

社会保険にいがた 9

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020
NO.889

9

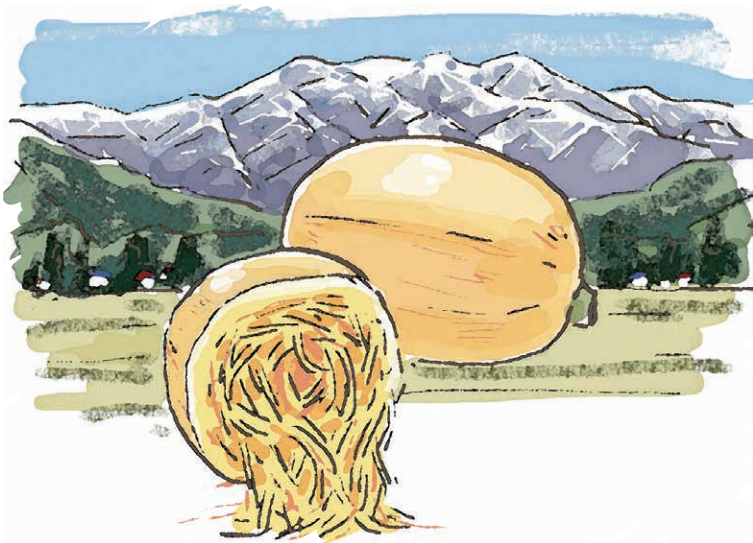
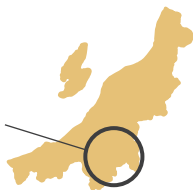
- 産前産後休業期間中・育児休業期間中の手続きについて
- 年金記録の確認は簡単便利な「ねんきんネット」で！
- 職員様の定期健康診断結果データの提供にご協力ください
- ＜今月の健康情報＞冷え症は冬だけの問題ではありません！

Contents ●＜健康セミナー開催＞今だから食事と体操で健康維持に努めましょう！.....など

にいがた漬物探訪 vol.6

金糸瓜

南魚沼市



まだ蒸し暑さの残る9月。早く涼しくなっても
らいたいと願いながらも、まだまだ昼食の素麺
は名残惜しいですね。そこで、今回ご紹介する野
菜は「ソウメンカボチャ」の別名を持った金糸瓜
(きんしうり)。素麺とカボチャが合わさったイ
メージは、なかなか頭に浮かばないと思いたす
が、茹でたり、蒸したり、果肉を加熱することで
繊維がほぐれ、糸状になる様子から「素麺」を
彷彿とさせ、「ソウメンカボチャ」と呼ばれてきた
といわれています。7～9月に収穫時期を迎え、夏
場の涼を楽しむ食材として知られていますが、
冬まで貯蔵できるという利点も。また、素
麺のようにつゆにつけて食べたり、キュ
ウリなど歯応えの良い野菜と合わせて

サラダやナムルにしたりとレシピの幅が広く、新
潟（主に南魚沼地域）では酒粕で漬けた粕漬と
しても親しまれています。ナスやキュウリなどの粕
漬は一般的ですが、金糸瓜は珍しく、口の中で
糸のようにほぐれる独特の食感がたまりません。
このやみつきになりそうな食感を新潟らしく日本
酒と一緒に食べるもよし、炊き立てのご飯のおか
ずにするもよし。粕漬の芳醇な香りが鼻からスッ
と抜け、上品な味わいと独特のくちどけは唯一
無二の存在です。もしかしたら、細かく刻んで素
麺の薬味にパラッと加えたら美味しいかも、な

なんて想像を膨らませながら。素麺をソウメ
ンカボチャで食す。それも新潟らしい残
暑の過ごし方かもしれませんね。



会員事業所 インタビュー Vol.16



有限会社 お茶の常盤園
代表取締役

矢部 智弘 様

健康のために行なっていることは？

体が資本なのは言うまでもありませんので、
本来、年齢的には検診対象にはなっていない
胃がん検診、大腸がん検診等も個人ドックに
よって受診し、異常があった場合に早期発見、
早期対応ができるようにしています。

