

社会保険にいがた 7

一般財団法人新潟県社会保険協会



Contents

- 賞与を支給したときの手続きについて
- <募集> 令和3年度「わたしと年金」 エッセイ
- 医療費が高額になりそうな時は、「限度額適用認定証」を利用しましょう！
- そのケガは健康保険扱いで正しいですか？
- <今月の健康情報> 肝臓をいたわり健康な体を作ろう！
- 令和3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 など

2021
NO.899



オニバス



220種類以上の野鳥、そして450種類以上の植物。新潟の四季折々の原風景を今に残す福島潟は、潟と名の付く湖の中では県内最大級の広さを誇ります。7月下旬から9月中旬にかけて、この湖面を彩るのが、日本の水生植物の中で最も大きな葉を持つ「オニバス」。1.5～2mの葉と、全体にある大きなトゲから、鬼に例えられて名が付いたそうです。大きな葉とは打って変わって、花は約4cmと小ぶり。緑



の葉に埋め尽くされた湖面の間に咲くこの紫色の花は、かすかな甘い香りを漂わせ、鮮やかで可憐。まさに神秘的です。



福島潟周辺では「ドンバス」と呼ばれ、昭和40年代までは茎や種子を食べる習慣があったといわれます。水害などで農作物が不作だった年には、飢えをしのぐための貴重な食糧源として重宝されました。現在では全国で約70カ所でしか生息しておらず、環境省のレッドデータブックに掲載されるほど希少な植物です。

福島潟の見頃は8月中旬。在来種でありながら、どこかエキゾチックなその姿を、夏の1ページに加えてみてはいかがでしょうか。

※開花時期は、気象状況などにより変わります。

会員事業所 インタビュー Vol.25



ホリカフーズ株式会社
代表取締役社長
五十嵐 一也 様

健康のために行なっていることは？

色んなスポーツをやってきましたが、近頃は夏場のゴルフと雪の多い魚沼市で暮らしていますので、除雪作業とアルペンスキーで身体を動かしています。また、ビールを飲み交わすことが、心身のリフレッシュになっています。

御社のお仕事は？

食品メーカーとして、従来からの食肉缶詰に加え病気や機能障害のために通常の食事が取れない方への治療用食品や介護用食品、更に災害時に備える災害用食品を開発し、商品やサービスの提供、技術開発や市場開拓に努めています。



賞与を支給したときの手続きについて

被用者である従業員及び70歳以上被用者に賞与を支給した場合、
支払った日から5日以内に事業主が行うものです。
この届書内容により保険料や年金の計算となる標準賞与額が決定されます。

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。

標準賞与額とは、賞与等の支給額の1,000円未満を切り捨てた額のことをいい、保険料の計算は、「標準報酬月額・保険料額表」を使用するのではなく、標準賞与額に直接、保険料率を乗じて計算します。

※なお、年間4回以上支払われる賞与等については、標準報酬月額の対象となるため、この届出を提出する必要はありません。

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。

電子媒体により提出する場合

- 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 (<https://www.nenkin.go.jp/>) 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。
 - 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、新規適用届または事業所関係変更 (訂正) 届の提出等により行われます。

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

賞与を支給しなかった場合

日本年金機構に登録
いただいている賞与
支払予定月に、いずれ
の被保険者及び70歳
以上被用者に対しても
賞与を支給しなかった
場合は、「健康保険・
厚生年金保険 賞与不
支給報告書」の提出を
お願いします。

令和3年 8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	5日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	19日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25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! 好きな日・時間に予約ができます! 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! 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)	小 千 谷 市 民 会 館	12日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	26日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	10日(火) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
三 条 (0256-32-2820)	見附市市民交流センターネーブルみつけ	25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	18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)	12日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		26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。

世代を超える。今だからこそ、伝えたい。

令和
3年度

「わたしと年金」エッセイ

応募締切 令和3年 9月10日(金)



募
集
中

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」と位置付け、様々な取組を行なっています。「ねんきん月間」の期間中は、皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための啓発活動を展開する予定です。

この取組の一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにエッセイを募集します。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思いますので、ふるってご応募ください。

募集内容

公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金のかかりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

募集期間

令和3年6月1日(火)から令和3年9月10日(金)まで

応募資格

中学生以上

発表

受賞作品につきましては、11月に日本年金機構ホームページに発表します。

後援：厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

募集の詳細につきましては日本年金機構ホームページをご覧ください。

令和3年度 わたしと年金

検索



医療費が高額になりそうな時は、 「限度額適用認定証」を利用しましょう!



