

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.7 / NO.875

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 新潟事務センターが
埼玉広域事務センターに統合されます
- 「賞与支払届」を忘れずにご提出ください
- 〈募集〉「わたしと年金」エッセイ
- 〈今月の健康情報〉脱水・熱中症に注意しましょう! (第2回)
- 今年度の「被扶養者資格(認定状況)」再確認は例年と異なります!
- ジェネリック医薬品軽減額通知をお送りいたします
- 〈募集〉社会保険ポウリング新潟県大会予選大会開催
- 〈募集〉会員事業所見学ツアー 明星セメント株式会社糸魚川工場 など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

信濃川・阿賀野川・小阿賀野川に囲まれた地域である亀田郷。かつては湖のような、海拔ゼロメートル以下の低湿地帯が広がっていました。稲作は小舟を使いながら、大人でも腰まで泥に浸かって命懸けで行う過酷なもので、生産性や品質はなかなか向上せず、洪水の被害を受けて収穫ができない年もありました。昭和20年代に排水機

場が稼働を開始し、乾田化を進めたことでようやく現在の姿へと近づいていきます。そんな亀田郷の住人たちが、水と泥に強い丈夫な衣服を身に付けたいと考えたのは、当然のことかもしれません。農家自らが自作を始めた織物は、副業では収まらずに「亀田縞」として工場生産へと移っていきます。その機能性と快適性、独特の縞模様が評

亀田縞 (新潟市江南区ほか)



新潟市

判となった亀田縞は、織物職人の手で全国的に広まっていきました。最盛期はおよそ100年前の明治末期から大正にかけて。その時代の亀田郷には600件を超える機屋(はたや)と呼ばれる業者が生産をしていました。しかし、昭和に入って戦時下になると織物業者は次々と廃業。その後も、生産の機械化や日本人の衣服が洋服へと変わったために、亀田縞は姿を消してしまいました。時間が過ぎて平成も半ば頃、今も残る2社の機屋が、亀田縞を復興するべく、郷土資料館に保存されていた縞見本帳を忠実に再現した織物を製作します。新しい亀田縞はたちまち評判となり、洋服や小物など様々なブランドでの製品化が進められています。

※取材に基づく一説です。



会員事業所 インタビュー Vol.3

明星セメント株式会社 糸魚川工場

〒941-0064 新潟県糸魚川市上刈7-1-1

■ 御社のお仕事は?

地元黒姫山から採掘する高品質で豊富な石灰石を主原料として各種セメント、セメント系固化材及び石灰石製品を製造し、太平洋セメントブランドで国内はもとより韓国、中国、台湾、東南アジアに出荷しています。

■ 従業員の健康のためにやっていることは?

定期健康診断(生活習慣病健診を含む)及び特殊健康診断の完全受診、更に異常を放置させないよう結果に基づくフォローにも注力。近年ではトレーニングジムを新設する等、心と身体の健康づくりを推進しています。



令和元年10月1日 新潟事務センターが 埼玉広域事務センターに統合されます

現在、日本年金機構における各種届書の審査・入力・決定事務等は、事務センターで行っておりますが、一層の事務の効率化及び標準化を進めるため、以下のとおり新潟事務センターが統合されることとなりました。

統合される
事務センター

日本年金機構 新潟事務センター

統合先の
事務センター

日本年金機構 埼玉広域事務センター

〒330-8530

埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20 住友生命浦和テクノシティビル

統合日

令和元年
10月1日

現在、新潟事務センターへ送付していただいている各種届書については、令和元年10月1日以降は埼玉広域事務センターへ送付願います。

- 広域事務センターは、郵送のみの受付対応となります。
なお、届書作成や制度についてのご相談等は、管轄年金事務所へお問い合わせください。
- 電子申請(e-Gov)を利用した届出については、提出先に変更はありません。
現行と同様に、*〇〇年金事務所(新潟事務センター)を選択してください。 *〇〇には管轄年金事務所名
- 令和元年10月1日より前は、埼玉広域事務センターでは事務処理を行うことができませんので、必ず令和元年10月1日以降に送付願います。

「賞与支払届」を忘れずにご提出ください



被保険者に賞与を支払った場合は、支払った日から5日以内に「賞与支払届」及び「賞与支払届総括表」をご提出ください。この届出内容により、保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる「標準賞与額」を決定します。

賞与支払予定月を

登録している事業所

日本年金機構に、新規適用届や以前の賞与支払届総括表等で、賞与支払予定月を登録している事業所には、その予定月の前月に届出用紙を送付します。

登録していない事業所

今後、賞与支払届の届出用紙の送付をご希望の場合は、「健康保険・厚生年金保険事業所関係変更(訂正)届」をご提出ください。

「⑩賞与支払予定月」欄に支払予定月を記入の上、「④賞与届用紙作成」欄の「要〇」を○で囲んで提出してください。

日本年金機構に登録している賞与支払予定月に、賞与の支払いが無いときは、「賞与支払届総括表」のみを提出してください。「②支給の有無」欄の「1 不支給」に○をつけてご提出ください。