御社のお仕事は？

江戸時代後期、天保10年(1839)創業で、お茶の栽培、製造、販売
をしています。急須で淹れるお茶はもちろん、
ティーバッグのお茶、水、お湯にも溶け、
料理等にも使える粉末緑茶、煎茶、紅茶、ほ
うじ茶のアイスなども販売しています。



産前産後休業期間中・育児休業期間中の手続きについて

産前産後休業期間中

労働基準法に基づく産前産後休業期間（出産（予定）日以前42日（多胎妊娠98日から）出産日後56日までの間で妊娠・出産を理由として労務に従事しない期間）

育児休業期間中

育児・介護休業法に基づく満3歳未満の子を養育するための育児休業期間（なお、平成29年1月から監護期間中の子と要保護児童も対象となっています）



産前産後休業期間中および育児休業期間中は申出により保険料が免除されます

免除期間 休業開始月から終了日の翌日の月の前月まで（被保険者分・事業主分ともに徴収されません）

手続き方法

「産前産後休業取得者申出書」「育児休業等取得者申出書」をそれぞれの休業期間中に年金事務所または事務センターに提出します。

※出産の前に「産前産後休業取得者申出書」を提出した方で、出産予定日と異なる日に出産した場合は変更届、休業が予定より早く終了した場合は終了届、育児休業を延長する場合は延長届の提出が必要です。

※役員の方は産前産後休業については申出できますが、育児休業制度を利用できない場合は育児休業期間中の保険料免除は申出不可となります。



休業期間終了後の標準報酬月額の変更にについて

産前産後休業、育児休業ともに終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額に基づき（支払基礎日数が17日未満、短時間労働者の場合は支払基礎日数11日未満の月は除きます）標準報酬月額を決定して4カ月目から改定します。通常の随時改定と違い、固定的賃金の変動がなくてもよく、1等級の差でも該当します。

手続き方法

「産前産後休業終了時報酬月額変更届」「育児休業終了時報酬月額変更届」を年金事務所または事務センターに提出します。



標準報酬月額の特例措置（厚生年金保険のみ）について

3歳未満の子を養育する被保険者または被保険者であった人で、養育期間中の各月の標準報酬月額が養育開始月の前月の標準報酬月額を下回る場合、事業主に標準報酬月額の特例を申し出ることにより、従前の標準報酬月額にて年金額を計算する特例措置が受けられます。（平成29年1月からは監護期間中の子と要保護児童も対象となっています）

手続き方法

「養育期間標準報酬月額特例申出書」と下記の添付書類を併せて年金事務所または事務センターに提出します。

- 1 戸籍謄（抄）本または戸籍記載事項証明書（申出者と子の身分関係および子の生年月日を証明するもの）
- 2 住民票（コピー不可・申出者を子が同居している事を確認できるもの）

※監護期間中の子については、1に代えて家庭裁判所が発出した事件係属証明書と住民票が必要です。要保護児童については1および2に代えて児童相談所が発行した措置決定通知書が必要です。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。ご不明な点はお近くの年金事務所にお問い合わせください。

年金記録の確認は簡単便利な「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」
とは

お客様がインターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。



ご自身の年金記録

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

将来の年金見込額

日本年金機構から郵送された各種通知書

などが
「ねんきんネット」
で確認できます

「ねんきんネット」の始め方は簡単です!

1 準備

基礎年金番号(※1)
アクセスキー(※2)

2 登録

ねんきんネットホームページの「新規登録」
にアクセスし、必要事項を記入してください。
スマートフォンからもアクセス可能です。

3 利用
開始

ねんきんネットに
ログインして利用
を始めましょう

※1 年金手帳などに記載しています

※2 「ねんきん定期便」に記載しているほか年金事務所でも発行しています。お持ちの方はすぐにユーザIDを発行できます(アクセスキーをお持ちでなくてもユーザIDは発行できます)

マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからも簡単に始められます!

