

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.1 / NO.869

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 届書提出にかかる注意事項について
- 産休・育休中の保険料、標準報酬月額について
- 必ず受けよう! 1年に1回は健康診断!
- 医療機関の適正な受診について
- 〈今月の健康情報〉大切です! 冬の水分補給
- 業務災害補償制度のご案内
- 瀬波保養所「松風荘」閉館のお知らせ —— など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

130年ほど前の明治時代に、新潟県の人口が全国トップの時期があったことはご存じでしょうか。明治21年に発表された調査では、全国約4,000万人の中、新潟県は166万人で第1位。東京は135万人で第4位となっています。なぜ新潟県は人口が多かったのでしょうか。理由の一つは新潟が米どころで収穫量も多く、就農できる人が

多かったという背景が。もう一つの理由は当時の流通形態が大きく影響しています。陸路よりも海路が重視された時代で、特に日本海側は「北前船」による海運の全盛期が続いていました。北前船は大阪と北海道を結んで、米や衣類や海産物など多種多様な物資を輸送し、買い付けた荷物を運んで他の土地で売る、いわば海の上のデ

北前船寄港地(新潟市中央区)



パートとでもいえるべき存在です。当時の日本経済を支える大動脈であり、寄港地も恩恵を受けて発展し、人が集まりました。新潟県内にもいくつか寄港地がありましたが、最も取り扱いが多かったのが新潟湊(現在の新潟港)です。主力の商品はやはり米で、輸送先の北海道などで商売することで大きな利益を獲得していました。現在でも、水先案内人が天候や風向きを観測した日和山や、北前船で財をなした齋藤家が建てた旧齋藤家別邸や燕喜館といった邸宅、廻船業に携わった旧小澤家住宅の町屋の姿などが、在りし日の文化を今に伝えてくれます。近年ではそうした湊町新潟の各所を巡る街歩きも人気を集めているようです。

※取材に基づく一説です。



瀬波保養所「松風荘」
からのご案内

松風荘閉館(平成31年2月末日)までの営業についてお知らせいたします。

裏面のお知らせも
あわせてご覧ください

日帰り

昼食付 入浴プラン ご利用のお客様のみお部屋をご使用いただけます。

なお、**団体様**は上記プランのご利用に関わらず、大広間または研修室をご使用いただけます。

宿泊は営業を終了いたしました。日帰り利用および入浴のみのご利用につきましては、平成31年2月末日までの営業を予定しております。



届書提出にかかる注意事項について

新しくなった届書様式でのご提出をお願いします



平成30年3月5日から、社会保険事務手続きが変更になりました。それに伴い各届書様式も変更になっております。新様式での届出をお願いいたします。

変更点1 マイナンバー記載による届出

平成30年3月4日までは、各届書において「基礎年金番号」を記載してお届けいただいておりますが、「マイナンバー」の記載での届出をお願いいたします。「マイナンバー」を確認するためのマイナンバーカード等の原本、コピーの提出は不要です。(マイナンバー法に基づき事業所にて確認をお願いします。)

※これまで通り基礎年金番号でのお届けも可能ですが、扶養異動届を提出の際には、添付書類の省略はできませんのでご注意ください。

変更点2 氏名・住所変更届が不要に

厚生年金被保険者・国民年金第3号被保険者の氏名変更届・住所変更届は原則不要になりました。住民基本台帳の異動情報を活用しての情報更新をすることにより届出の省略が可能になりました。

※ただし、マイナンバーと基礎年金番号が結びついていない被保険者、70歳以上の健康保険のみ被保険者、被扶養者、海外居住者、短期在留外国人等は情報更新ができませんので、これまで同様各届書にて変更手続きをお願いいたします。また、住民票住所と居所を異にされている場合には、住所変更届による届出をお願いいたします。

変更点3 届書様式の変更

被保険者資格取得届・喪失届・被扶養者異動届等これまでのA4横版からA4縦版に変更になりました。また、「資格取得届」と「70歳以上被用者該当届」のように別々だった届書を統合し一つの届書となりました。

