

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.3 / NO.871

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 春は異動の季節です
健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう
- 平成31年度も新潟支部の保険料率は
「全国で最も低い保険料率」です!
- 保険証が届いたら、配付前に確認をお願いします
- 〈今月の健康情報〉食事から始める肌荒れ・ニキビ対策!
- 平成31年度 社会保険軟式野球新潟県大会地区大会開催
- 「社会保険事務講習会」のご案内 ــــــــــــــــ など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

親不知・子不知は糸魚川市の西端、約15km程の距離が断崖絶壁となっている海岸で、古来より交通の難所として知られています。飛騨山脈の最北端が日本海の荒波によって浸食されてきた崖は高さ300m~400mに達し、海岸にあるわずかな砂浜を除けば平坦な部分がまったくありません。かつての旅人は崖下の狭い砂浜を、波に飲まれ

る危険に晒されながら駆け抜けるように通行し、大波がくれば大穴・小穴のような岩礁にある天然の避難所に逃げ込んで凌いでいたといわれ、往来は命がけだったと思われます。名前の由来は、通行時に親が子を気遣う余裕がなく、子も親を顧みることができないくらい難所であったからという説と、もう一つは、源平合戦で滅んだ平家

親不知・子不知(糸魚川市)



一門の生き残りである平頼盛の隠遁先へと向かっていた妻子が、親不知の海岸で赤ん坊を波にさらわれてしまって、悲しみのあまりに詠んだ「親知らず 子は此の浦の波枕 越路の磯の泡と消え行く」という詩が由来という説があります。現代では、改良とルート変更を繰り返して昭和33年に国道8号線が完成し、昭和63年に開通した北陸自動車道では、親不知IC付近を日本初の海上高架橋で通過して難所を越えていますが、これよりも前、この地に初めて道路が開通したのは明治16年のこと。人力で断崖を開削する難工事のすえに開通したこの道は「市道・天険親不知線」として今でも通ることができます。

※取材に基づく一説です。



瀬波保養所『松風荘』は閉館いたしました

皆様の長年にわたるご愛顧に心から感謝申し上げます。

閉館後の『松風荘』につきましては、
「一般競争入札」による売却を予定しております。

詳しくは、新潟県社会保険協会までお問合せください。TEL.025-240-5337



春は異動の季節です

健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう

従業員を 採用したとき

『被保険者資格取得届』は5日以内に届出をお願いします



採用した従業員に被扶養者がいる場合は、
同時に『被扶養者(異動)届』の届出をお願いします



- 「資格取得日」は入社日(使用されることになった日)です。**試用期間であっても報酬の支払があれば、その期間の初日が「資格取得日」となります。**
「資格取得日」を誤って届けた場合は、資格取得日の訂正が必要です。
- 「報酬月額」は基本給・家族手当・通勤手当など**全ての固定的な報酬に、残業手当などの全ての非固定的な報酬の支給見込額を加えた額となります。**
また、食事・住宅などが現物支給される場合は、「現物によるものの額」として報酬に含まれます。
- 60歳以上の方が、退職後1日の間もなく再雇用された場合「就業規則の写し、退職辞令の写し、雇用契約書の写し、事業主証明」などの添付が必要です。(この場合は、同時に同日付の「資格喪失届」が必要です。)

従業員が 退職したとき

『被保険者資格喪失届』は5日以内に届出をお願いします

- 健康保険被保険者証(本人・被扶養者全員分)と健康保険高齢受給者証(該当者)を忘れずに添付願います。「資格喪失日」は、退職した日の翌日となりますので正確にご記入願います。

被扶養者に 異動があったとき

『被扶養者(異動)届』は5日以内に届出をお願いします

- 被扶養者が就職したなどで、被扶養者から外れる場合は、必ず健康保険被保険者証(被扶養者分)の添付をお願いします。
- 同居していた被扶養者が転居等により同居できなくなった場合には、被扶養者資格の確認をお願いします。

健康保険・厚生年金保険に加入すべき従業員かどうかの判断が必要です

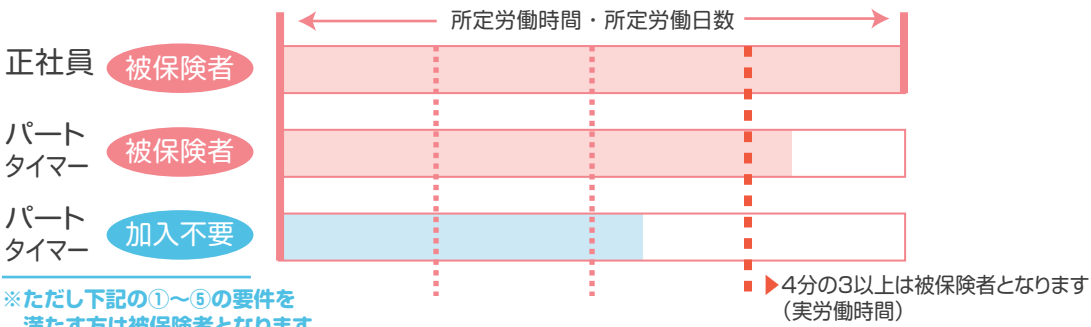
健康保険・厚生年金保険は、会社(事業所)単位で適用事業所となり、その事業所に常時使用される方(事業主のみの場合を含む)は、国籍や性別、賃金の額等に関係なくすべて加入しなければなりません。(原則として、70歳以上75歳未満の方は健康保険のみの加入となります。)

