

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2

2021 No.894



- ●令和2年度「わたしと年金」 エッセイ審査結果
- ●会社を退職したときは国民年金の届出が必要です
- ●退職後の健康保険加入のご案内 ●退職される方の保険証の回収にご協力をお願いします!
- ●<今月の健康情報>急な血圧上昇に注意! ●スキー場会員割引のご案内
- Contents ●<募集>「会員事業所インタビュー|コーナーにご投稿くださる事業所を募集いたしますなど

にいがた漬物探訪 vol.11





北から南へと、縦に伸びる新潟県。その最北端に位置する山北町は、2008年4月1日に村上市や荒川町、神林村、朝日村と合併し、村上市としてひとつにまとまりました。海辺の町として、日本屈指の透明度を誇る蒼い美しい海「笹川流れ」を抱くように広がる自然豊かなこの地は、海水浴のメッカとしても知られ、反対側には標高555mの山までもがあります。そんな県北の地で古来より栽培されてきた「赤カブ」は、森林や草地に火を放った焼け跡に残った草木灰を肥料として用いる焼畑農法が特徴。毎年8月になると杉材を伐採した後、山を焼いて害虫や細菌を除き、種まき

をします。焼けた後の灰が良質な肥料となり、ギュッと実のしまった美しい赤紫

色を放つ赤カブとなります。この昔ながらの栽培 方法は、天候に左右されやすく、山全体が灰に覆 われるまで時間を要するため、今では数軒の生産 者のみが続ける、全国的にも珍しい農法なので す。そんな貴重ともいえる赤カブを用いた「赤カブ 田舎漬」は、三北地域で昔から親しまれてきた食 べ物のひとつで、赤カブを醤油で漬け込み、発酵 させ、薄く切って食べます。口に入れた瞬間に広が る醤油の芳醇な香りと、赤カブが持っている独特 の歯触り、色、風味は、日本人なら誰しもが好む 味です。そして、細かく刻んだ「赤カブ田舎漬」

> をご飯に混ぜても美味しく、桜色に色付き 目にも鮮やか。待ち焦がれる春の訪れ を、ちょっとだけ先取りしてみませんか?

会員事業所 インタビュー Vol.21



株式会社丸互 代表取締役社長 前 川 秀 樹 様

健康のために行なっていることは?

第一に、うがい・手洗い・除菌を徹底し新型コロナウイルスや季節風邪の予防を励行しております。また、 睡眠の質を向上させるため、就寝前にストレッチをしております。リラックス状態で深い眠りに就くことができ、朝も気持ちよく目覚めることができております。

御社のお仕事は?

昭和28年に創業した5つの事業(木材加工、金属加工、情報技術、プラス

チック射出成形、建築土木資材販売)を基幹と した複合企業です。お客様のことを第一に考え、 高品質・高性能の製品を常にご提供できるよう、 100年企業を目指し、日々努力しております。





かたしと年



審查結果

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、 皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。

この取組の一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族の身近な方と公的年金制 度のかかわり=「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを募集しました。

応募総数942件という数多くのご応募をいただいた中から、厳正なる審査の結果、10作品の受賞者が決定しま した。多くのご応募をいただき、誠にありがとうございました。

このうち、厚生労働大臣賞を受賞した、北海道 吉田 勇太 様 (30代 男性)の作品をご紹介します。

私は21歳のときから障害年金を受け取っている。大学で部活動中の事故による怪我が原因で右足を 切断、障がい者となったためだ。

ただ、障害年金の請求手続は私が行ったわけではない。車いすでの生活に加え、リハビリや義足作成のた め通院以外の外出は難しく、母が役所の年金担当に相談し、必要書類を揃え申請した。

実は21歳での障害年金の申請はハードルが高い。障害年金制度には、すべての国民が国民年金へ加 入する20歳から傷病の初診日までの間に一定期間以上年金保険料を納付、免除もしくは学生の保険料 猶予(学生納付特例)を受けていなければ障害年金がもらえない「納付要件」というルールがあるからだ。 保険料を支払わず放置していると、怪我や病気によってどんなに重い障がいを負ったとしても、「もしも の時の生活保障」となる障害年金を受け取ることはできない。事故当時21歳だった私は20歳の国民年 金加入から約1年半と年金加入期間が短く、その半分以上の期間について保険料が納付、又は免除・猶予 されていなければならなかった。このため、たったヿヵ月の「未納期間」が、「納付要件」という条件クリア に大きな影響を与えてしまうのだ。

