

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2018.9 / NO.865

職場内で
回覧しましょう



Contents

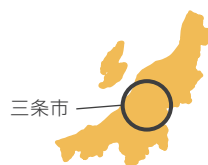
- 退職(失業)による特例免除制度について
- 「標準報酬月額」の被保険者への通知を忘れずに!
- 出産のために仕事を休んだ時の手続き
「出産手当金」のご案内
- 〈今月の健康情報〉毎日、朝食を食べていますか?
- 平成30年度 社会保険軟式野球新潟県大会 開催結果
- 社会保険事務講習会 10月開催のご案内
- 年金シニアライフセミナー ————— など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

1980年代後半に、子どもたちを中心に大ブームとなったミニ四駆。モーターを搭載して単3乾電池を動力源として走行する小型の自動車模型です。数百円で買える手軽さと、タイヤやホイール、シャフトなど全てのパーツが交換可能なので、工具を使って工夫を凝らした改造を加えた、カスタマイズミニ四駆を駆使してスピードを競い合う

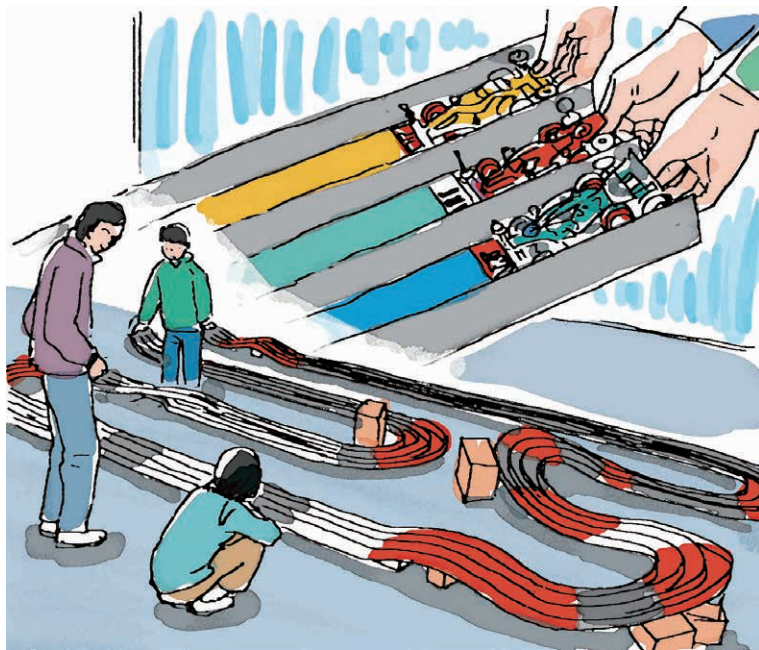
楽しさから熱狂的なブームとなりました。その後、1990年代後半にそれを上回る規模の第二次ブームが起き、全国の模型店や玩具店にサーキットが常設され、いわゆる街角レースが各所で開催されました。現在の第三次ブームは、2012年のジャパンカップ復活を機会に再燃した大人たちが主役ともいわれています。2015年に「三条ものづく

燕三条ミニ四駆大学(三条市)



り学校」内にオープンした「燕三条ミニ四駆大学」は、広さ66平方メートルの教室を利用し、レース用のコースを常設しています。初心者でもスターターバックを組み立てるところから始められますし、もちろんカスタマイズやデコレーションも可能で、ブームを経験した大人でも楽しむことができます。カスタマイズに必要な工具は、ニッパー・ピンセット・ドライバー・ヤスリなど、ものづくりのまち燕三条らしく地元の各メーカーで製造されたものを使用しています。定期的にレースやイベントも行われており、週末を中心に参加者は親子の姿が目立っているようです。ミニ四駆がものづくりへと繋がるきっかけとなるかもしれません。

※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。

新プラン 「日帰り昼食付入浴プラン」をご用意しました。

温泉施設が 素泊まり
¥4,800から

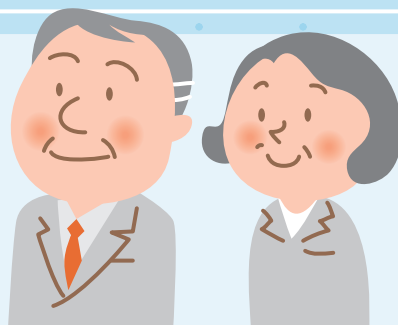
瀬波温泉 松風荘

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)

