

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2018.7 / NO.863

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 賞与を支払ったときは届出が必要です
- 「わたしと年金」エッセイ 募集中
- 平成30年8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります!
- 『限度額適用認定証』をご利用ください!
- かしこく使おう!『ジェネリック医薬品』
- 〈今月の健康情報〉アルコールと上手に付き合おう!
- 瀬波温泉「松風荘」からのご案内 ————— など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

鳥屋野逆ダケの藪(新潟市中央区)

浄土真宗の開祖・親鸞が、流刑地である越後で起こした奇跡。語り継がれたお話は、越後七不思議と呼ばれています。「八房の梅」や「三度栗」、「繋ぎ榎」など親鸞が植えたといわれる植物に関わる伝説が多いのですが、「鳥屋野逆ダケ」もその一つ。この地で布教していた親鸞が、持っていた竹杖を逆さに地面に挿したものが根

付いて、枝葉が逆さに生えてきたと伝えられています。新潟市の鳥屋野にあるこの竹藪には、竹の一種である淡竹(はちく)の枝が、根元から垂れて下方方向に曲がって変異しているものを見ることができます。伸びる方向や位置によって湾曲型・鋭角型・キクキク型と分類されており、このうち鋭角型が本来の逆ダケといえますが、竹の枝垂



れは他にほとんど例がない珍しいもので、曲がる理由もいまだ明らかにはなっていません。奇態植物を生じる竹藪として、大正11年には国の天然記念物に指定されています。竹藪は2009年に新潟市が公有化をし、ウッドチップが敷き詰められた遊歩道やベンチが置かれ、案内看板も設置されるなど整備が進められて一般に公開されるようになりました。住宅に囲まれている場所とは思えないほど鬱蒼とした竹藪が距離にして300メートル近くも続き、歩いているとまるで迷路のように広く感じられます。サラサラと竹の葉が風に揺れる音を聞きながら、散策を兼ねて逆ダケを探してみるのもいいかもしれません。

※取材に基づく一説です。



どなたでも利用
いただけます

新潟県社会保険協会では、下記の施設を運営しています。



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から

瀬波温泉 松風荘

村上市瀬波温泉2-4-29 TEL 0254-53-3086

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。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)

賞与を支払ったときは届出が必要です

ボーナスなどの賞与を支払ったときは、支払日から5日以内に「健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届」と「健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届総括表」を提出してください。

賞与支払予定月を 登録している場合

賞与支払予定月を登録している事業所については、事前に賞与支払届と賞与支払届総括表を送付しております。登録された賞与支払月に賞与支払がなかった場合、賞与支払届総括表のみ提出が必要になります。

賞与支払予定月を 登録していない場合

賞与支払予定月の登録がない場合は、届出用紙等が送付されませんので、日本年金機構ホームページからダウンロードするか、管轄の年金事務所からお取り寄せください。今後、賞与支払届等の送付を希望する場合は、「健康保険・厚生年金保険 事業所関係変更(訂正)届(処理票)」を提出してください。

支払われた賞与も、将来受け取る年金額の対象となりますので、忘れずに届出をしましょう。

賞与とは

対象となるもの

- 賞与(役員賞与も含む) ● ボーナス ● 期末手当 ● 年末手当 ● 夏(冬)期手当 ● 越年手当 ● 勤勉手当 ● 繁忙手当 ● もち代 ● 年末一時金などの賞与性のもの(年3回以下の支給の場合) ● その他定期的でなくても一時的に支給されるもの

※年4回以上支給されている賞与(標準報酬月額の対象となる)や結婚祝金、大入袋等は賞与の対象にはなりません。

賞与、手当、その他いかなる名称であるかを問わず、労務の対償として受けるもののうち、7月1日前の1年間の支給が3回以下のものをいいます。

届出方法



届出用紙※ の場合

賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名・生年月日などの基本情報を印字した届出用紙が送付されますので、必要事項を記入のうえ提出してください。



電子媒体届出※ の場合

賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名・生年月日などの基本情報をあらかじめ収録したターンアラウンドCDが送付されますので、届書作成プログラム(日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/>)から無償で提供されています。)より作成し提出してください。