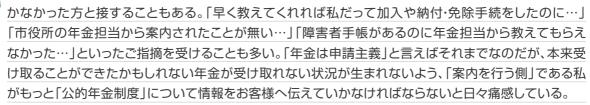
20歳当時学生だった私が「将来障がい者になり、障害年金を申請する立場に置かれる」ことまで考え ているはずもなく、「20歳の国民年金の加入手続」も、「学生納付特例手続」も全て私の20歳到達ととも に母が仕事の合間に役所で手続をしてくれていた。私は母に言われるがまま学生納付特例手続に必要な 「学生証の写し」をコピーし、母のもとへ郵送しただけだ。母が私の学生納付特例手続を行っていなけれ ば、私は障害年金を受け取ることができないどころか、手術費用や入院費用、その後の義足作成費用など の負担が重くのしかかっていただろう。

事故後、障害年金の手続を役所で行った際、私の年金記録を確認した年金担当から母はこう言われた そうだ。「お母さん、息子さんの学生納付特例、ちゃんとしておいてよかったですね」と。母はいつも「当然 のことをしたまでだ」とは言うが、母もまさか自分の息子が障がい者になるとは夢にも思ってはいなかっ ただろうし、きちんと私の年金の手続をしてくれていたからこそ、私の今の人生があることを考えると、感 謝してもしきれない。

そんな私はどのような巡りあわせか、現在市役所で年金担当として働いている。日々年金手続の受付 業務の中で、当然「学生納付特例手続」を受付するのだが、学生本人や母親などの現役世代の方は「年金 と言えば高齢者がもらう老齢年金」という認識が強い。「学生納付特例なんてする意味があるの?」、「保 険料なんて支払う意味なんてあるの?」「少子高齢化で私たちが高齢者になったら年金はもらえないんで しょ?」といった質問を数多く受ける。そんなときは現役世代が支払う保険料と高齢者の方が受け取る年 金の関係など「公的年金制度の仕組み」の説明や、自分自身の経験などを踏まえながら「障害年金や遺族 年金など、納付や免除をすることであなた自身に起こるかもしれない、転ばぬ先の杖となるような年金が あるんですよ」というお話をさせていただき、納得していただいた上で、保険料の納付や免除・猶予手続 を進めていただいている。

一方で、日々の業務の中で窓口対応をしていると、初診時に年金に加入していない、保険料の納付が 少ないことで納付要件を満たすことができないなどの理由により、残念ながら障害年金の受給に結び付





年金業務に携わる者としていつも心がけていることがある。年金の手続・相談に来られた方で、杖をついていたり、障害者手帳や療育手帳を持っていたり、「うつ」などの精神障害を患われて退職した方などには「障害年金をご存知ですか?」という質問を意識的に行うことだ。その方の傷病や障がいがすぐに年金申請に結び付かなかったとしても、「障害年金の制度自体を知らなかった」、「私の病気で障害年金を申請できると思わなかった」といった言葉をいただくことが多い。市役所の年金担当職員として、老後の年金だけでなく、予期せぬ事故後の生活を助ける障害年金や、大切な人を失われた遺族の生活を保障する遺族年金など、公的年金制度の大切さについて、少しでも多くの人に伝えていくことが事故後の生活を公的年金制度に助けられた私の大切な使命であると思っている。

その他の入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

わたしと年金エッセイ 審査結果

検索

退職される従業員の皆様へお伝えください

会社を退職したときは国民年金の届出が必要です

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職したときは、第2号被保険者(厚生年金保険)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要です。第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)の方も、第1号被保険者への変更の届出が必要です。

「国民年金被保険者関係届書(申出書)」に必要事項を記入のうえ、お住まいの市(区)役所・町村役場またはお近くの年金事務所に提出(郵送の場合は事務センターでも可)してください。



退職後、厚生年金保険に加入している配偶者に扶養される場合は、配偶者の勤務先を通じて 第3号被保険者の加入手続を行ってください。

退職(失業)による保険料の免除・納付猶予制度があります

- ■退職(失業)を理由に、国民年金保険料の免除または猶予を申請することができます。
- ●免除等の申請をする場合、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に雇用保険被保険者離職票の 写し等退職(失業)していることを確認できる公的機関の証明の写しを添えて、お住まいの市(区)役 所・町村役場またはお近くの年金事務所に提出(郵送の場合は事務センターでも可)してください。

口座振替による国民年金保険料の納付は、便利でお得です

- □口座振替やクレジットカード納付を利用すると納め忘れがなく安心です。
- ●口座振替の早割・前納制度を利用すると、保険料が割引になります。現金納付やクレジットカード納付にも前納による割引はありますが、口座振替の方が割引額が多くお得です。

詳しくは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

退職される従業員の皆様へお伝えください!



