

# 社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2018.10 / NO.866

職場内で  
回覧しましょう



## Contents

- 11月はねんきん月間です
- 納付された国民年金保険料は  
全額社会保険料控除の対象です
- 忘れていませんか? 今年度の健康診断
- 受けっぱなしにしない! 健診後の行動が大切です!
- <今月の健康情報> あなたはどれくらい歩いていますか?
- 平成30年度 社会保険委員大会開催のお知らせ
- 平成30年度 社会保険ボウリング  
新潟県大会地区大会開催のご案内 ー ー など

## from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

日本では古くからおめでたい高級食材として、正月や慶祝事に欠かせない鯛。柏崎は約42kmの海岸線を持ち、岩場が入り組んだリアス式海岸があるため、県内でも有数の水揚げ量を誇る良好な漁場として知られています。歴史的にも様々な鯛料理が、地域の旅館や飲食店で提供されてきましたが、鯛茶漬は柏崎を代表する新たな名物グ

ルメとして定着しました。鯛の刺身や焼いたほぐし身を、炊きたてのコシヒカリの上に乗せ、温かいだし汁をかけて食べるのが一般的です。提供するお店ごとに鯛の調理法に違いがあり、トッピングやだし汁にもこだわって、様々な工夫やアレンジが加えられた一杯は、一度だけでは味わい尽くせません。2007年に起こった中越沖地震

## 鯛茶漬(柏崎市)



のあと、震災の影響で減少した観光客を呼び戻すべく、特産の鯛を使って復興を盛り上げようと組織されたのが「鯛プロジェクト」でした。地域の方たちが鯛めしや鯛茶漬に絞って日々研究を重ね、2010年に東京で始まった「全国ご当地どんぶり選手権」に出場し7位を獲得。第2回では3位、第3回では準グランプリと順位を上げていきます。そして、2013年の第4回大会で念願のグランプリを獲得し、県内外にその存在を広く知られるようになりました。鯛めしの上に香り揚げ、なめろう、イクラ、岩のり、三つ葉などがトッピングされた一杯は、グランプリ仕様として柏崎市内のいくつもの提供店で味わうことができます。

※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)

11月は

# ねんきん月間

**年金保険料、納めていますか？  
この機会に年金加入状況の確認を！**

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」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。



公的年金は、老後の支えとしての役割だけでなく、若い時に障害を負ってしまった場合や、家計の支え手を亡くした場合にも、もらうこと(障害年金、遺族年金)ができます。「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

## 新潟県内 年金事務所の活動内容

**11月10日(土)は、週末相談日です。** 午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張年金相談等の開催を予定しています。

**新潟東年金事務所**  
11月10日(土) | 場所:五泉市福祉会館 2階 ボランティア室 時間:午前10時から午後3時まで  
出張年金相談(予約制)および国民年金保険料納付相談会を開催します。

**長岡年金事務所**  
11月14日(水) | 場所:魚沼市役所守門庁舎 時間:午前10時から午後3時まで  
出張年金相談(予約制)を開催します。

**三条年金事務所**  
11月28日(水) | 場所:見附市市民交流センター ネーブルみつけ 時間:午前10時から午後3時まで  
出張年金相談(予約制)を開催します。

## 「ねんきんネット」で未来の生活設計について考えてみませんか

11月30日はご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用いただき、ご自身の年金記録の定期的な確認や年金見込額を試算してください。



### 国民年金保険料を納めないまま放置すると…

年金を受け取ることができない場合があります!! 保険料は必ず納めましょう。

### 国民年金保険料を納めることが難しい場合は…

所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は、申請することにより、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。

詳しくはホームページをご覧ください。

日本年金機構

検索

# 納付された国民年金保険料は 全額社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除の対象として、その年の課税所得から控除されます。

平成30年分の年末調整や確定申告の際に控除の対象となるのは、平成30年1月から平成30年12月までに納付された保険料で、過去の年度分や追納、後納された保険料も含まれます。

## 社会保険料控除を受けるためには

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に、国民年金保険料を支払ったことを証明する書類として「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要となります。この控除証明書は、平成30年1月1日から平成30年10月1日までに国民年金保険料を納付された方には、平成30年11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告を行う際には、必ずこの控除証明書(または領収証書)を添付してください。(平成30年10月2日から12月31日までに、今年初めて国民年金保険料を納められた方には、来年2月上旬に送付されます。)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合でも、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書を添付のうえ申告してください。

