

社会保険にいがた

3

一般財団法人新潟県社会保険協会

3

●春は異動の季節です～健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう～

●重要！令和3年3月分(4月納付分)保険料から料率が変わります！

●マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！

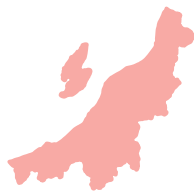
●＜今月の健康情報＞心がけよう！耳の健康と衛生チェック

Contents ●＜募集＞「施設利用助成券発行事業」参加事業所を募集します など

2021
NO.895

にいがた漬物探訪 vol.12

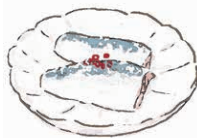
糀



江戸から明治時代にかけて、北海道と大阪府を結ぶ日本海側を往来し、積み荷を売買していた買積船「北前船」。現新潟市はかつて、この動く総合商社として活躍した北前船の寄港地として栄えていました。その積み荷のひとつにあったのが、新鮮なニシンを素干しにした「身欠きにしん」です。干すことでより旨味が凝縮され、長持ちのする「身欠きにしん」は、北海道から新潟県へと運ばれ、各地へと流通していきました。遠路はるばる運ばれてきた「身欠きにしん」と出会ったのが、「糀」。この二つが巡り合わせて誕生したのが、今回で紹介する「身欠きにしんのこうじ漬け」です。糀の酸味と凝縮されたニシンの旨味がほどよく混ざり合い、心と

む懐かしい味わい。その昔、冬季になると食料調達が困難だった新潟県では、厳しい冬を越えるための保存食として重宝されていたそうです。この先人の知恵ともいうべき一品は、食も流通も豊かになった現在でも多くの人たちに親しまれ、新潟県が誇る発酵文化のひとつになっています。ご飯やお酒のお供としてそのまま食べるのはもちろん、表面を軽く炙ってパリッとした食感を楽しむのもおすすめ。

糀は栄養価が高く、食べ続けることで美容や健康に嬉しい効果を発揮すると、近年注目の食材。体を動かしたくなるこれからの暖かな季節、伝統食で体の内側から美容と健康をサポートしませんか？



※北前船の名称等につきましては諸説あります。

会員事業所 インタビュー Vol.22



社会保険診療報酬
支払基金新潟支部
支部長

牧山 誠二 様

絵：やまだみつる

健康のために行なっていることは？

昨年、歯を1本抜く羽目になり、歯の大切さを痛感しました。食事をするために大切なことはもちろん、口腔ケアは様々な疾病予防にもつながるといわれていますので、歯磨きは念入りに心がけています。

御社のお仕事は？

サラリーマンの方々が加入している健康保険の医療費を審査し、医療機関や薬局へお支払する業務を主に行っています。コロナ禍で重要性が認識された日本の医療制度(国民皆保険制度)を陰ながら支えている組織です。





春は異動の季節です

健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう

従業員を採用したとき

『被保険者資格取得届』は5日以内にご提出ください

採用した従業員に被扶養者がいる場合は同時に『被扶養者(異動)届』の届出をお願いします

- 「資格取得日」は入社日(使用されることになった日)です。**試用期間であっても**報酬の支払があれば、その期間の初日が「資格取得日」となります。
- 「報酬月額」は基本給・家族手当・通勤手当など全ての固定的な報酬に、**残業手当などの全ての非固定的な報酬の支給見込額を加えた額**となります。また、食事・住宅などが現物支給される場合は、「現物によるものの額」として報酬に含まれます。

従業員が退職したとき

『被保険者資格喪失届』は5日以内にご提出ください

- 健康保険被保険者証(本人・被扶養者全員分)と健康保険高齢受給者証(該当者)を忘れずに添付願います。「資格喪失日」は、**退職した日の翌日**となりますので正確にご記入願います。

被扶養者に異動があったとき

『被扶養者(異動)届』は5日以内にご提出ください

- 被扶養者が就職したなどで、被扶養者から外れる場合は、必ず**健康保険被保険者証**(被扶養者分)の添付をお願いします。
- 健康保険法等の一部改正(令和2年4月1日施行)に伴い、健康保険の被保険者に扶養されている方の要件について、新たに「国内居住」の要件が追加されました。(住民票が日本国内にある方は、原則として「国内居住」要件を満たしますが、日本国籍を有しない方で医療を受けることを目的として滞在する方等は認定の対象外となります。) なお、日本国内に住民票がない場合も、特例的に被扶養者となることがありますので、詳しくは日本年金機構ホームページでご確認ください。