退職後の健康保険加入のご案内

退職後の健康保険には、下記の3種類があります。 保険料などを比較のうえ、ご自分に合った健康保険をお選びください。

加入先

手続き先

加入条件

保険料

❶協会けんぽの

お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部

以下の2点を満たす必要があります

- ■退職日までに被保険者期間が 継続して2ヶ月以上あること
- ●退職日の翌日から20日以内 に協会けんぽに書類が必着

事業主負担分がなくなるため、 退職時の健康保険料の2倍*

となります(*金額に上限があります)

※お住まいの都道府県と退職前に加入していた 協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍に した額にならない場合があります。また、被扶

2国民健康保険

お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課

お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課に お問い合わせください

加入する世帯の人数や、 前年の所得などによって 決まります

- ※お住まいの市区町村により保険料額 が異なります
- ※離職理由により保険料が減免される 場合があります

③ご家族の健康保険 (被扶養者)

ご家族の勤務先

ご家族が加入している 健康保険の扶養の条件を 満たす必要があります ※ご家族の勤務先にお問い合わせください

被扶養者の 保険料負担はありません

ません(被扶養者の保険料負担はありません)。

※健康保険組合に加入している方の任意継続については、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください

協会けんぽの任意継続の加入手続きについて

- ●「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」は退職日の翌日から20日以内(20日目が土日祝の場合は 翌営業日)に必着するよう郵送でのご提出をお願いします。
- ●同時にご家族を被扶養者として手続きされる場合は、マイナンバーの記入が必要となります。また、被扶養者 の収入の有無にかかわらず、生計維持を証明できる書類の添付が必要な場合があります。
- ※添付書類の詳細等はホームページにてご確認ください。
- 国民健康保険に加入する、ご家族の被扶養者になる、という理由でご自分の希望する日にやめることはできません。



令和元年10月1日より、事業主が証明した退職日の確認できる書類等を添付することで、日本年金機構での処理(上記⑤) を待たずに、任意継続の保険証の作成ができるようになりました。詳細内容、添付書類等はホームページにてご確認ください。

協会けんぽ

協会けんぽ新潟支部【業務グループ】 TEL.025-242-0262



全国健康保険協会 新潟支部

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)

事業主・事業所担当者の皆様へ

退職される方の 保険証の回収にご協力をお願いします!



健康保険の資格を喪失すると保険証は失効します。失効した保険証のまま医療機関に受診をすると、 医療費(協会けんぽ負担分=総医療費の7割~9割)をご返還していただくことになります。保険証 の誤使用を防ぐためにも、資格を喪失する際には確実な保険証の回収をお願いいたします。

喪失後受診の多発により医療費の返納金が増えています!

※「喪失後受診」とは、退職後に失効した保険証を医療機関に提示して受診することです。

喪失後受診者への医療費返納金発生状況 (新潟支部 令和元年度)

- 保険証の誤使用(資格喪失後受診)

健康保険財政の圧迫や 最険料の上昇につながります!



全国で最も低い保険料率を継続していくためには皆様のご協力が必要です!

事業主・事業所担当者様へのお願い

退職される方の保険証は退職時に必ず回収してください。 資格喪失届・被扶養者異動届(解除)の届出時には、回収した保険証を添付のうえ提出してください。



従業員の皆様へ



退職後は速やかに勤務先へ保険証を返却してください!



退職された方のよくある誤解

月途中の退職だから 月末までは使える。

保険証は 自分で処分してよい。

新しい保険証が 届くまでの間は古い 保険証を使用できる。使ってもよい。

会社から何も 言われていないので

上記の考えは誤りです! 保険証は退職日までしか使えません!

保険証の回収と返納については、事業主に義務が課せられています(健康保険法施行規則第51条)。 事業主・従業員の皆様のご理解・ご協力を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【業務グループ】 TEL.025-242-0262



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







急な血圧止昇に注意!!

今年は寒い日が続いていますね。冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布 団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たとき等、急な寒さを感じると血圧が急上昇します。 日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるの で注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

気をつけたい! 急な血圧上昇



血圧の 急上昇を 防ぐポイント!