各届書の新様式、詳細・記入例につきましては、日本年金機構ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。
日本年金機構ホームページアドレス <https://www.nenkin.go.jp/>

2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	7日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	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(休) 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 」を実施しております 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)	
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	8日(金) 10:00~15:30 (10:00~15:00) 22日(金) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	28日(休) 10:00~15:30 (10:00~15:00)
	糸 魚 川 市 役 所	13日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00) 27日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	柿 崎 商 工 会	20日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	市民交流センターネーブルみつけ	27日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
三 条 (0256-32-2820)	村 上 市 役 所	13日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30) 27日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館
新発田 (0254-23-2128)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	14日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30) 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。)

産休・育休中の保険料、標準報酬月額について

次世代育成支援のため、出産・育児の期間中は健康保険・厚生年金保険の保険料免除や報酬に関する特例などを受けることができます。



産前産後・育児休業等期間中の保険料免除の手続きについて

休業開始月から終了日翌日の月の前月(終了日が月の末日の場合は終了月)までの期間の保険料が免除されます。各月の保険料の他に、賞与にかかる保険料も、被保険者分・事業主分ともに免除になります。この免除期間は、将来年金額を計算する際に、保険料を納めた期間として扱われます。

産前産後休業期間とは

出産(予定)日以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産日後56日までの間で、妊娠・出産を理由として労務に従事しない期間です。

(例)3月5日が出産予定日の場合は、1月23日から4月30日までの間で労務に従事しない期間です。給与が有給、無給であるかは問いません。

育児休業等期間とは

保険料の免除を受けられる期間は「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」にもとづく育児休業等期間に限ります。男性の被保険者も免除を受けることができます。

- ① 1歳に満たない子を養育するための育児休業
- ② 保育所待機等特別な事情がある場合の1歳から1歳6か月に達するまでの子を養育するための育児休業
- ③ 保育所待機等特別な事情がある場合の1歳6か月から2歳に達するまでの子を養育するための育児休業
- ④ 1歳(上記②の場合は1歳6か月、上記③の場合は2歳)から3歳に達するまでの子を養育するための育児休業の制度に準ずる措置による休業

手続き方法

免除の申し出は、それぞれの休業期間中に事業主が年金事務所又は事務センター(以下、「年金事務所等」という。)へ「産前産後休業取得者申出書」又は「育児休業等取得者申出書」を提出して行います。平成30年3月5日より申出書の様式が変更されていますので新様式での提出をお願いします。



休業終了後も標準報酬月額に関する特例等があります

休業終了時の標準報酬月額の改定 について

産前産後休業終了後に報酬の変動があった場合、産前産後休業終了日翌日の月以後3か月間の報酬の平均額が、従前の標準報酬月額と比べて1等級以上差があれば、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から改定することができます。手続きについては、被保険者が事業主を経由して、年金事務所等へ「産前産後休業終了時報酬月額変更届」を提出してください。

ただし、産前産後休業を終了した日の翌日に引き続いて、育児休業を開始した場合は対象となりません。育児休業等終了後に報酬の変動があった場合は「育児休業等終了時報酬月額変更届」を提出してください。

3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額の特例 について

3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額が、養育開始前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回る場合には、被保険者の申し出にもとづき、従前標準報酬月額をその期間の標準報酬月額とみなして年金額を計算します。申し出は、被保険者が事業主を経由して(資格喪失者は直接)年金事務所等へ「厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書」を提出することにより行います。

..... 詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。.....



必ず受けよう! 1年に1回は健康診断!



健診って
必要なの?

健診は健康の維持や
増進につながります!



数値の異常や変化で
生活習慣病が発見できます!



被保険者様

生活習慣病予防健診

35歳～74歳の被保険者の方を対象に生活習慣病やがんを早期に発見・早期治療をするために実施しています。



平成31年度の申込書は3月下旬に事業所様へ緑色の封筒でお送りする予定です。



被扶養者様

特定健康診査

40歳～74歳の被扶養者の方を対象に生活習慣病を早期に発見・早期治療をするために実施しています。



平成31年度の受診券は4月上旬に被保険者様のご自宅へ黄色の封筒でお送りする予定です。



平成30年度健康診断を受けていない方は、今年度中に受診しましょう!(申込書・受診券が見当たらない方は協会けんぽへご連絡ください)

健康は財産です! 1年に1回は健診で健康チェックを行いましょう!

