

社会保険にいがた 7

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020
NO.887

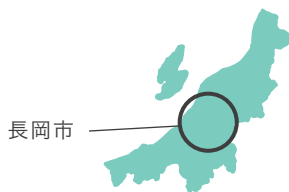


- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆様へ 厚生年金保険料等の納付猶予の特例について
- <募集>「わたしと年金」エッセイ ●今年度の健康診断のお申込みはお済ですか?
- 始めよう!「健康宣言」 取り組もう!「けんこう職場おすすめプラン」
- <今月の健康情報>脱水・熱中症にご注意を!

Contents ●<募集>令和2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など

にいがた漬物探訪 vol.4

ズイキ



長岡市



食後の楽しみのひとつ、コーヒーはコーヒーチェリーの“種”を焙煎して抽出した飲み物。食卓によく並ぶゴボウやサツマイモなどの根菜類は、主に“根”を食べています。このように食材によっては種や根など、本来は食べるはずがないと思われる部分を食す場合があります。今回で紹介するズイキも同様。里芋の一種であるヤツガシラの茎部分を食用としたズイキは、なんと、その長さは約130cmほどにもなります。子どもの背丈くらいまで伸びた茎。小さいころ、ヤツガシラの畑の中でかくれんぼをしたり、傘の代わりに使ってみたり、なんて思い出のある人もいるのでは。

ズイキはさっぱりとした酢漬けにして食されることが多く、茎の皮を剥いて、茹

で、酢で和えると綺麗な赤色に発色し、その鮮やかな色合いとシャキシャキとした特徴のある歯触りは夏の風物詩ともいえます。信濃川流域や水田地域で盛んに栽培され、長岡野菜ブランド協会が認定する長岡野菜13品目のひとつにもなりました。長岡地域では、6月中旬から9月下旬に収穫時期を迎え、夏場の食卓でこの茎料理に舌鼓を打つ家庭が多くありますが、長期保存が可能なお正月にも食べられています。ちなみに「ズイキ」の名の起源は、南北朝の頃、臨済宗の僧夢窓国師疎石の歌に「いもの葉に置く白露のたまらぬはこれや随喜(ズイキ)の涙なるらん」と記されているほどに古く、色鮮やかな酢漬けと共に、約700年もの歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



会員事業所 インタビュー Vol.14



株式会社 高館組
代表取締役社長
高館 徹様

健康のために行なっていることは?

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活と適量飲酒を心掛けています。体力維持増進のために筋肉を意識した階段昇降、ストレッチ。バランスの良い食事を美味しく、よく噛んで食べるようにしています。

御社のお仕事は?

「仕事に誠実」を社是とし、総合建設業(建築・土木の施工管理)を営んでいます。新潟県立武道館などの施工に携わり、地域に支えられ創業90年を超えました。数年前から健康経営企業に取り組んでいます。



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、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。また、申請するために移動したり郵送する必要が無いので、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、**コストが掛からない**などのメリットがあります。皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請の メリット

24時間365日、いつでも申請が可能です。

年金事務所やハローワークに行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。

移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。

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した!

令和2年
3月まで

電子申請するためには
電子証明書が必ず必要

令和2年
4月から

無料で取得可能なID・パスワード(**GbizID**)で
電子証明書がなくても電子申請が可能に!

**Gbiz
ID**

「**GbizID**」とは1つのアカウントで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。

●「**GbizID**」でIDとパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に! ●アカウント(ID・パスワード)の取得は、無料でできます。

「**GbizID**」の取得はこちら >>> <https://gbiz-id.go.jp>

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆様へ

■ 厚生年金保険料等の納付猶予について

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少があった事業主の方にあつては、申請により、厚生年金保険料等の納付を、1年間猶予することができます。この納付猶予の特例が適用されると、担保の提供は不要となり、延滞金もかかりません。

対象となる事業所（以下の①、②のいずれも満たす事業所が対象となります）

- ① 新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること（収入の減少が20%に満たない場合は、管轄の年金事務所にご相談ください。）
- ② 厚生年金保険料等を一時に納付することが困難であること

対象となる厚生年金保険料等

- 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する厚生年金保険料等が対象となります。
- 上記の期間のうち、既に納期限が過ぎている厚生年金保険料等（他の猶予を受けているものを含む）についても、遡ってこの特例を利用できます。

