

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

Contents

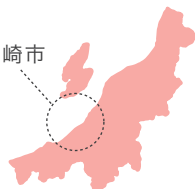
- 健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう
- 令和4年3月分(4月納付分)保険料から料率が変わります！
- ＜今月の健康情報＞メンタルヘルスの不調を防ぎ血管も健康に！！
- 「施設利用助成券発行事業」「代金助成チケット発行事業」登録店舗を募集します
- ＜募集＞広報紙「社会保険にいがた」への投稿を募集します！など

2022
NO.907

にいがた
花 vol.12 菜

柏崎市

シラネアオイ



山の草花が芽吹き始める頃、力強く空へ向かって芽を出す日本固有種の「シラネアオイ」。元々は、日光の白根地域で多く自生していたことから、この名が付いたといわれています。ゆらゆらとなびくように広がる薄い紫色の部分は、花びらではなくガク。直径5～10cmほどの大きさに成長し、林の近くの湿った日陰に群生しています。薄暗い森林を照らすように広がる優美なシラネアオイは、まさに「山野草の女王」と称されるのにふさわしい佇まいです。ほとんどのシラネアオイは、標高の高い山地に生息しているといわれています。山菜取りのシーズンに、雪溪の残る谷間でよくみられる



この花。しかし県内では、比較的標高の低い八石山（柏崎市と長岡市の境・標高518m）でも見ることができます。これは全国的にも珍しく、地域の貴重な財産として大切にされ、増殖や栽培が積極的に行われています。例年4月末～5月上旬に長岡市（旧小国町）で開催される「八石ぼたん鑑賞会」では、地域の人の手により山に戻され、生き生きと咲き誇る姿を見せるシラネアオイ。期間内にしか立ち入ることのできないこの場所は、とっておきの鑑賞スポットです。同じ頃、カタクリやスマレなども見頃を迎えます。登山コースが豊富なこの地で、季節の移ろいを感じてみませんか。

※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.32



株式会社BSNアイネット
代表取締役社長
南雲 俊介 様

健康のために行なっていることは？

健康維持、ダイエットのためにスポーツジムに通い始めて5年経過しました。週1～2回しか行けないのが残念なところ。仕事柄、外食や会合の機会が多いので、家では基本ノンアルコールを励行しています。

御社のお仕事は？

IT企業として半世紀以上の経験と実績で全国各地へサービスを提供しています。医療・民間・公共分野を柱にICTサービスの提供、近年では共創を軸とした新規ビジネスも行っております。





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



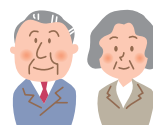
従業員を採用したとき

▶『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、その試用期間の初日が「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。

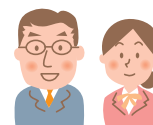
従業員が退職したとき



▶『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。



重要!

令和4年3月分(4月納付分)保険料から料率が変わります!

令和4年度も新潟支部の保険料率は **全国で最も低い保険料率** です!

新潟支部 健康保険料率

9.51%

(全国平均10.00%)

0.01%上がりました
(前年比)

介護保険料率(全国一律)

1.64%

0.16%下がりました
(前年比)

- 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(9.51%)のうち、6.08%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、3.43%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2年度)の結果は令和4年度の健康保険料率に結果が反映されています。

適切な
医療費の
使用

+

健康
づくりへの
行動

>
>
>

料率に
影響!

インセンティブ制度支部別ランキング

令和2年度結果新潟支部は…

全国第4位!

皆様のご協力ありがとうございました!
令和4年度も引き続きよろしくお願いいたします。

「ジェネリック医薬品の利用」、「保険証の正しい利用」、「健診の受診」等、
協会けんぽの事業にご協力をお願いいたします。



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4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



記載内容が正しい

加入者様へ保険証をお渡してください



以下の項目に誤りがあった場合

氏名のフリガナ

生年月日

資格取得年月日

氏名の漢字

性別

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

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。
- ・回収した保険証は、日本年金機構へ返却をお願いします。

※電子申請の場合は、到達番号が分かる画面を印刷のうえ、保険証と併せてご郵送ください

退職される方へ必ずお伝えください

退職後は速やかに勤務先へ保険証を返却してください!



保険証が使用できるのは、退職日までです。



被扶養者のいる方は、被扶養者の分もあわせて、
保険証を速やかに勤務先に返却してください。



資格のない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。

× 月途中の退職だから月末まで使用可

× 新しい保険証が届くまでの間使用可

× 保険証を自分で処分

× 会社から何も言われていないから使用可

上記はすべて誤りです!

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

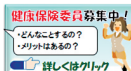


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

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

メンタルヘルスの不調を防ぎ血管も健康に!!

