

社会保険にいがた 9

一般財団法人新潟県社会保険協会

9

●社会保険の手続きには時短・コスト削減につながる電子申請が便利！

●従業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＞知っておきたい「あぶら」のこと！

●＜募集＞「日帰りバスツアー」参加者募集のご案内

Contents ●社会保険総合セミナー開催（労働基準法、雇用情勢等について） など

2021
NO.901



キ ク

西蒲原郡
弥彦村



新潟県のパワースポットとして知られている、南蒲原郡弥彦村。数々の観光名所や温泉旅館が立ち並ぶこの地で、秋の風物詩として親しまれているのが「弥彦菊まつり」です。越後一宮彌彦神社境内で開催されるこの祭りは、質も出品品目も全国随一を誇り、丹精込めて育てられた数多くの菊が展覧される大展覧会です。

世界で200種類ほどあるといわれている菊は身近な存在でありながら、皇室の紋にも使用される花のひとつです。多くの種類があることから、品種名ではなく花の大きさや形などによって区分され、展覧会に出品さ



れる菊などは仕立て方がポイントとなります。日本で自生している野菊をはじめ、菊自体は本来とても丈夫な植物であり、放っておいても育つ花。しかし、この展覧会などに出品される作品は、手塩にかけて育てられた選りすぐりのものばかりです。雄大なもの、繊細なもの、優雅なもの…ひとつひとつに込められた作り手の気持ちにより、同じ花でも少しずつ表情が違ってくるといいます。

木々の色づく季節。作り手の心が色形となり、目を見張るほどの美しさを放つ菊という作品の数々。まるでお花畑にいるような錯覚にさえ陥るこの展覧会で、その魅力に触れてみませんか。

※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.27



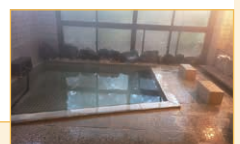
株式会社 丹羽企画
代表取締役
丹羽 正久 様

健康のために行なっていることは？

毎日ヨーグルトとにんにくの醤油漬を食べること、4時間かけて風呂掃除をすること（それが仕事ですが）、温泉につかること、適当に昼寝をすること、くらいでしょうか。毎日の継続が肝要と思っています。

御社のお仕事は？

本協会の保養所であった建物で、地元密着の日帰り銭湯を営んでいます。瀬波温泉をかけ流し（加水あり）で楽しむことができ、休憩室には飲食物も持込できます。低料金で夜遅く（22時）まで営業しています。



社会保険の
手続きには

時短・コスト削減につながる**電子申請**が便利!

電子申請とは、従来、書面やCD・DVDで行っていた賞与支払届や算定基礎届などの申請・届出をインターネットを利用して行うことです。インターネットによる申請のため、24時間いつでも申請・届出することができるほか、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、移動や郵送コストが掛からないなどのメリットがあります。「新型コロナウイルス感染症」の感染防止のためにも、非接触で申請ができる電子申請の利用をぜひお願いします。

※2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のご利用方法

社会保険の手続きについて、電子申請による届出は、電子証明書を利用する方法と、GBizIDを利用する方法があります。今回は、GBizIDを利用して電子申請をする方法をご案内します。



GBizIDによる電子申請方法

「GBizID」の
アカウント
取得方法

- 1 GBizIDのホームページから「gBizID プライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード。
- 2 作成した申請書と印鑑証明書を「GBizID運用センター」に送付。
- 3 申請書が承認されるとメールが到着（審査に2週間程度の期間が必要となります）。
- 4 メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定。
- 5 取得手続き完了。 ※「GBizID」の詳細内容、手続きはGBizIDホームページをご覧ください。



GBizIDを利用する場合、電子申請するには
主に**届書作成プログラム**から申請する方法と、**e-Gov**から申請する方法の2通りあります。

届書作成プログラム で申請する場合

- ①**申請データ(CSVファイル)を作成**
届書作成プログラムでデータを作成し、任意の場所に保存します。
- ②**届書作成プログラムから申請**
起動メニューの「届書の申請・申請状況の照会」から申請を行います。
申請するCSVファイルを選択し、GBizIDでログインして認証を行います。

e-Gov で申請する場合

- ①「e-Gov 電子申請アプリケーション」を起動し「GBizIDでログイン」ボタンを押下してログイン
- ②「手続検索」から申請する手続を検索
- ③**申請書を作成**
CSVファイル添付方式の場合、CSV形式届書総括表を入力し、
労務管理ソフト等で作成したCSVファイルを添付します。
直接入力方式の場合、1件ずつ画面に直接入力して届書を作成します。
- ④**提出先を選択して申請データ送信**

※届書作成プログラムは日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

お問い合わせ先／ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

電話
番号

ナビダイヤル

0570-007-123→「2番」

※050から始まる電話でおかけになる場合は03-6837-2913→「2番」

受付
時間

月～金曜日

●8:30～19:00

第2土曜日

●9:30～16:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用不可

電子申請
相談チャット

日本年金機構のホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合せに自動でお答える電子申請相談チャットを開設しています。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

