

社会保険にいがた 11

一般財団法人新潟県社会保険協会

2021
NO.903

11

- 賞与等を支払ったときは届出が必要です
- インセンティブ制度を覚えていますか？ 皆様の取り組みが保険料率に反映されます！
- <今月の健康情報>知ってほしい！「朝食」の大切さ！
- ゆうちょ銀行の送金料金改定についてのお知らせ
- 健康セミナー開催「睡眠を改善して仕事の効率をアップしましょう！」など

Contents



サザンカ

朝夕の寒さが厳しくなり、ひしひしと雪の足音が聞こえてきそうな冬への移り変わり。紅葉の終わりとともに草花の彩りも消え、街全体がグレイッシュな世界へと変わっていきます。そんな冬の時期に開花する、貴重な植物のひとつが「サザンカ」。日本固有種で300種もの園芸品種があり、庭木や生垣、盆栽などで広く栽培され、日本人にとっては馴染み深い常緑樹です。

サザンカが見られる場所といえば、新潟の総鎮守として千有余年もの歴史のある白山神社。境内では四季折々にさまざまな花々が、訪れる人を楽しませています。大鳥居を背に、



新潟市民芸術文化会館（りゅーとぴあ）に向かいながら、ひょうたん池を過ぎた辺りが、サザンカのエリア。12月～1月にかけて、鮮やかな赤やピンクの花が咲き誇ります。雪が降り積もった日には、真っ白なキャンパスに華やかなサザンカが顔を出し、その幻想的な様に冬の厳しささえも忘れてしまいます。

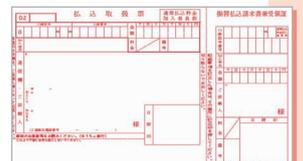
冬のお出かけの楽しみに、散歩途中の癒しに。寒空の下、けなげに咲く花々の姿を見に行ってみませんか。

※開花時期は、気象状況などにより変わります。

お知らせ

「社会保険協会費納入用紙」の送金料金について

2022年1月17日(月)以降、ゆうちょ銀行の送金料金改定に伴い、「社会保険協会費納入用紙(払込取扱票)」の送金料金がお支払い方法により有料となりますのでご注意ください。詳細はP8をご確認ください。



賞与支払額の留意点について

- 標準賞与額には上限があります。下記、上限額以上の賞与支払いがあった場合は上限額で標準賞与額を決定します。届出の際は、賞与支払額はそのまま記入してください。

健康保険 年度の累計額573万円 | **厚生年金保険** 1か月あたり150万円

- 賞与支払予定月が登録されている事業所は、登録月に賞与支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみ提出が必要です。

資格取得・資格喪失月の賞与の取り扱いについて

- 資格取得月(資格取得以降)に支払われた賞与は保険料の対象となりますが、資格喪失月に支払われた賞与は保険料の対象とはなりません。

※ただし、保険料の対象にならなくても、資格喪失月の前日までに支払われた賞与については賞与支払届の提出が必要です。
※なお、資格取得と同時に資格喪失した場合は、資格取得日から資格喪失月までに支払われたものであれば、届出の対象となります。

■ 「ねんきんネット」を活用して将来の生活設計をはじめませんか?

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから、ご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。



※スマートフォン版「ねんきんネット」ではパソコン版の一部サービスのみが利用可能

ねんきんネット
でできること

ご自身の
年金記録の確認

将来の年金
見込額の試算

電子版「ねんきん
定期便」の閲覧

日本年金機構から郵送される
各種通知書の確認や再交付申請など

「ねんきんネット」の初回利用登録はマイナンバーカードが便利です!

ご利用登録はとってもカンタン! 詳しくは日本年金機構のホームページで!