入院時の
医療費の
支払いが心配...

そんな時は、事前に「**限度額適用認定証**」を取得して、保険証と一緒に医療機関窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり軽減されます。お早めにお手続きいただくと安心です。

※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。
※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な場合があります。
※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。

例 1か月の総医療費が100万円かったとき

【所得区分】ウ(標準報酬月額28万円～50万円)
【窓口負担割合】3割の場合

限度額適用認定証を提示しない場合

お支払い金額 **300,000円**

300,000円(3割負担)医療機関窓口で支払い、申請により後日(受診月から概ね4か月後)高額療養費として212,570円が払い戻されます。

限度額適用認定証を提示した場合

お支払い金額 **87,430円**

87,430円(自己負担限度額)を医療機関窓口で支払い、後日高額療養費の申請が不要となります。

「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週間程度



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」及び被保険者の非課税証明書等をご提出ください。詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。

※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。

※限度額適用認定証は申請受付月からの発効です。日程に余裕をもって申請書をご提出ください。

＼限度額適用認定証のお問い合わせは「チャットボット」をご活用ください!／

協会けんぽ チャットボット 検索

平成31年4月より、ホームページ上に「チャットボット」を導入し、限度額適用認定証に関するご案内を開始しております。チャットボットをご利用いただくことで、限度額適用認定証の制度や申請方法・申請書の作成・申請先等について、いつでも簡単にご確認いただけます。

チャットボットとは

「ネット上のおしゃべり」を意味する「チャット」と「ロボット」の略語である「ボット」を組み合わせた用語であり、インターネット上で入力された質問に自動で回答し、利用者の疑問を解決するツールです。

【推奨環境:PC】
Internet Explorer:Ver.11以降
Firefox:最新版
Chrome:最新版
Safari(iOS):最新版
【動作環境:スマートフォン】
Safari(iOS):最新版
Android OS:最新版

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



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!



そのケガは健康保険扱いで正しいですか？

仕事中や通勤途中のケガは、労災保険の給付対象となるため、健康保険を使用することができません。また**負傷されたご本人様や事業所様が、労災保険と健康保険のどちらを使用するか選択することはできず、必ず労災保険へ手続きを行っていただくことが法律で定められています。**

健康保険を使用した後に、労災保険の給付対象と判明した場合は健康保険負担分(医療費の7～9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合がございます。

以下の場合には健康保険を使用することはできません

パート・アルバイトの方が
仕事中にケガをしてしまった

労災保険における労働者とは、「職業の種類を問わず、事業に使用される者で、賃金を支払われる者」をいいます。したがって、**労働者であれば、アルバイトやパートタイマー等の雇用形態は関係ありません。**業務災害又は通勤災害が発生したときに事業所に使用されていれば権利が生じることになります。



仕事中又は通勤途中だけど、
軽いケガ、自損事故だから
保険証を使いたい

ケガの程度、自損行為による交通事故などの違いで健康保険の使用可否が変わることはありません。

「仕事中又は通勤途中のケガ」であれば、軽いケガや自損事故の治療であっても健康保険を使用することはできません。



仕事中に自損事故でケガをし、
損害保険会社から「健康保険を
使用して下さい」と言われた

交通事故で損害保険会社に相談した際に、健康保険の使用を案内されることがありますが、労働基準監督署以外に労災保険の該当判断を行うことはできません。

損害保険会社に相談される際には、**必ず「業務上又は通勤途中のケガ」である旨を伝え、健康保険を使用することがないようご注意ください。**



勤務先に迷惑がかかるため、
労災保険扱いにしたくない

ご本人様や事業所様が労災保険か健康保険のどちらかを使用するか選択することはできません。また、労働基準局では「労災かくし」の排除に係る対策を推進しており、「**労災かくし**」を行った事業所様に対して**厳正に対処**しています。労災保険を使用すると迷惑をかけると思って健康保険を使用することがないようご注意ください。



