

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2019.10 / NO.878

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 納付された国民年金保険料は
全額社会保険料控除の対象です
- 11月はねんきん月間です
- 交通事故や他人の行為で負傷して保険証を使って
治療をしたときは、協会けんぽへ
「第三者等の行為による傷病届」の提出が必要です
- 〈今月の健康情報〉食事と運動で便秘を防ごう
- 社会保険事務講習会 12月開催のご案内
- 令和元年度 社会保険委員大会を開催いたします など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

信越本線の青海川駅は「日本一海に近い駅」として知られています。実際、ホームに立てばその近さは一目瞭然。フェンス一つを隔てて、わずかな砂利浜の奥は日本海の水平線が彼方まで続いており、夕陽が沈む時刻ともなれば、その美しい光景をホームに居ながらにして一望できます。また、ホームを繋ぐ跨線橋は昇り降りするたびに、潮

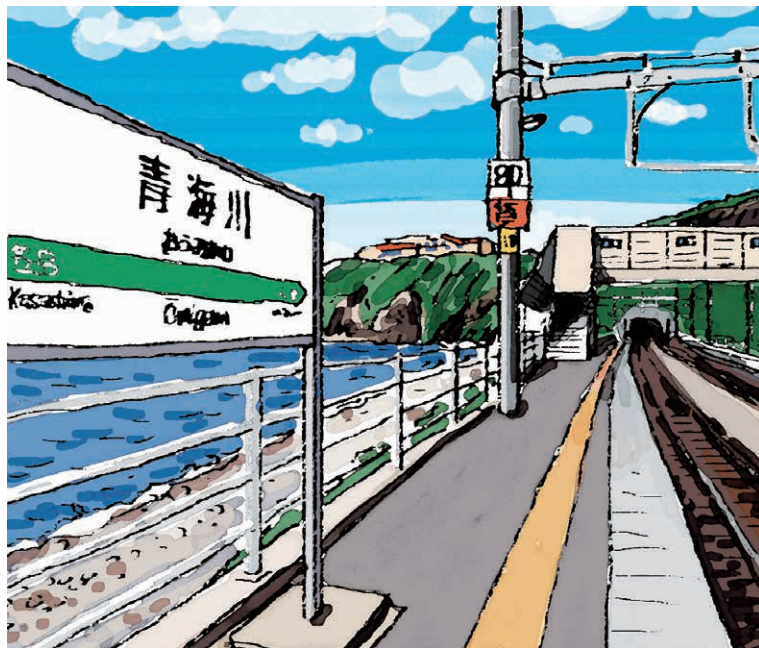
の香りを感じずにはいられません。日本一の近さに関しては、神奈川県にある海芝浦駅が取り上げられることもあります、こちらのホームが面しているのは運河で、また駅自体が東芝の子会社に隣接して立っており、関係者以外は駅を出ることができないという、一般的な駅とは成り立ちが違う特殊な駅といえます。青海川駅を有名にし

青海川駅(柏崎市)



たのは、海との距離だけではありません。テレビドラマの「高校教師」や「ストロベリー・オンザ・ショートケーキ」、「チーム・バチスタ4螺鈿迷宮」のロケーションに使われ、それ以外にもドキュメンタリー作品を含め様々な映像作品に登場したことが、この駅を強く印象付けることになりました。そんな青海川駅も、2007年の7月に発生した中越沖地震では、隣接する崖の法面が大規模な土砂崩れを起こし、ホームと線路を埋めてしまいます。駅舎も崩壊し、復旧工事のために柏崎駅-柿崎駅間は2か月近くも不通となりました。運行の再開後も、鉄柵を設置するなど対策工事は続き、現在の駅舎が完成したのは翌年の3月のことです。

※取材に基づく一説です。



会員事業所 インタビュー Vol.6



加藤 丈明 様 (株式会社 ジョーメイ 代表取締役)

■ 健康のために行なっていることは？

毎朝の散歩と、週一ジムで「初動負荷トレーニング」を行っています。トップアスリートも取り入れているトレーニング方法で、趣味のゴルフに生かせればと行っています。まだまだ現役、仕事も遊びも本気で取り組んでいます。

【株式会社ジョーメイ】

〒950-0807
新潟市東区木工新町1193番地

■ 御社のお仕事は？

印刷のみならず、企画・クリエイティブにも重点をおき、三点をベースにした真に効果的なコミュニケーションをクライアントへご提案しています。印刷会社にはできることの、ひとつ先へ。私たちはコミュニケーションカンパニーです。



