

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020.1 / NO.881

職場内で
回覧しましょう



Contents

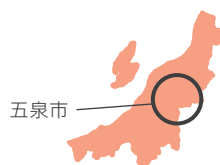
- 社会保険手続きには便利な電子申請をご利用ください
- 「標準報酬月額」の決定について
被保険者に通知しましょう
- 【生活習慣病予防健診】令和2年度受診分より
協会けんぽへの申込みが不要となります!
- 生活習慣病の予防・改善に効果的な講演はいかがですか?
- 〈今月の健康情報〉寒い季節を乗り切る冷え性対策!
- 会員事業主の皆様へ「業務災害補償制度」
- 新しい「施設利用会員証」を配付します ——— など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

里芋はインド東部からマレー半島を原産地とするタロイモ類の仲間で、日本には縄文時代後期に稲作より先に伝わったとされ、米より前の主食だった期間もあったと考えられています。名前は、山地で採れる山芋に対して里で採れたことに由来していて、全国的には千葉県での収穫量が最も多く、北陸方面では福井県の大野市と並んで五泉市

が代表的な産地となっています。五泉市の特産である「帛乙女(きぬおとめ)」は、その名のごとくきめ細やかな絹のような白さと、独特のぬめりがもたらす滑らかな食感が特徴。阿賀野川と早出川に挟まれた肥沃な土壌が、産地として適していたことで、昭和40年代の減反政策以降に栽培が盛んになり、生産者の長年にわたる改良の努力

さといも麺 (五泉市)



がブランド芋として結実しました。そんな帛乙女をご当地グルメに発展させたのが「さといも麺」。帛乙女を粉末状にして麺に練り込んで作ります。10キロの芋から取れる粉はわずか1キロという貴重さで、配合のバランスにも苦心したさといも麺は、モチモチした食感と里芋の風味が良く、ラーメンやうどんやパスタ、和洋中のどんな麺料理ともマッチして楽しめます。2010年に1,000食限定で試験販売をしたところ、短期間で売り切れてしまう人気ぶりで、翌年から正式販売が始まりました。現在、五泉市内にいくつもある提供店では、店ごとに趣向を凝らしたさといも麺メニューが用意されており、市外や県外から訪れる人も増えています。

※取材に基づく一説です。



会員事業所 インタビュー Vol.9



伊東 一男 様 (社会福祉法人みどり社会福祉協会 理事長)

■ 健康のために行なっていることは?

17歳のときから少林寺拳法を始め、今も続け、後進の指導を行っています。職場においては、小さな子どもたちと大きな声で笑い、飛び回り、野山にも入り、常に心身ともに発散することを心がけています。

【みどり社会福祉協会】

〒940-0115
長岡市下樫出653番地1

■ 御社のお仕事は?

当法人は、認定こども園・保育園・老人デイサービスセンター等、10施設事業を展開しています。自然の中で、お年寄りから子どもまで、ふれあいを大切に、毎日健康な心と身体づくりを行っています。



社会保険手続きには 便利な電子申請をご利用ください!



電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。現在、CD・DVDによる申請で利用しているCSVファイルは、電子申請の際にも活用することができます!健康保険及び厚生年金保険等で電子申請できる書類は約270種類あります。また、公文書等もインターネット上で取得することができます。

電子申請のメリット

- 夜間休日問わず24時間365日申請が可能です
- 届書作成プログラムには入力チェック機能・ヘルプ機能があるため、ミスを防止できます
- 届出は自宅や職場からインターネット経由でどこでも申請できます
申請する際の移動時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます
- 申請データの審査状況等の進捗状況を確認することができます
届出後に、届書作成プログラムから申請データの審査状況等の進捗状況を確認することができます

ご利用までのおおよその流れ

- ① 電子証明書の取得
- ② パソコンの環境設定
- ③ 申請データの作成
- ④ 申請

gBizID

令和2年4月から、さらに電子申請が利用しやすくなります!

「GビズID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。アカウントの取得に手数料はかかりません。「GビズID」から無料で取得できるID・パスワードにより電子証明書がなくても電子申請が可能になります!