## 11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 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 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は <b>「テレビ電話相談」</b> 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! 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!	
	会場：佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
	あ い ぼ ー と 佐 渡	8日(木) 12:40~15:00 (12:40~14:20)
長 岡 (0258-88-0006)	あ い か わ 開 発 総 合 セ ン タ ー	9日(金) 8:50~11:00 (8:50~10:40)
	佐 渡 中 央 会 館	28日(水) 13:30~17:00 (13:30~16:30)
	小 千 谷 市 民 会 館	9日(金) 10:00~15:30 (10:00~15:00) 26日(月) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
上 越 (025-524-4115)	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	22日(木) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
	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)
三 条 (0256-32-2820)	柿 崎 商 工 会	21日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	市民交流センターネーブルみつけ	28日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新 発 田 (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	21日(水) 9:30~15:00 (9:30~14:30)
	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)
六 日 町 (025-716-0802)		

●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ご加入の事業主様へ

# 忘れていませんか？今年度の健康診断

今年度も半年が経過しました。従業員様の健康診断はお済でしょうか？



忙しくて忘れていた！

申し込みの仕方がよくわからない…

**大丈夫です！**

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」なら、  
まだお申し込みが間に合います！



＼さらに！協会けんぽの「生活習慣病予防健診」なら、こんなに**お得！**／

## 生活習慣病予防健診「知っ得★3か条」



協会けんぽからの補助があるので、**充実した健診内容をお得に受診**できます。

総額

**18,522円**が **お得！** **7,038円**に！

健診費用の補助は皆様の保険料で賄われています。ぜひ、有効にご活用ください。



定期健康診断の内容に加えて、**がん検診が含まれています。**

労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断としてご利用いただけます。  
しかも、がん検診を含んだ検査内容が**同時に受診可能**です！

**がんの早期発見・早期治療のためには、がん検診が不可欠です！**



約**23,000事業所**、約**23万人**の方に受診いただきました！

対象者の**半数以上**が受診！毎年、受診者がグングン増加（前年度比で約2万人増！）しており、人気のある健診です。

### 申し込み方法

- 1.受診を希望する健診実施機関へ電話で予約
- 2.協会けんぽへ健診申込書を郵送する



※健診申込書・パンフレットがない場合  
協会けんぽのホームページからダウンロードできます。また、協会けんぽ新潟支部へご連絡いただければ、すぐに健診申込書・パンフレットをお送りします。

まだ、従業員様の健診がお済でないならば、ぜひこの機会に協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をお申し込みください！



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

〒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！

協会けんぽ新潟支部ご加入の事業主様へ

## 受けっぱなしにしない! 健診後の行動が大切です!

従業員様の健診結果をきちんと確認していますか? 「要治療」「要精密検査」の項目があった場合、従業員様へ医療機関を受診させていますか?

健診の目的は「**早期発見・早期治療**」  
実は、健診で「早期発見」されても「早期治療」をされていない人が多いんです。



**要治療  
要精密検査**

そのまま放置  
をしておく

ある日  
突然!

**がん 脳卒中 心筋梗塞  
等に発展する恐れが!**

ほうっておいてはいけません! 必ず医療機関を受診し必要な医療を受けましょう!

**驚きの  
事実!**

《協会けんぽ新潟支部の健診受診者の特徴》

その1) **要治療者の医療機関受診率が、全国ワースト4位!**

その2) **働き盛りの方が脳卒中等により倒れるケースが多い!**

事業主様、事務ご担当者様へお願い～

「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員様に医療機関を受診するよう必ずお伝えください。また、勤務時間中に医療機関へ受診できるよう、勤務時間等の配慮にご協力をお願いします。

※協会けんぽ新潟支部の取り組みとして、「要治療」「要精密検査」の項目があったにも関わらず、医療機関へ受診されない場合には、ご本人様もしくは事業主様へご連絡する場合があります。



ちなみに、要治療者の医療機関受診率はインセンティブ(報奨金)制度の評価指標。**保険料率に影響します!**

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

## 協会けんぽ新潟支部メールマガジン「ときメール」好評配信中!

協会けんぽ新潟支部では、メールマガジンの配信を行っています。

皆さまの健康づくりに役立つ情報をはじめ、健康保険に関する各種お手続きの方法や、制度改正などの最新情報をお届けしています。また、編集長の日常をつづった話も大変好評です!

協会けんぽ加入の方はもちろんのこと、パソコン・スマートフォンのEメールアドレスをお持ちの方ならどなたでもご利用いただけますので、ぜひご登録ください!

① パソコン・スマートフォンから登録を行います

② メールアドレスを登録後、「完了メール」が届きます

③ 登録したメールアドレスにメールマガジンが届きます

下のバナーをチェック!

ご登録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【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261

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!