※届書(紙媒体・電子媒体)等については、新潟事務センターへ直送願います。



電子申請 の場合

インターネットを利用した電子申請も可能です。

手続きについては、電子政府の総合窓口(<http://www.e-gov.go.jp/>)をご覧ください。



賞与の支払いがない場合も届出が必要です



賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合は、「健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届総括表」にて「不支給」の届出が必要となります。

8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 (025-283-1014)※予約専用	五 泉 市 役 所 村 松 支 所	2日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	16日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	22日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は 「テレビ電話相談」 も実施しております 個室でプライバシーに配慮しています! 好きな日・時間に予約ができます! 必ずしも操作は一切ありません! 対面相談と同じ相談が可能です! 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	29日(水) 13:30～17:00 (13:30～16:30)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	10日(金) 10:00～15:30 (10:00～15:00)
		24日(金) 10:00～15:30 (10:00～15:00)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	23日(木) 10:00～15:30 (10:00～15:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		22日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
	柿 崎 商 工 会	15日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
三 条 (0256-32-2820)	市民交流センターネブルみつけ	21日(火) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	8日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	15日(水) 9:30～15:00 (9:30～14:30)
六日町 (025-716-0802)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	9日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		23日(木) 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。)

世代を超える。今だからこそ、伝えたい。

「わたしと年金」エッセイ

募集中

応募締切 平成30年 9月14日(金) 消印有効

応募作品

- 公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。●日本語で1,000～2,000文字以内。
- 氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。※応募作品は返却しません。

応募資格

中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
※賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

発 表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
※受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。※受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

提 出 先

日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問合わせ先／日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当 TEL.03-5344-1100(代表)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成30年度 わたしと年金

検索



70歳以上の皆さまへ

平成30年8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります!

高齢者と若者の世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じたご負担をいただくため、平成30年8月から、70歳以上の皆さまの高額療養費の自己負担限度額が変わります。

70歳以上の方の自己負担限度額(1月～末日までの1か月)

平成30年7月診療分まで			平成30年8月診療分まで		
適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% 《多数該当 140,100円※》	
			標準報酬月額 53万円~79万円	167,400円+ (医療費-842,000円)×1% 《多数該当 93,000円※》	
			標準報酬月額 28万円~50万円	80,100円+ (医療費-842,000円)×1% 《多数該当 44,400円※》	
一般	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 [年間上限 144,000円]	一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 [年間上限 144,000円]
低所得	Ⅱ 住民税非課税	24,600円	低所得	Ⅱ 住民税非課税	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定基準以下)	15,000円	低所得	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定基準以下)	15,000円

※過去12か月以内に3回以上、自己負担限度額に達した場合は、4回目から「多数該当」となり、自己負担限度額が下がります。

70歳以上の方で標準報酬月額が28万円～79万円の方はご注意ください!

70歳以上の方は、これまで「高齢受給者証」と「保険証」を提示いただいておりますが、標準報酬月額が28万円～79万円の方は「限度額適用認定証」の提示も必要となります。

1か月(1月～末日)にひとつの医療機関での支払いが高額になる可能性がある方は、必ず「限度額適用認定証」の交付を申請してください。

※「限度額適用認定証」が提示されない場合、医療機関での支払額が高額になる場合があります。
(ただし、その場合でも、自己負担限度額を超えて支払われた額を後日払い戻すよう申請することができます。)

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、協会けんぽへお電話ください。



住民税非課税世帯の方については、従来通り「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。



70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額は変更ありません

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

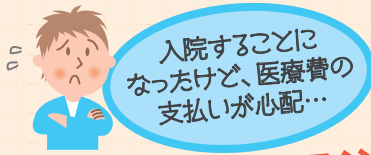
〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL.025-242-0260(代表)

平成30年2月13日に移転しました!
郵送先にご注意ください。



スマートフォンから!

『限度額適用認定証』をご利用ください!



そんな時には

月々の外来の医療費が高額になりそう...



と併せて

限度額
適用
認定証

を 医療機関窓口
に 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

窓口でのお支払い額が軽減されます!

(70歳以上の方は、「保険証」「高齢受給者証」に加え、所得区分に応じ「高齢受給者証」が必要です)

※1 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。

※2 1か月(1日～末日)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なる場合があります。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。



「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。

「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。**



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

かしこく使おう!『ジェネリック医薬品』



8月に「ジェネリック
医薬品軽減額通知」
をお送りいたします!