健康保険被保険者資格証明書 について

全国健康保険協会(協会けんぽ)が管掌する健康保険の被保険者または被扶養者となる方が、健康保険被保険者証が交付されるまでの間に、**医療機関で受診する必要がある**場合に、事業主または被保険者から「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」を年金事務所へご提出いただくことにより、年金事務所の窓口で「健康保険被保険者資格証明書」を交付します。なお、「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」は、当該被保険者または被扶養者となる方の**「被保険者資格取得届」または「被扶養者(異動)届」と一緒に、年金事務所へ紙媒体によりご提出ください。**

健康保険・厚生年金保険に加入すべき従業員かどうかの判断が必要です

健康保険・厚生年金保険は、会社(事業所)単位で適用事業所となり、その事業所に常時使用される方(事業主のみの場合を含む)は、国籍や性別、賃金の額等に関係なくすべて加入しなければなりません。(原則として、70歳以上の方は健康保険のみの加入となります。)

ただし、勤務時間が短いなど、一定の条件に満たない方は、適用事業所に勤務していても加入できない場合があります。従業員を採用したら、まずは加入すべきかどうかの判断が必要です。



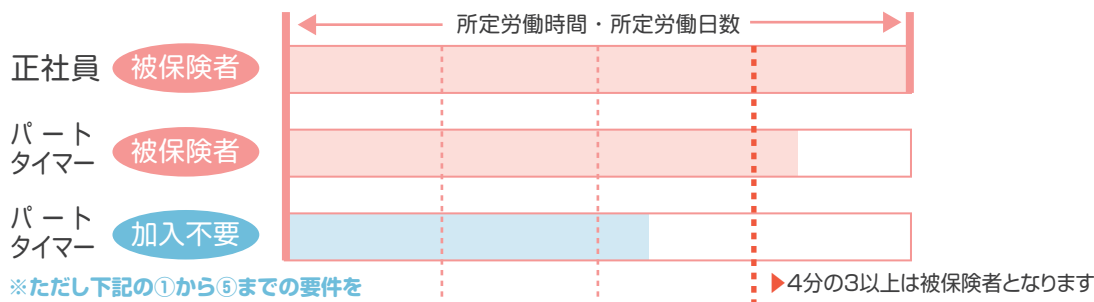
判断基準

次の(ア)及び(イ)が一般従業員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。

(ア)労働時間…1週の所定労働時間

(イ)労働日数…1月の所定労働日数

が一般従業員の4分の3以上

届書類の
ご提出先

日本年金機構 埼玉広域事務センター

〒330-8530 埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20 住友生命浦和テクノシティビル

※令和2年2月より、「二以上事業所勤務被保険者」に係る業務を事務センターに集約いたしましたので、「二以上事業所勤務被保険者」に係る届出書類は、選択事業所の所在地を管轄する事務センターへご提出をお願いいたします。管轄する各事務センターについては、日本年金機構ホームページよりご確認ください。(選択事業所の所在地が新潟県の場合は、埼玉広域事務センターとなります。)

令和3年 4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	1日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	15日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	28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! む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 ー と 佐 渡	8日(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	22日(木) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	14日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	28日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
三 条 (0256-32-2820)	市民交流センターネーブルみつけ	14日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		21日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		28日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	28日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		14日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		28日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
六日町 (025-716-0802)	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	21日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		14日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		28日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新発田 (0254-23-2128)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	8日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		22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。

重要 令和3年3月分(4月納付分)保険料から料率に変更になります!

新潟支部の保険料率は **7年連続全国で最も低い保険料率** です!

新潟支部 健康保険料率

9.50%
(全国平均10.00%)

0.08%下がりました
(前年比)

介護保険料率(全国一律)

1.80%

0.01%上がりました
(前年比)

介護保険料率は、単年度で収支が均衡するように料率を算出することが定められています。

介護給付費の増加等の要因から令和3年度も引き上げとなりました。皆様のご理解をお願い申し上げます。

- 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 健康保険料率(9.50%)のうち、5.97%分は加入者の皆様の医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.53%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

…… 健康保険料率は **都道府県支部単位** です。皆様の取組みで保険料率が変わります! ……

平成30年度から導入された「インセンティブ(報奨金)制度」。今回(令和元年度)の結果は令和3年度の健康保険料率に結果が反映されています。



インセンティブ制度支部別ランキング
新潟支部の令和元年度結果は…/

全国第9位!

