

社会保険にいがた 2

一般財団法人新潟県社会保険協会

2

2022
NO.906

- Contents
- 令和3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
 - ＜今月の健康情報＞胃の不調が気になったら
 - ＜募集＞広報紙「社会保険にいがた」への投稿を募集します！など



ミズバショウ

妙高市



また風が冷たい早春の頃、清楚で愛らしい姿を見せる「ミズバショウ」。積雪の多い地域の湿地や湧き水が出る土地などに多く自生する、多年草です。雪解けとともに開花することから、基本的には3月頃から咲きはじめますが、標高の高い地域では4月下旬から6月上旬と、見ごろの時期もさまざま。ミズバショウはカラー（襟）に似た白い花が特徴的ですが、実はこれはガクと呼ばれる花の外側にある葉が変形したもの。中心にあるヤングコーンによく似た部分に密集している、黄色い小さな花がミズバショウの本来の花なのです。



県内では、村上市から糸魚川市までミズバショウの名所と謳われる地が数多くあります。これからの時期、徐々に見ごろを迎えていきますが、おすすめは妙高市にあるいもり池。1周15分程度で散策できるこの池では、4月下旬の雪解けから徐々にミズバショウが顔を出しはじめ、ピーク時にはおよそ10万株以上が咲き誇ります。足元には白と黄色の華奢な花々、その先にはまだ雪の残る妙高山。いもり池の水面に映る姿が「逆さ富士」ともいわれている、ここにしかない美しい春の景色は、一度は見ておきたい風景の一つです。



※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.31



浪花屋製菓株式会社
代表取締役
上村 一重 様

健康のために行なっていることは？

と聞かれても何一つ浮かばないが、小学生との柔道教室に週1回ではあるが参加し、子供たちの無邪気な顔とお話を聞くことが日頃のストレス解消に役立っていると思います。あとは、6時間以上の睡眠でリフレッシュ！

御社のお仕事は？

当社は、新潟のお土産として皆様にご愛顧いただいております「元祖柿の種」の製造販売をしております浪花屋製菓と申します。冬のシーズンを迎えてお馴染みの柿の種に加えて、限定商品の柿チョコのご紹介に注力中です。



令和
3年度

「わたしと年金」エッセイ



審査結果

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、ご自身やご家族など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。

その結果、1,596件という数多くのご応募の中から、厳正なる審査の結果、受賞者が決定しました。受賞作品は日本年金機構ホームページにてご覧いただけます。

多くのご応募をいただき、誠にありがとうございました。今回は受賞作品の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品をご紹介します。

厚生労働大臣賞 青森県 松本 充民 様(40代)

私は、地方職員共済組合から障害厚生年金を受け取っています。

私は、今から4年前の平成29年まで、青森県の職員でした。在職中にうつ病を発症し、県立精神科病院を受診、外来通院や4回の入院治療を受けましたが、復職には届かず、休職期間満了のため、退職しました。私は、主に商工行政に携わりましたが、自分の仕事に誇りを持っていたので、悲しくてたまりませんでした。

退職と同時に、私の主治医は障害年金の診断書を書いてくださいました。私は、診断書、受診状況等証明書入手し、病歴・就労状況等申立書を何度も書き直して作成のうえ、書類を揃えて共済組合に提出しました。

審査を受けている中で、初診日の証明が課題となりました。私が受診していた精神科クリニックが閉院していたため、カルテがなかったのです。ハローワークの社会保険労務士と私の父親が、当時の県の上司4人に、第三者証明を依頼、その証明書と私が診察を受けていたことを記録したノートを共済組合に提出しました。

請求から約半年後、共済組合から認定書が無事届きました。等級は3級でした。私は、本当に安堵しました。年金証書は、自宅の机の引き出しに、大切に保管しています。

私にとって、偶数月の15日は、特別な日です。私は、年金支給日は必ず空を見上げます。私は、青森市に住んでいますが、東京の方を見ます。年金が通帳に振り込まれているのを確認すると、本当にありがたくて、自然に涙がこみ上げてきます。今の私は、病気のため思うように仕事をする事ができません。普段、生活をしていると、働くことができない自分は、何のために生きているのだらうと思い悩むことがあります。でも、私には年金があります。年金は、私の生活を守ってくれるのと同時に、自分を大切に目標を持って生きていかなければと、私を勇気づけてくれる、本当にかげがえのない大切な存在なのです。