ただし、勤務時間が短いなど、一定の条件に満たない方は、適用事業所に勤務していても加入できない場合があります。従業員を採用したら、まずは加入すべきかの判断が必要です。

判断基準

次の(ア)及び(イ)が一般従業員の4分の3以上である場合は、被保険者となります。

(ア)労働時間…1週の所定労働時間が一般従業員の4分の3以上
(イ)労働日数…1月の所定労働日数が一般従業員の4分の3以上



届書類の
ご提出先

日本年金機構 新潟事務センター
〒950-8611 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル2階
※郵送のみの受付となります。受付窓口や駐車場はございません。

4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! お好きな日・時間に予約ができます!	
	むずかしい操作は一切ありません! 対面相談と同じ相談が可能です!	
長 岡 (0258-88-0006)	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	11日(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	25日(木) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 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)
	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) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
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)	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。)



平成31年度も新潟支部の保険料率は 「全国で最も低い保険料率」です!

平成31年3月分(4月納付分)から保険料率が改定されます。

新潟支部 健康保険料率

9.63%

(全国平均10.00%)

「据え置き」となりました
(前年比)

介護保険料率(全国一律)

1.73%

0.16%上がりました
(前年比)

介護保険料率は、単年度で収支が均衡するように料率を算出することが定められています。介護給付費の増加等の要因から31年度は引き上げとなりました。皆様のご理解をお願い申し上げます。



- 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 健康保険料率(9.63%)のうち、6.12%分は加入者の皆様の医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.51%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

健康保険料率は **都道府県支部単位** です!
皆様の取り組みで保険料率が変わります!

適切な医療費
の使用

+

健康づくり
への行動

=

保険料率に
反映されます!



まずはインセンティブ(報奨金)制度の評価指標を取り組みましょう!

協会けんぽでは、平成30年度から新たに「インセンティブ(報奨金)制度」が導入されています。この制度は、協会けんぽの加入者及び事業主の皆様の取組等に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、それを『健康保険料率』に反映させるものです。(加入者・事業所単位ではなく、『都道府県支部』ごとの保険料率に反映されます。)

※保険料率への反映は2020年度からとなります。

評価指標はこちら!

① 特定健診等の受診率

② 特定保健指導の実施率

③ 特定保健指導対象者の減少率

④ 医療機関への受診勧奨を受けた
要治療者の医療機関受診率(※)

⑤ 後発医薬品の使用割合

※協会けんぽからの受診勧奨を受けてから
3か月以内の医療機関受診率

左記の中でも皆様に特に
取り組んでいただきたい内容が

4!

支部ランキング
全国第45位
(平成28年度)

生活習慣病予防健診の結果、血圧または血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」の判定を受けた方は、協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、必ず医療機関へ受診してください。

皆様お一人おひとりの健康への積み重ねが、
保険料率軽減の大きな力になります!

協会けんぽも皆様の取組を
全力でサポートさせていただきます!
共に取り組んでいきましょう!!!



(詳しくは保険料率改定に関するリーフレットもしくは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【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

検索

〒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)



スマートフォンから!

協会けんぽ加入事業所の事業主様・事務ご担当者様へ

保険証が届いたら、配付前に確認をお願いします

届いた保険証の
記載内容をご確認ください

健康保険 本人（被保険者）
被保険者証
記号 21700023 番号
氏名 協会 太郎
生年月日 平成 元年 5月 10日
性別 男
資格取得年月日 平成 26年 6月 1日
事業所名称 ○○ 株式会社
保険者番号 010100116
保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部
保険者所在地 ○○市○区○町○-○-○

氏名の漢字

氏名のフリガナ

生年月日

性別

資格取得年月日

扶養認定年月日

内容が正しい



上記の項目に誤りがあった場合

加入者様へ保険証をお渡しください



※保険証をお渡しいただく際、前資格の保険証について返却の漏れがないかご確認ください。

誤っている項目があった場合は、
管轄の年金事務所へ
お問い合わせください!



ご注意ください! 3月・4月は窓口が大変混み合います

3月から4月にかけての窓口は大変混み合い、長時間お待たせしてしまう場合がございます。また、保険証の窓口交付は行っておりません。ぜひ、**便利でスムーズな郵送をご利用ください。**

平成30年2月13日(火)に協会けんぽ新潟支部は移転しました!

