

社会保険 にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020.3 / NO.883

職場内で
回覧しましょう



Contents

- 春は異動の季節です
健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう
- 令和2年3月分(4月納付分)から保険料率が改定されます
- 保険証が届いたら、配付前に確認をお願いします
- 〈今月の健康情報〉7つの生活習慣を守って健康に!
- 〈募集〉事業所見学ツアー協力事業所
- 〈募集〉施設利用助成事業に係る契約希望事業所
- 令和2年度社会保険軟式野球
新潟県大会予選大会開催のご案内 ——— など

from 新潟 & made in 新潟 探訪 にいがたを見つめる旅

かんずりは唐辛子を原料とした辛味調味料で、完成までに3年もの月日がかかる発酵食品でもあります。妙高市の特産であるかんずりは、その成り立ちからして豪雪地域の積雪と冬の寒さとは切っても切り離せません。古くは唐辛子をすり潰したものに塩や味噌などを混ぜた、家庭や農家ごとの独自の味があり、それらは「手前かんずり」と呼

ばれたそうです。戦国時代には上杉謙信の配下の兵士たちが、戦時に乾燥させたお米などの兵糧とともにかんずりを携行し、冷えた身体を温めるのに口にしたり、場合によっては手足に擦り込んで発熱を促す使い方をしたともいわれています。現代ではかんずりの製法の特徴としてよく知られるのが「雪さらし」で、秋に塩漬けされた唐辛

かんずり (妙高市)



子を1月の大寒の日に積もった雪の上に撒き広げて3~4日ほど晒します。真っ白な雪の上に真っ赤な唐辛子が広がる美しい光景は、妙高地域の冬の風物詩ともいえるでしょう。この工程で、強い辛味がマイルドな辛さになって甘みが増すのだそうです。雪さらしが終わった唐辛子は粉状にされ、麴・柚子・塩と混ぜ込んで樽に詰められ、3年の発酵期間の途中でかき混ぜ作業などを経て熟成されていきますが、最後に「寒さらし」と呼ばれる工程が待っています。12月頃に樽ごと外に運び出され、冷たい外気に晒してより一層味を引き締めて完成。鍋料理や湯豆腐の薬味をはじめ、さまざまなレシピで活用されており、お土産としても人気です。

※取材に基づく一説です。



会員事業所 インタビュー Vol.11



曽根 亮子 様 (株式会社皆川製作所 代表取締役社長)

■ 健康のために行なっていることは?

インフルエンザ等のウイルス感染予防に、手洗い場に酸性電解水(次亜塩素酸水)の生成器を置いています。酸性電解水による手洗い、工場での噴霧等の衛生管理を行い、インフルエンザが流行した事がないのが自慢です。

【株式会社 皆川製作所】

〒959-1327
加茂市千刈2-6-27

■ 御社のお仕事は?

皆川におまかせくださいをスローガンに創業60年、様々な製品組立を行ってきました。開発、設計、人材派遣なども行っています。お困りの事がありましたら、皆川におまかせください!





従業員を 採用したとき

『被保険者資格取得届』は5日以内にご提出ください

採用した従業員に被扶養者がいる場合は、同時に『被扶養者(異動)届』の届出をお願いします

- 「資格取得日」は入社日(使用されることになった日)です。試用期間であっても報酬の支払があれば、その期間の初日が「資格取得日」となります。
- 「報酬月額」は基本給・家族手当・通勤手当など全ての固定的な報酬に、**残業手当などの全ての非固定的な報酬の支給見込額を加えた額**となります。また、食事・住宅などが現物支給される場合は、「現物によるものの額」として報酬に含まれます。

従業員が 退職したとき

『被保険者資格喪失届』は5日以内にご提出ください

- 健康保険被保険者証(本人・被扶養者全員分)と健康保険高齢受給者証(該当者)を忘れずに添付願います。「資格喪失日」は、退職した日の翌日となりますので正確にご記入願います。

被扶養者に 異動があったとき

『被扶養者(異動)届』は5日以内にご提出ください

- 被扶養者が就職したなどで、被扶養者から外れる場合は、必ず**健康保険被保険者証**(被扶養者分)の添付をお願いします。
- 健康保険法等の一部改正(令和2年4月1日施行)に伴い、健康保険の被保険者に扶養されている方の要件について、新たに「国内居住」の要件が追加されます。(住民票が日本国内にある方は、原則として「国内居住」要件を満たしますが、日本国籍を有しない方で医療を受けることを目的として滞在する方等は認定の対象外となります。) なお、日本国内に住民票がない場合も、特例的に被扶養者となることがありますので、詳しくは日本年金機構ホームページでご確認ください。

