

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.8 / NO.876

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
- 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
- 忘れていませんか? 今年度の健康診断
- 健診は受けっぱなしにはいけません!
健診後の行動が大切なのです!
- 〈募集〉年金シニアライフセミナー
- 〈募集〉社会保険ボウリング新潟県大会予選大会開催
- 〈募集〉佐渡を歩こう! 元気ハツラツ健康ウォーク など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

9月29日開催の
『佐渡健康ウォーク』で
ご覧いただけます(P8)

宿根木(佐渡市)

宿根木は新潟県で唯一、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されています。江戸中期から明治時代にかけて、廻船業の基地として栄えた集落で、わずか1ヘクタールの狭い土地に110棟もの建物が肩を寄せ合うように密集して立ち並びます。最盛期には船乗りだけでなく、船大工をはじめとした造船関係者が多く居住し、

500人ほどが暮らしていました。狭い敷地ゆえにほとんどの建物は総二階建てにしてあり、絶えず吹き付ける海風の塩害から住宅を守るために、簡素な杉の縦板張りの外観で統一されています。特徴的な「石置き小羽葺き屋根」と言われる、重ねた薄い板の上に、いくつもの石を等間隔に置いた屋根は、瓦の流通前の日本海側では珍



しくなかったようですが、現在の視点で見ると不思議な景観です。家同士を結ぶ道路は石畳が多く、人がようやくすれ違える細い細い小路が、称光寺川という小川の流れて沿って広がっており、ちょっとした迷路に迷い込んだかのような独特の雰囲気醸し出しています。近年では佐渡を代表する観光地となりましたが、中でも「三角家」と呼ばれる建物は、女優の吉永小百合さんのポスターの撮影場所として人気のスポット。もともとは他の土地にあった四角い住宅を、移築するにあたって、土地の形に合わせて切り詰めたことで独特の三角形となりました。季節によっては家の内部も公開されており、往時の生活の様子を感じられます。

※取材に基づく一説です。

会員事業所 インタビュー Vol.4



近藤 文彰 様(株式会社 柏崎マリン開発 取締役社長)

健康のために行なっていることは?

健康の維持増進にスポーツと考えていましたが、年齢とともに運動量が減り、今は食事と併せて考えるようになりました。アルコールは控えめに、そして腹八分目を心掛け、お腹周りもすっきりしてきた今日この頃です。

【株式会社 柏崎マリン開発】

〒945-0854
柏崎市東の輪町
8番18号

御社のお仕事は?

弊社は平成2年に県営柏崎マリーナの運営管理を行う会社として設立しました。新潟県の指定管理としての運営と、ボートレンタル等独自の事業も行っています。今年マリーナ開港30周年を迎えました。



退職(失業)による特例免除制度について

退職

失業

厚生年金から国民年金へ



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16,410円(令和元年度)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。

通常の特例免除申請

通常の特例免除申請は、申請者本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得※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※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※を0円として審査します。

※1月～6月に申請された時は前々年の所得

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か月前まで遡って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)後に大学などへ入学する方は、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。

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

大口事業所個別郵便
番号をご利用ください

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。

9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	19日(木) 10:00～15:00(10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25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! 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 ぽ ー と 佐 渡 羽茂農村環境改善センター	12日(木) 12:00～14:30(12:00～14:00) 26日(木) 12:30～14:30(12:30～14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	11日(水) 10:00～15:00(10:00～14:30) 25日(水) 10:00～15:00(10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	26日(木) 10:00～15:00(10:00～14:30)
	糸 魚 川 市 役 所	11日(水) 10:00～15:00(10:00～14:00) 25日(水) 10:00～15:00(10:00～14:00)
上 越 (025-524-4115)	柿 崎 商 工 会	18日(水) 10:00～15:00(10:00～14:00)
	村 上 市 役 所	11日(水) 10:00～15:00(10:00～14:30) 25日(水) 10:00～15:00(10:00～14:30)
新発田 (0254-23-2128)	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	18日(水) 10:00～15:00(10:00～14:30)
	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	12日(木) 10:00～15:00(10:00～14:30) 26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。)

