社会保険

2018.5 / NO.861

Contents

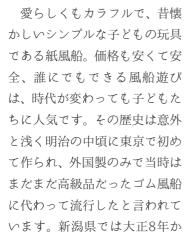
- ●算定基礎届事務説明会を開催します
- ●月額変更届の注意事項
- ●特定健診(ご家族の健診)の受診を勧めましょう!
- ●けんこう職場おすすめプラン第4期エントリー事業所様募集!
- 〈今月の健康情報〉 「こころ」と「からだ」に作用する 緑茶の健康効果
- ●〈会員特典〉第9回 にいがた湊まち 歴史ウオーク
- ●瀬波温泉「松風荘 |ツーリングライダー特別プラン など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

紙風船(出雲崎町)

職場内で

回覧しましょう



ら出雲崎町で作られ始めまし た。当時の出雲崎町の海沿いは 漁業が中心のまち。しかし冬の 日本海は荒れて漁に出られない ことが多く、冬場の内職仕事と して、また漁師の妻の手仕事と して、多くの家庭が参加し、貴 重な収入源となりました。昭和 初期までは首都圏にいくつか あった業者も時代とともに姿を 消し、現在では出雲崎産のもの



が国内生産量の100%。作り方 も、これまでの伝統を守り、材料 も国産にこだわって作られて います。花びら状にカットし た半透明のグラシン紙を貼り 合わせ、丸い玉にしてに空気を 入れて膨らませたものが一般 的ですが、最近では和のテイス ト溢れる装飾品としても見直 されており、金魚やタコやフ グ、朱鷺にペンギン、ハロウィ ンのカボチャまで、色彩豊かに 遊び心を加えた、ユーモラスで 可愛らしい紙風船もいろいろ と登場しています。道の駅「越 後出雲崎天領の里」の中にある 天領出雲崎時代館では、紙風船 づくりを体験できます。一枚ず つのりで貼って手づくりした 紙風船には、きっと愛着が湧く ことでしょう。



※取材に基づく一説です。



やすらぎとくつろぎのひとときを。

¥4,800 mb

温泉施設# 巡 素泊まり 瀬波温泉 松 風 菲

村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

算定基礎届事務説明会を開催します



9月以降の標準報酬月額を見直しするため、毎年、算定基礎届を提出することになっています。算定基礎届は6月上旬までに送付されます。届出の方法などを年金事務所の職員が説明しますので、下記日程表をご確認のうえ出席をお願いいたします。

平成30年度「算定基礎届事務説明会」日程表

「 炒 00十及「并定至從旧事奶的引力」口住致					
期日	説明時間	会場	会場別参集地域		
6月 8日(金)	13:30~15:15	柏崎市文化会館 アルフォーレ (柏崎市日石町4-32)	柏崎市・刈羽村		
6月12日(火)	13:30~15:30	五泉市福祉会館 3階 大会議室 (五泉市太田1092-1)	五泉市・阿賀町		
	10:00~11:45	十日町地域地場産業振興センター(クロス10) (十日町市本町六の一丁目71-26)	十日町市・津南町		
6月13日(水)	13:30~15:15	魚沼市小出郷文化会館 (魚沼市干溝1848-1)	魚沼市		
	13:30~15:15	新井総合コミュニティセンター (妙高市上町9-2)	妙高市・上越市		
6月14日(木)	10:00~11:30	新潟テルサ 大ホール (新潟市中央区鐘木185-18)	新潟市		
	13:30~15:15	小千谷市総合産業会館 サンプラザ (小千谷市城内1-8-25)	小千谷市		
	13:30~15:15	リージョンプラザ上越 (上越市下門前446-2)	上越市・妙高市		
	13:30~15:15	三条商工会議所会館 チェンバーズホール (三条市須頃1-20)	三条市・燕市		
	13:30~15:20 ※平成30年度は午後開催	阿賀野市水原保健センター (阿賀野市岡山町10-15)	阿賀野市		
6月15日(金)	13:30~15:00	アミューズメント佐渡(佐渡中央文化会館) (佐渡市中原234-1)	佐渡市		
	13:30~15:15	長岡リリックホール (長岡市千秋3-1356-6)	長岡市・出雲崎町		
	13:30~15:15	ビーチホールまがたま (糸魚川市寺町4-3-1)	糸魚川市		
	13:30~15:15	見附市文化ホール アルカディア (見附市昭和町2-1-1)	見附市		
	10:00~11:45	南魚沼市民会館 (南魚沼市六日町865)	南魚沼市・湯沢町		
6月18日(月)	13:30~15:15	加茂市産業センター (加茂市幸町2-2-4)	加茂市・田上町		
6月19日(火)	14:00~15:45	燕市吉田産業会館 (燕市吉田東栄町14-12)	燕市・弥彦村		
	13:30~15:20 ※平成30年度は午後開催	聖籠町文化会館 (北蒲原郡聖籠町大字諏訪山1280)	新発田市・胎内市 聖籠町		
6月20日(水)	13:30~15:20 ※平成30年度は午後開催	村上市民ふれあいセンター (村上市岩船3270)	村上市・岩船郡		