ねんきんネット

検索

令和3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	2日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	16日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	22日(休) 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! 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!	
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	9日(休) 12:30~14:30 (12:30~14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	8日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		22日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	23日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	8日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		22日(休) 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	22日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新 発 田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	8日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		22日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	15日(休) 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)	9日(休) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		23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。

インセンティブ制度を覚えていますか？

皆様の取り組みが保険料率に反映されます！

平成30年度より始まった「インセンティブ制度」。これまで色々な場面で紹介してきましたが、まだまだ馴染みのない制度ということもあり、当支部に問い合わせが多く寄せられます。

インセンティブ制度は、皆様の健康保険料に影響を与え、健康保険料の引き下げにつながる制度です。そこで、皆様に早く覚えていただくために、復習をしましょう。

インセンティブ制度とはどんな制度なの？

5つの評価指標に基づき、加入者及び事業主の皆様の健康づくりに関する取り組みの実績に応じて、上位23支部にインセンティブ（報奨金）が付与され、保険料率の引き下げにつながる制度です。その結果は翌々年度の健康保険料率（令和元年度の結果は令和3年度の健康保険料率）に反映されます。

※事業所ごとではなく、支部ごとの健康保険料率に反映されます。

どのような取り組みが評価されるの？

次の5項目へ取り組んだ実績が、評価の対象となります。

- 1 **特定健診等の受診率**
 - 協会けんぽの生活習慣病予防健診（被保険者の方）、特定健診（被扶養者の方）を受診してください。
 - 労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所様は、「同意書」を協会けんぽへご提出ください。
- 2 **特定保健指導の実施率**
 - 健診結果で生活改善が必要と判定された方は、協会けんぽの特定保健指導をご利用ください。（※判定基準の詳細はHPをご覧ください。）
- 3 **医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率**
 - 生活習慣病予防健診の結果、血圧又は血糖値の項目で「要治療者（再検査含む）」の判定を受けた方は、協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、必ず医療機関へ受診してください。
- 4 **特定保健指導対象者の減少率**
 - 特定保健指導はきちんと最後まで受け、日常から健康的な生活習慣に取り組んでください。
- 5 **後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合**
 - 薬局でお薬を受け取る際は、積極的に「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」をご選択ください。

直近の結果はどうだったの？ 令和元年度の結果は以下の通りです。

- (1)特定健診等の受診率 → 全国第4位
- (2)特定保健指導の実施率 → 全国第33位
- (3)医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率 → 全国第24位
- (4)特定保健指導対象者の減少率 → 全国第17位
- (5)後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合 → 全国第10位

課題項目

全国総合

新潟支部
第9位

→ 令和3年度の健康保険料率は**9.50%**! ← **7年連続全国一低い!**

他人事ではありません! 皆様の取り組みで、保険料率が変わります!

協会けんぽも皆様の取り組みを全力でサポートさせていただきます! 共に取り組んでいきましょう!



インセンティブ制度について特設サイトでもご案内しています。
協会けんぽ新潟支部のホームページにある左の黄色いバナーをクリック!
もしくは左の二次元コードからご確認ください!

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



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!

新潟支部ご加入の事業主様へ

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!

データ提供が皆様の健康増進や保険料率上昇抑制につながります!

加入者の皆様の健康増進のため、協会けんぽでは生活習慣病予防健診をより一層推進するとともに、労働安全衛生法に基づく定期健康診断結果データのご提供をお願いしております。

データの提供の根拠について

事業主様が当協会に健康診断の結果を提供することは、**法律(高齢者の医療の確保に関する法律第27条第2項及び第3項)**で規定されているので、個人情報である健診結果を本人の承諾がなく提供しなくても責任は問われません。

データ提供
対象者

協会けんぽにご加入で、①と②のどちらにもあてはまる方です。

- ①40歳以上75歳未満の被保険者様
- ②令和3年度「生活習慣病予防健診」を利用せず労働安全衛生法の定期健康診断を受診されている方

協会けんぽが、従業員様の
健康管理をお手伝い!

