社会保険にいがた 8

一般財団法人新潟県社会保険協会

2023
NO.924

8 Contents

- -退職(失業等)により国民年金保険料の納付が困難な方へ- 国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です
- 「特定健診」のお得・簡単ポイント
- <今月の健康情報>夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！
- <報告>「ボルダリング体験教室」「クライミング体験教室」「湯沢高原アルプの里」
- <募集>ラムサール条約登録湿地「佐潟」・砂丘歩き ……など

橋のある新潟の風景 vol.17

鷹の巣吊り橋（たかのすつりばし）

岩船郡関川村から山形県小国町まで約20kmに渡って続く「荒川峡もみじライン」は、言わずと知れた紅葉の名所として人気のルートです。この道中にあるのが、清流・荒川の上流に架かる長さ77mの歩道吊橋「鷹の巣吊り橋」。背景に広がる峡谷は四季折々によって見事な姿をあらわし、吊り橋との調和が絶好のフォトスポットになっています。これからの季節は、徐々に木々の葉が赤や黄色に色づき、10月下旬～11月上旬頃には紅葉の最盛期を迎え、峡谷に吹き込む心地いい秋風を一身に受けながら、その眺めを楽しむことができます。吊り橋を渡った先には、老舗の温泉宿やキャンプ場があり、観光やアウトドアレジャーの場としても人気を集め、県内のみならず遠方から何度も足しげく通う人もいるほどです。

絶景と呼ぶのにふさわしいその景観の美しさから、鷹の巣吊り橋の周辺は「にいがた景勝100選」にも選定され、関川村を代表する観光地のひとつとなっています。万緑から紅葉へと、清流荒川の流れとともに感じる四季の移ろいは、訪れる人たちを魅了して止みません。

13 会員事業所からのお知らせ

新潟市

株式会社 イケダ

代表取締役　池田 弘

昭和43年、弊社はステンレス製深皿を造りました。カレー皿の誕生です。当時は、平たい皿が一般的でした。その中で、楕円形の奇妙な形状の深皿の登場です。また、当時はキングデッシュとかクウィーントレーとかカタカナを商品名にすることが多かったのですが、ずばり「カレー皿」と命名したことが、多くの人に受けいれられる大きな要因になりました。以来、形状は変えていません。

昭和54年に、自衛隊のカレー専用皿として納入してから今に至るまで、毎年補充しています。大手カレーチェーンにも採用され、展示会等でこの皿を見ると若い人からも「あっカレー皿」と言っていただけるほど皆さんに愛用されています。

《お問い合わせ》株式会社 イケダ　〒959-1286 燕市小関1317番地　TEL0256-62-6766

退職（失業等）により国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です

会社を退職（失業等）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（失業等）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）への変更の手続きが必要です。「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してください。

国民年金保険料の免除制度があります

国民年金の加入手続きが終わりましたら、毎月16,520円（令和5年度）の定額保険料を納付することになります。保険料を納付することが困難な場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」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してください。本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得（過去の年度分については、前々年や前々々年所得等）を審査し、一定額以下の場合は、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。なお、退職（失業等）により保険料を納付することが困難な場合は、特例免除が申請できます。失業した事実が確認できる証明書類※の写しを添えて申請してください。退職（失業等）された方の前年所得をゼロとして審査します。

国民年金の手続きはマイナポータルを利用して電子申請ができます

スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。マイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードをご用意いただき、マイナポータルの利用者登録をしてください。

申請方法（電子申請の場合、紙の申請書の記入が不要となります）

1. マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへアクセスしてください。
2. マイナポータルのトップ画面の「年金の手続をする」を選択し、マイナポータルへログイン。「国民年金に関する手続き」画面で、希望する手続きを確認し「手続に進む」を選択し、マイナンバーカードの読み取りを行ってください。
3. 案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。退職（失業等）により納付が困難な方は、失業した事実が確認できる証明書類※の画像をアップロードしてください。

※雇用保険受給資格者証、雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票や雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など

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

いつでも どこでも かんたん ねんきんネット

年金加入者の方に年1回送付される「ねんきん定期便」をペーパーレス化しませんか?

「ねんきんネット」から紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」では紙の「ねんきん定期便」より1カ月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

ねんきんネットでできること

マイナポータル　このマークがある項目はマイナポータルアプリのみ利用可

- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 国民年金保険料の学生納付特例や免除等の申請がスマホから簡単申請　マイナポータル
- 年金記録の確認や年金見込額の試算
- 確定申告に必要な控除証明書の電子データの受け取り　マイナポータル

くわしくは日本年金機構ホームページをご覧ください

スマホでアクセス

ねんきんネット　検索　https://www.nenkin.go.jp/n_net/

令和5年 9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	9/21(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿賀町役場本庁	9/28(木) 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!　会場：佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
	あいぽーと佐渡	9/14(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
長岡 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	9/13(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		9/27(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小出ボランティアセンター	9/28(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上越 (025-524-4115)	糸魚川市役所	9/13(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		9/27(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村上市役所	9/13(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		9/27(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿賀野市水原総合体育館	9/20(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
六日町 (025-716-0008)	十日町地域地場産業振興センター(クロス10)	9/14(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		9/28(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。