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)

協会けんぽ 新潟

検索



スマートフォンから!

医療機関の適正な受診について

近年、「夜間の方がすいているから」「昼間は仕事があるから」などの理由で、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診する方が増える傾向にあります。このため、救急外来が混み合い、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しております。

また、病院の医師やスタッフが疲弊し、身近な地域の救急医療体制が維持できなくなる恐れもあります。必要な人が安心して医療を受けられるように、医療機関等に受診する際には、次のことに留意しましょう。

①「かかりつけ医」をもちましょう

できるだけ家の近所に「かかりつけ医」をもち、風邪など日常よくある病気 のときは、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

かかりつけ医を もつメリット

- 待ち時間が少なく、じっくり診察してもらえる
- 同じ医師に継続してもらおうことにより、病歴、体質、生活習慣などを把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられる
- 必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる
- 医師と顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる など



②「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安があるときは、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

③できるだけ昼間の診察時間内に受診しましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。また、休日や夜間は、限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内に改めて受診する必要があります。昼間の診療時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。



夜間や休日に子供の急な病気やけがで心配になったら？

小児救急医療電話相談の利用を考えましょう。



新潟県では夜間や休日にお子さんの急な病気やけがで困っている方のために「小児救急医療電話相談」を実施しています。経験豊富な看護師が、必要に応じて小児科医のアドバイスを受けながら相談に応じます。

実施日時 毎日 午後7時から翌朝午前8時まで

専用番号 025-288-2525 または #8000 (携帯電話からも利用可能)

料金 無料 (ただし、電話料金はご負担いただきます)

ちなみに! 15歳以上の大人の方は「救急医療電話相談」
025-284-7119 または #7119 が利用できます (携帯電話からも利用可能)



出典:医療機関への受診にあたって(厚生労働省HP)、安心して救急医療を受診するために～県からのお願い～(新潟県HP)

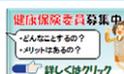


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!





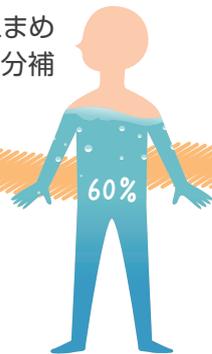
今月の
健康情報

大切です! 冬の水分補給

突然ですが、最近水分補給はできていますか?夏場は熱中症対策などでこまめに水分補給をしていた方が多いと思いますが、実は、冬場も夏場と同様に水分補給が大切です。

人間の体の約60%は水分です

人間は毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取していますが、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは、季節が変わってもあまり変化がありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。



風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道である「うがい」「手洗い」に加えて『水分補給』も大事な風邪対策のひとつです。



風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防にも水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分補給が少なくなります。水分補給が少ないと、血液の粘度が上がります。いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。



こまめな水分補給とうがい・手洗いで、寒い冬を乗り越えましょう!



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!

パソコンから!

スマートフォンから!

会員事業主の皆様へ

業務災害補償制度



業務災害補償制度(経営ダブルアシスト) (正式名称:業務災害総合保険)

本制度は、会員事業所の経営者・従業員双方の業務災害リスクに対応する補償に当会のスケールメリットを活かし団体割引等を適用した低廉な保険料でご加入いただける制度です。

従業員の増減時の加入脱退手続きが不要で、パート・アルバイトに加え、派遣社員や構内下請作業者などの非正規雇用労働者も補償可能であり、熱中症を自動セットで補償します。売上高と業種を基にした保険料算出(保険料は全額損金算入可能)により、簡便な加入手続きを特徴としています。

- **本制度の引受保険会社** … 東京海上日動火災保険株式会社
- **保険期間(特約期間)** … 2018年10月1日午後4時~2019年10月1日午後4時となります。
加入は毎月受付しており、申込月翌月の毎月1日の午後4時の補償開始でご加入いただけます。