退職(失業)による特例免除制度について

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、市区町村の国民年金担当窓口で国民年金の加入手続きを行い、月額16,340円(平成30年度)の保険料を納付することになりますが、保険料を納付することが困難な方には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。



通常の免除申請

通常の免除申請は、申請者本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得(1月～6月に申請された時は前々年の所得)が審査の対象となりますが、退職(失業)したことを理由として免除申請をした場合は特例的に退職(失業)された方の前年所得(1月～6月に申請された時は前々年の所得)を0円として審査します。

例えば、夫が世帯主で妻を扶養していた夫婦が、夫の退職(失業)を理由に免除申請をする場合、夫婦それぞれ免除申請をしたとしても、夫の前年所得(1月～6月に申請された時は前々年の所得)を0円として審査します。

申請者本人が退職(失業)による特例に該当しても、配偶者や世帯主に所得があった場合は保険料納付の一部が免除される場合があり、この場合は一部免除されたことで、減額された保険料を納めないと未納期間となりますのでご注意ください。

退職(失業)による特例免除を申請する場合

退職(失業)による特例免除を申請する場合は、雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など、退職(失業)したことを確認できる公的機関の証明書の写しを添付して、住所地の市区町村の国民年金担当窓口または年金事務所にて手続きを行ってください。

申請が遅れても最大2年1か月前まで免除申請をすることができますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取ることができない場合がありますので、免除申請はすみやかに行ってください。

なお、退職(失業)後に大学などに入学する方は、退職(失業)による特例免除の申請と同様に退職(失業)したことを確認できる公的機関の証明書の写しを添付して学生納付特例の申請をすることができます。

追納について

免除された保険料は10年以内であれば後から納めることが可能です。(追納制度)
免除期間がある場合は、保険料を全額納付した時に比べ、将来受け取る年金額が少なくなりますので追納をお勧めします。追納のお申し込みはお近くの年金事務所へお願いします。
ただし、免除の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に加算額が上乗せされますのでご注意ください。

「標準報酬月額」の 被保険者への通知を忘れずに!



事業主は「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。「標準報酬月額」は毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要なものですので、被保険者(従業員)の皆様にも必ず通知してください。

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います。

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 (025-283-1014) ※予約専用	五 泉 市 役 所 村 松 支 所	4日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	18日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	24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! むずかしい操作は一切ありません! 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! 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	24日(水) 13:30~17:00 (13:30~16:30)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	12日(金) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
		26日(金) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
	小出ボランティアセンター	24日(水) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	10日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	柿 崎 商 工 会	17日(水) 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	24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿賀野市水原総合体育館	17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10)	11日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		25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。)



社会保険事務担当者様へ

出産のために仕事を休んだ時の

支給を受ける条件

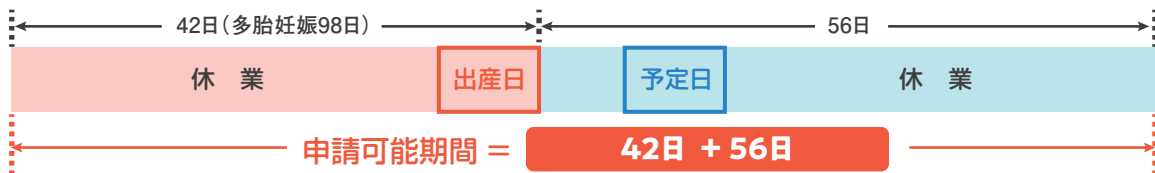
被保険者が出産のため仕事を休み、給与を受けられないなど、次の条件すべてを満たした場合は、出産手当金が支給されます。

- ①被保険者が出産した(する)こと (被扶養者の出産は対象外です)
- ②妊娠4ヶ月(85日)以上の出産であること (早産・死産(流産)・人工妊娠中絶も含まれます)
- ③出産のため仕事を休み、事業主から給与の支払いがないこと
(短時間でも就労された日については、給与の額を問わず出産手当金は支給されません)

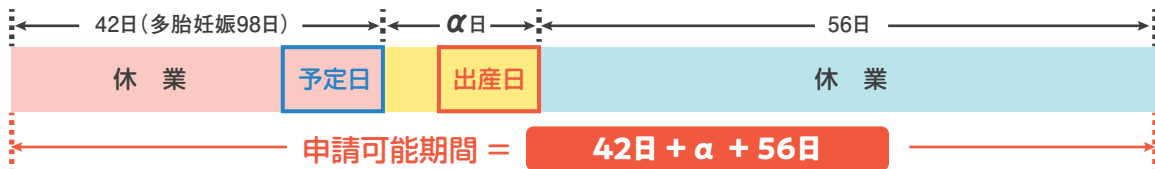
申請できる期間

出産日(出産予定日より遅れた場合は予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から、出産日後56日までの期間となります。