お詫びと訂正

令和元年9月号の社会保険にいがたの記事のうち、2ページ中段の内容に誤りがありました。

《誤》 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)

《正》 障害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)

お詫びして訂正いたします。

納付された国民年金保険料は 全額社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除の対象として、その年の課税所得から控除されます。平成31年(令和元年)分の年末調整や確定申告の際に控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までの間に納付された保険料で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

社会保険料控除を受けるためには

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に、国民年金保険料を支払ったことを証明する書類として「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要となります。この控除証明書は、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、令和元年11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告を行う際には、必ずこの控除証明書(または領収証書)を添付してください。(令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方には、来年2月上旬に送付されます。)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合でも、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書を添付のうえ申告してください。

11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	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! 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!	
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	14日(休) 12:00~14:30 (12:00~14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	13日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	27日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	21日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	柿 崎 商 工 会	13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	20日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	27日(休) 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)	20日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新発田 (0254-23-2128)	六日町 (025-716-0802)	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。)

11月は

ねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いい 未来
11月30日は
年金の日

公的年金は、老後の支えとしての役割だけでなく、若い時に障害を負ってしまった場合や、家計の支え手を亡くした場合にも、もらうこと（障害年金、遺族年金）ができます。「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

新潟県内 年金事務所の活動内容

11月9日(土)・30日(土)は、週末相談日です。午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟東年金事務所
11月29日(金)場所：新潟市北区 葛塚コミュニティセンター 時間：午後2時から午後3時30分まで
年金制度説明会を開催します。長岡年金事務所
11月 6日(水)場所：魚沼市役所守門庁舎 時間：午前10時から午後2時まで
出張年金相談(予約制)を開催します。三条年金事務所
11月27日(水)場所：見附市市民交流センター ネーブルみつけ 時間：午前10時から午後3時まで
出張年金相談(予約制)を開催します。

「ねんきんネット」で未来の生活設計について考えてみませんか

11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。

ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用いただき、ご自身の年金記録の定期的な確認や年金見込額を試算してください。

ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット年金保険料、
納めていますか？

国民年金保険料を納めないまま放置すると…

年金を受け取ることができない場合があります!! 保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料を納めることが難しい場合は…

所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は、申請することにより、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。

詳しくはホームページをご覧ください。

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

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

イイロウゴ

交通事故や他人の行為で負傷して保険証を使って治療をしたときは、

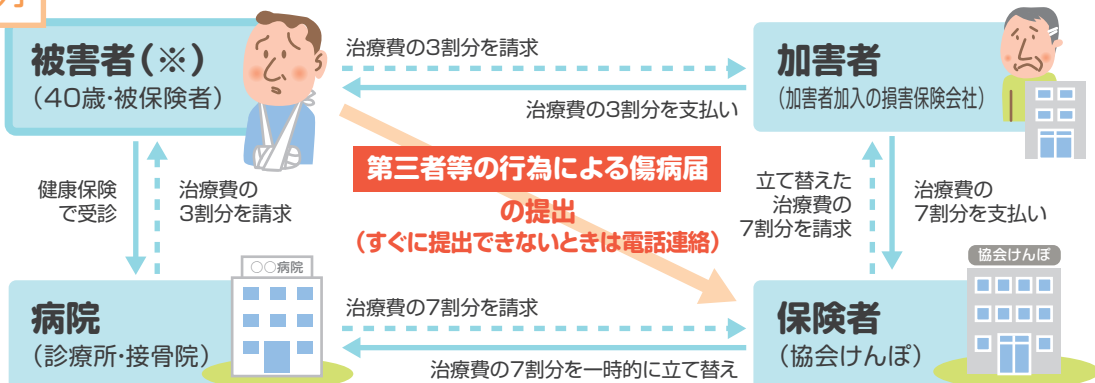
協会けんぽへ 「第三者等の行為による傷病届」の提出が必要です

どうして届出が必要なの？

交通事故やけんかなど、第三者(他人)の行為によるケガや病気の治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。そのため、保険証を使って治療を受けた場合は、加害者が支払うべき治療費(医療費の7～9割分など)を、保険者(保険証の発行元)が負担し、医療費を立て替えたことになります。保険者は後日、加害者に対して、立て替えた治療費を請求することになるため「第三者等の行為による傷病届」を提出いただく必要があります。