協会けんぽでは、加入者の皆様のお薬代の負担軽減や、健康保険財政の改善につながることから、処方されたお薬を「ジェネリック医薬品」に変更された場合のお薬代の軽減見込み額をお送りいたします。



20歳以上の加入者の方で

- 生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品の長期服用が見込まれる方
- お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方



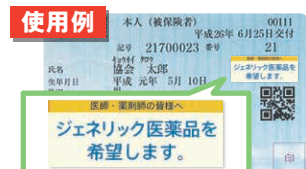
協会けんぽでは、ジェネリック医薬品の希望を医師や薬剤師に伝えやすくするため「ジェネリック医薬品希望シール」をご用意しています。従業員数など、必要な枚数を以下に記入の上、FAX送信してください。郵送でお送りいたします。ジェネリック医薬品の使用割合が増えていくと「インセンティブ制度」の評価が上がり、**保険料率の軽減につながります!**



お申し込み
はこちら!

「ジェネリック医薬品希望シール」依頼書 FAX: 025-242-0280

貴社所在地	〒		
貴社名	ご担当者様氏名		
電話番号	必要枚数	枚	



お問い合わせ先

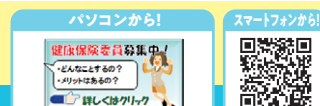
協会けんぽ新潟支部【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261



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→





今月の
健康情報

アルコールと上手に付き合おう！

気温の上昇とともに、ビールがおいしい季節ですね。適量のお酒は昔から「百薬の長」と言われていますが、飲みすぎは体に悪影響を及ぼします。適量を心がけて、アルコールと上手にお付き合いしていきましょう。

お酒の飲みすぎは、体にこんな影響が！

高血圧・動脈硬化・心筋梗塞

慢性的な大量飲酒は、血圧上昇ホルモン「カテコールアミン」の分泌を促進し、高血圧の危険因子となります。

肥満 体重増加・中性脂肪高値

アルコールは高カロリーに加え食欲増進効果があります。飲みすぎ、食べすぎによる体重増加→内臓脂肪の蓄積につながります。

肝臓 肝脂肪・肝炎・肝硬変

アルコールの処理に疲れた肝臓は、脂肪酸を処理できずに「脂肪肝」を引き起こします。アルコールによって肝細胞が変性・壊死・炎症を起こした状態が「アルコール性肝障害」です。傷つく→再生の繰り返しで肝臓が固くなった状態を「肝硬変」といいます。

足 痛風・高尿酸血症

アルコールに含まれるプリン体は血液中の尿酸を増加させる作用があります。少量ずつでも毎日飲んでいると、尿酸値が上がることがわかっています。

お酒を飲むときのポイント！

①空きっ腹はNG

空腹時にお酒を飲むと、アルコールが胃を素通りして小腸に流込むので、急速に吸収され、悪酔いの原因になります。食事やおつまみを食べながら飲むようにしましょう。



②おつまみの中身も気をつけよう

油料理・塩分の多いおつまみは避け、タンパク質、カロリーの低い野菜などに替えることも有効です。



できれば週に2日は休肝日を作り、肝臓をいたわってあげましょう。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気の自覚症状が現れにくい特徴があります。常習的に飲酒をしている人は、体に異常を感じなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。



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29年度 事業実施結果及び決算報告

去る6月29日(金)開催の第156回評議員会において、一般財団法人新潟県社会保険協会の平成29年度事業実施結果及び決算報告が承認されました。

主な事業実施事項

1 社会保険制度の普及宣伝事業

- 広報紙「社会保険にいがた」の発行
- 「社会保険事務講習会」の開催

2 保健事業

- 「職場の健康づくり講習会」への講師派遣
- 「佐渡を歩こう 元気ハツラツ健康ウォーク!」の開催
- 「社会保険軟式野球大会」「社会保険ボウリング大会」の開催

3 厚生福利事業

- 「年金シニアライフセミナー」の開催
- 「バスハイキング」の開催
- 「会員限定施設割引事業」

4 保養施設の運営

- 瀬波保養所「松風荘」の運営

5 社会保険事業の推進協力

- 関係官署、関係団体との連携

6 その他事業

平成29年度 一般会計収支決算

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

科 目	決 算 額 (円)
I.事業活動収支の部	
1.事業活動収入	
事業活動収入計	92,883,542
2.事業活動支出	
事業費支出	82,175,257
管理費支出	27,728,384
他会計繰入支出	4,000,000
事業活動支出計	113,903,641
事業活動収支差額	△21,020,099