協会けんぽ新潟支部ご加入の事業主様・ご担当者様へ



忘れていませんか？今年度の健康診断

今年度も4ヶ月が経過しました。従業員様の健康診断のお申込みはお済でしょうか？



忙しくて忘れていた！

申し込みの仕方がよくわからない…

ご安心ください！

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！

※消費税率が10%へ変更
された場合、金額が変更
されます。

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24,000事業所、約24万人の方に受診いただきました！

対象者の約7割の方が生活習慣病予防健診を
利用しており、大変人気のある健診です。

毎年、受診者が
グングン増加中！



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

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！



健診実施機関の混雑状況がわかる 予約状況照会サービスをご利用ください!

お申し込みに便利!

- 1 新潟支部のホームページをご覧ください
- 2 このバナーをクリック
- 3 予約状況照会サービスにてご希望の健診機関の予約状況を確認できます

協会けんぽ 新潟 検索

グッと便利に!
生活習慣病予防健診
予約状況照会サービス



全国健康保険協会
金庫ひきこ

生活習慣病予防健診
予約状況照会サービス

新潟市

一般健診についてのみ、日別の詳細な予約状況が確認可能です。
この画面は、健診機関の一覧と、各機関の予約状況の表示（※一部健診機関は日別検索に対応していません）
健診機関名をクリックすると、その機関のホームページが表示されます（※一部健診機関は日別検索に対応していません）。

◎：7割以上空き ○：5割程度空き △：3割程度空き ×：空きなし 休：休診 -：実績なし

【健診機関コード】 健診機関名	区分	2017年												2018年		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月		
[0000000001] 〇〇総合病院 内科 検査科 検査科 検査 検査 検査 検査 検査 検査	一般健診	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
	乳がん検診	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△		
子育支援 検査 検査 検査	子宮頸がん検診	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
	婦人科検診 (産婦人科)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

※予約状況照会サービスがご利用いただけない健診機関もあります。ご利用いただけない健診機関には直接お問い合わせください。

インターネットによる予約の「お申し込み」はできません! あくまでも、予約状況の確認です。

こんなことが
できます!

エリア別
に検索!

生活習慣病予防健診実施機関一覧表
に記載されていない、健診機関の附属
施設も確認することができます。

県外でも協会けんぽと契約している健診
機関で受診できます!
県外での受診できる健診機関はホームペ
ージでご確認いただくか、各都道府県の協
会支部へ直接お問い合わせください。

月ごとに混雑状況がわかる!

混雑状況が◎、○、△で表示されてい
るので、予約を取りやすい月が一目瞭然!

健診は受けっぱなしにはしてはいけません! 健診後の行動が大切なのです!

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!

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。労働安全衛生法に事業主様が実施する健診後の措置について記載が
あります。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もあります。



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」配信登録受付中!

登録料無料!!

毎月1回
(10日頃) 配信!



どなたでもご参加いただけます /

社会保険事務講習会 9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】 厚生年金保険・健康保険の適用と保険料 について 講師／日本年金機構年金事務所職員
雇用保険の事務手続き(電子申請についてなど) 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
9月 9日(月)	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
9月10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
9月11日(水)		上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	50名
9月12日(木)		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
9月17日(火)		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
9月18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3ノ町2086	70名
9月26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

※「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」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

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!

- 社会保険制度の仕組みと手続き
- 社会保険制度の概要
- シニアライフの生活を支える年金制度
- ライフプランと生きがいについて
- ライフプランはこれからの生活の羅針盤
- 生きがいのある生活とは
- 生きがいを築くために
- 家庭経済について
- これからの家計プランの考え方と長期家計プランの作成方法

日 時 令和元年 10月8日(火) 午後1:00～午後4:30(受付は午後0:45から)
会 場 燕三条地場産業振興センターリサーチコア 6F研修室④(三条市須頃1-17)
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／(一財)団法人新潟県社会保険協会 ■共催／(一財)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
〈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