私は、障害年金を受け取りながら、短時間だけ仕事をして、国民年金保険料を納付しています。私は障害等級が3級であるため、基礎年金は受け取っていません。私は、青森年金事務所に何度





か年金相談に行き、老後の生活に備えるため、国民年金保険料免除制度を利用しながら、自分のペースで国民年金保険料を追納しています。私は思うように働けませんが、第1号被保険者として保険料を国に納めることで、社会の一員として、日本の年金制度を支えていくことが、今の自分にできることだと考えるようになりました。

私が大学生の時、母親は私の国民年金保険料を納めてくれました。今まで私を大事に育ててくれた両親を大切にして、両親が暮らしやすい環境を整えることも私の使命だと思います。自分に生きる力を与えてくれる、また、自分が誇りに思っていた県職員だったということをいつまでも証明してくれる、本当にかげがえのない大切な年金を、自分の心の糧として、これからの人生を新たな目標に向かって一生懸命生きていきたいです。

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)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)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。
- 口座振替の前納・早割制度を利用すると、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または日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/> 日本年金機構

検索

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

保険料などを比較のうえ、以下の3種類からご自分にあった健康保険をお選びください。
※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

協会けんぽに引き続き加入する

任意継続健康保険

住所地の協会けんぽ支部
でお手続き

郵送でお手続きできます!

お住まいの市町村が運営する

国民健康保険

市区町村役場国保担当窓口
でお手続き

※保険料額や加入条件などは、お住まいの
市区町村役場へお問い合わせください。

被扶養者として加入する

ご家族の健康保険

ご家族の勤務先
を通じて届出

※詳細はご家族の勤務先へお問い合わせ
ください。

協会けんぽの 任意継続被保険者 となる条件

- 1 資格喪失日の前日(退職日)までに被保険者期間が継続して**2カ月以上**あること
- 2 退職日の翌日から**20日以内に必着**するように、「任意継続資格取得申出書」を**協会けんぽへ提出**すること

任意継続健康保険
1カ月の保険料額

=

退職時の
標準報酬月額
(上限30万円)

×

住所地の
都道府県別
健康保険料率

40～64歳の
介護保険第2号
被保険者の方は
介護保険料が
加わります

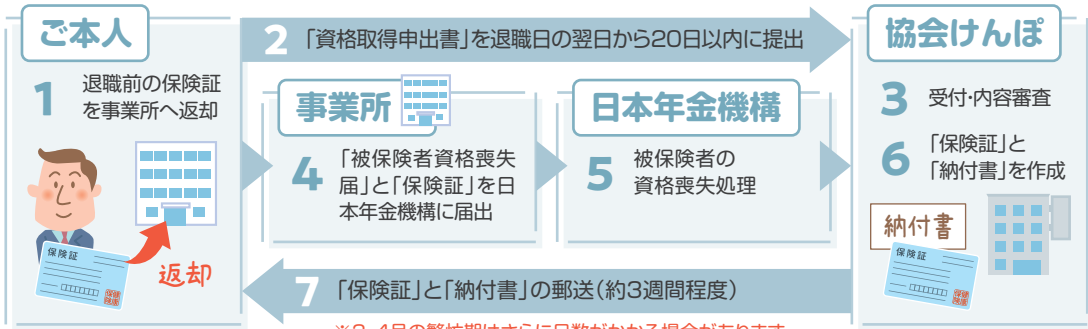
※退職後は事業主負担分の保険料も自己負担
となるため、保険料はこれまで控除されて
いた金額の約2倍になります。(上限あり)
※任意継続被保険者の標準報酬月額の上
限は、全被保険者の標準報酬月額を平均した
額に基づき、毎年見直しが行われます。



任意継続への加入は最長2年間です。ただし右の理由に
該当したときは、2年を経過する前であっても任意継続
被保険者の資格を喪失します。

- (1) 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- (2) 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき
- (3) 任意継続被保険者でなくなることを希望したとき
- (4) 被保険者の方が亡くなったとき
- (5) 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

任意継続の申請から保険証が発行されるまでの流れ



※3、4月の繁忙期はさらに日数がかかる場合があります

任意継続被保険者資格取得申出書に退職日が確認できる証明書の添付で保険証の交付が可能に!