申請方法

「納付の猶予（特例）申請書」を管轄の年金事務所に提出してください。（郵送で申請いただけます。）

※申請書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。一般的なお問い合わせをご希望の方は下記の厚生年金保険料納付猶予相談窓口をご利用ください。なお、年金事務所でも、納付を猶予する制度に関するご質問をお受けしております。

厚生年金保険料
納付猶予相談窓口

ナビダイヤル **0570-666-228**

受付時間 月～金（土日祝日は除く）9:00～17:00

※050で始まる電話ではご利用いただけません。一般電話もしくは携帯電話にておかけください。

※お電話でのご案内のみとなります。おかけ間違いのないようご注意ください。

※厚生年金保険料納付猶予相談窓口では、猶予申請書等の提出は受け付けておりません。猶予申請書等は管轄の年金事務所へご提出ください。

令和2年 8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 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! 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! 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)
		19日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		26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。)

世代を超える。今だからこそ、伝えたい。

「わたしと年金」エッセイ

応募締切 令和2年 9月11日(金) 消印有効

募
集
中

応募作品

- 公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。 ●日本語で1,000～2,000文字以内。
- 氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。※応募作品は返却しません。

応募資格

中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
※賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

発 表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
※受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。※受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

提 出 先

日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先／日本年金機構 相談・サービス推進部 サービス推進グループ わたしと年金 担当 TEL.03-5344-1100(代表)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

事業主様・事務ご担当者様・従業員ご本人様



今年度の健康診断のお申込みはお済みですか？

お申込みがまだなら、協会けんぽの健康診断はこんなにお得で手続きも簡単なんですよ！

協会けんぽ加入の35歳以上の
被保険者様が受診できる健診

生活習慣病予防健診 のお得・簡単ポイント

ご案内を
緑色の封筒で
事業所様宛に送付済み



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

18,865円が

お得！

7,169円に！

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(胃がん・大腸がん)**も含まれています。

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、金額的にも生活習慣病予防健診のほうがお得です！
(定期健康診断の費用:約8,000円)



お申込み方法が簡単になりました。

生活習慣病予防健診実施機関(新潟県内35機関)に予約するだけです！



生活習慣病予防健診実施機関・検査内容の詳細については、協会けんぽのホームページからご確認いただけます。また、協会けんぽ新潟支部へご連絡いただければ、パンフレットもお送りします。

／従業員様だけじゃない！被扶養者様の健康診断も重要ですよ!!!／

協会けんぽ加入の40歳以上の
被扶養者様が受診できる健診

特定健診 のお得・簡単ポイント

受診券(セット券)を
黄色の封筒で
被保険者様の
ご自宅宛に送付済み



ご近所の医療機関で受診できます。

協会けんぽから健診費用の補助があるため、県内の医療機関で受診した場合
1,137円で受診できます。

※受診できる医療機関については、協会けんぽのホームページでご確認ください。



職場の健康診断でも「特定健診受診券」が利用できます。

職場での健診に受診券を使うことで、事業主様の負担金が減る可能性があります。
健診の受診を希望される健診機関・医療機関にご確認ください。



市町村で実施している集団健診でも「特定健診受診券」が利用できます。

しかも、新潟県内の市町村における集団健診での費用は0円です。

※集団健診の日程や実施場所につきましては、各市町村へお問い合わせください。

ご家族が健康であれば、従業員様も安心して働けます！

ぜひ、ご家族の方も毎年必ず健診を受診するよう、事業主様・健診ご担当者様からもお伝えください！

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！

協会けんぽ加入の事業主様必見!

健康経営®宣言サポート企画

始めよう!「健康宣言」

取り組もう!「けんこう職場おすすめプラン」

健康経営®とは?

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

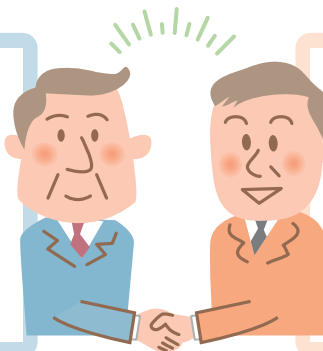
従業員の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践することです。従業員と一緒に健康の維持や増進に取り組むことで会社の活性化やイメージ、業績を向上させていく取組です。

経営者の悩み

社員の平均年齢は上がっているし、求人募集をかけても募集がない……

社員が病欠になったら、業務が回らないかもしれない……

健康づくりを始めたいが、やり方がわからない……



協会けんぽ新潟支部の思い

協会けんぽ加入者の健康維持・増進で病欠のリスクを減少させたい!

