

社会保険にいがた

8

一般財団法人新潟県社会保険協会



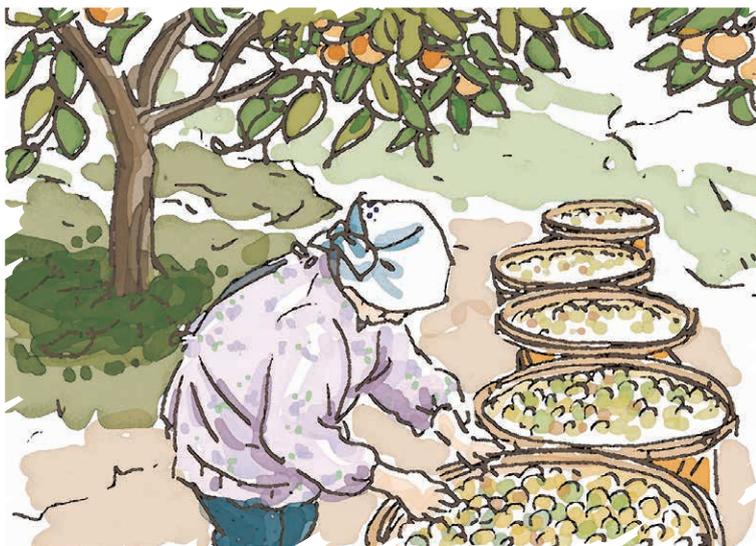
- 退職により国民年金保険料の納付が困難な方へ 国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です
- 被扶養者資格(認定状況)の再確認を実施します
- マイナンバーの通知カード廃止による本人確認書類の変更について
- <今月の健康情報>夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る!
- 2020年 佐渡を歩こう!健康ウォーク 開催中止のお知らせなど

Contents

2020
NO.888

にいがた漬物探訪 vol.5

梅とおけさ柿



歴史の出土品から、約1万年前からすでに人々が暮らしていたとされている佐渡島。金井地区の千種遺跡からは弥生時代後期とみられる石器や狩猟用具が発掘され、古事記や日本書紀にもさまざまな記述があります。そんな古くからの歴史あるが土地で育つ代表的な農産物といえば、種なしの渋柿「おけさ柿」。佐渡の民謡「佐渡おけさ」に由来しているこの柿は、種がないことから「越後の七不思議」に次いで8番目の不思議とされ、「八珍柿」という別名も。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、健康と美容に効果の高い栄養素が豊富なフルーツで、みかんに含まれるβクリプトキサンチンや、トマトに含まれるリコピンなどの色素を持ち、おけさ柿1個でレモン1個とほぼ同等のビ

タミンCも含まれています。おけさ柿の特徴といえば、種がなく、やわらかな肉質、そしてとろけるような食感。このおけさ柿を使用して作られているのが、ドリンクとしても注目度の高い「おけさ柿」を使った「酢」。マイルドな酸味とまろやかな味わいが人気を博しています。そして佐渡島には、この酢を用いた梅干しも存在するんです。梅を塩漬けにした後でも、クエン酸とリンゴ酸のふたつの酸っぱい要素がしっかりと残ること、独特の塩味と口をすぼめるほどの酸っぱさが残る梅干しを、佐渡の名産・おけさ柿の柿酢で漬け込むことでマイルドに。梅干しが持っている疲労回復や食欲増進などの効果に加えて、佐渡の歴史が育んだおけさ柿の豊富な栄養素で、より一層、免疫力の向上が期待できます。



会員事業所 インタビュー Vol.15



岩室温泉ゆもとや
女将
高島 涼 様

健康のために行なっていることは?

食事や睡眠など不規則な生活ではありますが、唯一季節の食事や旬の食材を食べることが健康につながっているように思います。美味しいものを食べてパワーチャージ、笑顔で免疫力もアップです。

御社のお仕事は?