例1 出産が予定日より早まった場合 …出産前対象期間 …出産後対象期間



例2 出産が予定日より遅れた場合 …出産前対象期間 …+α日 …出産後対象期間



支給額の計算方法

1日あたりの金額

支給開始日※以前の継続した12ヶ月間の
各月の標準報酬月額を平均した額

※支給開始日とは、一番最初に給付が支給された日のことです

÷ 30日 × 2/3

支給開始日以前の期間が
12ヶ月に満たない場合

支給開始日以前の継続した
各月の標準報酬月額の平均額

28万円(当該年度の前年度9月30日における
全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額)

2つを比べて少ない方の額を使用して計算します



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!

手続き「出産手当金」のご案内

出産手当金についてのQ&A

1歳まで育休を取り、賃金ももらえないことが決まっているので、産後56日が経過していなくても申請書を提出していい？

出産手当金は、申請期間が経過し、賃金の支給状況が確定した後の申請となります。また、事業主証明欄についても**出産手当金の申請期間を含む賃金計算期間（賃金計算期間の締日の翌日から締日の期間）の勤務状況と賃金支給状況が必要**となります。産後56日到達月の賃金計算期間経過後に事業主証明欄をご記入いただきご申請ください。

早めに給付金を受け取る方法はある？

産前分、産後分など複数回に分けて申請することも可能です。ただし、**事業主の証明欄**については、**毎回証明が必要**です。

医師または助産師の証明欄は1回目の申請が出産後であり、証明によって出産日等が確認できたときは、2回目以降の申請書への証明は省略可能です。

退職後も出産手当金を受けることはできるの？

下記の①～③の要件を満たす場合は、退職後に引き続き出産手当金を申請できます。**※申請書には、「在職時」の保険証の記号・番号を記入します。**

- ①退職日までに、1年以上継続して被保険者であること
- ②退職日に休業していること
- ③出産日（出産予定日より遅れた場合は予定日）以前42日より後の期間中に退職していること

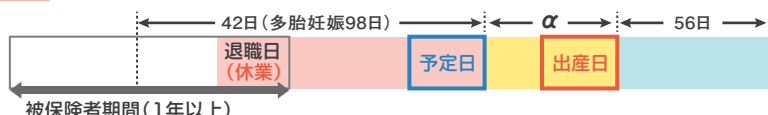
「資格喪失後の出産手当金の申請」に関する例

例1 予定日前に出産し、出産日以前42日より後に退職している場合（被保険者期間は1年以上）



○ 資格喪失後の出産手当金を申請できます。

例2 予定日より遅れて出産し、予定日以前42日より後に退職している場合（被保険者期間は1年以上）



○ 資格喪失後の出産手当金を申請できます。

例3 予定日前に出産し、出産日以前42日より前に退職している場合（被保険者期間は1年以上）



✕ 出産日以前42日より前の退職のため、出産手当金は申請できません。

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



今月の
健康情報

毎日、朝食を食べていますか？

朝食には「からだのリズムを整える」「体温を上げる」「脳にエネルギーを補給する」役目があり、脳とからだの目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると、脳内に爽快な気分を作り出すβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。

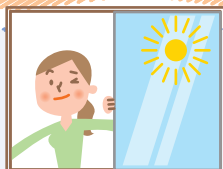
1日を元気に過ごすために、毎日の朝食を改めて見直してみましょう。

朝食で、体内時計を合わせましょう

人間の体内時計は1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。

この体内時計のリズムをリセットする、時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。

太陽の光



起床後、太陽の光を浴びると、体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。

朝食



朝食を食べると内臓の働きを調整する遺伝子が働きはじめ、1日のエネルギー代謝が活発になります。

朝食を抜くと、こころとからだに悪影響が！



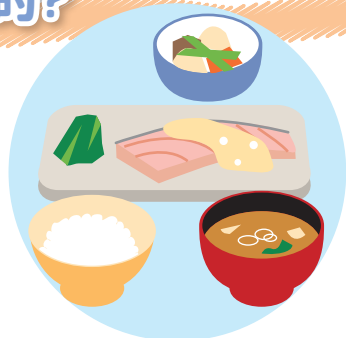
睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、朝起きた時はいわば飢餓状態のため、朝食を抜いてしまうと脳に十分なエネルギー源が供給されなくなります。脳の働きが悪くなると、集中力・記憶力などの学習能力が低下し、体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じるようになります。朝食を食べることは、体の健康はもちろんのこと、脳の働きや健康に大きく関係する、とても大切なことなのです。