年金相談に関するお問い合わせは「ねんきんダイヤル」をご利用ください　0570-05-1165(イロウゴ)

整骨院・接骨院のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかるとき、
健康保険が『使える場合』と『使えない場合』があります。
正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険が使えます

- ○ 急性などの外傷性の打撲、捻挫、および挫傷（肉離れなど）
- ○ 骨折・脱臼

※骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が使えません

- × 単なる肩こりや筋肉疲労
- × 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- × 病気（内科的要因による疾患）からくる痛み・こり
- × 脳疾患後遺症等の慢性病
- × 過去の交通事故等による後遺症
- × 症状の改善が見られない長期の施術
- × 仕事中や通勤途上におきた負傷

施術を受ける時の注意事項

1 負傷の原因を正しく伝えましょう

「いつ」「どこで」「どのような原因で負傷したのか」を正確にきちんと伝えましょう。

2 療養費支給申請書には、必ず自分で署名しましょう

白紙の申請書に署名をするのは間違った請求につながります。
傷病名・日数・金額をよく確認し、署名しましょう。

3 領収書の無償交付が義務付けられています

領収書は必ずもらい、金額などに間違いがないか確認しましょう。

4 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

施術内容について協会けんぽよりお尋ねしています

柔道整復師の施術を受けたときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録や領収書等を保管していただき、照会がありましたら回答していただきますよう、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【業務グループ】

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!

協会けんぽ加入の40歳以上の扶養されているご家族様が受診できる健診
「特定健診」のお得・簡単ポイント

協会けんぽでは、扶養されている40歳以上のご家族様を対象とした「特定健診」をおこなっております。特定健診を受診するための受診券を令和5年4月に黄色い封筒でお送りしております。従業員様のご家族が健康であることも働くモチベーションの維持に深くかかわってきますので、事業主様からも従業員様に一言、特定健診の受診についてお声をかけていただきますようお願いいたします。

※受診券（セット券）を黄色の封筒で被保険者様のご自宅宛に送付済み

市町村で実施している集団健診
で「受診券（セット券）」が利用できます

新潟県内の市町村における集団健診は、特定健診が自己負担0円で受診できます。日程や実施場所は市町村の広報をご覧いただくか、黄色い封筒に同封した一覧表に記載の市町村の健診の担当部署へお問い合わせください。　※新潟市は実施していません。

健診機関や医療機関での個別健診
で「受診券（セット券）」が利用できます

対象の健診機関（医療機関）で受診した場合、協会けんぽの補助により自己負担が最大1,264円となります。

※受診できる対象医療機関は、黄色い封筒に同封した一覧表、または協会けんぽのホームページでご確認ください。

職場の健康診断
で「受診券（セット券）」が利用できます

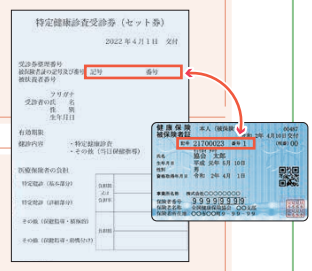
職場での健診に受診券（セット券）を使うことで、事業主様の負担金が減る可能性があります。受診を希望される健診機関・医療機関にご確認ください。

健診受診までの流れ

1 受診券（セット券※）を受け取る

受診券（セット券）は、例年4月ごろ、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※特定健診の結果、特定保健指導の対象者となった際、健診当日に特定保健指導を利用いただける券です。



2 受診券（セット券）と保険証の記号・番号を確認する

保険証の記号・番号と一致していない受診券（セット券）は利用できません。
一致していない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。

3 健診機関に予約する

市町村における集団健診の場合は、市町村の健診の担当部署へお問い合わせください。

4 健診を受診する

当日は、右記のものを忘れずにお持ちください。

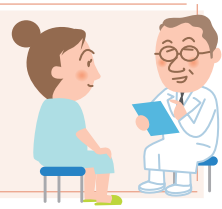
- ☑ 受診券（セット券）
- ☑ 保険証
- ☑ 健診費用（自己負担分）

※就職等により被扶養者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになりますので、ご注意ください。

5 健診結果を確認する

生活習慣の改善が必要な方
特定保健指導を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

医療機関への受診が必要な方
治療が必要と判定された場合は、早期に医療機関を受診してください。

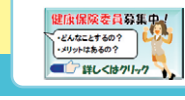


●お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【保健グループ】

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

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る!

夏になると暑い日が続くことで、「疲れが抜けにくい」「食欲がわかない」ということはありませんか?これといった病気ではないのに、身体の不調が続いてしまうのは、いわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテの原因とその症状

- 体内の水分・ミネラル不足 ▶ 脱水症状
- 暑さによる食欲の低下 ▶ 栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し ▶ 自律神経の乱れ

内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

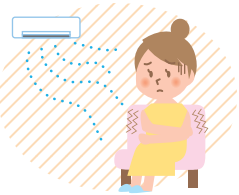
夏バテを防ぐ生活習慣

1 こまめな水分補給

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5ℓの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

2 温度差や体の冷やし過ぎに注意

外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキング等の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



3 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労の回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのつけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

4 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、キュウリやトマト等の夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

積極的に摂りたい栄養素:タンパク質、ビタミンB1、アリシン、ビタミンC

暑さはこれからも続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう!