効果的・効率的な健康づくりを提案したい!

事業所の健康経営をサポートしたい!

コラボヘルス(協働)



↓そこで誕生!↓

にいがた健康経営宣言



STEP 1

協会けんぽへ「健康宣言」をしましょう!

「わが社は社員・職場の健康づくりに取り組みます!」と協会けんぽへ宣言(エントリー)します。宣言すると、協会けんぽ新潟支部から「健康宣言証」をご進呈。事業所内に掲示し、ホームページ等に掲載するなど社内外に健康宣言したことを発信しましょう!

STEP 2

実際に従業員の健康づくり(健康経営®)に取り組みましょう!

「健康宣言」をしたら、実際に健康づくりにチャレンジ!事業所の現在の取り組み状況に応じて、実践方法が選択可能になりました!

新潟支部おすすめ

「けんこう職場おすすめプラン」

(協会けんぽ提案の取組を実施)

- ① 導入コース
- ② 顕彰制度チャレンジコース
- ③ 高血圧予防・改善コース

or

事業所独自の取り組み

従業員の健康づくりに取り組む

(従業員の健康づくりに取り組む)

- 喫煙・飲酒
- 栄養・食生活
- 歯・口腔の健康
- 健(検)診
- 身体活動・運動
- こころの健康 など

※③は2020年度の受付を中止していますのでご了承ください。

健康経営優良法人や県・市の顕彰制度への申請で健康経営の「見える化」へ!



一緒に職場の健康づくりに取り組みましょう! 健康経営優良法人や各種顕彰制度への申請もアシストします! エントリーシートのダウンロードや詳細は新潟支部のホームページをご覧ください。

「健康宣言」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【保健グループ】 TEL.025-242-0264

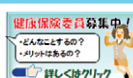
【企画総務グループ】 TEL.025-242-0261

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

脱水・熱中症にご注意を!



夏本番を迎え、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐんと上昇する時期です。まだ体が暑さに十分対応できていないこの時期に、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症を勉強しましょう!

熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

軽度

- 大量の発汗
- めまい、立ちくらみ
- 生あくび
- 筋肉痛、こむら返り

中等度

- 汗が出なくなり、体温が上昇
- 頭痛、吐き気・嘔吐
- だるさ
- 意識が遠のく(集中力や判断力の低下)

重症化

- さらに体温が上昇
- けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる
- 内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる

重症化を防ぐには「もしかして熱中症かも?」と疑った時の早めの対応が大切です。重症化していなくても、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



重症化を防ぐには、早めの対応が大切!

意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。意識がぼんやりしていたり、動けず、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間、応急手当を行います。



まず確認

周りの人に熱中症が疑われる症状があった場合には…

意識があるか?

水分を摂れるか?

確認しましょう。

熱中症の応急処置

- 日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで風を送り、冷やす
- 太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- 水分(できれば経口補水液やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる

基本が大事! 水分補給と暑さ対策

効果的に水分補給を!

- 屋外・室内問わず、のどが渴いたと感じる前にこまめに少量ずつ水分・塩分補給する。

工夫して暑さ対策を!

- 外出時には、日傘や帽子を着用。また、日陰を利用し、直射日光を避ける。
- 室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない。
- 通気性がよく、吸湿性、速乾性のある服装。さらに熱っぽいと感じた時には、保冷剤、冷たいタオルで体を冷やす。



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!



お知らせ

会員の皆様へ

「施設利用助成券」を発行します

(一財)新潟県社会保険協会では、会員が運営する県内の宿泊施設等を皆様が利用する際の料金の一部を助成する「施設利用助成券」を発行します。詳しくは、「社会保険にいがた6月号」8ページをご覧ください。

募集

「施設利用助成事業」契約希望事業所を募集します

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助成するものです。契約を希望する会員事業所様は、(一財)新潟県社会保険協会までお問合せください。

急募

「代金助成チケット発行事業」契約希望事業所を募集します

(一財)新潟県社会保険協会では、会員事業所様が運営する「飲食店」「小売店」等でご利用いただける「代金助成チケット発行事業」の実施を検討しています。この事業は、会員事業所の被保険者や被扶養者が、対象となる「飲食店」「小売店」等で飲食や買い物をした際の代金の一部を助成するものです。「代金助成チケット」の対象店舗としてチケットの取扱い等に関する契約を希望する会員事業所様は、(一財)新潟県社会保険協会までお問合せください。