- ●説明会当日は、送付された資料を必ずご持参ください。
- ●説明会場はご案内の「会場別参集地域」に限らず、ご都合に合わせて会場をお選びいただくことができます。

※このページ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。

⚠️月額変更届 🖹の注意事項 🕰

被保険者の標準報酬月額は、年に1回算定基礎届に基づく決定(定時決定)により見直しが行われます。 しかし、随時に昇給や降給があり被保険者の受ける報酬が大幅に変動した場合は、月額変更届に基づく改定(随時改定)を行います。随時改定は以下の3つの条件すべてに該当する場合に、変動した支払月から4か月目に改定されますので、該当する場合はすみやかに届出をお願いします。

月額変更届 に基づく 改定の条件 ① 昇給・降給などで固定的賃金に変動があったとき

- ② ①により変動した月以降の引き続いた3か月間に支払われた報酬の平均月額による標準報酬月額と従前の標準報酬月額に2等級以上の差が生じたとき
- ③ 3か月とも報酬の支払い基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する 短時間労働者は11日)以上あるとき

届出が遅れたときや 大幅に等級が 下がるときは… 【改定月の初日から60日以上経過している届出】や【標準報酬月額が5等級以上下がる届出】を行う場合は以下の書類の添付が必要です。

賃金台帳のコピー (固定的賃金が変動した月の前月~改定される月の前月分) 出勤簿のコピー (固定的賃金が変動した月~改定される月の前月分) 後員の場合 株主総会や 取締役会の議事録のコピー

60歳以上の方が退職後に 継続雇用となるときは… 60歳以上の方が、退職後に1日も空くことなく同じ会社に再雇用される場合は、 月額変更届ではなく、資格喪失届と資格取得届を届出することができます。 なお、届出の際には、退職日と継続して再雇用されたことの分かる書類の添付が必要となります。