データ提供のメリット

いただいた健診結果から協会けんぽの保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)を無料で受けることができます。

平成30年度からインセンティブ制度がスタートし、健診実施率や特定保健指導実施率等が健康保険料率に反映される仕組みとなりました。健診実施率は「ご提供いただいた健診結果」+「生活習慣病予防健診結果」の合計数で決まります。健診実施率、特定保健指導実施率の向上等が保険料率抑制につながります。

健康保険料率上昇を
抑制できます!

データ提供方法とお願い

お手順をおかけいたしますが、**《同意書》**をご記入いただき、**協会けんぽ新潟支部まで郵送でのご提出をお願いいたします。**

《同意書》は協会けんぽ新潟支部のホームページより取得いただけます。

※事業主から同意書を提出いただくことにより、健診機関より直接電子ファイルが協会けんぽへ提出されますので、事業主様の事務負担はありません。

提出先

協会けんぽ新潟支部 保健グループ
〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3F
〈お問い合わせ先 025-242-0264〉

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

年末年始の給付金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(金)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。

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

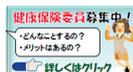


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

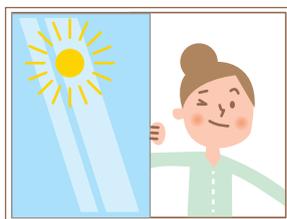
知ってほしい! 「朝食」の大切さ!

私たちは、朝になると目が覚めて、夜になると自然と眠くなります。これは、生まれながらに私たちのからだに備わっている能力、遺伝子がコントロールしている「体内時計」が働いているためです。この「体内時計」を合わせるための鍵は朝食にあります!忙しい朝は、朝食を抜きがちな方も多いと思いますが、健康のために朝食をとることを意識しましょう!

朝食で、体内時計を合わせましょう!

人間の体内時計は1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この体内時計のリズムをリセットする、時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。

朝食には「からだのリズムを整える」「体温を上げる」「脳にエネルギーを補給する」役目があり、脳とからだの目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると、脳内に爽快な気分を作り出すB-エンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。



太陽の光

起床後、太陽の光を浴びると、体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。



朝食

朝食を食べると内蔵の働きを調整する遺伝子が働き始め、1日のエネルギー代謝が活発になります。

朝食を抜くと、こころとからだに悪影響が!



睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、朝起きた時はいわば飢餓状態のため、朝食を抜いてしまうと脳に十分なエネルギー源が供給されなくなります。脳の働きが悪くなると集中力・記憶力などの学習能力が低下し、体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じるようになります。朝食を食べることは、からだの健康はもちろんのこと、脳の働きや健康に大きく関係する、とても大切なことなのです。

慌ただしい現代では、朝食にゆっくり時間をかけることは難しいかもしれませんが、しかし、朝食は私たちのこころとからだを元気にしてくれる重要なものなのです。

どのような朝食が理想的? <

太陽の光を浴びて体内時計がリセットされるため、朝、目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10~12時間あいていれば、からだは「これは朝食だ!」としっかり認識して、体内時計を整えます。そのため遅い時間に夕食をとるのは好ましくありません。

脳のエネルギーである炭水化物(糖質)は必須な栄養素です。またエネルギーが消費されるのは朝食のおかずにはたんぱく質が含まれているからです。ごはんとおかずが組み合わされた日本型の朝食が最も理想的なのです。



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

パソコンから!



スマートフォンから!



