

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.9 / NO.877

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 令和元年10月より
年金生活者支援給付金の制度が始まります
- 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
- 健診を受けた後は保健師・管理栄養士の
健康サポート(特定保健指導)を受けましょう!
- 〈今月の健康情報〉食事を正して胃腸の調子を整えましょう!
- 令和元年度 社会保険軟式野球新潟県大会開催結果
- 〈募集〉社会保険セミナー など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

日本産の鯉が、人に飼われていた古い記録としては、第12代の景行天皇が池に放って朝夕眺めたという記述を「日本書紀」に見ることができます。つまり1,900年以上前にはすでに飼育対象として存在していたということになります。現代では「生きた宝石」とも呼ばれる、鮮やかな色彩の錦鯉が誕生したのはいつかという、今から

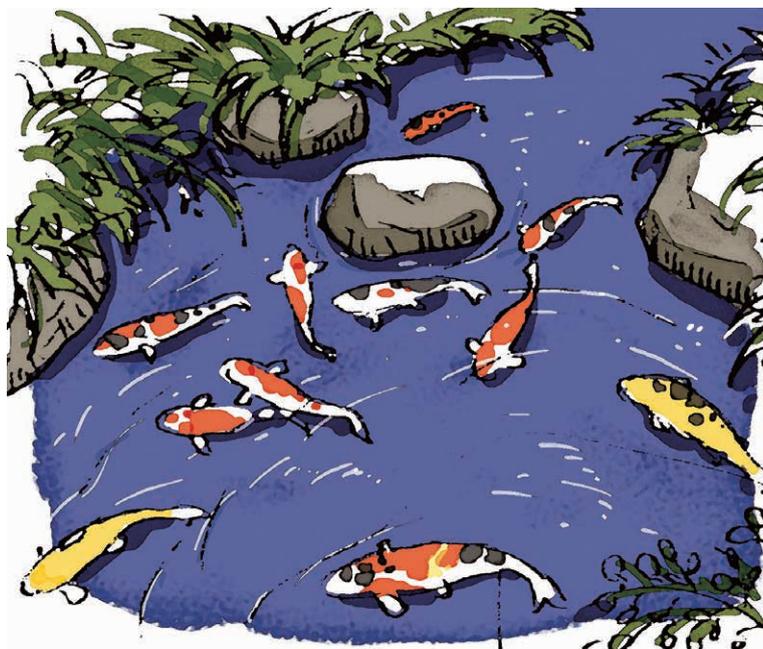
200年ほど前の江戸時代の文化・文政期。現在の小千谷市・長岡市にまたがって存在した二十村郷(にじゅうむらごう)という地域が起源とされています。この地域は山間地のため、山肌を段々に開いた棚田で農業を行ってきました。この棚田の水源として大小さまざまなため池が作られ、真っ黒な真鯉が飼われるようになります。豪雪地

錦鯉(長岡市・小千谷市)



ゆえに冬場は厚く積もった雪に閉ざされることも多く、冬場の食料として重宝されたようです。この真鯉の中から、ある日突然、遺伝子の変異によって鮮やかな色や独特の模様がある鯉が生まれてきました。これを珍しがった地域の人たちは、より美しい色や珍しい模様を生み出そうと、当初は娯楽として品種改良を重ねていきますが、次第に仕事としての養鯉業へ移っていきます。改良がさらに進んだ現在では、100種近い品種が知られており、特に海外での人気が高く、ヨーロッパや北米をはじめ、近年ではタイやインドネシアなど東南アジア向けの輸出が増加中。小千谷市にある施設「錦鯉の里」ではいつでも間近に鑑賞ができます。

※取材に基づく一説です。



会員事業所 インタビュー Vol.5



駒形 佳昭 様 (株式会社 瑞花 代表取締役)

健康のために行なっていることは?

毎朝の「テレビ体操」と、週2回ほどのスポーツジムでの運動です。人間ドックを受診しているのですが、結果を見た家内が、運動不足と断じ、体操に加えて週末はスポーツジムで汗を流しています。

【株式会社 瑞花】 〒949-5408 長岡市越路中沢1066番地

御社のお仕事は?

