

社会保険にいがた 11

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020
NO.891

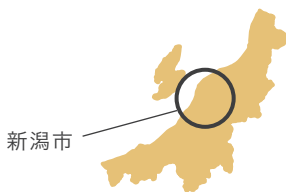
11

- 従業員に賞与を支給したときの手続き
- 「テレビ相談窓口 佐渡」の実施について
- 忘れていませんか？今年度の健康診断
- 活用しましょう！「限度額適用認定証」
- 年末年始の給付のお支払いについて
- ＜今月の健康情報＞免疫力アップで感染症から身体を守ろう！

Contents ●＜報告＞「健康セミナー」を開催しました など

にいがた漬物探訪 vol.8

かきのもと



新潟市



新潟で開催される秋のイベントは、作物の収穫祭や紅葉など、自然に関係した内容が多くあります。なかでも彌彦神社で開催される「菊まつり（新潟県菊花展覧会）」は、神社境内を会場に、4,000鉢もの色鮮やかな菊がずらり。その規模のみならず、出品数や品種が多様なことから、県下随一の大展覧会として全国に知られる秋の風物詩です。そんな菊ですが、新潟県では食用菊（かきのもと）と呼ばれる種類があります。江戸時代から現代まで、この季節になると食卓に上がることは珍しくはありません。しかし、この食文化は県外では珍しく、「え？花を食べるの？」と驚かれることもしばしば。地域情報を紹介する、全国区の

某テレビ番組でも紹介されていました。新潟では、おひたしや酢のものとして、秋には欠かせない食材となっていますが、実はそれ以外の食べ方もあります。「醸す地区」とも呼ばれる新潟市中央区・沼垂地域では、醸造が盛んなことから味噌蔵がかきのもとを味噌漬けにしたり、その他の地域では浅漬けや塩揉みの彩りとして食材と一緒に混ぜ込んだりと、さまざまな場で新潟の食卓に華を添えてくれています。ちなみに、新潟県全体の生産量のうち、約80%が白根地域（現新潟市南区）で栽培され、10月頃から出荷の最盛期を迎えます。秋から冬へ、季節の移ろいを感じる「食べる菊」。本日の献立にいかがですか？



会員事業所 インタビュー Vol.18



前佐渡運送株式会社
取締役総務部長
村川 辰雄 様

健康のために行なっていることは？

春先より禁煙をいたしましたので、健康維持の為にウォーキングと考えておりましたが、なかなか思うようには時間が取れず週一位のペースで実施しております。また、食生活でも飲酒は控えめにし、野菜を多く摂取するように心掛けております。

御社のお仕事は？

弊社は、佐渡島の比較的温暖なたらい舟で有名な小木地区に本社があり、地場産品等の貨物自動車輸送や海上運送法に基づく代理店業務により来島されるお客様へのレンタカー貸出などの様々な業務を行っております。



従業員に賞与を支給したときの手続き



手続内容

賞与についても健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納付することになっています。事業主が被保険者及び70歳以上被用者へ賞与を支給した場合には、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」により支給額等を届出します。

この届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されるとともに、被保険者が受給する年金額の計算の基礎となるものですので適切な届出をお願いします。

対象となる賞与

賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものをいいます。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対償とみなされない結婚祝金等は、対象外です。

賞与にかかる保険料は、実際に支払われた賞与額（税引き前の総支給額）から1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」とし、その「標準賞与額」に健康保険・厚生年金保険の保険料率をかけた額です。保険料は、事業主と被保険者が折半で負担します。

標準賞与額の上限は、健康保険では年度の累計額573万円（年度は毎年4月1日から翌年3月31日まで）、厚生年金保険は1か月あたり150万円とされていますが、同月内に2回以上支給されるときは合算した額で上限額が適用されます。

賞与にかかる保険料は、毎月の保険料と合算されて賞与支払月の翌月の納入告知書（口座振替の場合は納入告知額通知書）で通知されますので、月末までに納入（月末に口座から振替）します。なお、事業主は被保険者負担分を賞与支払時に控除できます。