GビズIDの取得はこちら >> <https://gbiz-id.go.jp>

届書作成プログラムは日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

※「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」は、令和2年4月1日に日本年金機構のホームページに公開予定です。

2020年4月から特定の法人※について電子申請が義務化されます

現在、政府全体で行政手続きコスト(行政手続きに要する事業者の作業時間)を削減するため、電子申請の利用促進を図っており、当該取組の一環として、特定の法人※の事業所が社会保険に関する一部の手続きを行う場合には、必ず電子申請で行っていただくこととなりました。

※特定の法人とは

- 資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- 相互会社
- 投資法人
- 特定目的会社

義務化対象の手続き

- 健康保険・厚生年金保険被保険者 報酬月額算定基礎届
- 健康保険・厚生年金保険被保険者 報酬月額変更届
- 健康保険・厚生年金保険被保険者 賞与支払届

適用期間：2020年4月以降に開始される各特定の法人の事業年度から適用されます。

お問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル

(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

ナビダイヤル **0570-007-123**

050から始まる電話でかけになる場合は03-6837-2913

受付時間

月～金曜日：午前8時30分～午後7時

第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

「標準報酬月額」の決定について 被保険者に通知しましょう

事業主は、厚生労働大臣（日本年金機構）から次の決定等の通知があった場合は、その内容を速やかに被保険者または被保険者であった者に通知しなければなりません。

- ① 被保険者の資格取得または喪失
- ② 標準報酬月額の決定または改定
- ③ 標準賞与額の決定
- ④ 適用事業所以外の事業所が認可を受けて適用事業所となったこと
- ⑤ 上記④の適用事業所が認可を受けて適用事業所以外の事業所となったこと
- ⑥ 適用事業所以外の事業所に使用される70歳未満の者が認可を受けて厚生年金保険の被保険者となったこと
- ⑦ 上記⑥の被保険者が認可を受けて被保険者の資格を喪失したこと

通知する方法は任意ですが、わかりやすく確実に通知するようお願いします。
文書で通知するための様式例を日本年金機構のホームページで示しています。

令和2年2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	6日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	20日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	26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！ 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	12日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		26日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	27日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	12日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		26日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
	柿 崎 商 工 会	19日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
三 条 (0256-32-2820)	市民交流センターネブルみつけ	26日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	12日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		26日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	19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)	13日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		27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。）

生活習慣病予防健診に関するお知らせ



令和2年度受診分より

協会けんぽへの申込みが不要となります!

現在、生活習慣病予防健診を受診するにあたっては、事業主様・加入者(被保険者)様から協会けんぽへ申込みが必要となっていますが、事業主様・加入者(被保険者)様の事務軽減のため、**令和2年4月1日受診分**から協会けんぽへの申込みを廃止することといたしました。

つきましては、以下の通り申込みの廃止についてお知らせいたします。

	健診を受ける日	健診機関への 予約申込み	協会けんぽへの 申込み
現 行	令和元年度(令和2年3月31日まで)	必 要	必 要
変更後	令和2年度(令和2年4月1日から)	必 要	不 要

加入者様・事業主様へのお願い

● 健診実施機関への予約申込みについて

令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの申込みは廃止となるため、健診実施機関への予約申込みを行う際には、健診実施機関に対して、**保険証に記載されている記号・番号、保険者番号、生年月日や、受診する健診項目、健診予定日**等の情報をお伝えいただく必要があります。