皆様のご協力ありがとうございました!
令和3年度も引き続きよろしくお願いします!



**マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できるようになりました!**

2021年3月から
マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになりました!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

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

令和3年度 健康診断のご案内が始まります

35~74歳の被保険者(生活習慣病予防健診)

「生活習慣病予防健診」のご案内を3月下旬に事業所様へ緑色の封筒でお送りする予定です。



40~74歳の被扶養者(特定健康診査)

「特定健康診査受診券」を4月上旬に被保険者様のご自宅へ黄色の封筒でお送りする予定です。



- 健診内容等は協会けんぽ新潟支部ホームページをご覧ください。● 4月、5月は健診機関が大変混み合います。早めのご予約をお願いします。
- 健診機関・医療機関では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めておりますので、安心して受診してください。

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!

保険証が届いたら**配付前に確認**をお願いします!



届いた保険証の
記載内容をご確認ください



名前、フリガナ、
生年月日…

記載内容が正しい

加入者様へ
保険証を
お渡しください



以下の項目に誤りがあった場合

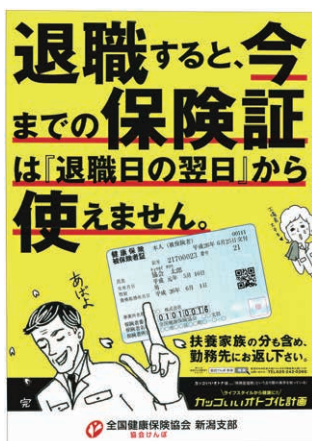
性別	生年月日	氏名の漢字
氏名のフリガナ	資格取得年月日	扶養認定年月日

誤っている項目があった場合は
管轄の年金事務所へお問い合わせください!

退職される方の**保険証の回収**にご協力をお願いします!

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



<保険証使用期限周知ポスター>

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。

会社から何も
言われていないので、
使ってもよい。



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!**

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。



資格を失った保険証による医療機関、薬局等への受診で、不要な医療費支出が年々増加しています!協会けんぽ全体で**約48億円**、新潟支部では**約5,600万円**発生しています(2019年度)。

不要な医療費支出は健康保険料上昇の大きな要因です。保険証の誤使用を防ぐために、確実な保険証の回収、返却をお願いします!

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

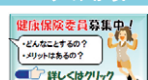


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

心がけよう! ⑥ 耳の健康と衛生チェック

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める『耳の日』です。近年、スマートフォンの普及によりヘッドフォンを使い、音楽を聴く機会が増えていると思います。その普及に伴い、問題視されているのが「スマホ難聴」です。スマホ難聴は蝸牛の障害で起こるとされています。

耳は、私たちが生活をしていく上で外部からの音の情報を得るための大切な器官です。この機会に耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。

こんな時は耳鼻咽喉科に受診をしましょう

音が響いて
聞こえる

耳が痛い

耳鳴りがする

普段と違う
耳垢がとれる

めまいがする

耳が塞がった
感じがする

耳の不調を感じたら、
まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。



耳の掃除を正しくできていますか?

耳を掃除するときは
次の点に注意して
行いましょう。

1 耳掃除をし過ぎない

耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあります。掃除の目安として2～3週間に1回程度にしましょう。

2 耳掻きや綿棒を使いましょう

マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物を使うと外耳道を傷つけてしまいます。

3 使用後の耳掻きは清潔に

ウエットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。ペン立てに挿しておくなどすると雑菌が繁殖して不衛生になります。



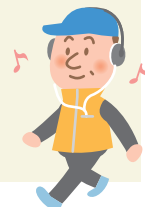
「聞こえ」を悪くする生活に注意しましょう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。

協会けんぽの生活習慣病
予防健診には「聴力検査」
も含まれています!
ぜひ、生活習慣病予防
健診を受診しましょう!



- 年に1回は「聴力検査」を受ける
- 適度な運動、バランスの良い食生活を続ける
- 大きな音がする場所やヘッドホンの大音響は避ける
- 疲労やストレスを溜めない
- 良質な睡眠(休養)をとる



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!