仕事中・通勤途中のケガについて 協会けんぽよりお願い

① 労災保険の該当については労働基準監督署にご相談ください

ケガの状況によっては労災保険該当についての判断が難しい場合もあります。勤務先を管轄する労働基準監督署のみ該当判断を行うことができますので、ご相談いただくようお願いします。

② 医療機関で受診される際には最初から労災保険をご利用ください

仕事中や通勤途中での負傷時には、負傷原因を医療機関に正しく伝えて最初から労災保険扱いで診療していただくようお願いします。健康保険使用後に労災保険扱いに変更する際は、健康保険負担分(医療費の7～9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合がございます。

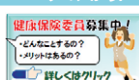


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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!





肝臓をいたわり健康な体を作ろう!

夏に入り、ビールの美味しい季節になりました。体内に取り込まれたアルコールの大部分は肝臓で分解されますが、過度な飲酒は肝臓にダメージを与え、肝機能を低下させてしまいます。

肝臓は健康を維持するうえで重要な器官です。アルコールや有害物質の分解のほか、胃や腸で吸収された栄養素を体に必要な成分に変えて貯蔵したり、脂肪の消化・吸収に必要な胆汁の生成や分泌を行ったりするなど、500種類以上の代謝反応が行われています。

肝機能異常に注意!!

健診で見つかる肝機能異常の多くは、脂肪肝によるものと言われています。脂肪肝とは、肝細胞に中性脂肪が溜まって肝機能が低下してしまう病気です。その原因は、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足からくる肥満、糖尿病などが挙げられます。飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝炎」も、お酒をあまり飲まなくてもかかる「非アルコール性脂肪肝炎」も進行すると肝硬変や肝臓がんに至ることもあります。



こんな生活習慣が肝臓に負担をかけています!



肝臓のはたらきは日ごろの生活習慣に左右されやすいものですが、肝臓は予備能力が非常に高く多少の障害があっても正常に機能し続けます。

また痛みなどの自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」のため気づかぬうちに症状が悪化してしまうのです。

食事内容を見直して肝臓をいたわろう

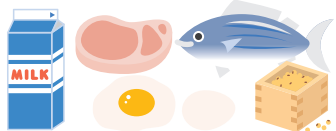
肝臓のために

食事で心がけること

- 過剰な脂質や糖質は肥満や脂肪肝を招くため、控えめにする。
- 糖分を多量に含む清涼飲料水を飲みすぎない。
- 味付けは薄味を心がけ、塩分の摂りすぎに注意する。
- 外食では、食材の種類が多いものを選ぶ。
- 揚げ物の衣は薄付きにするなど、吸油量を抑える。
- 解毒作用に負担をかける加工食品、レトルト食品、スナック菓子、インスタント食品等は避ける。

肝臓のために

摂ると良い食べ物



良質なたんぱく質を含む食材
(肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製)



ビタミン・ミネラルを含む食材
(緑黄色野菜、海藻類、きのこ類)



肝臓の解毒作用を強める食材
(アサリやシジミなどの貝類、タコやエビ)



「ときメール」配信登録受付中!

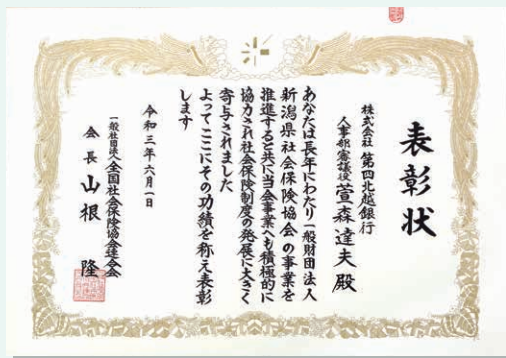
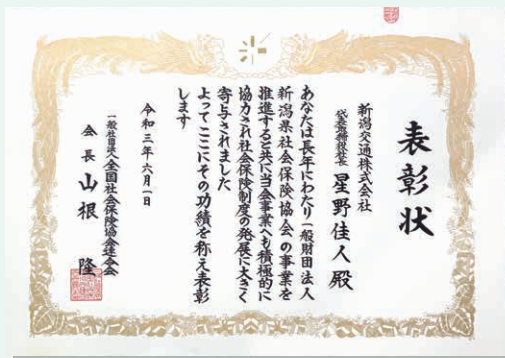
登録料
無料