新住所

〒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

申請書の提出先一覧がホームページで確認できます▶



資格喪失届には保険証の添付を忘れずに!

資格喪失・扶養解除後の保険証は必ず回収してください。その上で、資格喪失届・被扶養者異動届(解除)を日本年金機構へ届出する際には、忘れずに保険証の添付をお願いいたします。



使えなくなった保険証で受診すると…

保険料の上昇につながってしまいます!

また、後日医療費を
お返しいただくことになります。

保険証回収に関する案内チラシが協会けんぽ新潟支部のホームページから印刷できます▶



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

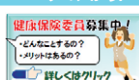


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

食事から始める肌荒れ・ニキビ対策!

不規則な生活やストレスなどで「肌がかさつく」「ニキビが悪化した」など、肌トラブルに悩んだことはありませんか。肌は身体の内側で作られているため、身体の状態がそのまま表れます。春先は気候の変化などから体調が不安定になりがちです。身体のためにも、食事を中心に生活習慣や環境を見直しながらすこやかな肌を目指しましょう。

肌荒れ・ニキビを招く主な要因



／一例をご紹介します／

食生活の乱れ

ダイエットのためにタンパク質を避ける、肌に良いからと野菜だけを食えるといった食事は、栄養バランスが偏るために肌の状態を悪化させます。

睡眠不足

人の身体の機能は、肌の再生を含めて寝ている間に分泌される成長ホルモンによって修復されます。睡眠不足では、肌の再生がきちんと行われません。

肌荒れ・ニキビに悩まない生活習慣

食事編 ① バランスの良い食事を心がける

栄養素は単独で作用するよりも、さまざまな栄養素が組み合わせることで効果が現れます。からだを作るタンパク質を基本として、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜など、さまざまな食品を取り入れましょう。

βカロテンを含む 緑黄色野菜



抗酸化作用が高く、体内ではビタミンAとして肌の再生を促します。

ビタミンC



抗酸化作用が高く、コラーゲンの生成を助けて皮膚や血管を丈夫に保ちます。

ビタミンB1・ B2、ビタミンE



ニキビ対策に有効です。皮脂の分泌を調整し、角質異常の発生や色素沈着を防ぐ働きがあります。

食事編 ② 腸内環境を整える

腸内に善玉菌が増えたとお通じがよくなり、栄養の吸収率が高まります。悪玉菌が作り出す有害物質も減るため肌もきれいになります。

食事編 ③ ストレスに強くなる

睡眠不足や喫煙、気候の変化なども身体にとってはストレスの原因となります。タンパク質や糖質、ビタミンCを補給しましょう。

生活編 しっかりと睡眠&適度な運動を

成長ホルモンの分泌は睡眠直後の3時間で最も盛んになり、この間に肌も活発に生まれ変わります。また、肌や内臓の修復には最低でも6時間かかるされています。就寝・起床時間のリズムを整えましょう。また、適度な運動はストレス解消のほか、便秘の改善、寝つきがよくなるといった効果が得られます。



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
31年度

社会保険軟式野球 新潟県大会地区大会



開催のご案内

平成31年度社会保険軟式野球新潟県大会の地区大会を開催します。各地区大会の優勝チームからご出場いただく新潟県大会は、8月3日(土)4日(日)に「ハードオフエコスタジアム新潟」で開催予定です。地区大会が盛況となりますよう、多数のチームのご参加をお願いいたします。

参加 資格

- 社会保険協会会員事業所であること。
- 事業所ごとに編成されたチームとし、1事業所1チームとする。

ただし、1事業所の従業員が40人未満である場合は、2以上の事業所が連合して1チームを編成することができる。
なお、連合する場合においては、次の条件を満たしていなければならない。

- ①連合した事業所における従業員の数の合計が、参加申し込み締切りの期日において80人未満であること
- ②連合した事業所は、同一郡市内にあること

- 参加チームは、大会開催日前日及び当日において、社会保険協会会員事業所の従業員で編成したものであること。

ただし、プロ選手及び元プロ選手であって、現に全日本軟式野球連盟の資格審査を経てアマチュアに復帰していない者を加えることはできない。

登録 人数

1チームの登録メンバーは、20人以内(監督1人、選手19人以内)とする。
ただし、監督は選手として出場することができる。

申込 方法

所定の申込書に記入し、各所属支部あてFAXでお申し込みください。
※申込書は社会保険協会のホームページから取得いただくか、社会保険協会まで電話によりご連絡ください。(TEL 025-240-5337)