1

マイナポータル
にログイン

2

「もっとつながる」
機能から連携

3

「ねんきんネット」※3
そのまま利用開始

※3 お客様によっては、
基礎年金番号が必要と
なる場合がございます

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

お問い合わせ

専用
番号

ナビダイヤル **0570-058-555**
※050から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1144

受付
時間

月～金(月曜日のみ19:00まで) 第2土曜日
●8:30～17:15 ●9:30～16:00
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日は利用不可

令和2年 10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	1日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	15日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	28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! 会場: 佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
	あいかわ開発総合センター	8日(休) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	14日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		28日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	22日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	14日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		21日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		28日(休) 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	28日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	14日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		28日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	21日(休) 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)	8日(休) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22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。)

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

協会けんぽ新潟支部ご加入の事業主様へ



職員様の「定期健康診断結果データの提供」 にご協力ください!

データ提供が皆様の健康増進や保険料率上昇抑制につながります

加入者の皆様の健康増進のため、協会けんぽでは生活習慣病予防健診をより一層推進するとともに、労働安全衛生法に基づく定期健康診断結果データのご提供をお願いしております。

データの提供の根拠について

事業主様が当協会に健康診断の結果を提供することは、**法律(高齢者の医療の確保に関する法律第27条第2項及び第3項)**で規定されているので、**個人情報である健診結果を本人の承諾がなく提供し**ても責任は問われません。

対象者 ①と②のどちらにもあてはまる方です

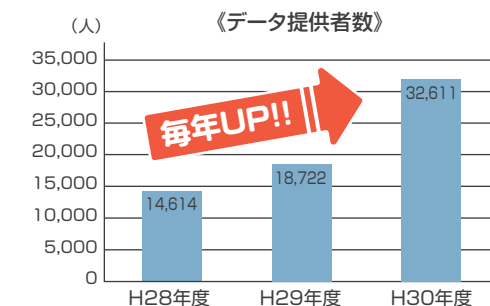
- ①協会けんぽにご加入の40歳以上75歳未満の被保険者様
- ②令和2年度「生活習慣病予防健診」を利用せず、労働安全衛生法の定期健康診断を受診されている方

データ提供方法とお願い

9月下旬から協会けんぽ新潟支部より定期健康診断の結果提供について同意書等をお送りしますので、必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

また、下記委託先よりお電話にてデータ提供のお願いをさせていただく場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

委託事業者名称 株式会社 エム・エイチ・アイ
TEL 0120-776-338



※委託先への個人情報の提供について
当該業務の実施に関し入手した個人情報は、協会けんぽ新潟支部と委託業者との間において、「委託業務の遂行上必要な範囲に限り使用し、他の目的には一切使用しない」旨の契約を交わしております。

データ提供の メリット

①協会けんぽが、従業員の健康管理をお手伝い!

いただいた健診結果から協会けんぽの保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)を**無料**で受けることができます。

②健康保険料率上昇を抑制できます!

平成30年度からインセンティブ制度がスタートし、健診実施率や特定保健指導実施率等が保険料率に反映される仕組みとなりました。**健診受診率は「ご提供いただいた健診結果」+「生活習慣病予防健診結果」の合計数で決まります。**健診受診率、特定保健指導実施率の向上等が保険料率抑制につながります。



皆様の**健康維持・増進**と**健康保険料率上昇抑制**のため、
定期健康診断結果データの提供をお願いいたします!

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

〒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!



そのかかり方、間違っているかも!?

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる場合、「協会けんぽ」から療養費としてその一部が支払われます。しかし、柔道整復師による治療には、健康保険の「対象となる場合」と「ならない場合」があります。柔道整復師へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険の対象となる場合※

(一部自己負担となります)



外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉離れなど)

※骨折・脱臼については、応急手当てをする場合を除き、予め医師の同意を得ることが必要です。

負傷例

- 荷物を持って腰を痛めた
- 階段で足を捻った
- スポーツで足を骨折した

健康保険の対象とならない場合

(全額自己負担となります)



- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩等)による痛み・こり
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事中や通勤途上におきた負傷