年金の加入
電子申請・電子媒体申請

に関するお問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください

事業所・厚生年金加入者向け
0570-007-123

ねんきんネット[®]で年金記録の確認や年金の見込額試算ができます！「ねんきんネット」
とは

これまでの年金記録や将来受け取る年金の見込額など、自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できるサービスです。



自分の年金記録を確認したい

電子版「ねんきん定期便」を確認したい

将来受け取る年金見込額が知りたい

年金振込通知書などの通知を確認したい

こんなときには
「ねんきんネット」
をご利用ください！

「ねんきんネット」のご利用方法

1 準備

基礎年金番号とアクセス
キー(※1)を準備します

2 登録

日本年金機構ホームページから
「新規登録」を行います

3 利用

ねんきんネットにログインして
利用を始めましょう！

※1 「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

マイナンバーカードをお持ちの方は、より簡単に「ねんきんネット」をご利用になれます！

令和3年7月よりマイナポータル経由でねんきんネットを利用する際、パソコンだけでなく、スマートフォン(※2)でのねんきんネット初回利用登録が可能となるなど、マイナポータルからねんきんネットへのアクセスに関する機能改善が行われました。 ※2 マイナンバーカード対応のNFCスマートフォンに限ります。

スマートフォンでの
初回利用登録の手順

➤ 1

マイナポータル
へログイン

2

「もっとつながる」から
ねんきんネットの初回利用登録

3

ねんきんネット
の利用開始

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/

令和3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 村 松 支 所	7日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	21日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	27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！ 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)	
	あいかわ開発総合センター	14日(木) 12:30~14:30 (12:30~14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		27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	27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	20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)	14日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		28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。

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!

退職すると今お使いの保険証は資格がなくなります。資格のない保険証で医療機関を受診すると、従業員様より医療費(協会けんぽ負担分=総医療費の7割~9割)を返還していただくことになります。資格のない保険証の使用を防ぐためにも、**従業員様が退職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!

資格のない保険証の使用(資格喪失後受診)

健康保険財政の圧迫や
保険料の上昇につながります!喪失後受診による不要な医療費支出
(新潟支部 令和2年度)約**6,700**万円

※「喪失後受診」とは、退職後に資格のない保険証を医療機関に提示して受診することです。

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・事務ご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

退職時は速やかに勤務先へ**保険証を返却**してください!保険証が
使用できるのは
退職日までです!

今お持ちの保険証は退職日までしか使うことができません。従業員様は、退職時速やかに保険証を勤務先に返却してください。

無効の保険証で医療機関を受診すると、後日医療費を返還していただくことになります。

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。
- ✕ 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。
- ✕ 保険証は自分で処分してよい。
- ✕ 会社から何も言われていないので、使ってもよい。

退職時に
返却...!

お問い合わせ先

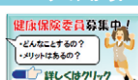
協会けんぽ新潟支部【業務グループ】 TEL.025-242-0262

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

知っておきたい「あぶら」のこと!

あぶらは、「太る原因」、「ダイエットの敵」など、健康にとって良くないイメージを持つ人もいるかもしれませんが、もちろん、食事の欧米化により摂取量が増えたことで問題視されることも多いのですが、脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。脂質は体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギー値をもっています。

あぶらの種類について知っていますか?

あぶらは、常温で固体になる「飽和脂肪酸」と、常温で液体になる「不飽和脂肪酸」の大きく2つの脂肪酸に分けられます。バターやラード、肉のあぶら身、ココナツオイルなどが飽和脂肪酸の代表的なものであり、一方、植物や魚のあぶらに多く含まれるものを不飽和脂肪酸といいます。不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があり、オリーブオイルやひまわり油に多く含まれています。多価不飽和脂肪酸であるn-3系脂肪酸やn-6系脂肪酸は、エゴマ油や青背の魚、コーン油などに含まれています。

飽和脂肪酸

バター、肉のあぶら身、ラード、ココナツオイル



不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

オレイン酸

- オリーブオイル
- ひまわり油



多価不飽和脂肪酸

n-3系脂肪酸

- エゴマ油
- アマニ油
- 青背の魚



n-6系脂肪酸

- コーン油
- ごま油



健康によいあぶらとは?

1 n-3系脂肪酸(オメガ3)を積極的に摂取しましょう!

オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化し、記憶力や物忘れの改善効果が期待できます。また血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らすなどの働きがあるため、生活習慣病を予防する効果も期待されています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が代表的なオメガ3で、以下の食品に多く含まれています。

- ・青背の魚(マグロ、イワシ、サバ)
- ・食用油(エゴマ油やアマニ油)
- ・クルミ



2 あぶらは、質と量のバランスが大事!