社名の「瑞花」とは雪の美称です。雪は春に大地の滋味を含んだ雪解け水となり、秋にはたわわに実ったお米を収穫します。そんな恵みに感謝し、「米菓」に加工し、皆様においしさの笑顔をお届けしています。



令和元年10月より

年金生活者支援給付金の制度が始まります

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が、一定基準額以下の年金を受けている方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金の概要

高齢者 への給付金 (老齢年金生活者支援給付金・補足的老齢年金生活者支援給付金)

支給要件

右記の支給要件をすべて満たしている方が対象となります

- ① 65歳以上で老齢基礎年金※を受けている
※旧法の老齢年金、旧共済の退職年金、その他老齢・退職を支給事由とする年金であって、政令で定める年金についても対象となります。
- ② 請求する方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下である

給付額

右記の①と②の合計額となります

- ① 保険料納付済期間に基づく額(月額)※=5,000円×保険料納付済期間/480月
※前年の年金収入額とその他の所得額の合計が779,300円を超え、879,300円以下の方には、
①に一定の割合を乗じた補足的老齢年金生活者支援給付金が支給されます。
- ② 保険料免除期間に基づく額(月額)=10,834円※×保険料免除期間/480月
※保険料全額免除、3/4免除、1/2免除期間は10,834円、1/4免除期間は5,417円となります。

高齢者 や 遺族 への給付金 (障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金)

支給要件

右記の支給要件をすべて満たしている方が対象となります

- ① 障害基礎年金※または遺族年金を受けている
※旧法の障害年金、旧共済の障害年金であって、政令で定める年金についても対象となります。
- ② 前年の所得額が4,621,000円※以下である
※扶養親族等の数に応じて増額されます。

給付額

障害等級2級の者及び遺族である者=5,000円(月額)
障害等級1級の者=6,250円(月額)



給付金が支給されない場合

次の①～③のいずれかの事由に該当した場合は、給付金は支給されません。

- ① 日本国内に住所がないとき
- ② 年金が全額支給停止のとき
- ③ 刑事施設等に拘禁されているとき

請求手続きについて

令和元年4月1日時点で、対象となる年金を受けている方につきましては、市町村の所得情報により、給付金の支給要件に該当するかどうかの判定を行います、判定の結果、支給要件を満たしている方には請求書をお送りします。ただし、所得情報を確認できないなど、支給要件の判定ができない方には、給付金のご案内と請求書をお送りし、ご提出いただいた後で支給要件の判定を行います。

令和元年4月2日以降に、対象となる年金を受け始める方につきましては、年金の請求手続きを行う際に、あわせて給付金の請求手続きも行なってください。

お支払いについて

令和元年12月末までに請求された場合、制度が始まる令和元年10月分からのお支払いとなります。お支払いは年金と同じく、偶数月の中旬に前月分までとなりますので、例えば、10月分と11月分は12月中旬に振り込みます。令和2年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

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

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。

※9月27日(金)および9月30日(月)は移転作業のため、届書の返戻等に関する新潟事務センターへの電話によるお問い合わせにつきましては、埼玉広域事務センターに転送されます。なお、令和元年10月1日(火)以降は、埼玉広域事務センターへご照会をお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

10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	3日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 社 会 館	17日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	23日(水) 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」 も実施しております	
	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)	あいかわ開発総合センター	10日(木) 12:30~14:30 (12:30~14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		25日(金) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)	
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
三 条 (0256-32-2820)	柿 崎 商 工 会	16日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	市民交流センターネブルみつけ	24日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿賀野市水原総合体育館	16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10)	10日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		24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。)

年金相談に関するお問い合わせは「**ねんきんダイヤル**」をご利用ください

0570-05-1165

イロウゴ

協会けんぽ加入の事業主様・ご担当者様



健診を受けた後は **保健師・管理栄養士の健康サポート(特定保健指導)を受けましょう!**

今年度も半分が経過し、健診を受け終わった方が増えてきているのではないのでしょうか。健診を受けてそれっきりになっている方はいませんか?健診結果をきちんと見直し、その後の行動に移すことが重要です。できていなかったそのあなた、今がチャンスです!今一度見直しましょう。

特定保健指導 とは?

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高いと予測される対象者の方へ指導を行うことが、国から保険者(協会けんぽ)へ法律で義務付けられています。協会けんぽでは、**保健師・管理栄養士**が対象の方へ生活習慣のサポートを**無料**で行っています。

年間約**8,000名**の方がサポートを受けています!
毎年、サポート希望者が**グングン増加中!**

特定保健指導の対象となる方

健診結果からメタボリックシンドロームと疑われ、

「**血圧**」「**血糖**」「**脂質**」の「**いずれか**」もしくは「**いずれも**」高値の方

「**たばこを吸う**」方



保健師 とは?