6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)				
蛇臼市	五 泉 市 役 所 村 松 支 所 7日(木) 10:00~15:00(10:00~14:30)				
新潟東 (025-283-1014)※予約専用	五 泉 市 福 祉 会 館 21日休 10:00~15:00(10:00~14:30)				
	阿賀町役場本庁 27日(水 10:00~15:00(10:00~14:30)				
	佐渡市にお住いの方は 『テレビ電話相談』も				
新潟西	実施しております お好きな日・時間に予約ができます! 対面相談と同じ相談が可能です!				
(025-225-3008)	会場:佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)				
	佐 渡 中 央 会 館 27日似 13:30~17:00(13:30~16:30)				
5 8	小 千 谷 市 民 会 館 8日盆 10:00~15:30(10:00~15:00)				
長 岡 (0258-88-0006)	22日金 10:00~15:30(10:00~15:00)				
(0200 00 0000)	小出ボランティアセンター 28日休 10:00~15:30(10:00~15:00)				
上越	糸 魚 川 市 役 所 13日(x) 10:00~15:00(10:00~14:00)				
(025-524-4115)	27日(秋) 10:00~15:00 (10:00~14:00)				
	柿 崎 商 工 会 20日泳 10:00~15:00(10:00~14:00)				
三条 (0256-32-2820)	市民交流センターネーブルみつけ 27日似 10:00~15:00(10:00~14:00)				
	村 上 市 役 所 13日(水 10:00~15:00(10:00~14:30)				
新発田 (0254-23-2128)	27日(秋 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(0204-23-2128)	阿賀野市水原総合体育館 20日俶 9:30~15:00 (9:30~14:30)				
六日町	十日町地域地場産業 14日休 10:00~15:00(10:00~14:30)				
(025-716-0802)	振興センター(クロス10) 28日休 10:00~15:00(10:00~14:30)				

[●]年金の相談にお越しの際には、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。)



協会けんぽ新潟支部にご加入の事業主様へ

マ族の健診)の受診を勧めましょう!



「特定健診」ってどんな健診?

協会けんぽにご加入の40歳~74歳の ご家族(被扶養者)の方が対象の健康診断です。





平成30年4月2日に 被保険者様のご自宅の住所 (協会けんぽで把握している住所)へ 黄色い封筒を送付しました。

> 同封されている 「受診券(セット券)」が 健診の際に必要です。



今年度から「セット券」になったので…

保健指導の対象となった場合は、 健診受診の当日から保健指導を 受けることができます。

詳しくは健診機関へお尋ねください。

※健診機関によっては、健診を受診した当日に保健指 導を受けられない場合があります。この場合、後日協 会けんぽから保健指導利用のご案内をお送りします。



協会けんぽから健診費用の補助を受け、無料で受診できる健診機関があります。 健診費用の補助は、皆様の保険料で賄われています。お得に受診しましょう!



県内約560の健診委託機関で受診できます。

お住まいの市町村(新潟市を除く)が実施している集団健診会場でも受診できます。

ご担当者様へのお願い



被保険者様のご自宅に送付できなかった受診券は、 事業所様宛にお送りします。

「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、事業所様宛にお送 りします。被保険者様を通じ、被扶養者様のお手元に届くよう配付をお願いいたします。

※被保険者様の住所が変更となった場合の手続き方法につきましては、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

ご家族(被扶養者)に健康診断をおすすめしましょう!

例:



ご家族が 病気で入院

従業員が 看病のため 会社を欠勤

会社の仕事に 支障が出る

生産性の

ご家族の体調不良は事業所様にも影響してきます! ぜひ、事業所様からも被保険者様やご 家族様に健康診断を受けるようにお声掛けをお願いいたします。

また、平成30年度からスタートした「インセンティブ制度」の評価項目の1つに『特定健診 等の受診率』があります。健診の受診率向上が保険料の上昇を抑えることにもつながります。 ※「インセンティブ制度」については、協会けんぽのホームページをご覧ください。

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

平成30年2月13日に移転しました!

〒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)

協会けんぽ新潟支部 で加入の事業主様へ 健康経営®宣言サポート企画

こう職場おすすめ

※「健康経営®」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標



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4期でも引き続き、皆様の健康づくりをお手伝いします!!!経済産業省の「健康経営優良法人認定制度**」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!



※1「健康経営優良法人認定制度」…経済産業省と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

平成30年7月以降、任意の3か月間

※第4期は通年エントリーが可能になります!

「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 事業所様の状況にあったコースを選択できます!

「けんこう職場おすすめプラン」第4期では、「顕彰制度チャレンジコース」と「導入コース」をご用意。 事業所様の状況にあわせて、お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、●顕彰制度チャレンジコースにエントリーしてみましょう!