「事務手続きの基本を解説!」

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します。社会保険事務の基本を確認したい方など、どなたでもご参加いただけます。

【講習内容】 ①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)…… 講師/全国健康保険協会新潟支部職員
②年金給付について(遺族年金)…… 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 3日(金)	午後 1時30分	ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
12月 6日(月)		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 7日(火)	午後 4時00分	上越市市民プラザ(第一会議室)	上越市土橋1914-3	20名
12月 9日(木)		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10日(金)		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14日(火)		ハードオフエコスタジアム新潟(会議室3-4)	新潟市中央区長潟570	40名
12月15日(水)		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

※「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。※「ハードオフエコスタジアム新潟」会場の最寄りの駐車場は、「新潟県スポーツ公園第2駐車場(北)」です。

申込方法

ホームページの【募集中のご案内】に掲載しております「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(FAX025-290-3201)。

※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。なお定員に達した場合には、複数名での参加を申込みいただいた事業所様に人数の変更をお願いすることがあります。
※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いております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337 ●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。

お知らせ

「施設利用助成券」の対象施設が追加になりました

津南町

ニューグリーンピア津南

- 宿泊・日帰りにかかわらず施設内でご利用可
- 施設利用会員証との併用可

お知らせ

健康啓発DVD貸出しのご案内

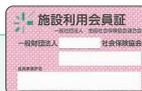
従業員の皆様の健康管理や健康の保持増進のため、職場内での研修会等にご活用いただける健康啓発DVDの貸出しをおこなっています。

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、(一財)新潟県社会保険協会ホームページ事業案内3)保健事業の「健康啓発DVD」の貸出しをご覧ください。

お知らせ

「施設利用会員証」について



お得な優待
盛り沢山!

ご利用案内・申込方法につきましては、(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」をご覧ください。

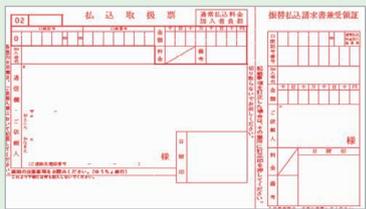
お申込み
お問い合わせ

〒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

ゆうちょ銀行の 送金料金改定について のお知らせ

2022年1月17日(月)以降、
支払い方法により送金料金が変わります。

ゆうちょ銀行の通常払込み(払込取扱票による払込み)など
各種払込みサービスを現金でお支払いの場合には、料金(110円)が追加でかかります。



料金には消費税(地方消費税を含みます)が含まれています。

※払込み料金は窓口・ATMでそれぞれ異なります。※加算料金は現金での支払いとなります。
※窓口へお持ち込みの硬貨枚数が50枚を超える場合、別途硬貨取扱料金が掛かります。



「払込料金加入者負担」(料金受取人負担)の表示がある払込取扱票等による払込みであっても、現金利用に伴う加算料金110円は、払込人様にお支払いいただけます。

ゆうちょの通帳またはキャッシュカードをご用意のうえ、
口座残高からのお支払いがおトクになります!

ゆうちょ銀行の商品・サービスに関するお問い合わせ

ゆうちょコールセンター | 0120-108-420 (通話料無料)

参加料不要

健康セミナー 開催

どなたでも
ご参加頂けます

睡眠を改善して仕事の効率をアップしましょう!
～ 睡眠の質を高める食事と運動 ～

第1部

睡眠の質を高める食事と栄養

〈講師〉いしずみ きみえ (管理栄養士)

第2部

睡眠の質を高める気軽にできる運動

〈講師〉高橋 美恵 (健康運動指導士)

開催日時等

- 燕 会 場 / 12月 6日(月) 燕商工会議所・3階ホール(燕市東太田6856)
 - 南魚沼会場 / 12月13日(月) 南魚沼市大和公民館・大会議室(南魚沼市浦佐5175-1)
- 各会場とも 時間 13:45~16:15(受付開始:13:15) 定員 30名

申込方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、12月9日(木)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症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。
- ※開催中止の場合は、ホームページでお知らせするとともに参加申込の皆様にご連絡いたします。

問合せ先・主催 / (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)

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和3年度

健康セミナー 参加申込書

参加会場 ※希望する会場に○をつけてください。 〈燕会場〉12月6日(月)開催 〈南魚沼会場〉12月13日(月)開催

氏 名	事業所所在地・事業所名(または自宅住所)	連絡先電話番号
	〒	
	〒	