健康保険被保険者資格証明書 について

全国健康保険協会(協会けんぽ)が管掌する健康保険の被保険者または被扶養者となる方が、健康保険被保険者証が交付されるまでの間に、**医療機関で受診する必要がある**場合に、事業主または被保険者から「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」を年金事務所へご提出いただくことにより、年金事務所の窓口で「健康保険被保険者資格証明書」を交付します。なお、「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」は、当該被保険者または被扶養者となる方の**『被保険者資格取得届』または『被扶養者(異動)届』と一緒に、年金事務所へ紙媒体によりご提出ください。**

健康保険・厚生年金保険に加入すべき従業員かどうかの判断が必要です

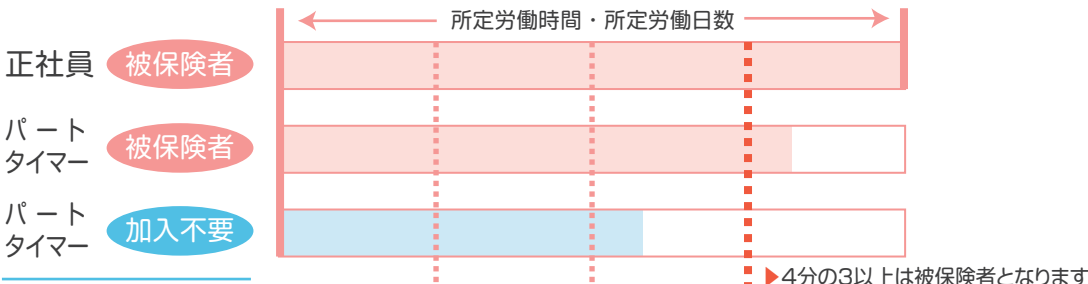
健康保険・厚生年金保険は、会社(事業所)単位で適用事業所となり、その事業所に常時使用される方(事業主のみの場合を含む)は、国籍や性別、賃金の額等に関係なくすべて加入しなければなりません。(原則として、70歳以上の方は健康保険のみの加入となります。)

ただし、勤務時間が短いなど、一定の条件に満たない方は、適用事業所に勤務していても加入できない場合があります。従業員を採用したら、まずは加入すべきかどうかの判断が必要です。

判断基準

次の(ア)及び(イ)が一般従業員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。

(ア)労働時間…1週の所定労働時間が一般従業員の4分の3以上
(イ)労働日数…1月の所定労働日数が一般従業員の4分の3以上



※ただし下記の①～⑤までの要件を満たす方は被保険者となります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上であること ②雇用期間が1年以上見込まれること ③賃金の月額が8.8万円以上であること
④学生でないこと ⑤常時501人以上の企業(特定適用事業所)や国・地方公共団体等に勤めていること

届書類の
ご提出先

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

※令和2年2月より、「二以上事業所勤務被保険者」に係る業務を事務センターに集約いたしましたので、「二以上事業所勤務被保険者」に係る届書類は、選択事業所の所在地を管轄する事務センターへご提出をお願いいたします。管轄する各事務センターについては、日本年金機構ホームページよりご確認ください。(選択事業所の所在地が新潟県の場合は、埼玉広域事務センターとなります。)

令和2年 4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 (025-283-1013)	五 泉 市 村 松 支 所	2日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	16日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	22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!	
	むずかしい操作は一切ありません! 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	9日(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	23日(木) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		15日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		22日(水) 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	22日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	8日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	15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)	9日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		23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。)



令和2年3月分(4月納付分)から保険料率が改定されます

新潟支部の保険料率は「6年連続全国で最も低い保険料率」です!

新潟支部 健康保険料率

9.58%

(全国平均10.00%)

0.05%下がりました
(前年比)

介護保険料率(全国一律)

1.79%

0.06%上がりました
(前年比)

介護保険料率は、単年度で収支が均衡するように料率を算出することが定められています。介護給付費の増加等の要因から令和2年度も引き上げとなりました。皆様のご理解をお願い申し上げます。



- 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 健康保険料率(9.58%)のうち、6.15%分は加入者の皆様の医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.43%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

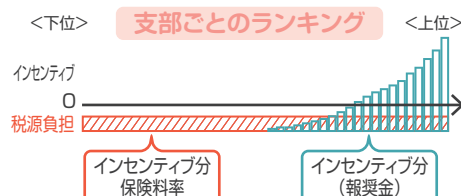
ご存じでした?



インセンティブ(報奨金)制度の30年度結果が**今回の保険料率に反映**されています!

ここでおさらい 「インセンティブ制度」

平成30年度からスタートした制度。加入者皆様の取り組みに応じてインセンティブを付与。都道府県ごとの健康保険料に反映されます。



具体的には?



5つの評価指標に基づいて全支部をランク付け。上位23支部に該当すれば得点数に応じてインセンティブを付与し、保険料率引き下げにつなげます。つまり、健康保険料率は

適切な医療費の使用 と **加入者の健康づくりへの行動** で決まるのです!