「**看護師**」の国家資格を持ちながら、「**保健師国家試験**」にも合格しているんです!健診結果や生活習慣から「**病気の予防や健康を維持するためのポイントを見つけるスペシャリスト!**」

看護師の国家資格もあるため、医療や病気への知識も豊富です。体調のすぐれない方に通院や治療のアドバイスができるだけでなく、健康法や薬の知識も持っています。協会けんぽの保健師は、病院での勤務経験を持つ人も多いです!普段、健康のことで疑問に思っていることも、気軽に聞くことができますよ。



管理栄養士 とは?

体調がすぐれない方に対する「療養のための栄養指導」はもちろん、協会けんぽの管理栄養士は、健康な方に対して、「**病気の予防**」と「**更に健康になるため**」に、**健診結果や個々のライフスタイルに合わせた栄養指導**をしています。

「食生活を改善したいけど、方法がわからない」といった疑問に、一人一人に合った改善方法を提案することができます。国家試験に合格した「**栄養のスペシャリスト**」に、食のあれこれを聞くことができますよ!

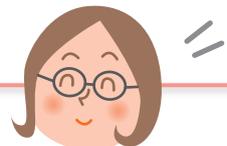
協会けんぽ新潟支部の保健師・管理栄養士から **私たちの健康サポートのポイント!**

健診結果が改善している人が続々! サポートを受けた方の健診結果改善率は全国上位!

取り組みを忘れた頃に、サポーターとして応援します! マラソンで言うところの給水所!

主役はあなた☆ こちらから言われたことをするのではなく、まずはできることから気軽にスタートでOK!

皆さんの健診結果や生活の様子に合わせた、1人1人の体に合った方法が必ずあります。医学的根拠に基づいた取り組みで、効率的に健康になりましょう!



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



スマートフォンから!

〒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)

健康サポート(特定保健指導)を受ける3つのメリット

社員の健康は会社の財産! 欠員は経営に大打撃!!!

今いる社員に健康で働き続けてもらえることは、会社にとって大きな財産です!
病気で欠員ともなれば、しわ寄せは同僚へ…。社員の健康は経営を左右します。
健康サポートを受けることで、血液検査値等の改善がみられると実証されています!

「健康経営®」を考えている企業には重要項目!

「健康経営優良法人認定制度」の評価項目の一つに特定保健指導の実施や特定保健指導の実施機会の提供があります。認定を目指している事業所様は要チェックです!

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標

特定保健指導を受けることが「保険料率」に影響!

平成30年4月から開始された「インセンティブ制度」の評価指標の一つに「特定保健指導の実施率」があります。多くの対象者の方から保健指導を受けていただくことが、新潟支部の保険料率上昇抑制につながります。



健診から健康サポートまでの流れ



従業員様に健診を受診していただきます。

特定保健指導の対象者が在籍する事業所様宛にご案内をお送りいたします(※)。

(※)ご案内は協会けんぽのほか、健診機関などの保健指導委託機関からもお送りさせていただく場合がございます。

案内に記載された日程に不都合がある場合、事業所様と協会けんぽで日程等を調整いたします。

協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所様にお伺いし、対象者の方に特定保健指導を実施いたします。

健康サポートの内容に基づいて3~6か月間、特定保健指導の対象者の方に生活改善を実行していただきます。

協会けんぽからのお願い

協会けんぽもしくは委託先より案内をお送りしていますが、健診の受診状況等により、すべての事業所様への案内ができない場合がございます。

健診後、半年たっても案内が届かない場合は、協会けんぽ新潟支部へご連絡いただきますようお願いいたします。ご希望の事業所様へ優先してご案内をさせていただきます。



令和2年度より
生活習慣病予防健診の
申込方法が変更となります!

これまで、生活習慣病予防健診をお申込みいただく際、協会けんぽへ「生活習慣病予防健診申込書」をご提出いただいておりますが、令和2年度より「生活習慣病予防健診申込書」の提出が不要となる予定です。申込方法の変更に関する詳細は、今後改めて広報誌等にてご案内いたします。

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

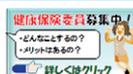


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

食事を正して胃腸の調子を整えましょう!

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になり朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなった一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば秋刀魚や秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが増える季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃から胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸の不調はどこからくるの?



胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因になるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわかない」「便秘がち」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

胃腸の調子を整えるポイント

よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほど細かくなって唾液と混ざり合うことで、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、様々な効果が得られます。

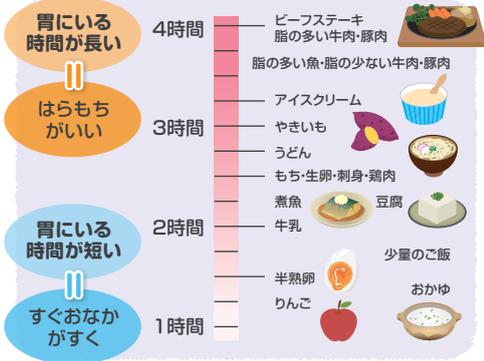


胃腸にやさしい食材や料理を食べる

胃もたれ、胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスを食べるとよいでしょう。便秘には、食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、きのこ類やさつまいもがおすすです。脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化されるのに4時間前後かかるとされています。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。揚げ物も控えめに。

決まった時間に食事をする

一定の時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いまとなり、胃の粘膜に障害を起しやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。



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!

パソコンから! スマートフォンから!

どなたでもご参加いただけます！

社会保険事務講習会 10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・健康保険の仕組みと事務手続 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
10月 8日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	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
10月 9日(水)		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
10月23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
10月24日(木)		上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	50名
10月28日(月)		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
10月29日(火)		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
10月30日(水)		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

※「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

募集

どなたでもご参加いただけます！

参加料不要 参考図書無料配布

年金シニアライフセミナー

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

ライフプランと生きがいについて

家庭経済について

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)

申込方法等詳しくは、「社会保険にいがた」7月号をご覧ください。



募集

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し込みください。
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。



参加賞
あり!

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。

熱闘! in ハードオフエコスタジアム新潟

令和
元年度

社会保険軟式野球
新潟県大会開催結果

8月3日(土)4日(日)、令和となって初の社会保険軟式野球新潟県大会を開催しました。連日の猛暑による熱中症等を考慮して7回戦に短縮された決勝戦は、三条支部代表の(株)三條機械製作所チームと新潟東支部代表の北陸ガス(株)チームで行われ、接戦の末、前年度優勝の北陸ガス(株)チームが勝利し5連覇を達成しました。今年度の大会は、三条市立大崎学園7年生の田巻夢叶さんの始球式に始まり、(公財)全日本軟式野球連盟新潟県支部の皆さん、出場チームの皆さん、関係者の皆さんのご協力により、2日間の日程を無事終えることができました。皆さんありがとうございました!

準決勝 第1試合【投・捕】●リケン:庭山 - 吉田(裕) ●三機:桜澤 - 相田

	一	二	三	四	五	六	七	計
(株)リケン 柏崎事業所	0	0	0	0	1	2	0	3
(株)三條機械製作所	0	0	0	0	2	3	x	5

準決勝 第2試合【投・捕】●十日町:福原、池田 - 池田、福原 ●北ガス:吉川 - 品田

	一	二	三	四	五	六	七	計
十日町農業協同組合	0	0	0	0	0	0	0	0
北陸ガス(株)	0	3	0	0	1	0	x	4

決勝【投・捕】●三機:石田 - 桜澤 ●北ガス:小林、佐久間 - 高野

	一	二	三	四	五	六	七	計
(株)三條機械製作所	0	0	0	2	0	0	0	2
北陸ガス(株)	0	1	0	0	1	0	1x	3

2019 優勝

2019 Winning team

北陸ガス(株)

5 0 8 0 0 8 7 0

(株)三條機械製作所 (三 条)

北興化学工業(株)新潟工場 (新 発 田)

(株)リケン 柏崎事業所 (柏 崎)

医療法人 魚野会 (長 岡)

蒲原ガス(株) (新 潟 西)

北陸ガス(株) (新 潟 東)

十日町農業協同組合 (六 日 町)

(株)タナベ (上 越)



どなたでもご参加いただけます!

社会保険セミナー



実務講座

- 育児休業等・産休期間中の保険料について
- 育児休業給付・介護休業給付について
- 出産したときの給付等について

健康講座

- 認知症を予防・改善するための食生活について

参加料不要

参考図書無料配布

日 時 令和元年 11月6日(水) 午後1:30~午後4:30

会 場 新潟ユニゾンプラザ 特別会議室 定 員 60名

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。

コピーしてお使いください

令和元年度

社会保険セミナー 参加申込書

氏 名	性別	年齢	事業所名	連絡先電話番号