手続時期・場所及び提出方法

被保険者へ賞与を支給した事業主が賞与支払額等について「被保険者賞与支払届」等を日本年金機構へ提出します。

提出時期 賞与支払日から5日以内

提出先 郵送で事業所所在地を
管轄する事務センター
（事業所の所在地を管轄する年金事務所）

提出方法 ●電子申請
●電子媒体（CDまたはDVD）
●郵送 ●窓口持参

- (1) 賞与支払届を電子媒体により提出する場合は、日本年金機構ホームページより「届書作成プログラム」をダウンロードする必要があります。また、提出の際には、事業所名称、事業所整理記号等を記載したラベルを電子媒体に貼付してください。
- (2) 電子媒体による届出を行う事業主の方で、事前に希望される場合は、賞与支払予定月の前月に被保険者氏名等の基本情報を収録した電子媒体（CD-RW）を送付します。
- ※ 賞与支払予定月の登録は、新規適用届、賞与支払届総括表、算定基礎届総括表又は事業所関係変更（訂正）届の提出等により行われます。

申請及び届書様式・添付書類

日本年金機構ホームページよりダウンロードいただくか、年金事務所にもございます。

届書等名称

健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届／
厚生年金保険 70歳以上被用者賞与支払届

※ この届書を電子媒体により届出される場合は、届出用紙に代えて次が必要です。

- (1) 電子媒体（CD又はDVD）
(2) 電子媒体届書総括表

健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届総括表

※ ただし、この届書は、電子媒体による届出はできません。
※ この届書は、上記(1)を電子申請により提出される場合、画像ファイル（PDF形式・JPEG形式）による添付データとして提出することができます。

添付書類 無し

※ ただし、標準賞与額の年度の累計額573万円（年度は毎年4月1日から翌年3月31日まで）を超える場合は、被保険者からの申出に基づいて次の届書が必要です。

健康保険 標準賞与額累計申出書

※ ただし、この届書は、電子媒体及び電子申請による届出はできません。

ご不明な点等がありましたら、お近くの年金事務所へご相談ください。

「テレビ相談窓口 佐渡」の実施について

日本年金機構では、遠隔地に居住されているお客様に、より年金相談を受けやすい環境の提供および年金相談サービスの向上を目的として、平成30年1月23日より佐渡市のご協力のもと、予約制の「テレビ相談窓口 佐渡」を開設しております。

テレビ相談
窓口は
とっても便利!

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!

個室でプライバシーにも配慮しています!

好きな日・時間に予約ができます!



開設場所：佐和田行政サービスセンター1階ロビー（地区教育係前）

開設時間：9:00～16:00まで（土・日・祝日、年末年始を除く）

ご利用 方法

- 事前予約が必要です
- 予約受付電話へお電話いただき、必要書類※をご持参ください

予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください

※必要書類は、予約受付電話からご案内します

予約受付 電話番号

日本年金機構 新潟西年金事務所 お客様相談室

025-225-3008（自動音声5番）

受付 時間

8:30～16:30

土・日・祝日、
年末年始を除く

令和2年 12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	3日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	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）	
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	10日(木) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	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)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	24日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	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)
		23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	23日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	9日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		23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

イイロウゴ

協会けんぽ新潟支部ご加入の事業主様・ご担当者様へ



忘れていませんか？今年度の健康診断

今年度も6ヶ月が経過しました。従業員様の健康診断のお申込みはお済でしょうか？

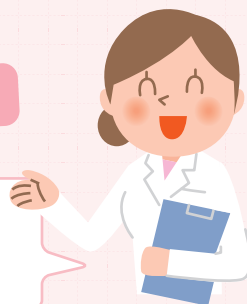


忙しくて忘れていた！

手続き方法がよくわからなくて…

ご安心ください！

協会けんぽの **生活習慣病予防健診**
なら、まだお申し込みが間に合いますよ！



協会けんぽ加入の
被保険者様が
受診できる健診

＼協会けんぽの「生活習慣病予防健診」なら、こんなにお得！／

生活習慣病予防健診 のお得・簡単ポイント

1

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。

2

定期健康診断の内容に加えて、**がん検診(胃・肺・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！(定期健康診査の費用:約8,000円)