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20~30%となっています。

この30%を超えて摂取しないよう、食事の際は、揚げ物、炒め物といった油を多く使う料理ばかりに偏らないようにしましょう。

健康に悪いあぶらとは?

1 食材の選び方や調理法などに注意し、あぶらの摂取量を抑えましょう!

肉類は食材そのものにあぶら(飽和脂肪酸)が含まれており、とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因になります。

肉を食べる際には、種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。また、揚げるよりは焼く、焼くよりは煮る・蒸すといった調理の方があぶらを減らすことができます。

2 加工食品に多い、見えないあぶらに注意しましょう!

食事から摂取するあぶらの8割弱は、「見えないあぶら」です。見えないあぶらは、肉、魚、乳製品など食材そのものに含まれる脂肪分や、加工食品、インスタント食品、パンや菓子類等に含まれており見落としがちです。

この見えないあぶらは、健康のためにも摂りすぎを避けたいあぶらですので、食品を購入する際は「栄養成分表示」を見て脂質の量を確認する習慣をつけましょう。

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



■ 年金相談窓口では予約相談を実施しています

お客様の都合に合わせてスムーズに相談できます!

ご予約、お問合せの際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

予約相談の実施時間帯

月曜日 8:30～18:00 火～金曜日 8:30～16:00 第2土曜日 9:30～15:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18時まで予約相談を実施しています。

※予約状況により、ご希望日・時間帯のご予約をお受けできない場合もありますのでご了承ください。

来訪相談のご予約は予約受付専用電話へ

TEL 0570-05-4890 050で始まる電話でおかけになる場合は 東京03-6631-7521

受付時間 月～金 8:30～17:15 ※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



■ 日帰りバスツアー 参加者募集のご案内

- 10/23 (土) 《上越支部》
特別開催
山古志村闘牛観戦
- 10/24 (日) 《柏崎支部》
湯沢高原アルプの里と
三国街道塩沢宿散策
- 10/30 (土) 《新潟東・新潟西支部》
秋の妙高散策と
アパイルミネーション

- 11/6 (土) 《三条支部》
秋の妙高散策と
アパイルミネーション
- 11/6 (土) 《長岡支部》
弥彦神社参拝と
白根グレープガーデン
(フルーツ狩り)

- 11/13 (土) 《新発田支部》
秋の妙高散策と
アパイルミネーション
- 11/13 (土) 《六日町支部》
弥彦神社参拝と
白根グレープガーデン
(フルーツ狩り)

新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により開催中止とさせていただきます場合がございますので、予めご了承ください。

参加費や申込方法等、詳しくは
折込チラシをご確認ください。

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連合会」に運営を委託しています。



■ 社会保険事務講習会(9月開催) 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかからず、新潟県独自の「特別警報」が県内全域に拡大されている状況から、社会保険事務講習会(9月開催)は開催中止とさせていただきます。参加申込をいただいた皆様並びに関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

お知らせ

■ 「年金ライフプランセミナー」開催

- 新発田会場／11月17日(水) 13:30～16:30
新発田市カルチャーセンター <定員>30名
- 長岡会場／11月24日(水) 13:30～16:30
まちなかキャンパス長岡 <定員>30名



内容や参加申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた10月号」に掲載予定です。

参加料不要

■ 「社会保険総合セミナー」開催

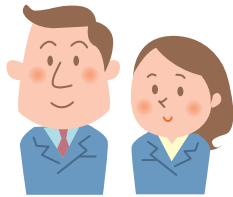
どなたでも
ご参加頂けます

《第1部》働き方改革における労働基準法等について

〈講師〉新潟労働局 職員・新潟働き方改革推進支援センター 職員

《第2部》新潟県内の雇用情勢等について

〈講師〉新潟労働局 職員



開催日時等

- 新潟会場／10月5日(火)
クロスパルにいがた403・404講座室(新潟市中央区礎町3ノ町2086)
 - 上越会場／10月8日(金)
上越市市民プラザ第一会議室(上越市土橋1914-3)
- 各会場とも 時間 13:30～16:20 定員 26名

申込方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し、開催日の4日前までに
(一財)新潟県社会保険協会あて FAX 025-290-3201 によりお申込みください。

- ※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。
- ※新型コロナウイルス感染予防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ので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ※当日37.5℃以上の発熱がある方や体調がすぐれない方等の受講はご遠慮ください。
- ※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。

問合せ先 (一財)新潟県社会保険協会 ■ TEL.025-240-5337
後援／新潟県内各社会保険委員会(新潟東・新潟西・三条・新発田・長岡・六日町・上越・柏崎)

コピーしてお使いください

令和3年度

社会保険総合セミナー 参加申込書

参加会場 ※どちらかに○をつけてください。 〈新潟会場〉10月5日(火)開催 〈上越会場〉10月8日(金)開催

氏 名	年齢	性別	事業所所在地・名称	連絡先電話番号
		〒		
		〒		