皆様に取り組んでいただきたい5つの評価指標

- 指標① 協会けんぽの健診を利用する。または、定期健診結果データを協会けんぽへ提出。
- 指標② メタボ対象者が保健師・管理栄養士の健康サポート(特定保健指導)を受ける。
- 指標③ 昨年の健診でメタボ対象と判定された人が、今年の健診では対象にならない。
- 指標④ 健診結果が「要治療」の人が放置せず、医療機関を受診する。
- 指標⑤ ジェネリック医薬品を選ぶ。

新潟支部は
指標④の
順位が低い!



ご担当者様が
できること!



- 定期健診に、協会けんぽの健診を使う
- 健診後のフォローを行う
- 健康サポートの案内が会社に届いたら、社員のスケジュールを調整し、受けてもらう
- ジェネリック医薬品を社員に周知する

インセンティブ制度支部別ランキング

／平成30年度結果新潟支部は…／

全国第5位!

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261



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!

協会けんぽ加入事業所の事業主様・事務ご担当者様へ

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

健康保険 被保険者証	本人（被保険者） 記号 21700023 番号 21	00111 平成26年 6月25日交付
氏名	知子 太郎	
生年月日	平成 元年 5月 10日	
性別	男	
資格取得年月日	平成 26年 6月 1日	
事業所名称	〇〇 株式会社	
保険者番号	0110100116	
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部	
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇〇〇	



名前、フリガナ、
生年月日…

内容が正しい



内容に誤りがある



加入者様へ保険証をお渡しください



※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。

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

誤っていた項目については「訂正届」の提出が必要となる場合があります。
管轄の年金事務所へお問い合わせください!

ご注意ください! 3月・4月は窓口が大変混み合います

3月から4月にかけての窓口は大変混み合い、長時間お待たせしてしまう場合がございます。また、保険証の窓口交付は行っておりません。

すべての
お手続きが
郵送可能!

申請書等のご提出は
郵送でお願いします。



申請書の提出先一覧がホームページで確認できます▶

＼バナーをクリック!／

★再度ご確認を★
各種申請の
お手続き先

資格喪失届には保険証の添付を忘れずに!

資格喪失・扶養解除後の保険証は必ず回収してください。その上で、資格喪失届・被扶養者異動届（解除）を日本年金機構へ届出する際には、忘れずに保険証の添付をお願いいたします。



使えなくなった保険証で受診すると…

後日医療費をお返しいただくことになります!
また、保険料率の上昇にもつながります!

保険証回収に関する案内チラシが協会けんぽ新潟支部のホームページから印刷できます▶



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

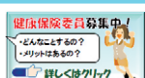


健康保険委員（健康保険サポーター）を募集しています!

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

7つの生活習慣を守って健康に!



「ブレスローの7つの健康習慣」という言葉を聞いたことはありますか? 米国のブレスロー博士が生活習慣と健康度の関係を調査し、健康度と有意に関連しているとした7つの生活習慣です。たった7つの生活習慣を守ることによって、病気の予防、健康の保持増進になるのかと多くの方は疑問に思われるかもしれませんが、調査をすると病気の予防、長生きにまで影響することが分かっています。

あなたはいくつの生活習慣を守っていますか?

適正な睡眠をとる

睡眠不足は、最初に肌に現れます! 睡眠は、高血圧や糖尿病、肥満と関係することわかってきました。生活習慣病の予防は、老化を遅らせることにもつながります。



喫煙をしない



タバコは美容の大敵! タバコを吸うと血管が収縮して血行が悪くなるだけでなく、ビタミンCも消費してしまうため、肌荒れやシミ、そばかすが増えることにも影響します。また、ヤニが歯に沈着したり、歯肉炎も引き起こします。

適正体重を維持する

肥満、痩せ過ぎは体の不調の原因に! 肥満が生活習慣病の元になるだけでなく、腰痛や膝関節症、睡眠時無呼吸症候群などにも影響してきます。痩せ過ぎは、肌荒れ、脱毛、貧血、冷えなどの症状を引き起こします。さらに、若い時の痩せ過ぎが骨粗しょう症の原因にもなります。若い女性や妊婦の痩せ過ぎは、子供の将来の生活習慣病のリスクを高めるとの見解もあります。



過度の飲酒をしない

内臓脂肪の増加につながる! 特に女性は、男性の半分の飲酒量で、肝臓や脾臓に影響が出ます。



朝食を毎日とる

朝食のエネルギーで一日のスタートを! エネルギーが空のままでは頭も体も動きません。元気な一日のスタートは、朝食をとることから始まります。



定期的に運動をする

全身持久力を維持するためにウォーキングなどの有酸素運動、体を鍛えるための筋力(大腿四頭筋、お尻の大臀筋、腹筋、背筋など)を鍛えるための筋トレ、柔軟性を高めるためのストレッチを組み合わせましょう。



間食をしない

ホッとした時に甘いもの…美味しいですね。どうしても間食をしたいときには、一日の食事でも不足しがちなカルシウムや食物繊維がとれるように、ヨーグルト製品、果物がお勧めです。



「わかっているけど、なかなか…」という方もいるかと思いますが、一つでもできるところから実践してみたいはいかがでしょうか?