● 令和元年度受診分の申込みについて

令和2年3月31日受診分までは、現行どおり申込みが必要です。すみやかな申込みをお願いいたします。



令和2年度 健康診断のご案内について

被保険者様

生活習慣病予防健診

健診のご案内を**3月下旬に事業所様へ緑色の封筒**でお送りする予定です

35歳～74歳の被保険者の方を対象に生活習慣病やがんを早期に発見・早期治療するために実施しています。

申込
方法

受診希望の健診実施機関へ電話で予約をしてください。

※ 令和2年4月1日受診分からは協会けんぽへ申込書をご提出いただく必要はございません。

「生活習慣病予防健診対象者一覧」をお送りいたしますが、協会けんぽへの提出は不要です。

送付用
封 筒



縦型へ変更



返信用
封 筒



申込書廃止に伴い
同封されません



被扶養者様

特 定 健 康 診 査

受診券を**4月上旬に被保険者様のご自宅へ黄色の封筒**でお送りする予定です

40歳～74歳の被扶養者の方を対象に生活習慣病を早期に発見・早期治療するために実施しています。

申込
方法

① 受診希望の健診実施機関へ電話で予約をしてください。

② 予約日になりましたら、協会けんぽから送付された受診券を持って受診します。

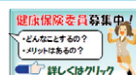


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!



生活習慣病の予防対策でお困りの事業所様へ



生活習慣病の予防・改善に 効果的な講演はいかがですか？

協会けんぽ加入
事業所様限定！

講演内容 ▶ **生活習慣病と歯や口の健康、ブラッシング指導 など**

講演時間 約60～90分間

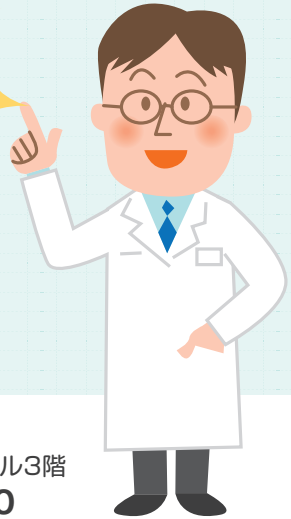
実施日時 ご希望の日時

場 所 御社にお伺いします

費 用 **無料(協会けんぽが負担します)** ※ブラッシング指導を希望される場合、
歯ブラシ代のみ負担していただきます。

申込方法 下部にある申込書に記入のうえ、FAXまたは郵送でお申込みください

受講後のアンケート
満足度100%!
職場での健康づくり
事業にお役立てください!



提出先

全国健康保険協会新潟支部 保健グループ
〒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:025-242-0264 FAX:025-242-0280

コピーしてお使いください

歯科医師・歯科衛生士による無料歯科講演会 申込書

事業所名	保険証の記号 ()		
事業所所在地 (講演会場)	〒 -		
電話番号	() -		
担当者名			
希望日時 ●ご希望日の3～4週間前までにお申込みください。 ●第3希望日までお聞かせください。 ●申込書を受付後にご連絡をさしあげ、詳細を決定します。	第1希望	年 月 日 ()	希望時間 (: ~ :)
	第2希望	年 月 日 ()	希望時間 (: ~ :)
	第3希望	年 月 日 ()	希望時間 (: ~ :)
参加人数	名(予定)		
希望講師	☐ 歯科医師 ☐ 歯科衛生士 ※どちらかにチェックをお願いします。		



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)



今月の
健康情報

寒い季節を乗り切る冷え性対策!

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近では特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良があげられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをお勧めします。



冷え性はなぜ女性に多い?

女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

冷え性を改善する生活習慣

① 身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手に取り入れましょう。

からだを冷やす食材



夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、
精製された食品、加工食品など

中庸の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

からだを冷やしも、
温めもしない中間の
たべもの

からだを温める食材



寒冷な季節や地方でとれるもの、
根菜類、発酵食品など

② 身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、
内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。



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!



会員事業主の皆様へ

業務災害補償制度



業務災害補償制度(経営ダブルアシスト)〔正式名称:業務災害総合保険〕

本制度は、会員事業所の経営者・従業員双方の業務災害リスクに対応する補償に当会のスケールメリットを活かし団体割引等を適用した低廉な保険料でご加入いただける制度です。

従業員の増減時の加入脱退手続きが不要で、パート・アルバイトに加え、派遣社員や構内下請作業者などの非正規雇用労働者も補償可能であり、熱中症を自動セットで補償します。売上高と業種を基にした保険料算出(保険料は全額損金算入可能)により、簡便な加入手続きを特徴としています。