3

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。



事務ご担当者様へお願い

協会けんぽ新潟支部では、「加入者様の健康度を高めること」を目指し、35歳以上の従業員や事業主の皆様へ、ワンランク上の「生活習慣病予防健診」の受診をお勧めしております。

また、平成30年度から導入された「インセンティブ(報奨金)制度」では、**皆様に健診を受診していただき受診率を上げることが、将来の保険料率の上昇を抑えることにつながります！**

11月下旬より生活習慣病予防健診の案内等を再度送付させていただく場合がございます。まだお申し込みをされていない事業所様は、ぜひこの機会にお申し込みください。



生活習慣病予防健診案内等の送付後、「**健診実施機関**」から電話等によるお申し込みの案内をさせていただきます。ご対応のほどよろしくお願いします。



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

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！

活用しましょう!「限度額適用認定証」



入院することになったし、退院後のお薬代も高いらしい…いい方法はないかな?



そんな時には

限度額適用認定証

を保険証と一緒に医療機関窓口で提示しましょう!

各医療機関ごとの窓口※1でのお支払いが「自己負担限度額」※2までとなり、

窓口でのお支払い額が軽減されます!

※1 保険医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取り扱いとなります。

※2 1ヶ月(1日～末日)に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。保険外負担分(差額ベッド代など)や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

「限度額適用認定証」の発行までの流れ

「限度額適用認定証」をご利用いただくには、**申請が必要です。**

● 申請書は、協会けんぽのホームページからダウンロードをしていただくか、協会けんぽへご連絡ください。

1 「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽへご郵送ください。

2 「限度額適用認定証」が交付されます。

3 保険証と併せて「限度額適用認定証」を提示します。



● 被保険者が市区町村民税の非課税者等の場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」をご提出ください。(被保険者の非課税確認のため、非課税証明書等もしくはマイナンバー確認の添付書類が必要となります。詳しくは協会けんぽのホームページをご確認ください。)

● 限度額適用認定証は**申請書受付月より有効です。日程に余裕をもって申請書をご提出ください。**

※70歳以上の方は、「保険証」「高齢受給者証」に加え、所得区分に応じ「限度額適用認定証」が必要になります。詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。

年末年始の給付のお支払いについて

傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(費)について、**12月17日(木)までに**協会けんぽ新潟支部で受付した分は、年内にお支払いができる予定です。(ご申請の内容に不備がある場合や確認が必要な場合は除きます)

! 「傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(費)」は、申請書の受付からお支払いまでに10営業日(土日祝日・年末年始を除く10日間)いただいております。**年末年始をまたぐ場合、通常時よりお支払いまでの期間が長くなります。**

年末年始の窓口は大変混み合います。**便利でスムーズな郵送をご利用ください!**



協会けんぽ出張窓口の休業日について

協会けんぽ出張窓口の休業日を新潟支部のホームページで更新中です。事前にホームページでご確認ください。地域の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

出張窓口のご案内
休業日カレンダー

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

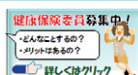


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

免疫力アップで感染症から身体を守ろう!

インフルエンザの流行が気になる時期になりました。それに加えて、昨年度から拡大している新型コロナウイルスのような新たな感染症にも気を付けなければいけません。

インフルエンザ等感染症の対策ポイントは「**症状を悪化させない対策+感染を防ぐ対策**」です。予防接種も大切ですが、体のメンテナンスをしっかりと行うことも大切です。