退職日の確認
ができる書類(任意)
①または②のいずれか

- ①退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写し、健康保険被保険者資格喪失届写し等、事業主または公的機関が作成した資格喪失の事実が確認できる書類
- ②任意継続被保険者資格取得申出書の健康保険資格喪失証明欄(事業主記入用)への記載

※上記書類がなくても、お手続き可能です。その際は従来通り日本年金機構から資格喪失記録の情報を受けてから、任意継続の保険証交付となります。これまで通り「被保険者資格喪失届」と「保険証」は速やかに日本年金機構へ届出ください。

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!

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!

※「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。

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!

喪失後受診者への医療費返納金発生状況
(新潟支部 令和2年度)

約**2,300**件
(約**6,700**万円)

すごい
金額だ……!



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。



退職される方へ必ずお伝えください

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。

左記の
考えは
誤りです!

退職時に
返却……!



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

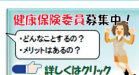


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

胃の不調が気になったら



明らかな病気がないのに食後を中心に胃がもたれたり、みぞおちのあたりが痛むなどの症状を感じる場合があります。このような場合は、胃のはたらき（機能）が悪くなったことが原因の「機能性ディスペプシア」かもしれません。

ディスペプシアとは、胃の痛みなどの不快な腹部の症状をさす医学用語です。以前は「慢性胃炎」や「神経性胃炎」などと診断されていました。診断を受けた人の11～17%、医療機関にかかった人の44～53%が機能性ディスペプシアと診断されるほど、だれもがかかりやすい病気です。

機能性ディスペプシアの原因や症状は？

胃は、ぜん動運動によって食べ物と胃液を混ぜ合わせ、消化したものを腸へと送り出します。しかし、この胃の動きが低下すると胃の中の食べ物をうまく運び出せなくなって「胃もたれ」が起こります。また、胃の伸縮性（やわらかさ）が低下して、食べ物が入ってきてても胃が十分に広がらなくなると、少し食べただけで「満腹感」を感じてしまいます。胃酸に対して胃が過剰に反応する内臓知覚過敏になっていると、「みぞおちの痛み」「胸やけ」を感じます。

ピロリ菌に感染している場合、胸やけなどの症状が出る場合がありますが、飲み薬による薬物治療によってピロリ菌を除菌すると、症状が緩和されるようです。アルコール、喫煙、不眠などの生活習慣の乱れが原因となることもあります。生活習慣を見直すことで、症状が改善される場合もあります。



ストレスがきっかけになって発症することが多いのも特徴のひとつです。つらい症状があると、それがストレスとなってさらに症状を悪化させるという悪循環に陥ってしまう場合があります。胃の不調がもとで不眠がちになるなど、日常生活に影響がでることも少なくありません。うつなどの気分障害や神経症性障害を合併したり、逆流性食道炎・過敏性腸症候群・慢性便秘を合併している人もいます。同じような症状で、胆のうやすい臓の病気が隠れている場合もありますので、胃の不調が続く場合は必ず医療機関を受診しましょう！

胃の不調を改善する生活習慣

機能性ディスペプシアなどによる胃の不調を改善するためのポイントは、次のようなものです。

👉 気分転換を心がける

ストレスをためこまないように趣味や運動などで自分なりのストレス解消法を見つけ、実践しましょう！



👉 生活リズムを整える

特に食事が重要です。朝食を含む1日3食を、できるだけ同じ時間にとるようにしましょう！



👉 食生活を見直す

栄養バランスを整えましょう。バランスを乱す引き金になりやすい脂質や糖質、刺激物などのとり過ぎは、胃に負担をかけるので注意しましょう！



👉 十分な睡眠（休養）をとる

良質な睡眠をとることは、自律神経のバランスを整えるために重要です。自律神経のうち、体をリラックスさせるはたらきをもつ「副交感神経」が働く睡眠時は、心身の疲れを解消し、細胞の修復も行われる大切な時間です。