本制度の主な特徴

- 1 **業務中に被った身体障害につき、労災保険の給付決定を待たずに保険金が受取れます。**
ただし、精神疾患(メンタルヘルス疾患)、脳疾患、心疾患等は政府労災の決定が必要です。
- 2 **天災(地震・噴火・これらによる津波等)によるケガ等も補償** オプション
- 3 **保険料水準は最大約56%割引**
 - 団体割引30%、過去の損害率による割引30%、包括契約割引10%
 - 「健康経営優良法人認定制度(※)」により認定を受けた法人を被保険者とする場合、さらに健康経営優良法人認定割引5%が適用されます。
※経済産業省が実施する、優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度。
- 4 **「がん・介護休業時事業継続費用補償」の新設** オプション
従業員の方等ががんによる休業または介護休業を連続して30日を超えて取得した場合、お客様が負担した営業継続費用等(従業員の職場復帰に資する費用等)を補償します。

※このご案内は業務災害総合保険の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。

取扱代理店/株)リスクコンサルティングファーム 〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 吉澤ビル4F
TEL:03-6264-4771 FAX:03-6264-4772 担当:伴

18-T04551 2018年9月作成

どなたでもご参加いただけます!

社会保険事務講習会 2月開催のご案内 参加料不要

社会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】 従業員の退職・採用に伴う手続き について…………… 講師/全国健康保険協会新潟支部職員
講師/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
2月 4日(月)	午後 1時30分 ~ 午後 4時00分	新発田市カルチャーセンター(2F視聴覚室)	新発田市本町4-16-83	42名
2月 7日(木)		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
2月13日(水)		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
2月21日(木)		クロスバールにいがた(403-404講座室)	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
2月22日(金)		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
2月26日(火)		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
2月27日(水)		ミュゼ雪小町(多目的室1・2)	上越市本町5-4-5あすとびあ高田5階	60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」及び「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。)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

瀬波保養所『松風荘』閉館のお知らせ

瀬波保養所『松風荘』は、平成31年2月28日をもって閉館することとなりました。
皆様の長年にわたるご愛顧に心から感謝申し上げますとともに、
突然の閉館でご迷惑をおかけしますことをお詫び申し上げます。

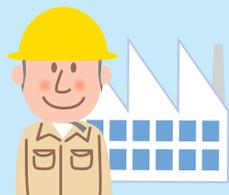
ご案内

閉館後の『松風荘』につきましては、売却を予定しております。
ご購入をご検討の方は、新潟県社会保険協会までご連絡ください。

TEL.025-240-5337

会員事業所様へ

新潟県社会保険協会では新年度、厚生福利事業として「会員事業所見学ツアー」を企画しております。
「事業所見学」にご協力いただける会員事業所様は、新潟県社会保険協会までご連絡ください。



実施時期 7月～9月(土曜または日曜)

見学者数 1事業所40人程度



TEL.025-240-5337 FAX.025-290-3201

「笑って楽しく楽々落語」
三流亭 楽々



笑って健康

どなたでもご参加いただけます

健康セミナー開催のご案内

参加料無料

2月3日は「節分」。「節分」の日に豆をまくご家庭が多いことと思います。
豆まきと言えば「鬼は外～、福は内～」ですが、「笑う門には福来る」という
ことわざもあります。節分前日の2月2日、「健康セミナー」でおおいに笑い、
1日早く福を招きませんか？

開催日時 平成31年 2月2日(土) 午後1:30～午後3:00

定員 50名

会場 瀬波保養所「松風荘」(村上市瀬波温泉2-4-29)

申込方法 下記の参加申込書に氏名等をご記入いただき、一般財団法人 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。

コピーしてお使いください

平成31年2月2日開催

健康セミナー 参加申込書

参加者氏名	連絡先電話番号	連絡先FAX番号

申込日 平成 ___年 ___月 ___日

所属事業所名 _____

(宛先)FAX 025-290-3201 (新潟県社会保険協会)

事業所所在地 _____