■ **本制度の引受保険会社** … 東京海上日動火災保険株式会社

■ **保険期間(特約期間)** … 2019年10月1日午後4時～2020年10月1日午後4時となります。

加入は毎月受付しており、申込月翌月の毎月1日の午後4時の補償開始でご加入いただけます。

本制度の主な特徴

1 業務中に被った身体障害につき、労災保険の給付決定を待たずに保険金が受取れます。
ただし、精神疾患(メンタルヘルス疾患)、脳疾患、心疾患等は政府労災の決定が必要です。

2 天災(地震・噴火・これらによる津波等)によるケガ等も補償

オプション

3 保険料水準は最大約56%割引

- 団体割引30%、過去の損害率による割引30%、包括契約割引10%
- 「健康経営優良法人認定制度(※)」により認定を受けた法人を被保険者とする場合、さらに健康経営優良法人認定割引5%が適用されます。ただし、一部の特約の保険料には適用されません。※経済産業省が実施する、優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度。

4 「三大疾病・介護休業時事業継続費用補償特約」

オプション

従業員および役員本人が次の①または②の事由のために休業を開始した日から連続して休業した期間が31日以上となる場合、会社が事業を継続するために負担した費用の内、社会保険料、代替のための求人または採用に関する費用、従業員および役員の復帰に関するコンサルタント費用、お見舞いに関する費用等に対して保険金をお支払いします。

- ①三大疾病(がん・急性心筋梗塞または脳卒中)に罹患した ②本人の親族への介護を行うこと

※このご案内は業務災害総合保険の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。

取扱代理店 (株)リスクコンサルティングファーム 〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 銀座吉澤ビル4F
TEL:03-6264-4771 FAX:03-6264-4772 担当: 杉山、伴

19-T02560 2019年8月作成

どなたでもご参加いただけます /

社会保険事務講習会 2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】 従業員の退職・採用に伴う手続き 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
2月 4日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	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
2月 6日(木)		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
2月17日(月)		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
2月18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
2月20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
2月26日(水)		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
2月27日(木)		ミュゼ雪小町(多目的室1・2)	上越市本町5-4-5あすとびあ高田5階	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」及び「ミュゼ雪小町」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

訂正とお詫び

令和元年「社会保険にいがた12月号」8ページ「2019年度社会保険ボウリング新潟県大会（結果）のお知らせ」に誤りがありました。
《誤》ハイゲーム賞《女性》岡部美智代(宥和英) 《正》ハイゲーム賞《女性》岡部美智代(宥和栄)
訂正してお詫び申し上げます。



新しい「施設利用会員証」を配付します

現在配付しております「施設利用会員証」の有効期限は2020年3月31日までとなっております。
新しい「施設利用会員証」をご希望の会員の皆様は、(一財)新潟県社会保険協会のホームページ(施設利用 会員割引のご案内)に掲げております「施設利用会員証申込書」に必要事項を記入のうえ切手を貼った返信用封筒とともに郵送により(一財)新潟県社会保険協会あてにお申込みください。

申込み
お問い合わせ

〒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 (一財)新潟県社会保険協会
TEL 025-240-5337

お得な優待
盛り沢山!



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>

健康セミナー開催

職場でのストレス対策や効率的に仕事をするために
～セルフケア～

どなたでもご参加いただけます!
参加料不要



第1部

職場でのストレス対策や効率的に仕事を進めるために
～ストレスやイライラと上手につきあうセルフケア～

講師 ヒューマン・スキル研究所所長
産業カウンセラー 宮川 一二三 氏



第2部

軽く動いて 心スッキリ!

講師 健康運動指導士 高橋 美恵 氏

第3部

食事の習慣で心身は変えられる!

講師 管理栄養士 藤田 庸子 氏

※セミナーには筆記用具をご持参ください。

日 時

令和2年 2月13日(木) 午後1:30～午後4:30

定 員 60名

会 場

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)

申込方法

下記の参加申込書に氏名等をご記入いただき、
(一財)新潟県社会保険協会あて FAX.025-290-3201 により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。

問い合わせ (一財)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

2/13 健康セミナー 参加申込書

氏 名	性別	年齢	事業所名	連絡先電話番号