令和元年度 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

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。

申込方法等詳しくは、「社会保険にいがた」7月号をご覧ください。

報 告

各支部で開催したバスハイクの状況をご報告いたします。

柏崎支部

大正池～河童橋 上高地散策

出発日／2019年5月26日(日)
参加者／100名

当日は快晴、気温24度。大勢の観光客でにぎわっている中、参加者は河童橋や梓川、大正池、明神池など、思い思いに「上高地」を楽しんだ1日でした。

六日町支部

新緑の高尾山トレッキング

出発日／2019年6月23日(日)
参加者／76名

当日の高尾山付近の天気予報は、曇りで降水確率30%。天気を気にしながら、ミシュラン三ツ星に認定されたトレッキングの名所高尾山へと向かいました。高尾山駅まで日本最大31度の勾配のあるケーブルカーを利用し、その後は、殆どの参加者が、山頂までトレッキング。時折小雨が降る中でしたが、心身ともに満足したバスハイキングとなりました。

上越支部

標高2,000m 美ヶ原高原散策

出発日／2019年7月13日(土)
参加者／76名

薄曇りの美ヶ原。点在する現代彫刻を鑑賞した人、高原の中心に建つ「美しの塔」で記念写真を撮った人、日本百名山の一つ美ヶ原の頂上「王ヶ頭」まで往復した人。ゆったりとした時間が流れる美ヶ原高原を楽しんだバスハイイクでした。(広大な牧草地でのんびり草をかむ牛たちが可愛かったです!)

新潟東支部

新潟西支部

三条支部

新発田支部

3つのコースからお好きなコースを選んで参加!

出発日／2019年7月20日(土)

奥只見遊覧船と牧之通り散策コース

参加者／29名

シルバーラインの長いトンネルを抜け、奥只見遊覧船に乗ってきました。曇っていたものの雨に当たることもなく、特別に船員さんの説明を聞くことができ、大満足の旅でした。



清津峡と美人林・かやぶき集落散策コース

参加者／78名

お天気を心配しながらの出発となりましたが、清津峡渓谷の雄大な景観、ブナの姿が美しい美人林、荻ノ島かやぶき集落の懐かしい風景、自然の景色を堪能することができました。また四季折々の風景を楽しみに訪れたいです。

天元台散策コース

参加者／49名

どうか降っていませんように!参加者の願いとともにバスは天元台に向かいました。ロープウェイの故障によりワゴン車で駆け上がったアルプ天元台は、願いも虚しく雨とガスに包まれ視界不良。それでもバスの旅は楽しく、車窓を通り過ぎる風景に癒された1日でした。

募集

2019年 佐渡を歩こう!

元 氣 ハ ツ ラ ツ

健康ウォーク!

場所(コース)

小木地区

宿根木～矢島経島～小木港 7.5Km

交通費個人負担

大人 5,500円(税込) 小学生 3,000円(税込)

未就学児0円（未就学児でジェットfoil座席使用の場合3,000円を負担願います）

佐渡島内から参加の方は無料です

開催日

2019年9月29日(日)

8/20より受付開始!



令和元年八月十八日発行

発行所 一般財団法人新潟県社会保険協会

電話〇二五一一四〇一五三三七

950-0087

新潟市中央区東大通一―二―二十五

北越第一ビルディング六階

健康ウォークコース図



●申込締切日／9月20日(金)

先着順で受付けます(定員になり次第締め切らせていただきます)

●定員／新潟港 150名 直江津港 150名 佐渡島内 50名

申込み 同封の別紙「2019 健康ウォーク参加申込書」にてお申込みください。

照会先 佐渡汽船観光(株) TEL.(025)245-3701 ※問い合わせ時間は平日10:00~16:00まで

■主催／一般財団法人新潟県社会保険協会

■後援／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・新潟日報社・NST・(株)佐渡テレビジョン

■協力／佐渡市

■旅行企画・実施／佐渡汽船観光株式会社 新潟県知事登録旅行業第2種19号 総合旅行業務取扱管理者／小泉泰裕