- ●布団から出る前に室内を暖める。
- 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ●寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- ●トイレ内や便座を温めておく

血圧を上げない生活習慣!

1日の塩分摂取量は7~8gが目安 味付けはできるだけ薄味!



- カリウム摂取 リンゴやバナナ、野菜や芋類、海藻がおすすめ!
- 禁煙、お酒は程々に 血圧の上昇、カロリー過多を防止!



- お風呂はぬるめの湯で 40℃前後のぬるめの湯でリラックス!
- 自分に合ったリラックス方法でコントロ・



- 睡眠はしっかりと 睡眠不足は血圧を上昇!
- 適度な運動を 血流の向上、体内物質やホルモンの分泌を促進!









一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ TEL.025-240-5337

令和3年3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 祉 会 館	18日休 10:00~15:00(10:00~14:30)
	阿賀町役場本庁	24日例 10:00~15:00(10:00~14:30)
新潟西 (025-225-3008)	「テレビ電話相談」	バシーに配慮しています! むずかしい操作は一切ありません! ・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 ぽ ー と 佐 渡	11日休 12:00~14:30(12:00~14:00)
	羽茂農村環境改善センター	25日休 12:30~14:30(12:30~14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	10日飲 10:00~15:00(10:00~14:30)
		24日例 10:00~15:00(10:00~14:30)
	小出ボランティアセンター	25日休 10:00~15:00(10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	10日飲 10:00~15:00(10:00~14:00)
		17日例 10:00~15:00(10:00~14:00)
		24日(水) 10:00~15:00(10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10日例 10:00~15:00(10:00~14:30)
		24日(水) 10:00~15:00(10:00~14:30)
	阿賀野市水原総合体育館	17日飲 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 10)	11日休 10:00~15:00(10:00~14:30)
		25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。

=

950-0087

新潟市中央区東大通——二—二十五

北越第一ビルディング六階



会員の皆様へ

■会員割引のご案内

下記のスキー場では、「施設利用会員証」を提示するとリフト1日券等が割引価格でご購入いただけます。 「施設利用会員証」の配付申込方法等については、(一財)新潟県社会保険協会ホームページ(施設利用会員割引のご案内)でご確認ください。

ニュー・グリーンピア津南

大人·中学生 4,000円→3,500円リントシンニア・小人 2,000円→1,500円

1日券 ※シニア(60才~)小人(3才~)

※ホテルフロント又はリフト券売所で「施設利用会員証」 を提示して下さい。

湯沢中里スノーリゾート

大 人 4,500円→3,600円リフト 中高生・シニア 3,500円→2,800円

リナ ●中高生・シニア 3,500円→2,800円 1日券 ●小 学 生 2,500円→1,800円

購入特典付き!

ニノックススノーパーク

リフト 人 4,200円→3,400円 ・中高生・シニア 3,600円→2,900円

1日券 ●小 学 生 3,000円→2,400円

トワイ ライト券 人 3,600円→2,900円 ●中高生・シニア 3,100円→2,500円 ●小 学 生 2,600円→2,100円

舞子スノーリゾート

大人 5,000円→3,800円1day中高生・シニア 4,500円→3,500円

パス ●小 学 生 3,000円→2,400円

2daysパスもおトク! 購入特典付き!

ムイカスノーリゾート

大 人 4,000円→3,100円リフト ●中高生・シニア 3,100円→2,600円

小 学 生 2,000円→1,500円

購入特典付き!

キューピットバレイ

1日券

大 人 4,200円→3,200円リフト ●中高生・シニア 3,700円→3,000円

1日券 ●小 学 生 2,700円→2,200円

購入特典付き!

会員割引有効期間 2021年3月31日まで

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





■「施設利用助成券」・「代金助成チケット」のご利用について

「施設利用助成券」・「代金助成チケット」の利用期間は、<u>2月28日(日)まで</u>となっています。期間を過ぎるとご利用いただけませんので、ご注意ください。

■ 社会保険にいがた「会員事業所インタビュー」コーナーに ご投稿くださる事業所を募集いたします

2019年5月号から掲載をスタートし、 県内8支部の会員事業所様から順次ご投稿いただき、読者の皆様からご好評をいた だいているコーナーです。掲載3年目を迎え、今年5月以降に発行する社会保険にい がたにご投稿くださる事業所を募集します。 詳しくは下記までお問いあわせください。



