は年金を受け取るまで働くとの意欲を見せた。「お前に生活の面倒をかけたくないからね」。その言葉に、僕は老いる運命を感じた。

母は六十歳まで内職を続けた。年金の決定通知が来た日、母の背中から、ようやく重荷が下りたのが分かった。もう、ミシン針は老眼鏡をかけないと見えない。一度、糸が切れたら通すのに拡大鏡が必要な状態だった。そんな母にも、内職の内職らしき注文があったが、年金支給が始まるとそれを断った。「生涯現役と働く人もいるけど、年金をもらえば、それを使うのが仕事さ」と、僕に元気な姿を見せてくれた。

生活費の中心は僕が担ったが、母は自分の生活費だと言って、年金の一部を僕に渡してくれた。どれほど母に支給されているのか僕は知らない。これまで母の内職代で引け目も感じることなく学校もいけたし、何不自由なく生きて来られた。その意味からすれば、母の年金の全額をすべて自分の好きなように使ってほしかった。「貧乏性だからね。使い方を知らないんだよ」。そんな母の微笑みが眼に焼きつく。

「良かったよ。給料や内職代を毎月封筒に小分けしたのが。今では、年金をそうしているんだ」。年金支給日に、銀行から下ろしたお金を母は楽しそうに封筒に分ける。「孫のこづかい代」、「旅行積立代」、「生活費助成代」、「老人クラブ会費」、「その他」と。その中で一番入るのはその他だ。とても裕福とは言えない年金だが、母にとっては、一生懸命働いた「御褒美」だ。自分が支払った以上の支給額に、ときに戸惑いの声をあげる。

「私はこんなに貰っていいのかな。孫の世代は大丈夫なのか心配するよ」。確かに母の気持ちは、今の若者世代の年金への不信感に近い。年金は国民共通の「互いに支え合う」精神が根底にあるのだが、少子高齢化の現実問題、年金制度が今後どのような形になるのか不安が過る。支給額の減額や保険料の増額は避けて通れないだろう。

だが、保険料の未納は、国民の義務としていけない。僕は自分の子供たちに口を酸っぱくして「義務」だけは果たせと忠告している。確かに、両親の生きた時代と、僕たちの時代、そして子供たちの時代から見た、将来は大きく違う。年金が五年後、十年後にどのような形になるのか判らないが、年金を基本とした老後の生活は、どの世代にもあると思う。

五十年以上前、母が「年金代」とした封筒を忘れない。あれが確実にあったからこそ、母の老後を充実させた。自助努力にも限界はあるだろうが、国民のひとりとして、年金制度を破綻させてはいけない。超高齢化と呼ばれても、この最低保障を維持していなくては、誰が老後を守ってくれるのだろうか。母は僕に教えてくれた。

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「ねんさんダイヤル」 **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。

●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!

「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。



P
提携駐車場も
あります
無料券を差し上げます



施設優待事業のご案内

お得な優待
盛り沢山!

新潟県社会保険協会では、会員事業所の従業員とそのご家族の皆様の健康保持増進・福利増進のため、協賛いただいた施設と優待利用契約を結んでいます。また、全国社会保険協会連合会が優待利用契約を結んだ各施設についても、新潟県社会保険協会の会員事業所の従業員とそのご家族の皆様にご利用いただけます。利用できる施設には、カルチャースクールやスポーツクラブ、入浴施設や宿泊施設など多々ありますので、ぜひご利用ください。

詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページをご覧ください。
<http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai/waribiki/>

なお、ご利用にあたっては「施設利用会員証」が必要となります。

申込み等 お問い合わせ (一財)新潟県社会保険協会
TEL 025-240-5337



越後村上「町家の人形さま巡り」(3月1日～4月3日開催)にもぜひご利用ください。

松風荘で、やすらぎとくつろぎのひとときを。

温泉施設が素泊まり
4,800円から



どなたでもご利用
いただけます

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

閑静なたたずまい・落ち着いた10室

瀬波温泉 **松風荘**

当施設のお風呂は、源泉かけ流し。豊富な湯量と源泉の熱さが自慢です。