慌ただしい現代では、朝食にゆっくり時間をかけることは難しいかもしれません。しかし、朝食は私たちのこころとからだを元気にしてくれる重要なものなのです。

どのような朝食が理想的？

太陽の光を浴びて体内時計がリセットされるため、朝、目覚めてからあまり時間を空けずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10～12時間あいていれば、からだか「これは朝食だ」としっかり認識して、体内時計を整えます。そのため、夜遅い時間に夕食をとるのは好ましくありません。

エネルギーの素である炭水化物(糖質)は必須な栄養素です。また、エネルギーが消費されるにはタンパク質が含まれているおかずも必要です。だからこそ、ご飯(炭水化物)とおかずが組み合わされた日本型の朝食が最も理想的です。



そろそろ新米の季節ですね。おいしい新潟のお米で朝ご飯！
皆さんも試してみませんか？



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！



熱闘！ in ハードオフエコスタジアム新潟

平成
30年度

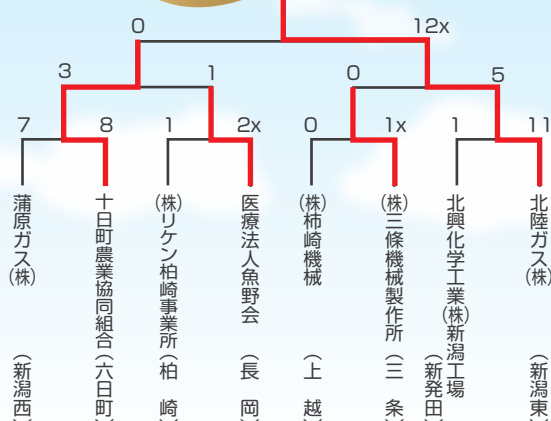
社会保険軟式野球 新潟県大会開催結果

8月4日(土)5日(日)、「ハードオフエコスタジアム新潟」で開催しました。4日(土)は猛暑のなか1回戦4試合が、5日(日)午前中は時折小雨が降るコンディションのなか準決勝2試合、午後からは長岡支部代表の十日町農業協同組合チームと新潟東支部代表の北陸ガス(株)チームによる決勝戦が行われました。優勝は、大会四連覇の新潟東支部代表の北陸ガス(株)チームでした。

選手の皆さん、大会を支えていただいた(一社)新潟県野球連盟の皆さん、会場においでいただいた応援団の皆さん、ありがとうございました！

決勝戦 【投手・捕手】●十日町：福原・水落・徳永 ●北陸ガス：増子・高野

チーム	回数	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
十日町農業協同組合		0	0	0	0	0	0	0			0
北陸ガス(株)		0	2	3	1	3	3	x			12x



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。

●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「ねんきんダイヤル」 **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てください！

年金の予約相談を実施しています。申込は「025-244-9246」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。



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

厚生年金保険・健康保険の各種事務手続き等について、分かりやすくご説明します。
 主に社会保険事務の基本を確認したい方を対象とした内容ですが、どなたでもご参加いただけます。

【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
 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 2日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	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 5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
10月10日(水)		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17日(水)		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(木)		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22日(月)		上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	50名
10月29日(月)		柏崎エネルギーホール(2F会議室2)	柏崎市駅前2-2-30	30名

※「クロスパルにいがた」及び「柏崎エネルギーホール」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、電話番号、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

お知らせ

報 告

「社会保険健康づくりゴルフ大会」開催結果

新発田支部

開催日 平成30年 8月21日(火) 会場 日本海カントリークラブ(胎内市) 参加者／33名

優勝 ● 佐藤 昭 第2位 ● 大平 力 第3位 ● 佐藤 喜雄



どなたでもご参加いただけます /

年金シニアライフセミナー

参加料不要

参考図書無料配布

皆様の退職後の安心をサポートするセミナーです。

「年金・医療保険」「ライフプランと生きがい」「家庭経済」をテーマに
 専門の講師が分かりやすくご説明します！

日 時 平成30年 10月24日(水) 午後1:00～午後4:30 定 員 50名

会 場 新潟ユニゾンプラザ／特別会議室(新潟市中央区上所2-2-2)

申込方法 下記の申込書に氏名等を記入し、(一財)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。 ※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 ■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
 〈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30年度

年金シニアライフセミナー 参加申込書

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