今月の  
健康情報

# あなたはどれくらい歩いていますか？

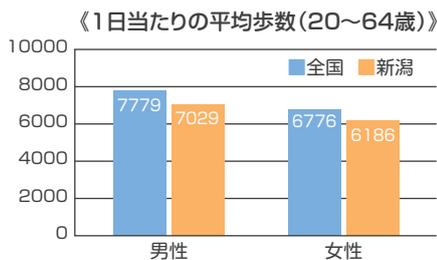
秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。運動を始めようと思うけど、激しいことはちょっと…と思う方もいらっしゃると思います。取り入れやすいウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか？

## 新潟県民は歩いていないんです！！

国及び新潟県では、健康や栄養状態とともに歩数を調査しています。計測する歩数は通勤、買い物、家事など1日の活動を合計したもので、どのくらい体を動かしているかの指標となります。

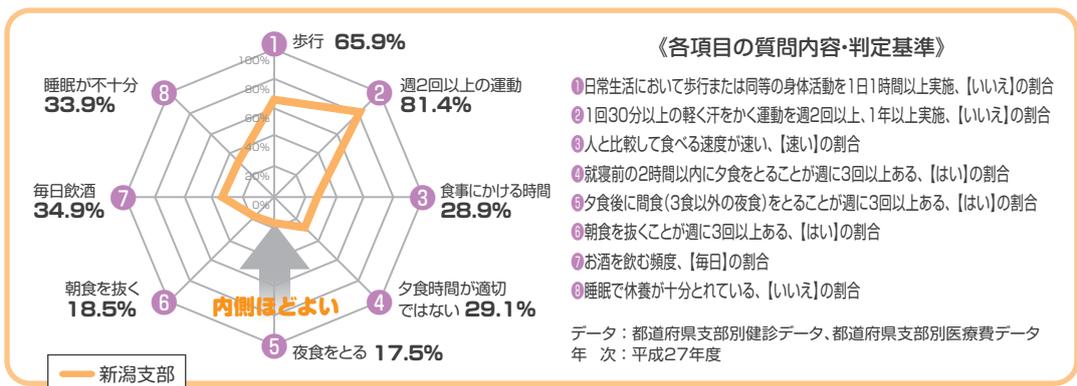
20～64歳男性で7,029歩、女性で6,186歩で、全国平均と比べると新潟県民は男女ともに1,000歩程度少ない状況です。

出典：平成28年度国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)



## 新潟支部の健診結果の状況でも！！

以下のグラフは健診時の問診結果をまとめたものです。歩行や週2回以上の運動をしている人の割合が低いことがわかります。



## 今より少しずつ歩いてみませんか？

特別なことは必要ありません。通勤時、一つ手前のバス停で降りて歩く、自転車で行っていた買い物を徒歩に変えてみるなど、今の生活を大きく変えずにできるよう工夫してみましょう。

また、県や市町村でイベントを開催しています。この機会に、お住まいの地域の取り組みにも積極的に参加してみましょう。

きれいな姿勢で颯爽と歩くと、自然に歩幅が広がります。歩幅が広がることで、より多くの筋肉が使われ、脂肪燃焼効果がアップします。さらに効果を高めたい場合は、いつもより速く歩くこともおすすめです。速い歩きと普通の歩きを交互に取り入れることで、筋力や持久力を高めることにもつながります。

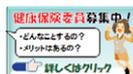


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています！

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！



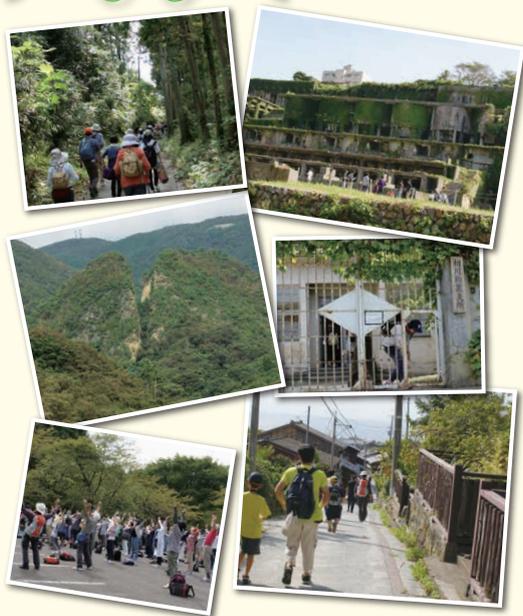
スマートフォンから！



報告

2018年  
佐渡を歩こう!

元気ハツラツ  
健康ウォーク! 開催



9月23日(日)、三連休の中日にもかかわらず220人を超える多数の皆様からご参加いただき、佐渡市相川地区で開催しました。

当日は、心配された天候も回復し、秋風が爽やかな日となりました。コースは、佐渡金山第3駐車場から相川総合開発センターまでの約3.5キロで、途中には旧相川拘置所や時鐘楼、北沢浮遊選鉱場など多くの史跡もあり、佐渡相川地区の史跡と自然に触れることができました。参加者の方からは、「コースは短いけど観る所がたくさんあって良かった」「家族連れにはちょうどいいコースだった」「見学する所が多くて時間が足りなかった」などのご意見をいただきました。

運営にご協力いただいた佐渡市役所の皆様、新潟西社会保険委員会佐渡支部の皆様、ご後援いただいた全国健康保険協会新潟支部はじめ関係団体の皆様、ありがとうございます。そして、ご参加くださった皆様ありがとうございました。来年も佐渡でお会いしましょう!