柔らかな日差しに春の訪れを感じる3月は、人事異動や昇進など、社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。新たに始まる日々には期待が膨らむ一方、変化には不安や心配ごとがつきもの。年度末ならではの忙しさ等も加わって、普段よりストレスをため込みやすい時期であるともいえます。そんなときにこそ気をつけたいのが、心の健康(メンタルヘルス)です。忙しさや不安は目に見えないストレスとなって、身体に悪影響を与えることがあります。

ストレスはメンタルヘルスや身体の不調をまねく

ストレスというと心労や過労など、嫌なことや辛いことをイメージする人が多いかもしれませんが、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。例えば、職場では「人事異動」「昇進」「長時間労働」「人間関係のトラブル」、プライベートでは「住環境や生活の変化」「結婚や出産」「家族の病気」などです。過度なストレスは人間的な成長を促すものですが、ストレスが過剰になると、メンタルヘルスの不調を招くだけでなく、身体疾患のきっかけになることもあります。例えば、強いストレスが長く続くと、身体を安定した状態に保つように働く自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、血管病のリスクが高まることが知られています。



ストレスが血管に与える悪影響

- | | |
|--|---|
| <p>1. 自律神経・内分泌系の異常が代謝機能を乱す</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 血圧や血糖値が上昇する ▶ コレステロールなどの血中脂質の異常が起こりやすくなる | <p>2. 血液中の赤血球が増加する</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 心筋梗塞や脳卒中の原因となる「血栓」ができやすくなる |
|--|---|

強いストレスは心筋梗塞や脳卒中の引き金に!

恐ろしいのは、強いストレスは、時に心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気の引き金になることがある点です。例えば、何かの試験を受ける際などには、脈が速くなったり、血圧が上がったりしますが、これは「失敗しないように」という心理的な刺激が脳から心臓に伝わるために起こるものです。

軽いストレスでもこうした身体変化が起こるのですから、特に動脈硬化症や心臓病といった持病のある人が強いストレスを受けたときに、脈拍が増加し、血圧が急上昇して、狭心症発作(胸痛)や心筋梗塞を起こすケースもあります。また、脳卒中の最大の要因は高血圧なので、やはり強いストレスが発症の引き金になることがあります。

ストレスを上手に軽減して、血管病の予防につなげよう!

ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気づくことです。ストレスによって現れる心身のさまざまな変化を「ストレス反応」といい、下記の表のように身体面・心理面・行動面に現れることがあります。

ストレスによる主な症状(ストレス反応)	身体面の変化 肩こり・目の疲れ・疲労・頭痛 自律神経の乱れ など	→	身体疾患 ● 自律神経失調症 ● 消化器系疾患 ● 循環器系疾患 ● 免疫系疾患 ● 生活習慣病 など
	心理面の変化 不安・落ち込み・イライラ 不眠・怒り など		
	行動面の変化 生活の乱れ・暴言暴力・暴飲暴食 飲酒量の増加・喫煙量の増加 など		

まずは自分のストレスに気づくことが重要です。上手に軽減していきましょう。



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

パソコンから!



スマートフォンから!



令和4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4年度に開催する社会保険事務講習会に3回(月)以上参加された会員事業所様には、参加回数に応じて社会保険の参考図書を贈呈します。

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(資格取得届、資格喪失届、被扶養者(異動)届、月額変更届、算定基礎届、賞与支払届、産前産後・育児休業にかかる届書等の主要な届書に関する概要)	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
6月	●厚生年金保険・健康保険の事務手続きについて(算定基礎届、賞与支払届、月額変更届) ●健康保険制度改正及び健康保険の給付等について(高額療養費・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・育児休業にかかる届書、資格取得届、資格喪失届、被扶養者(異動)届) ●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



社会保険事務の参考図書を特別価格であっせんします。折込の「令和4年改訂新版図書のご案内」をご覧いただき、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」登録施設 を募集します

(一財)新潟県社会保険協会では、令和4年度も「施設利用助成券発行事業」を実施します。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に登録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」登録店舗 を募集します

(一財)新潟県社会保険協会では、令和4年度も「代金助成チケット発行事業」を実施します。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)に登録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

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。
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
(資格取得届、資格喪失届、被扶養者(異動)届、月額変更届、算定基礎届、賞与支払届、
産前産後・育児休業にかかる届書等の主要な届書に関する概要) …… 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12日(木)	午後 1時30分 ～ 午後 3時15分	新発田市生涯学習センター(多目的ホール)	新発田市中央町5-8-47	30名
5月13日(金)		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16日(月)		上越市市民プラザ(第一会議室)	上越市土橋1914-3	20名
5月17日(火)		ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
5月18日(水)		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
5月19日(木)		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20日(金)		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

※「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〕に掲載してあります「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、定員に達した場合は、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。

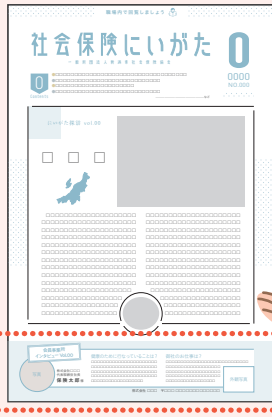
募集

■ 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。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。……

一般財団法人新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

お知らせ

■ 「佐渡の秘境 二つ亀大野亀」散策ツアーのご案内

出発日 2022年5月29日(日)
募集人員 50名
行程 (行き)新潟港発9:20 (帰り)新潟港着18:35



参加資格、参加費、申込み方法等、詳しくは「社会保険にいがた4月号」でお知らせします。