まずは免疫力チェック! 最近の自分を振り返ってみましょう

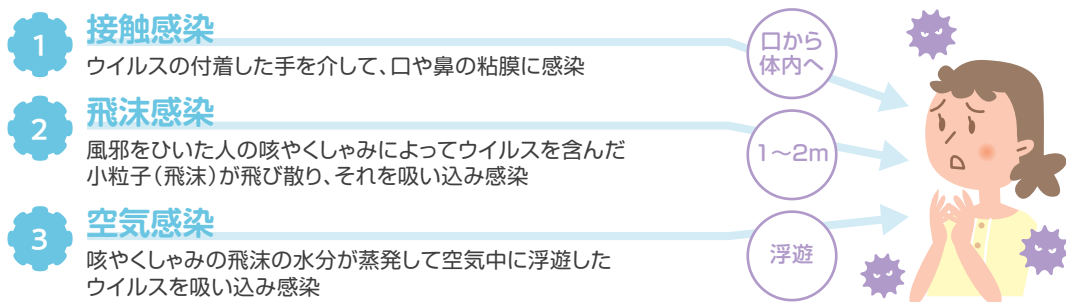
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ 野菜類を食べていない
- ☐ 偏食がある
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ ストレスが溜まっている
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 最近、大笑いをしていない
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 口内炎や口唇ヘルペスを繰り返して発症している

左記のうち、1つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウイルスに感染する恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

免疫力を高めるおすすめ朝食



＼感染ルートはいくつかあります／



感染症対策のポイント

- 1 手洗いうがい** 外出後、手洗い(石鹸)、うがい(ともに15秒)しましょう(体内侵入防止)
- 2 マスクの着用** 人混みを避け、外出時はマスクを着用しましょう(咳エチケット)
- 3 休養と食事、運動** 睡眠による休養、バランスのよい食事、適度な運動をしましょう(身体の機能回復)
- 4 適度な湿度** 室内では加湿器などで湿度を50%~60%に保ちましょう(乾燥防止)
- 5 予防接種** 早めの接種を検討しましょう(効果は約2週間後に出るとわれています)

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!



参加料不要

社会保険事務講習会 12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】 健康保険の給付(傷病手当金・出産手当金など)について……………講師/全国健康保険協会新潟支部職員
年金の給付(老齢年金・障害年金・遺族年金)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
12月 4日(金)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00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
12月 7日(月)		ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
12月 8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
12月 9日(水)		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
12月11日(金)		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
12月14日(月)		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	35名
12月15日(火)		上越市市民プラザ(第1会議室)	上越市土橋1914-3	20名

※「クロスバールにいがた」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ことがありますので、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

報告

「健康セミナー」を開催しました

開催日等

- 長岡会場:10月19日(月) アオーレ長岡(市民交流ホールA)……………参加者38名
- 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)……………参加者30名

両会場とも、参加者の皆様に、検温、アルコールによる手指の消毒、健康状態等に関する質問票の記入、マスクの着用をお願いし、また、ソーシャルディスタンスを考慮した机の配置等、新型コロナウイルス感染症予防対策に配慮したコロナ禍での開催となりました。

今回の健康セミナーは「今だから 食事と体操で 健康維持に努めましょう!」をテーマに、管理栄養士のいしずみ講師からは「感染症予防や自己免疫力のupに役立つ食事と栄養」と題した講演、健康運動指導士の高橋講師からは「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」と題した講演と実技指導を受けました。

参加者の皆様からは、「タイムリーなテーマで良かった。」「家で過ごす時間が増えた今、ぴったりの内容だった。」「時宜を得た有難い企画で感謝している。」「今までのような生活ができない中、食事と運動についてどのように工夫していくべきかととても参考になりました。」といった感想をいただき、コロナ禍での食事と運動の大切さを改めて確認することができた一時でした。

いしずみ講師、高橋講師、参加者の皆様、ありがとうございました。これから新型コロナウイルス感染症のほかインフルエンザ等の感染症が心配される冬がやってきます。皆様、食事と体操で健康維持に努めましょう!



お知らせ

令和2年度 社会保険ボウリング新潟県大会 予選大会のエントリー受付期間・スコア提出期間を延長しました

エントリー受付期間
11月30日(月)まで

スコア提出期間
12月22日(火)まで

多数の皆様のご参加を
お待ちしております！



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。

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 | 6 毎日筋活部 | 約60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 | 元気な職場をつくる
メンタルヘルス7 | 各 約25分 |
| 3 Good-byeストレス | 約29分 | 7 第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア | |
| 4 正しく知れば怖くない
がんのお話 | 約26分 | 8 第2巻 部下が休職する前にできること | |
| 5 健康サポート体操 | 約60分 | 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。



一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

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。