※加害者が治療に要する費用すべて(自己負担分と保険者負担分)支払うなど、保険証を使用しない場合は届出の必要はありません。

例



(※)「被害者」とは、事故等の実際の過失状況に関わらず保険証を使用された方になります。

慰謝料などの 損害賠償請求は？

慰謝料や見舞金などの健康保険給付とは関係のないものや、保険適用外の差額ベッド代などは、被害者から直接、加害者に損害賠償請求することになります。

届出が必要な第三者(他人)の行為 (一例)

交通事故にあったとき

自動車・バイク・自転車・歩行中など、相手のいる交通事故で負傷した場合。事故過失の大小にかかわらず、届出が必要です。



自損事故車に同乗していたとき

自動車・バイクなどに同乗しているときの自損事故により負傷した場合。運転手と被害者が親族でも届出が必要です。



ペットに噛まれたとき

他人の飼っているペットに噛まれたなどで負傷した場合。飼い主に賠償責任があります。



暴力行為にあったとき

他人から殴られるなど、暴力で負傷した場合。



※上記以外にも、スキー・スノーボード等の接触事故など、届出が必要となるケースがあります。ご不明な点はお問い合わせください。



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!



必要な提出書類は？

提出書類

- 交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届
- 負傷原因報告書
- 同意書
- 損害賠償金納付確約書・念書(加害者記入)
事故等の状況によっては、署名を拒否される場合があります。
その場合は、余白に記入できない理由を書いてください。
- 事故発生状況報告書



交通事故の場合にのみ追加する書類

■交通事故証明書

最寄りの警察署または交番で「事故証明書申込用紙」を入手し、申請していただくと、自動車安全運転センターから交付されます。

■人身事故証明書入手不能理由書

警察への届出を物損(物件)事故として処理している場合や、交通事故証明書に加害者・被害者の氏名の記載がない場合に提出してください。

ご注意ください



業務上や通勤途中の負傷で、労働者災害補償保険(労災保険)の給付対象となる場合、健康保険は使用できません。健康保険を使用した後に、労災保険の給付対象と判明した場合、健康保険負担分(医療費の7~9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合があります。

業務上の負傷など労働災害については、お近くの労働基準監督署へお問い合わせください。



示談をするときに気を付けることは？

示談をするときは、事前に協会けんぽに電話等で相談ください。示談後も健康保険が使えるかどうかは、示談の内容によって決まります。健康保険で治療中に「健康保険で治療を受けるから治療費等はもらえない」という内容の示談をした場合は、損害賠償請求権を放棄したことになり、**健康保険を使用して治療ができなくなる場合があります。**事故現場等であわてて示談をすると、後日思わぬ問題が生じることがありますので、安易に示談をしないようにご注意ください。

申請用紙は

協会けんぽの
ホームページから
印刷できます。



..... こちらから

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

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



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

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!

※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。

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

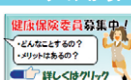


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

食事と運動で便秘を防ごう!

過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌荒れ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

便秘の種類 とその要因



弛緩性 便秘

大腸の運動の低下によるもので、便秘の中でも頻度が高く、常習性便秘の3分の2を占める。

要因 運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなど

直腸性 便秘

便が直腸に達しても便が停滞してうまく排便できない、また、排便を我慢することを繰り返す間に直腸の感受性が低下し、便意が起りにくい。

要因 便意があっても排便をよく我慢してしまう

けいれん性 便秘

交感神経の過緊張や自律神経の乱れにより、コロコロした便に。下痢と便秘を繰り返す症状も見られる。

要因 精神的ストレスや環境の変化、過敏性腸症候群など

便秘対策は食生活が基本!

≡ 朝食をしっかりと食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕をもって起床しましょう。



≡ 水分補給と食物繊維を十分に

水分を含んだ便はかさが増して腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分補給は便意をもよおす作用があるため、水分を取る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。



日常生活に運動やマッサージを取り入れよう

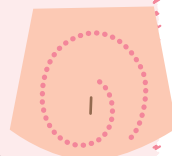
≡ 腹筋運動

腹筋運動は腹部の血行を促して胃腸の働きを高めるほか、胃腸をコントロールする自律神経にも作用します。



≡ 「の」の字マッサージ

おへその周囲を時計回りにひらがなの「の」の字を書くようにゆっくりとマッサージします。腸に沿ってなぞることで腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。