お知らせ

■ 全国社会保険協会連合会長表彰受彰のお知らせ

当協会の星野佳人会長と萱森達夫副会長に、一般社団法人全国社会保険協会連合会会長より表彰状が授与されました。この度の受彰は、長年にわたり一般財団法人新潟県社会保険協会の事業を推進するとともに全国社会保険協会連合会事業へも積極的に協力し、社会保険制度の発展に大きく寄与された功績を称え贈られたものです。



ご案内

■ 令和3年度 社会保険事務講習会 開催予定について

9月以降に開催予定の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ので、お申込みください。

※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
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)	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
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)	

報告

■ 令和2年度 事業実施結果及び決算について

第165回評議員会(書面審議)において、一般財団法人新潟県社会保険協会の令和2年度事業実施結果及び決算が承認されました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響によりやむなく開催中止とさせていただいた事業もございますが、会員の皆様には、引き続き当協会の事業運営にご理解、ご支援くださいますようお願い申し上げます。

※事業実施結果等につきましては、当協会のホームページ[協会の概要]でご確認くださいようお願い申し上げます。

お知らせ

■ 「佐渡を歩こう! 健康ウォーク」開催中止のお知らせ

「佐渡を歩こう! 健康ウォーク」は、開催中止といたしました。昨年に続いての開催中止となり、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。

ご案内

■ 「公共施設等見学ツアー」開催(予定)のご案内

開催日	1回目/10月23日(土) 2回目/10月27日(水)
見学場所	三国川ダム、関越トンネル内部
募集人数	各回18人

※新型コロナウイルス感染症の状況等を十分考慮のうえ開催の可否等を判断し、決定後ご案内します。

令和
3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 & 参加チーム募集

「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
7月20日(火)から
10月20日(水)まで

スコア提出期間
7月26日(月)から
11月1日(月)まで

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)

参加料金

無料

競技方法

チームごとのトータルピンで順位を決定
●2人制:4ゲーム(1人2ゲーム) ●3人制:6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2名又は3名の氏名がエントリーいただいた氏名と一致すること。
②2人制のチームは連続した4ゲーム(1人2ゲーム)、3人制のチームは連続した6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。

成績発表

新潟県社会保険協会ホームページにて発表いたします。

参加賞

スコアを提出いただいたチームには参加賞をお届けします。
※再チャレンジいただいても重複してはお届けいたしません。

2人制と3人制、それぞれ上位24位までのチームには「新潟県大会」にご出場いただけます。

開催日 2人制:12月4日(土)午後1時30分開会 3人制:12月11日(土)午後1時30分開会
会場 グランドボウル黒埼(新潟市西区) ※新型コロナウイルス感染拡大の影響等により県大会中止の場合は、予選大会のスコアで順位を決定します。

申込先

〒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 一般財団法人 新潟県社会保険協会 宛

FAX番号 025-290-3201

お問い合わせ 一般財団法人新潟県社会保険協会 TEL 025-240-5337

【協賛ボウリング場】

グランドボウル黒埼・ポップボウル県央・サウンドボウル見附店・ジョイタウンボウル新発田・ポップボウル長岡・サウンドボウル六日町店・上越レジャーランボウル・ポップボウル柏崎・五泉ファミリーボウル・ヤヒコラビットボウル・三条サカイボウル

コピーしてお使いください

令和3年度

社会保険ボウリング予選大会 エントリー申込書(エントリー証)

事業所所在地	〒 -				連絡先電話番号等	
事業所名称					TEL	- -
申込責任者					FAX	- -
メンバー表	ふりがな		年齢	性別	受付印	
【参加区分】 <2人制> <3人制> ※どちらかに○を付けてください	氏名					
	ふりがな		年齢	性別		
	氏名					
	氏名		年齢	性別		
	氏名				エントリー№	

(注1)太枠部分は今後郵送する際の宛先シールに利用しますので明瞭に記載してください。(注2)受付印の押印及びエントリー№の記載がないものはエントリー証としては無効です。

8