新潟東・新潟西・三条・新発田・上越・柏崎の各支部
FAX 025(290)3201

長岡・六日町の各支部
FAX 0258(31)8099

地区大会の日程など

支部名	開催日	予備日	会 場	申込締切日
新 潟 東	6月 8日(土)	6月 9日(日)	鳥屋野運動公園野球場	5月 7日(火)
新 潟 西	6月15日(土)	6月22日(土)	小針野球場	5月10日(金)
三 条	5月18日(土)	5月25日(土)	三条・燕総合グラウンド野球場	4月15日(月)
新 発 田	5月11日(土)	5月12日(日)	五十公野公園野球場	4月12日(金)
長 岡	5月18日(土)	5月19日(日)	信濃川河川公園軟式野球場	4月18日(木)
六 日 町	6月 8日(土)	6月15日(土)	二日町グラウンド	5月 9日(木)
上 越	5月25日(土)	5月26日(日)	高田公園野球場	4月25日(木)
柏 崎	6月 2日(日)	6月 9日(日)	柏崎市荒浜運動場	5月 9日(木)

報告

開催しました

平成30年度

社会保険ボウリング新潟県大会

開催日／平成31年2月16日(土) 参加者／63名 会場／グランドボウル黒崎

今年度は、日程の都合等により六日町支部代表の3チームが不参加となったため、7支部からエントリーいただいた21チーム63名の選手の皆さんによる大会となりました。日ごろ利用しない会場での大会のため、普段通りの実力を発揮できなかった方もいたようですが、職場の同僚やご家族の声援を受け、会場にはピンのはじける快音が響きわたっていました。熱戦を繰り広げていただいた選手の皆さん、会場においでいただいた皆さん、ありがとうございました!

優勝・準優勝・3位及び男女別ハイゲーム賞は以下の通りです(敬称略)。



成績

優勝
● 皆川農器製造(株)
三条支部 1815ピン

準優勝
● 平野産業(株)
長岡支部 1565ピン

第3位
● (株)第一印刷所A
新潟東支部 1564ピン

ハイゲーム(男子) 駒形 晃一 (平野産業(株)) 長岡支部 233ピン

ハイゲーム(女子) 相田 尚子 (皆川農器製造(株)) 三条支部 246ピン

報告

開催しました

健康セミナー「笑って健康」

開催日／平成31年2月2日(土) 参加者／44名 会場／瀬波保養所「松風荘」



節分の日の前日2月2日(土)、2月末で閉館となる瀬波保養所「松風荘」に講師として三流亭 楽々さんをお招きし開催しました。当日は、村上市内のほか新潟市や関川村にお住いの方からもご参加いただき、44名の参加者で会場は「大入り満員」となりました。「健康セミナー」の演題は「笑って楽しく楽々落語」、口演時間の約1時間半は終始笑い声に包まれた時間となりました。尚、会場ではひと足はやくミニ豆まきも行いました。ご参加いただいた皆さん、三流亭 楽々さん、ありがとうございました!皆さんこれからもおおいに笑い「笑いがもたらす健康効果」で心も体も元気にお過ごしください!!

募集

『社会保険にいがた』コーナーへのご参加

社会保険協会では『社会保険にいがた』の表紙下段に[会員事業所コーナー]を設け、会員の皆様からの情報発信等の場として活用いただくことを企画しております。具体的には①事業主様が健康のために行なっていること、②事業の内容について、それぞれ80文字程度での掲載を予定しており、原稿と事業主様及び社屋の写真をご提供くださる会員様を募集いたします。詳しくは社会保険協会までお問い合わせください(TEL.025-240-5337)。

募集

柏崎支部

バスハイキング

大正池～河童橋 上高地散策

開催日／平成31年5月26日(日) 詳しくは「社会保険にいがた4月号」でご確認ください。

申込受付開始
4/18

「社会保険事務講習会」のご案内

新しく社会保険事務の担当になられた方や担当になられて概ね1年以内の方、社会保険事務の基本を確認したい方等を対象とした「社会保険事務講習会」を開催します。どなたでもご参加いただけます。

開催日時・会場等につきましては、「社会保険にいがた」及び社会保険協会「ホームページ」でお知らせいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

参加料不要

どなたでも
ご参加いただけます

開催月	講習内容	会場
5月	●厚生年金保険・健康保険の仕組みと事務手続きについて	県内7会場 〈新潟市〉 〈新発田市〉 〈三条市〉〈長岡市〉 〈南魚沼市〉 〈上越市〉〈柏崎市〉
6月	●算定基礎届について ●雇用保険の事務手続きについて	
7月	●厚生年金保険・健康保険の仕組みと事務手続きについて	
9月	●厚生年金保険の適用と保険料について ●雇用保険の事務手続きについて	
10月	●厚生年金保険・健康保険の仕組みと事務手続きについて	
12月	●年金給付(老齢・障害・遺族)の仕組みについて ●雇用保険の事務手続きについて	
2月	●従業員の退職・採用に伴う事務手続きについて	