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!





「施設利用会員証」を配付します

社会保険協会の「会員優待施設」をご利用になる際に必要な「施設利用会員証」。

現在配付しております「施設利用会員証」(黄色)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。(「施設利用会員証」は個人配付用ではありません)。

※ご利用いただける「会員優待施設」は、社会保険協会ホームページ「施設利用 施設割引のご案内」でご確認をお願いいたします。

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!



募 集

会員事業所様へ

事業所見学ツアー 協力事業所を募集いたします



新潟県社会保険協会では、令和2年度の「事業所見学ツアー」実施にあたり、見学者の受入れに協力いただける事業所様を募集いたします。

見学者の受入れにご協力いただける事業所様は、新潟県社会保険協会までご連絡をお願いいたします。



実施時期 7月～11月(土曜日または日曜日) 見学者数 40人～80人程度(大型バス1～2台)

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

募 集

会員事業所様へ

施設利用助成事業 に係る契約希望事業所を募集いたします

新潟県社会保険協会では、新規事業として「施設利用助成事業」を計画しています。

この事業は、会員事業所が運営する「宿泊施設」「遊園地等施設」「スポーツ施設」を会員事業所の被保険者や被扶養者が利用する際の利用料金を一部補助するもので、新潟県社会保険協会と当該施設との間で事前に契約をお願いすることとしております。

契約を希望する会員事業所様は、新潟県社会保険協会までお問合せください。

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

報 告

開催しました

健康セミナー「セルフケア」

開催日/令和2年2月13日(木) 参加者/42名 会場/まちなかキャンパス長岡

当日は42人の皆様からご参加いただき、「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～」をテーマに3人の講師の方々から講演や実技指導をいただきました。産業カウンセラーの宮川一二三先生の講演では、自身の心のくせを再認識でき、ストレスと上手につきあう方法を学びました。健康運動指導士の高橋美恵先生、管理栄養士の藤田庸子先生の講演では、自身の体力と食生活を見直すよい機会となりました。

ご参加いただいた皆様、講師の方々、ありがとうございました。

令和
2年度

社会保険軟式野球 新潟県大会予選大会



開催のご案内 & 参加チーム募集

8月1日(土)2日(日)に「ハードオフエコスタジアム新潟」で開催予定の令和2年度社会保険軟式野球新潟県大会に出場する8チームを決定する「予選大会」を下記により開催します。
「予選大会」の1回戦勝利チームが県大会出場チームとなります。募集は16チームです。
多数のチームのご参加をお待ちいたします。

開催日 令和2年5月16日(土) 予備日:5月23日(土)

会場 三条・燕総合グランド野球場(三条市上須頃地内)

- 参加資格
- 社会保険協会会員事業所ごとに編成されたチームで、1事業所1チームとする。
 - 大会開催日において、社会保険協会会員事業所の被保険者で編成されたチームであること。
- ただし、プロ選手及び元プロ選手であって、現に全日本軟式野球連盟の資格審査を経てアマチュアに復帰していない者を加えることはできない。

登録人数 1チームの登録メンバーは、20人以内(監督1人、選手19人以内)とする。

申込方法 所定の申込書に記入し、社会保険協会あてFAXでお申し込みください。
※申込書は社会保険協会のホームページから取得いただくか、電話にて社会保険協会までご請求ください

一般財団法人新潟県社会保険協会 | FAX.025-290-3201 TEL.025-240-5337

申込締切 令和2年4月23日(木)必着

募 集

「社会保険軟式野球新潟県大会」の 始球式を行う中学生を募集します!



- 対 象 県内の中学校に通う中学生。野球経験の有無や男女は問いません。
投手一人かバッテリーで応募してください。※当日は、保護者または指導者が同伴してください。
- 応募方法 希望者は、はがきに①氏名(ふりがな)②住所、③性別、④学校名、学年、⑤保護者氏名、⑥自宅の電話番号及び保護者の携帯電話番号、⑦当日の同伴者が指導者の場合は指導者の氏名及び携帯電話番号を明記し、(一財)新潟県社会保険協会へお送りください。7月15日(水)必着。
- ※バッテリーで応募する場合は、1枚のはがきに必要事項2人分を書いてください。※封書でも応募可能です。
応募者が複数の場合は抽選とし、当選者への連絡をもって発表とします。