育児休業等による保険料免除期間や資格喪失日前日までに支払われた賞与(保険料賦課の対象とならない賞与)も賞与支払届を提出してください。

資格取得月と同月に資格喪失した場合に、資格取得日から資格喪失日前日までに支払われた賞与については、保険料賦課の対象となりますので、賞与支払届を提出してください。

電子申請や電子媒体(CD・DVD)で提出することもできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

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	1日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	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(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住いの方は 「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! 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)	
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	14日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30) 28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	22日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	糸 魚 川 市 役 所	14日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00) 28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	柿 崎 商 工 会	21日(木) 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
新 発 田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	14日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30) 28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	21日(木) 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)

●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 令和元年 9月13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

お問い合わせ先/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。

わたしと年金エッセイ

検索



今月の
健康情報

脱水・熱中症に注意しましょう!

第2回

本誌2019年6月号で「熱中症の基本」と「応急処置」についてご紹介しました。
今回は対策面についてご紹介します。

まずは基本!水分補給と暑さ対策

効果的に水分補給を

屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前にこまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給。



屋内外を問わず、長時間労働やスポーツなどで大量の汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると血液中の塩分やミネラルが不足し、めまいや吐き気のような不調が現れます。

工夫して暑さ対策

- 外出時には、日傘や帽子を着用
- 日陰を利用し、直射日光を避ける
- 室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない
- 通気性がよく、吸湿性、速乾性のある服装
- 熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めない



脱水の予防は血管病の予防にもなる!

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり「脱水」です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓が作られやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日ごろから水分を上手に摂取する習慣を持ち、脱水を防ぐことが大切です。

水分の 上手な とり方

- 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- 1日のめやす摂取量は1.5L程度
- ゆっくり少量(150~200ml)ずつ、7~8回にわけてこまめに飲む
- 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに!

- ①起床時
- ②運動の前
- ③入浴の前
- ④就寝時

❗ 病気療養中で水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください

食事は、バランスよく食べ、朝ご飯をしっかり食べることも大切です。朝は、寝ているときに汗をかいて脱水症状になっていることもあるため、朝食で水分と栄養を取りましょう。

汗で塩分と
一緒に失われる
カリウム補給に



疲労回復に
ビタミンB1、
クエン酸など



脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日ごろから栄養バランスのよい食事や十分な休息を取り、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気に夏を過ごしましょう!



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!





活用しましょう! 「限度額適用認定証」



入院することになったし、退院後のお薬代も高いらしい…いい方法はないかな?



そんな時には

限度額適用認定証

を保険証と一緒に医療機関窓口で提示しましょう!

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!

- ※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ヶ月(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ことがあります。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」の発行までの流れ

「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。
- ① 「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽへご郵送ください。
- ② 「限度額適用認定証」が交付されます。
- ③ 保険証と併せて「限度額適用認定証」を提示します。



- 被保険者が市区町村民税の非課税者等の場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」をご提出ください。(被保険者の非課税確認のため、非課税証明書等もしくはマイナンバー確認の添付書類が必要となります。詳しくは協会けんぽのホームページをご確認ください。)
- 限度額適用認定証は**申請書受付日より有効です。日程に余裕をもって申請書をご提出ください。**

※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「限度額適用認定証」が必要になります。詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。

重要! 今年度の「被扶養者資格(認定状況)」再確認は例年と異なります!

従来

再確認の対象となる方 18歳以上の被扶養者

送付時期 6月上旬から7月中旬

提出期限 8月中旬(昨年度は8月17日)

今年度

被扶養者として認定されている方**全員**

令和元年**9月下旬**から**10月下旬**
(順次送付いたします)

令和元年**11月20日(水)**

確認対象となる事業主の皆様には、後日リストをお送りいたします。被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



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



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!

募 集

令和元年度

社会保険ボウリング

新潟県大会予選大会開催のご案内

「社会保険ボウリング新潟県大会」の予選大会をスコアランキング形式で開催します。期間内に県内のボウリング場でプレーしていただき、そのスコアを(一財)新潟県社会保険協会に提出してください。

再チャレンジOK! ベストスコアでランキングに挑戦してください!