❶顕彰制度チャレンジコース

コンセプト

社会的評価による 健康経営の見える化

こんな事業所様へオススメ!

- ●「健康経営優良法人認定制度」へ申請したい!
- ●新潟県「元気いきいき健康企業」登録事業へ申請したい!

検索

●「健康経営」で会社を元気にしたい!

2導入コース ※第3期までの内容と同様

コンセプト

- スモールチェンジ
- きっかけづくり

こんな事業所様へオススメ!

- ●「健康経営」を始めてみたい!
- ●「健康経営」に取り組みたいけど、 何をしたらいいのかわからない…

詳しくはホームページをご覧ください

協会けんぽ 新潟

##1253 #

バナーをクリック!

協会けんぽも サポートさせていただきます! 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

お申し込み はこちら! お申込みは以下の黒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 (団を入れてください)	□顕彰制度チャレンジコース □導入コース		
チャレンジ開始月	平成30年 月~	チャレンジ人数	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)		



「からだ」に作用する 緑 条の健康効果

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬。春から夏へと季節が移り変わる頃ですね。こ の頃に摘み取られたお茶が「新茶」で、香り高いことで人気があります。

ところで皆さんは、緑茶を飲んでいますか?なんとなく健康によいと思われている緑茶が、 改めて見直されています。

薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的

緑茶には3つの薬効成分があり、それぞれに特徴があります。ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄 養素を含んでいます。カリウムも多いので、血圧コントロールにも良いでしょう。一杯に含まれる量は限 られてますが、茶葉を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多くとることができます。

薬効成分と期待される効果

カテキン 渋み

- ●血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制
- ●抗腫瘍作用 ●抗酸化作用、活性酸素消去作用
- ●紫外線吸収作用 ●抗アレルギー作用
- ・抗菌作用、腸内の善玉菌を増加

テアニン うまみ

- ●リラックス効果 ●睡眠改善作用
- ●記憶力改善作用
- カフェインによる興奮作用の抑制
- ●うつ病、総合失調症の症状軽減

カフェイン 苦み

- ●覚醒作用
- ●利尿作用
- ●作業速度の向上
- ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

生活習慣病の予防と アンチエイジングに

> こころの問題の 予防に!



緑茶特有のテアニンが、メンタルヘルスに効果的

紅茶や烏龍茶にはない、緑茶特有の成分「テアニン」が、さまざまな効能をもつことがわかってきています。

|研究で示されている「テアニン」の効果の例

上▶を対象とした研究

- ●ストレスに対する自律神経の反応を抑える
- α波を増加させる(α波は、安静時に発生する脳波)
- ■総合失調症の症状を軽減する作用がある

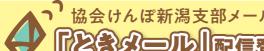


- ●脳の神経細胞死や記憶障害を抑制する(認知症の予防効果が期待される)
- ●カフェインと組み合わせて服用すると、
 - 記憶力や作業速度・正確性などが高まる ●抗うつ作用がある



新潟県村上市は「北限のお茶所」と呼ばれていますね。 この機会に、私たち新潟県のお茶を飲んで、 健康づくりに努めてみませんか。









でなだでもご参加いただけます!

社会保険事務講習会 6月開催のご案内 参加料不要

主に社会保険事務の基本を確認したい方向けの内容ですが、どなたでもご参加いただけます。

【講習内容】 算定基礎届 について・・・・・ 講師 / 日本年金機構年金事務所職員 ※内容は2ページでご案内している年金事務所の「算定基礎届事務説明会」と同様です。参加される方は年金事務所から送付された資料を必ずご持令ください。

開催日	開催時間	会場	所 在 地	定員
6月11日(月)	午後 1時30分 - 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
6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
6月18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
6月21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
6月22日(金)		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
6月26日(火)		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
6月27日(水)		上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	50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。