年金委員・健康保険委員の皆様へ

平成30年度  
社会保険  
委員大会

開催のお知らせ

社会保険委員会と社会保険協会の共催により右記のとおり開催いたします。

社会保険委員会名	開催日	開催会場
三条社会保険委員会	11月 8日(木)	ジオ・ワールドVIP(三条市)
六日町社会保険委員会	11月 9日(金)	十日町地場産業振興センター(十日町市)
新発田社会保険委員会	11月16日(金)	中条グランドホテル(胎内市)
柏崎社会保険委員会	11月20日(火)	柏崎エネルギーホール(柏崎市)
長岡社会保険委員会	11月21日(水)	長岡グランドホテル(長岡市)
上越社会保険委員会	11月22日(木)	ホテルハイマート(上越市)
新潟東・新潟西社会保険委員会	11月28日(水)	新潟東映ホテル(新潟市中央区)

どなたでもご参加いただけます!  
社会保険事務講習会 12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】 年金給付(老齢・障害・遺族)の仕組み について…………… 講師/日本年金機構年金事務所職員  
雇用保険制度 について…………… 講師/公共職業安定所職員

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
12月 4日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	ミュゼ雪小町(多目的室1・2)	上越市本町5-4-5あすとぴあ高田5階	60名
12月 6日(木)		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
12月 7日(金)		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
12月11日(火)		燕三条地場産業振興センターメッセピア(3F会議室)	三条市須頃1-17	42名
12月12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2ノ町2086	70名
12月14日(金)		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
12月19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

※「クロスバールにいがた」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」「ミュゼ雪小町」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。) ●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

平成30年度

# 社会保険ボウリング

## 新潟県大会地区大会開催のご案内

平成31年2月16日(土)グランドボウル黒崎(新潟市西区)で開催予定の新潟県大会に向けて、下記の日程等により各支部地区大会を開催します。県大会には、各支部の上位3チームが出場となります。多数のチームの皆様のご参加をお待ちしております。

支部	開催日	会場	募集数	申込締切日
新潟東	11月12日(月)	カブコサーカス新潟東店(新潟市東区)	15	11月 2日
新潟西	11月29日(木)	グランドボウル黒崎(新潟市西区)	15	11月16日
三 条	11月14日(水)	ポップボウル県央(燕市)	10	11月 2日
	11月15日(木)	三条サカイボウル(三条市)	20	11月 2日
新発田	11月19日(月)	ジョイタウンボウル新発田店(新発田市)	17	11月 8日
長 岡	11月30日(金)	ポップボウル長岡(長岡市)	16	11月19日
六日町	11月20日(火)	サウンドボウル六日町(南魚沼市)	15	11月 8日
上 越	11月 9日(金)	上越レジャーランボウル(上越市)	15	11月 1日
柏 崎	11月16日(金)	ポップボウル柏崎(柏崎市)	10	11月 6日

**参加資格** 社会保険協会会員事業所の従業員で1チーム3名(男女混合可)とします。

**競技方法** チームごとの団体戦で6ゲーム(1人2ゲーム)のトータルピンで順位を決定します。(女性のみハンディ15ピン)。

**負担金等** 大会当日ゲーム代1チーム2,000円を会場フロントにてお支払いください。また、レンタルシューズをご利用される方は、レンタル料をお支払いください。

**開始時間** 各会場とも、午後6時から受付、午後6時30分開会予定です。

**申込方法** 下記の申込書により各支部担当の事務センターあてFAXでお申し込みください。

### 新潟東・新潟西・三条・新発田・上越・柏崎支部の方

〒950-0087  
新潟市中央区東大通1-2-25北越第一ビルディング6F  
一般財団法人 新潟県社会保険協会 宛  
TEL 025-290-3200

### 長岡・六日町支部の方

〒940-0061  
長岡市城内町3-甲893-36丸山ビル601  
一般財団法人 新潟県社会保険協会中越地区事務センター 宛  
TEL 0258-31-8090

コピーしてお使いください

平成30年度

## 社会保険ボウリング地区大会 参加申込書

支 部 名	新潟東 ・ 新潟西 ・ 三条 ・ 新発田 ・ 長岡 ・ 六日町 ・ 上越 ・ 柏崎				
事 業 所 名	連絡先電話番号				
所 在 地					
申込責任者					
会 場					
メンバー表 (番号は投球順です)	氏 名 (ふりがな)	年 齢	性 別	備 考	
	①				
	②				
	③				