① 柔道整復師にかかる場合の注意事項 ①

1 負傷の原因を正しく伝えましょう

上記のように健康保険の対象とならない場合もあります。「いつ」「どこで」「どうして負傷したのか」を正確にきちんと伝えましょう。

2 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入・押印しましょう

白紙の用紙に署名をしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いにつながりますので、ご注意ください。

3 領収書をもらいましょう

領収書は必ずもらいましょう。金額などに相違があれば「協会けんぽ」までご連絡ください。

4 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

5 「ついで」の受診は対象外です

「ついでに他の部分も」、「家族に付き添ったついでに」といった「ついで」は支給対象外です。

施術内容について協会けんぽより照会(お尋ね)することがあります

柔道整復師の施術を受けたときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録や領収書等の保管をしていただき、照会(お尋ね)することがありましたら回答していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

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

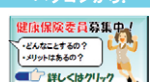


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

冷え症は冬だけの問題ではありません!

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため、血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他に基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

＼冷えによる体調不調がないかチェックポイント／

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1 頭、首、肩、上背部
…頭痛、鼻炎、
喘息、肩こり 等</p> | <p>2 上腹部
…胃痛、腹痛、
食欲不振 等</p> | <p>3 下腹部
…下痢、腹痛、
膀胱炎、頻尿 等</p> |
| <p>4 下半身
…腹痛、足腰の冷え、
座骨神経痛、むくみ 等</p> | <p>5 全身症状
…だるさ、神経痛、いろいろ、
不眠症、ストレス 等</p> | |

これらは冷えによる
体調不良が考えられます。
生活習慣の見直しと
対策が必要です。



冷え症を改善するポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

身体を温める 生活の工夫



- 1 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとする。
- 2 いつまでも夏用の寝具・パジャマは使用しない。
- 3 エアコンの使用は暑い日だけに、設定温度も高めにする。(外気との温度差は5℃以内)
- 4 ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心掛ける。
- 5 38℃～40℃ぐらいのぬるま湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温める。
- 6 十分な睡眠をとる。

身体を温める 食事の工夫



- 1 栄養バランスの取れた食事を摂る。
- 2 体を内側から温める食材を摂る。
ニンジン、カボチャ、大根、かぶなどの根菜類、
山芋、里芋、さつまいもなどの芋類、シソ、ミョウガ、
ニンニク、ネギ、玉ねぎなどの薬味野菜、
さくらんぼ、桃などの果物がおすすめ。
- 3 疲労回復力をアップさせる食材を摂る。
ビタミンやミネラル、抗酸化物質、
酵素、良質なタンパク質が豊富な食材。
牛肉や豚肉がおすすめ。

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

■「社会保険総合講座」開催のご案内

- 開催日等 ① 11月10日(火) 長岡市社会福祉センター トモシア
② 11月24日(火) 新潟日報メディアシップ
- テーマ等 各回とも二部構成 ● 第一部:働き方改革の制度等について(仮題)
● 第二部:新潟県の経済情勢について(仮題)



申込方法等詳しくは「社会保険にいがた10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 バスハイキング 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度のバスハイキングは開催中止となりました。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。

一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ TEL.025-240-5337

参加料不要

健康セミナー開催

どなたでも
ご参加頂けます

今だから 食事と体操で 健康維持に努めましょう!



《第1部》

感染症予防や自己免疫力のUPに役立つ食事と栄養

〈講師〉 管理栄養士 いしすみ きみえ 氏

《第2部》

3密を避けてマスクをしたままでできる心身を整える体操

〈講師〉 健康運動指導士 高橋 美恵 氏



- 開催日時等 ● 長岡会場 10月19日(月) アオーレ長岡 市民交流ホールA
● 新潟会場 10月27日(火) 新潟日報メディアシップ6F ナレッジルーム
〈時間〉両日13:30~16:15 〈定員〉各会場40名

申込方法等 下記の申込書に必要事項を記入し、長岡会場は10月14日(水)、新潟会場は10月22日(木)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX025-290-3201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。
※各会場とも、新型コロナウイルス感染防止対策として所要の配慮をさせていただきます。
※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。