エントリー受付期間

8月1日(木)~9月30日(月)

スコア提出期間

8月9日(金)~10月25日(金)

参加資格 社会保険協会会員事業所の従業員とその扶養家族(高校生以上) 1チーム3名(男女混合可・家族は1名のみ可)

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
※女性のみ1ゲームにつき15点のハンディ

参加料金 **無料** ※ゲーム代等は各チームでご負担(精算)ください。
※参加申込チームには「県内ボウリング場一覧(参加者特典)」をご案内します。

- 参加手順**
- ①参加希望チームは、エントリー受付期間内に社会保険協会までお申込みください。
 - ②お申込みいただいたチームあてに「エントリー証」をお送りいたします。
 - ③その後各チームでゲームを行っていただき、スコアを社会保険協会まで提出してください。

提出いただくスコア表の要件

- ①スコアに表示されている3名の氏名がエントリーいただいた氏名と一致すること。
- ②同じ人が複数のチームにエントリーすることはできません。
- ③連続した6ゲーム(1人2ゲーム)のスコアであること。
- ④実施日とボウリング場の名称が明記されていること。

下記先に
郵便またはFAXで
送付してください

ボウリング場について

各チームの都合のよい県内のボウリング場でゲームを行ってください。
※ゲーム代等は各チームでご負担(精算)ください。

発表 スコアを提出いただいたチームのランキングは、スコア受付終了後、社会保険協会ホームページにて発表いたします。

参加賞 スコアを提出いただいたチームには参加賞をお届けします。※再チャレンジいただいても重複してはお届けいたしません。

県大会 上位28位(予定)までのチームには「新潟県大会」にご出場いただけます。
【開催日】11月30日(土)午後1時30分開会 【会場】グランドボウル黒埼(新潟市西区)

申込郵送先

〒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

申込FAX番号

025-290-3201

お問い合わせ 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

令和元年度

社会保険ボウリング予選大会 エントリー申込書(エントリー証)

事業所所在地	〒 -				連絡先電話番号等	
					TEL	- -
事業所名称					FAX	- -
申込責任者					受付印	
メンバー表	ふりがな		年齢	性別		
	氏名					
	ふりがな		年齢	性別		
	氏名					
	ふりがな		年齢	性別	エントリー№	
	氏名					

(注1)太枠部分は今後郵送する際の宛先シールに利用しますので明瞭に記載してください。(注2)受付印の押印及びエントリー№の記載がないものはエントリー証としては無効です。



会員事業所見学ツアー

明星セメント株式会社糸魚川工場

セメントの成り立ちを知ろう



開催日時 2019年 9月8日(日)

募集人員 40名

参加費 ●一般 3,500円(税込) ●高校生以下 3,000円(税込)

参加資格 社会保険協会加入事業所にお勤めの方とご家族

※小学生以上(小学生未満の参加については、ご遠慮願います。) ※「協会費」の納入をご確認のうえお申し込みください。

集合場所・時間 下記のコース図でご確認ください。

申込方法 下記の申込書にご記入のうえ、新潟交通(株)までFAXにてお申し込みください。また、参加費につきましては、8月22日以降、振込先等を明記した「案内通知」を事業所宛てに送付いたしますので、払込にてお支払いいただけます。 ※払込手数料は各自でご負担願います。

申込FAX番号
025-271-6244

新潟交通株式会社 旅行販売一課 担当:本間・安部・江村
■お問い合わせ先 TEL 025-271-6266
(平日10:00~17:00まで)

受付期間 2019年 7月22日(月)~8月23日(金) ※定員になり次第締め切りさせていただきます。
9月4日(水)以降のキャンセルは、参加費をお返しいたしませんのでご了承ください。

コース

新潟駅南口 8:00発 ----- 燕三条駅燕口 8:45 ----- 長岡石動 9:15 ----- 刈羽PA ----- 柏崎インターバス停 10:00 ----- 旧上越の湯 10:30

フォッサマグナミュージアム -- 見学 11:10~12:00
明星セメント(株)糸魚川工場 -- 昼食・見学 12:15~15:00
糸魚川市内 -- 糸魚川駅北散策

旧上越の湯 16:10 ----- 柏崎インターバス停 16:40 ----- 長岡石動 17:30 ----- 燕三条駅燕口 18:00 ----- 新潟駅南口 18:45着

※天候・道路状況等により滞在時間・到着時間が変更になる場合があります。(運行バス会社:新潟交通観光バス)

主催/一般財団法人新潟県社会保険協会 特別協力/明星セメント株式会社糸魚川工場
旅行企画・実施/新潟交通株式会社 観光庁長官登録旅行業第289号 総合旅行業務取扱管理者 富樫弘幸

コピーしてお使いください

明星セメント株式会社糸魚川工場 見学ツアー 参加申込書

高校生以下は、年齢欄に記入した年齢を○で囲んでください。

氏名	年齢	性別	住所	乗車場所を○で囲んでください
(ふりがな)			〒 代表者連絡先(- -)	【新潟駅南口】 【燕三条駅燕口】 【長岡石動】 【柏崎インターバス停】
(ふりがな)				【旧上越の湯】 (上越ウイングマーケット内)
(ふりがな)				

申込日 2019年 月 日 事業所所在地 〒

所属事業所名 tel fax