岩室温泉で創業140年の旅館です。宿泊や宴会はもちろん、コンベンションホールも有しておりますので会議やパーティーなど多目的にご活用いただけます。また、ランチレストラン「花なり亭」もご好評いただいております。



退職により国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方や厚生年金に加入している方(65歳未満)に扶養されている配偶者以外の方は国民年金の第一号被保険者となります。

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

国民年金の第一号被保険者は、20歳から60歳になるまでの間は保険料の納付義務がありますが、経済的に納付が困難である場合など一定条件を満たす方々のために、ご本人の申請により、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が免除になる仕組みが設けられています。

メリット1▶▶ 免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額の2分の1が保障されます。(免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません。)

※納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

※免除期間は年金の受給資格期間には含まれますが、一部免除の場合は減額された保険料を納付されない限り、「未納」扱いとなり、年金受給資格期間には算入されません。

メリット2▶▶ 万が一の際にも保障を確保 病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

退職したことにより納付が困難な方は特例免除を申請できます

保険料の納付猶予または全額もしくは一部の免除制度は、適用される制度によって違いがありますが、審査の際には、本人、配偶者、世帯主の前年所得が審査の対象となります。

ただし、申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職された場合、退職された方の前年所得をゼロとして審査します。保険料の納付が免除される期間は、失業等のあった月の前月から翌々年6月までです。

※一枚の申請書で申請できるのは、7月から翌年の6月までの12か月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。

新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

手続きについて

提出書類

以下の●届書と●添付書類が必要となります。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。また、提出先に記載されている窓口にも設置しています。

退職により納付が困難な方

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- 雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票等の写しや雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など、失業していることを確認できる公的期間の証明の写し

新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- 所得の申立書

提出先

次のいずれかに提出してください。郵送でも手続きできます。
●お住いの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口 ●お近くの年金事務所

提出期限

すみやかに提出してください。(申請が遅れても最大2年1か月前までさかのぼって申請できます。ただし、申請が遅れると万が一の際に障害年金などを受け取ることができなくなる場合があります。)

年金の予約相談について



日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センターで年金相談の予約実施をしております。年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望される方は、ぜひ、予約相談をご利用ください。

メリット

お客様のご都合にあわせて対応しますので、待ち時間がかかりません。

相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応します。

予約相談の受付は、予約受付専用電話で行っています

予約受付
専用電話

ナビダイヤル **0570-05-4890** 受付時間 月～金(土日祝日は除く)
8:30～17:15
※050で始まる電話でおかけになる場合は**03-6631-7521**(一般電話)

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳、年金証書等をご準備ください。

令和2年9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 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! 必ずかしい操作は一切ありません! 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)	あ い ぼ 一 と 佐 渡	10日(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	24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) 23日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	24日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	糸 魚 川 市 役 所	9日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		16日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	23日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		9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 1 0)	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

被扶養者資格(認定状況)の再確認を実施します

毎年行っております「被扶養者資格の再確認」を今年度も実施します。確認対象となる事業主の皆様には、後日リストをお送りいたしますので、ご確認のうえ、同封の封筒にてリストをご返送ください。

確認の対象となる方

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

送付時期 令和2年10月上旬から下旬(順次送付)

提出期限 令和2年11月30日(月)まで

＼令和元年度実績(全国)／

削除人数：約6.6万人
削除による効果：約15億円
(高齢者医療制度への負担)



今年度は、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出が必要です

- 被保険者と別居→仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外在住の被扶養者→海外特例要件に該当していることが確認できる書類

マイナンバーの通知カード廃止による本人確認書類の変更について

マイナンバー(個人番号)の通知カードは、デジタル手続法の改正により、令和2年5月25日付で廃止されたため、マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類として使用できなくなりました。マイナンバーを申請書に記入する際は、次のとおり法改正後の本人確認書類の添付をお願いします。

番号確認書類

- マイナンバーカード(個人番号カード)の裏面コピー
- 個人番号の通知カードのコピー(記載情報と現況に相違のないもの)
- 住民票(マイナンバーの記載のあるもの)
- 住民票記載事項証明書(マイナンバーの記載のあるもの)

身元確認書類

- マイナンバーカード(個人番号カード)の表面コピー
- 運転免許証のコピー
- パスポートのコピー
- その他官公署が発行する写真つき身分証明書のコピー

※ 番号確認書類 と 身元確認書類 のそれぞれ1点ずつの添付が必要です。

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

ジェネリック医薬品軽減額通知について



8月に「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします!