コピーしてお使いください

令和2年10月開催 健康セミナー 参加申込書

参加会場 ※どちらかに○をつけてください。 〈長岡会場〉10月19日(月)開催 〈新潟会場〉10月27日(火)開催

氏 名	年齢	性別	事業所名	連絡先電話番号

お知らせ

会員の皆様へ 「代金助成チケット」を配付します

(一財)新潟県社会保険協会では、会員が運営する県内の「飲食店」「小売店」等を皆様が利用する際の料金の一部を助成する「代金助成チケット」を配付します。対象店舗は下記のとおりですが、今後、追加の都度ホームページでお知らせします。

村上市	お茶の常盤園	長岡市	越後長岡小嶋屋 本店(殿町)
	どい美容室		越後長岡小嶋屋 CoCoLo長岡店
新発田市	サンチャン写真館 緑町本店		越後の蔵 あさひ山
	九楽園生花店		酒楽の里 あさひ山 長岡駅ナカ店
五泉市	アートフラワーズせきや 本店		あさひ山 栄庵
	アートフラワーズせきや キュービット三本木店		酒楽の里 あさひ山
阿賀野市	メンズ&レディスわたなべ		肉のこやま
	お菓子の龍宝堂		大竹洋品店
中央区	小山生花店	小千谷市	丸五食堂
	越後長岡小嶋屋 新潟伊勢丹7F店		小千谷名物へぎそば わたや 本店
	越後長岡小嶋屋 CoCoLo新潟店	十日町市	小千谷名物へぎそば わたや 平沢店
	佳肴 あさひ山		庭野スポーツ
	新潟の酒 朝日山	魚沼市	のとや洋装店
	西堀写真館		カネコ写真館
秋葉区	アーベン	南魚沼市	竹屋商店 広神SS
西蒲区	肉のなか心	柏崎市	塩沢 そば処 田畑屋
三条市	共栄スポーツ		年頭屋茶舗
燕市	グルメプラザ とり福	上越市	神林精肉店
	久須美クリーニング商会		レストラン日本海
	美容室joy	妙高市	お茶の小酒井園
加茂市	小林スポーツ		肉のいろは 五番街本店
		糸魚川市	松茶屋
			すし廣

- 利用できる方 会員事業所にお勤めの被保険者及び被扶養者
- 助成内容 「代金助成チケット」1枚につき300円を助成
- 利用期間 発行日から令和3年2月28日(日)まで
- 配付枚数 1会員事業所ごとの配付枚数は(一財)新潟県社会保険協会の会費別区分(被保険者数区分)により下記のとおり設定しています。

被保険者数区分	配付枚数	被保険者数区分	配付枚数	被保険者数区分	配付枚数
1人から4人まで	3	30人から49人まで	10	300人から499人まで	17
5人から9人まで	5	50人から69人まで	12	500人から999人まで	27
10人から19人まで	7	70人から99人まで	13	1000人以上	43
20人から29人まで	8	100人から299人まで	15		

- 申込方法等
- ①下記の申込書に必要事項を記入し、84円切手を貼付した会員事業所あて返信用封筒を同封のうえ、令和2年10月23日(金)までに(一財)新潟県社会保険協会あて郵送によりお申し込みください(10月23日消印有効)。
※「施設利用助成券」の配付を受けた会員事業所様は申込できませんのでご注意ください。
※(一財)新潟県社会保険協会の会費納入をご確認のうえお申し込みください。
※配付希望枚数は被保険者数区分に応じた枚数を記入してください。
- ②申込枚数が配付予定枚数を超えた場合は、抽選により配付先会員事業所を決定いたします。
※抽選にもれた会員事業所には、送付いただいた返信用封筒をお返しいたします。
- ③「代金助成チケット」は、11月4日(水)以降、順次郵送いたします。



コピーしてお使いください

2020年度「代金助成チケット」配付申込書

配付希望枚数	事業所所在地	管理No.
枚	事業所名称	電話番号