お知らせ



第9回 にいがた湊まち 歴史ウオーク

事前申込参加費 大人2,000円 → 当協会会員事業所の方 1,800円 **申込の際、「社会保険協会会員事業所」である旨を申し出てください。

6/9 (±)

- ●信濃川・鳥屋野潟コース【33km】 西海岸公園、新潟ふるさと村、新潟県スポーツ公園
- ●どっぺり坂コース【10km】西海岸公園、どっぺり坂
- 6/10 (目)
- 湊まちじゅんさい池コース【22km】 新潟西港、じゅんさい池、新潟みなとトンネル、古町通
- ●柳都コース【6km】(団体歩行)正しい歩き方を学んでから指導員と一緒に歩きます
- ●新潟島コース【20km】西海岸公園、やすらぎ提
- ●柳都コース【6km】(団体歩行) 正しい歩き方を学んでから指導員と一緒に歩きます

●湊まちコース【15km】 新潟西港、 新潟みなとトンネル、 古町通

お問合せ・お申込先

新潟県ウオーキング協会 事務局 | TEL.025-521-2627



施設優待利用 会員割引金額の変更

5月1日からホンマ健康ランドの会員割引料金が変更されました。

ホンマ健康ランド入館料

1250円 → 1,150円 (会員本人を含め3名まで)

※ご利用時、(一社)全国社会保険協会連合会発行の「施設利用会員証」を提示してください。

「施設利用会員証」のお問合せ・お申込先

一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ TEL.025-240-5337



参加者募集

長岡支部

日帰りバスハイキング「長瀞ライン下りと秩父見学の旅」

出発日 平成30年 6月24日(日) ただいま申込み受付中(6月5日(火)まで) ※詳しくは同封のチラシをご確認ください。

ツーリングの経由地として、 瀬波温泉「松風荘」へお立寄りください

ツーリングライダー特別プラン 要予約

屋根付き駐車場で

瀬波温泉「松風荘」では、ライダーの皆さま限定の『お得な特別宿泊プラン』をご用意いたしております。 その他日帰りプラン等もございますので、どうぞお気軽にご利用くださいませ。

お風呂は、なんと源泉かけ流し。 豊富な湯量と源泉の熱さが自慢です

1泊2日/お一人様/2名様以上1室利用

- ※7·8月はプラス¥540(税込)
- ※お食事をご希望の方にはご案内いたします。
- ※お一人様でご利用の場合、原則相部屋となります。



ご予約・お問い合わせ

瀬波温泉松風茫

村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

職場の研修などに ご活用ください

健康啓発DVD貸出しのご案内

4種類のDVDを用意して、皆様のご活用をお待ちしております。

はじめての ウォーキング&ジョギンク

- ●正しい歩き方とは?
- ②正しい姿勢を知ろう
- ③正しい歩き方のためのエクササイズ
- 4 スピードウォークにチャレンジ
- ⑤ジョギングにチャレンジ
- ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点 ◆



Good-bye ストレス

- ●ストレスとは何か?
- ②職場でストレスの生まれる原因は?
- ③ストレスの初期症状
- ₫慢性ストレスの症状
- ⑤ストレスが体に及ぼす影響
- ⑥ストレス対処法
- 体をリラックスさせる
- ●思考パターンを見直す
- ⑦心のSOS 早期発見・早期対処



正しく知れば怖くない がんのお話

若々しい体をキープ!

②良い姿勢になるためには?

❸体幹エクササイズ(基礎編)

4体幹エクササイズ(応用編)

●若々しい体とは

6 ダイエットの基本

6ダイエットと食習慣

エクササイズ&ダイエット

- ●がんはどこにできるのか?
- ②がんはなぜできるのか?
- 3がん発生のメカニズム
- 4がんと生活習慣
- ⑤がんを早期に 発見するために がん検診
- ⑥がんの治療法



お問合せ・お申込先

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337 FAX.025-290-3201