送付対象の方へ後日通知をお送りする予定です。届いた方はぜひ内容をご確認いただき、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



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

健康保険委員対象「健康保険委員研修会」中止のお知らせ

毎年度開催しております健康保険委員対象「健康保険委員研修会」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は「開催中止」とさせていただきます。

ご参加をご検討されていた皆さまにはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。



今月の
健康情報

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る!

夏になると暑い日が続くことで、「疲れが抜けにくい」「食欲がわからない」ということはありませんか?これといった病気ではないのに、身体の不調が続いてしまうのは、いわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテの原因とその症状

- 体内の水分・ミネラル不足
- 暑さによる食欲の低下
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

- …**脱水症状**
- …**栄養不足**
- …**自律神経の乱れ**

内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。



夏バテを防ぐ生活習慣

こまめな水分補給

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



温度差や体の冷やし過ぎに注意

外気温との温度差や身体への冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体への冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキング等の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



睡眠をしっかりと取る

暑さによる疲労の回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのつけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、キュウリやトマト等の夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

※積極的に摂りたい栄養素：タンパク質、ビタミンB1、アリシン、ビタミンC



暑さはこれからも続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう!

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!

パソコンから! スマートフォンから!

「事務手続きの基本を解説！」

参加料不要

社会保険事務講習会 9月開催のご案内

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いたします。

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・健康保険の適用・保険料 について …………… 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
9月14日(月)	午後 1時30分	燕三条地場産業振興センターメッセピア(5F総合研修室①)	三条市須頃1-17	24名
9月15日(火)		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	35名
9月16日(水)		ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
9月18日(金)	午後 3時00分	上越市市民プラザ(第1会議室)	上越市土橋1914-3	20名
9月23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	32名
9月28日(月)		南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	南魚沼市坂戸399-1	18名
9月29日(火)		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	30名

※「クロスパルにいがた」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

ホームページの(募集中のご案内)に掲載してあります「申込書」に必要事項を記入し(一財)新潟県社会保険協会まで FAXでお申込みください(電話によるお申込みもお受けいたします)。

- 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。
- 場合により講習時間が短くなる場合がありますので、予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただいております。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

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



「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)に掲げてあります「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!



街角の年金 相談センター新潟

新潟駅から徒歩5分程

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

〒950-0087 新潟市中央区東大通2丁目3-26ブレイス新潟6階

TEL

お問い合わせ・申込 **025-244-9246**

電話による年金相談
「ねんきんダイヤル」

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」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。



提携駐車場も
あります
無料券を差し上げます

「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!

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

「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

スコア提出期間

7月20日(月)～11月16日(月)

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。※社会保険協会協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。

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。

お知らせ

「健康セミナー」開催のご案内

開催日等 ①10月19日(月) アオーレ長岡 ②10月27日(火) 新潟日報メディアシップ

テーマ等 ●感染症予防や自己免疫力のUPに役立つ食事と栄養(仮題)
●3密を避けてマスクをしたままでする心身を整える体操(仮題)

申込方法等詳しくは「社会保険にいがた9月号」でお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

お知らせ

2020年 佐渡を歩こう! 健康ウォーク 開催中止のお知らせ

今年度の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加者並びに関係者の皆様の安全を最優先に中止することといたしました。開催を楽しみにしていただいた皆様には、心よりお詫び申し上げます。

報告

令和元年度 事業実施結果及び決算について

6月26日、令和元年度事業実施結果及び決算が一般財団法人新潟県社会保険協会第162回評議員会で承認されました。詳しくはホームページでご確認くださいようお願い申し上げます。会員の皆様には、引き続き社会保険協会の事業にご支援、ご参加くださいますようお願い申し上げます。
(<http://www.niigata-inet.or.jp/nshkyoukai>)