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 12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】 年金給付(老齢・障害・遺族)の仕組み 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(各種助成金についてなど) について 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
12月 5日(木)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	上越市市民プラザ(第4会議室)	上越市土橋1914-3	50名
12月 9日(月)		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
12月10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
12月11日(水)		クロスパルにいがた(403・404講座室)	新潟市中央区礎町3ノ町2086	70名
12月12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
12月16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
12月18日(水)		燕三条地産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

※「クロスパルにいがた」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

街角の年金相談センター新潟

年金事務所と同じように、対面で、年金受給の相談や手続きなどが無料でできます。

●所在地 新潟県から徒歩5分程

〒950-0087

新潟市中央区東大通2丁目3-26プレイス新潟6階

●TEL

お問い合わせ 025-244-9246

電話による年金相談「ねんさんダイヤル」 0570-05-1165

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165をご利用ください。

●年金相談時間

平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日および年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

「街角の年金相談センター新潟」の赤い看板を目印におこしください!



年金の予約相談を実施しています。申込は「025-244-9246」まで

「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が「全国社会保険労務士会連合会」に運営を委託しています。

年金委員・
健康保険委員
の皆様へ

令和元年度社会保険委員大会を各社会保険委員会と(一財)新潟県社会保険協会各支部の共催により右記の日程・会場により開催いたします。大会では、委員功労者及び健康づくり優良事業所表彰等の他、記念講演等が行われます。

令和元年度

社会保険委員大会を開催いたします

社会保険委員大会名	開催日	開催会場
三条社会保険委員大会	11月 7日(木)	ジオ・ワールドVIP(三条市)
六日町社会保険委員大会	11月 8日(金)	ホテル坂戸城(南魚沼市)
新発田市社会保険委員大会	11月15日(金)	中条グランドホテル(胎内市)
柏崎社会保険委員大会	11月19日(火)	柏崎エネルギーホール(柏崎市)
上越社会保険委員大会	11月20日(水)	ホテルハイマート(上越市)
長岡社会保険委員大会	11月22日(金)	長岡グランドホテル(長岡市)
新潟東・新潟西合同社会保険委員大会	11月27日(水)	新潟東映ホテル(新潟市中央区)

報告

会員事業所見学ツアー

「明星セメント(株)糸魚川工場」



9月8日(日)県内各地からの参加者42名で、「明星セメント(株)糸魚川工場」を見学しました。途中、フォッサマグナミュージアムでは、職員の方の説明で糸魚川の成り立ち等を学び、工場見学への期待が一段と高まりました。「明星セメント(株)糸魚川工場」では、工場の方からセメントができるまでの工程を詳しく解説いただいた後、バスで工場敷地内と姫川港を見学し、施設の大きさに驚かされました。原料となる石灰岩の採掘からセメントになるまでの製造工程の複雑さやその製造過程が環境問題にも深く関わっていることを知る貴重な機会となりました。見学終了後は、バスで糸魚川駅前へ移動し、駅周辺を散策。同行した地元ガイドの方から、糸魚川市の現況を教えてくださいました。限られた時間でしたが、日ごろ体験できない工場見学やガイドの方の興味深いお話し等、有意義な一日でした。今回の企画にご協力くださった「明星セメント(株)糸魚川工場」の関係者の皆様、地元ガイドの皆様、ありがとうございました。

報告

2019年 佐渡を歩こう!

元気ハツラツ

健康ウォーク!



9月29日(日)参加者146名にて恒例の「佐渡を歩こう!!元気ハツラツ健康ウォーク」を開催しました。今年は雨天となり、特にコースである小木地域を含む佐渡南部に雷注意報が発令される状況で、残念ながらウォークは中止いたしました。代わりに参加者の方はバスでの佐渡観光となり、酒蔵見学と西三川ゴールドパークでの砂金採り体験を行いました。砂金採りでは大人から子どもまで、上着を水で濡らして熱中する姿が見られ、何粒も採られた方もいたようです。最後に、本来のゴール地点の小木に移動して屋内で抽選会を行い盛り上がりました。ウォークはできませんでしたが、来年は好天に恵まれることを期待して、皆様のご参加をお待ちしております。

募集

どなたでもご参加いただけます!

社会保険セミナー

参加料不要

参考図書無料配布

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

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

申込方法等詳しくは「社会保険にいがた9月号」またはホームページでご確認ください。

会員の皆様へのお知らせ

「松風荘」売却のご案内(物件情報)

施設案内、現況写真、平面図など、「松風荘」売却に関する各種情報をご確認いただけます。



<http://syo-fu-sou.uh-oh.jp>