科 目	決 算 額 (円)
II.投資活動収支の部	
1.投資活動収入	
投資活動収入計	18,764,589
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	16,764,589
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	0
当期収支差額	△4,255,510
前期繰越収支差額	11,067,148
次期繰越収支差額	6,811,638

平成30年度 社会保険軟式野球新潟県大会

来る8月4日(土)5日(日)に「ハードオフエコスタジアム新潟」で開催予定の、平成30年度社会保険軟式野球大会の各支部代表チームが決まりました。両日とも入場料は無料ですので、この機会に是非大勢の皆様からご来場いただき、出場チームへの熱いご声援をお願いいたします。

新 潟 東 支部代表	北陸ガス(株) チーム
新 潟 西 支部代表	蒲原ガス(株) チーム
三 条 支部代表	(株)三條機械製作所 チーム
新 発 田 支部代表	北興化学工業(株)新潟工場 チーム
長 岡 支部代表	医療法人魚野会 チーム
六 日 町 支部代表	十日町農業協同組合 チーム
上 越 支部代表	(株)柿崎機械 チーム
柏 崎 支部代表	(株)リケン柏崎事業所 チーム

各支部代表
チーム決定!





元氣ハツラツ
佐渡を歩こう 健康ウォーク!

今年は佐渡市相川地区
相川金銀山町歩き!

約3.5キロのコースです

～平成30年9月23日(日)開催予定～

詳細は「社会保険にいがた8月号」でお知らせいたします。



瀬波温泉『松風荘』からのご案内

瀬波保養所「松風荘」では、「日帰り昼食付入浴プラン」をご用意し、皆様のご利用をお待ちしております。



お部屋でのんびり、入浴と昼食(松花堂弁当)をセットにしたお得なプランです。

日帰り

昼食付

入浴プラン

2名様以上のご利用で

お一人様

¥3,240

(税込)

※午前11時～午後3時までのご利用となります。 ※ご利用日の2日前までにご用命ください。

営業内容等の変更について

瀬波保養所「松風荘」では、7月1日から宿泊につきましては素泊まり(食事なし)のみのご利用とさせていただきますこととなりました。ご利用くださる皆様にはご不便をおかけすることもあるかと存じますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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

お知らせ



各支部で開催したバスハイクの状況をお知らせします。次回も大勢の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

上越支部

大正池～河童橋 上高地散策

出発日 平成30年 5月20日(日) 参加者／118名

快晴のもと、新緑と残雪、上高地の大自然を満喫した一日でした。

柏崎支部

峠道の歴史を訪ね歩く 碓氷峠アプトの道探訪の旅

出発日 平成30年 5月27日(日) 参加者／102名

好天に恵まれ、心地よい初夏の風と一面に広がる新緑に眼を奪われながらのバスハイクとなりました。懐かしい「アプトの道」、「アウトレット」での楽しい買い物、日ごろの疲れが癒される一日でした。

新潟東・新潟西・三条・新発田 各支部

カンゾウの花群生 秘境外海府大野亀と版画展示集落(大川集落)

出発日 平成30年 6月3日(日) 参加者／168名

快晴に恵まれ、大野亀では青い海と満開のカンゾウに、大川集落では力強い作品の数々に心打たれた一日でした。

長岡支部

長瀬ライン下りと秩父見学の旅

出発日 平成30年 6月24日(日) 参加者／143名

好天に恵まれ、「ライン下り」では心地よい水しぶきを楽しみ、また「秩父神社」や「まつり会館」では伝統文化に触れ、とても楽しい一日でした。



上越・柏崎支部
 の皆様へ

(一財)新潟県社会保険協会からのお知らせ

上越市に配置しておりました「上越地区事務センター」は、6月末日をもって閉鎖となりました。今後は、(一財)社会保険協会内において各種事務を行うこととなります。上越支部並びに柏崎支部の皆様には、ご不便をおかけすることがないよう職員一同努めてまいりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。