令和3年度 社会保険事務講習会 開催予定について

開催予定月及び講習内容をお知らせいたします。各月の開催日時・会場等につきましては、「社会保険にいがた」及び「社会保険協会ホームページ」等でご案内いたします。

※令和3年度に4回(月)以上ご参加いただいた会員事業所様には、社会保険の参考図書を贈呈いたします(令和4年4月送付予定)。

開催月	講習内容	会場
5月	●厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて (被保険者資格取得届・資格喪失届、被扶養者(異動)届、算定基礎届)	県内7会場 新潟市(中央区) 新発田市 三条市 長岡市 南魚沼市 上越市 柏崎市
7月	●厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて(月額変更届、算定基礎届、賞与支払届) ●健康保険の給付等について(高額療養費、限度額適用認定証、インセンティブ制度)	
9月	●厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて(産前産後休業・育児休業等期間中の保険料、終了時の報酬月額変更) ●雇用保険の事務手続きについて(雇用保険適用事業所の事務手続き)	
11月	●年金給付について(老齢年金) ●雇用保険の給付について(失業給付・教育訓練給付)	
12月	●年金給付について(遺族年金) ●健康保険の給付等について(傷病手当金・出産手当金・任意継続)	
2月	●厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて(従業員の退職・採用に伴う事務手続き) ●雇用保険の給付について(育児休業給付・雇用継続給付)	



お知らせ

「社会保険関係参考図書のあっせん」のご案内

社会保険にいがた3月号に折込の「令和3年改訂新版図書のご案内」をご覧ください、購入をご希望する図書がございましたら、発行元までFAXによりお申込みください。



募集

「施設利用助成券発行事業」参加事業所 を募集します

(一財)新潟県社会保険協会では、「施設利用助成券発行事業」の実施を予定しています。この事業は、会員事業所様の被保険者や被扶養者が、対象施設(宿泊施設・遊園地等施設・スポーツ施設等)を利用する際の料金の一部を助成するものです。施設利用助成券の対象施設として、この事業に参加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電話にてお問合せください。



「代金助成チケット発行事業」参加事業所 を募集します

(一財)新潟県社会保険協会では、「代金助成チケット発行事業」の実施を予定しています。この事業は、会員事業所様の被保険者や被扶養者が、対象店舗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(「飲食店」「小売店」等)として、この事業に参加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電話にてお問合せください。



事務手続きの基本を解説! /

社会保険事務講習会 5月開催のご案内 参加料不要

厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて、分かりやすくご説明します。
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・健康保険の事務手続き について
(被保険者資格取得届・資格喪失届、被扶養者(異動)届、算定基礎届)…… 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
5月17日(月)	午後 1時30分 ～ 午後 3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
5月18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
5月19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
5月20日(木)		新潟ユニゾンプラザ(4F大会議室)	新潟市中央区上所2-2-2	32名
5月21日(金)		ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
5月26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
5月27日(木)		上越市市民プラザ(第一会議室)	上越市土橋1914-3	20名

※「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下記まで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)。

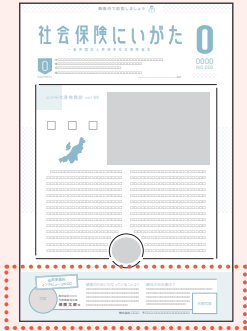
※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。
※新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
※開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

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

募集

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でご投稿いただき、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合わせください。



表紙の下部、赤枠で囲った部分に掲載されます



一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

お詫びと訂正

先月の社会保険にいがた2月号の表紙、「にいがた漬物探訪 vol.11 赤カブ」の記載内容に誤りがございました。村上市山北地域の皆様、そして関係者の方々にご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。改めて下記に正しいご紹介文を記載させていただきます。



《誤》

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？

《正》

そんな貴重ともいえる赤カブを用いた「赤カブ漬け」は、村上市山北地域で親しまれている郷土料理のひとつで、焼畑で育った赤カブに酢・砂糖・塩をベースとした無添加・無着色の漬物です。
県内有数の林業地でもある山北地域。自然を壊さずに有効活用する山焼栽培。そこから生み出された赤カブの自然な赤み、シャキシャキとした食感、そして本来の美味しさをぜひ漬物で楽しんでみてください。