お知らせ

健康啓発DVD貸出しのご案内

従業員の皆様の健康管理や健康の保持増進のため、職場内での研修会等にご活用いただける健康啓発DVDの貸出しをおこなっています。

- 1 はじめてのウォーキング&ジョギング 約31分
- 2 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット 約32分
- 3 Good-byeストレス 約29分
- 4 正しく知れば怖くないがんのお話 約26分
- ※新着※ 5 健康サポート体操 約60分



- ※新着※ 6 毎日筋活部 約60分
- 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 各 約25分
- ※新着※ 7 第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア
- ※新着※ 8 第2巻 部下が休職する前にできること
- ※新着※ 9 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう! 約41分

DVDの内容や申込方法につきましては、一般財団法人新潟県社会保険協会HP事業案内3の保健事業「健康啓発DVD」の貸出しをご覧ください。

お知らせ

令和2年度 社会保険軟式野球新潟県大会
開催中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、開催について検討を重ねてまいりましたが、選手並びに大会関係者の皆様の健康と安全について万全の状態での開催が現時点では困難であると判断し、8月1日・2日に予定しておりました令和2年度社会保険軟式野球新潟県大会は中止することといたしました。

この間、ご協力いただきました選手並びに大会関係者の皆様に感謝申し上げますとともに、大会を楽しみにしていただいた皆様にお詫び申し上げます。



令和2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」予選大会を
2人制と3人制の団体戦（スコアランキング形式）で開催します。

エントリー受付期間

7月20日(月)～11月16日(月)

スコア提出期間

7月27日(月)～12月7日(月)

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）

競技方法

チームごとのトータルピンで順位を決定

参加料金

無料

●3人制：6ゲーム（1人2ゲーム） ●2人制：4ゲーム（1人2ゲーム）
※男女混合可・家族は1名のみ可 ※女性のみ1ゲームにつき15点のハンディ

※ゲーム代等は各チームで
ご負担(精算)ください。

参
加
手
順
等

①参加希望チームは、エントリー受付期間内に下記の「エントリー申込書」により新潟県社会保険協会までお申込みください。
※同じ人が複数のチームにエントリーすることはできません。※社会保険協会会費の納入をご確認のうえ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「エントリー証」受領後、各チームでゲームを行っていただき、スコアを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!

スコア表は郵便またはFAXで
新潟県社会保険協会まで提出してください

提出いただく
スコア表の要件等

①スコアに表示されている3名又は2名の氏名がエントリーいただいた氏名と一致すること。
②3人制のチームは連続した6ゲーム（1人2ゲーム）、2人制のチームは連続した4ゲーム
（1人2ゲーム）のスコアであること。③実施日とボウリング場の名称が明記されていること。

ボウリング場

県内のボウリング場でゲームを行ってください。
※ボウリング場によっては「エントリー証」を提示すると「参加者特典」を受けることができます。
※ゲーム代等は各チームでご負担(精算)ください。

成績発表

スコアを提出いただいたチームのランキングは、新潟県社会保険協会ホームページにて発表いたします。

参加賞

スコアを提出いただいたチームには参加賞をお届けします。※再チャレンジいただいても重複してはお届けいたしません。

県大会

3人制と2人制、それぞれ上位26位までのチームには「新潟県大会」にご出場いただけます。

●開催日 3人制：1月23日(土)午後1時30分開会

2人制：1月30日(土)午後1時30分開会

※新型コロナウイルス感染拡大の影響等により県大会中止
の場合は、予選大会のスコアで順位を決定します。

●会場 グランドボウル黒埼(新潟市西区)

申込先

〒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
一般財団法人 新潟県社会保険協会 宛

FAX番号 025-290-3201

お問い合わせ 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2年度

社会保険ボウリング予選大会 エントリー申込書（エントリー証）

事業所所在地	〒 -				連絡先電話番号等	
事業所名称					TEL	- -
申込責任者					FAX	- -
メンバー表	ふりがな		年齢	性別	受付印	
【参加区分】 <2人制> <3人制> ※どちらかに○を 付けてください	氏名					
	ふりがな		年齢	性別		
	氏名					
	氏名		年齢	性別		
	氏名				エントリー№	

(注1) 太枠部分は今後郵送する際の宛先シールに利用しますので明瞭に記載してください。(注2) 受付印の押印及びエントリー№の記載がないものはエントリー証としては無効です。