👉 適度な運動を習慣に！

適度な運動はストレス解消につながります。体を動かすことで心臓から血液が送り出され、神経伝達物質が活性化して爽快な気分になります。まずは散歩やウォーキング、ヨガなど、無理のない範囲で体を動かすとよいでしょう。



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

パソコンから！



スマートフォンから！



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できます。

新潟駅から
徒歩5分程

街角の年金相談センター新潟

無料

※電話相談は実施していません



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

ご予約
お問い合わせ | 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新潟」の
赤い看板を目印におこしてください!

年金の相談は
予約の方を優先しています。 申込は「025-244-9246」まで

「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会連合会」に運営を委託しています。



令和4年 3月の出張年金相談のご案内

予約制

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	3/17 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	3/23 (水) 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! etsk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	3/10 (木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	羽 茂 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	3/24 (木) 12:30～14:30 (12:30～14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	3/ 9 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	3/23 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	3/24 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	村 上 市 役 所	3/ 9 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新 発 田 (0254-23-2128)	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	3/16 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	3/10 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		3/24 (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。



お知らせ

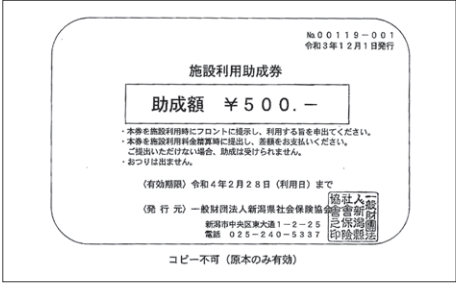
■「施設利用助成券」「代金助成チケット」のご利用について

「施設利用助成券」「代金助成チケット」の有効期限は2月28日(利用日)までです。

お持ちの方は、期限内にご利用ください。

※対象施設・対象店舗は、当協会HP(事業案内・助成事業)のコーナーでご確認ください。

施設利用助成券

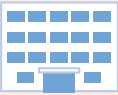


代金助成チケット



お願い

■ 会員事業所の名称や所在地を
変更したときはお知らせください



会員事業所様に「社会保険にいがた」等を確実にお届けするため、事業所の名称や所在地を変更したときは、(一財)新潟県社会保険協会までお知らせください。

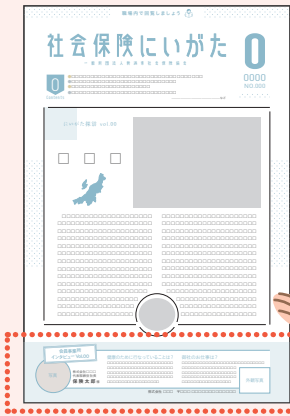
詳しくは、社会保険にいがた1月号7ページまたは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ[協会入会のご案内・会員情報の変更について]でご確認ください。

募集

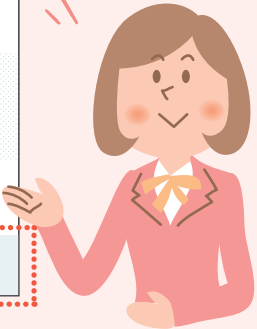
■ 広報紙「社会保険にいがた」への投稿を募集します!

広報紙「社会保険にいがた」表紙に掲載中の「会員事業所インタビュー」コーナーは、本年5月号から「会員事業所からのお知らせ」コーナーに変わります。「会員事業所からのお知らせ」コーナーの内容は、次のとおりです。会員事業所の皆様からの投稿を募集します。

- テーマ: 皆様にお知らせしたい情報
(事業案内や新製品の紹介、
その他事業に関連した情報等)
- 文字数: 360文字以内
- 写真: 代表者様または
社屋や製品等の写真1枚



表紙の下部、
赤枠で囲った部分に
掲載されます



※デザインは変更になります

..... 詳しくは下記までお問い合わせください。