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!

報告

みんなで楽しくボルダリング体験教室

開催日／令和5年6月18日(日)
参加者／13名(うち高校生・中学生各1名・小学生3名)

「グラビティリサーチ新潟(好日山荘新潟亀田店併設)」の特別協賛により、今年度も「みんなで楽しくボルダリング体験教室」を開催しました! 「ボルダリングは初めて」という方がほとんどでしたが、4mの壁に果敢に挑戦。約2時間の限られた時間でしたが、ボルダリングの難しさと楽しさを体験できた有意義な教室でした。参加者の皆さん、指導・協力いただいた好日山荘亀田新潟店の中村さん・スタッフの皆さん、ありがとうございました。

参加者の渡邉 桧(わたなべ かい)君(8歳)から感想文が届いていますので、ご紹介します!

「みんなで楽しくボルダリング体験教室」に参加して　渡邉 桧

僕はボルダリング教室に参加してとても楽しかったです。以前にも一度ボルダリングを体験したことがありとてもきょうみを持ったので、今回もうしこみをしました。好日山荘の先生が説明をしてくれたルールをかくにんしました。ホールドのちかくにテープがはってあり、色でレベルが分けてあり、まず最初は一番かんたんなピンクからのぼりました。とてもかんたんだったので、次のレベルの赤にちょうせんしました。きゅうにむずかしくなったので、何度もとちゅうで落ちてしまいました。その時にどのホールドを使うかを自分で考え、のぼっている時には先生からもアドバイスをもらって、ついにゴールにたどりつきました。とてもうれしくて「ヤッター」と思いました。とても楽しかったので、また来年も参加したいです。

報告

みんなで楽しくクライミング体験教室

開催日／令和5年7月1日(土)
参加者／8名(うち小学生3名)

幅3m高さ13mの可動壁と幅3m高さ13mのオーバーハング壁、2基の壁を常設するWEST三条店のクライミングルーム。今回は、高さ13mの可動壁に挑戦。約1時間半の教室でしたが、もう一歩のところでリタイヤする人が多く、完登は2名(?)。次回は、全員で完登目指して13m壁に挑戦しましょう!子供も大人も「みんなで楽しくクライミング体験教室」でした。参加者の皆さん、指導・協力いただいたWEST三条店の藤本さん・ビレイヤーさん・スタッフの皆さん、ありがとうございました。

報告

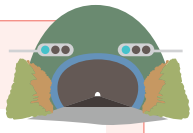
湯沢高原アルプの里「ミニトレッキング(スタンプラリー)」

開催日／令和5年7月22日(土)
参加者／39名(うち小学生3名)

開催日前日に梅雨明けした新潟地方。雨の不安もなく、暑い日差しの下でのスタートとなりました。参加者は昨年より少し少ない状況でしたが、糸魚川から二人のお孫さんと一緒に参加いただいた方や昨年のリピーター等県内各地から参加いただき、ゆったりとした雰囲気で約1時間のミニトレッキングを楽しむことが出来ました。ゴールでは、到着順にお楽しみ抽選会の後、サプライズ(?)の追加抽選会。皆さんには、楽しいひと時を共有していただけたでしょうか。参加者の皆さん、今年も開催に協力いただいた湯沢高原株式会社様、スタッフの皆さん、ありがとうございました。

募集

公共施設見学ツアー「三国川ダムと関越トンネル内部」



開催日	令和5年10月21日(土) ※日帰り・昼食付	募集人数	20名限定(最少催行人数15名)
参加資格	(一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(小学生以上) ※令和5年度の「協会費」が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。※小・中学生の場合は保護者同伴でお申し込みください。		
参加費	大人(高校生以上):12,000円(税込)　中学生・小学生:6,000円(税込) ※上記の参加資格を満たさない方(小学生以上):17,000円(税込)		

詳しくはこちら 社会保険協会HP

受付期間は9月18日(月)まで。締め切り後抽選により参加者を決定します。申し込みは2名以内としますが、ご家族で申込の場合は3名以内とします。申込方法等詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ■事業案内1)募集中(催事のご案内)をご覧ください。

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

6月開催 社会保険事務講習会「確認問題」結果

6月開催社会保険事務講習会には、117名の方から参加いただき、また、当日配布いたしました「確認問題」には25名の方から解答をお寄せいただきました。ありがとうございました。解答をお寄せいただいた方のうち全問正解された5名の方には、粗品をお送りいたしました。

なお、6月開催社会保険事務講習会「確認問題と解答・解説」は(一財)新潟県社会保険協会Hp新着情報でご確認いただけます。

《全問正解者》※掲載希望者　●阿部 紗穂さん(株式会社加藤組／村上市)　●佐藤 智恵子さん(株式会社加藤組／村上市)

■事業主・ご担当者様向け　■被保険者様向け

みんなで楽しくボウリング大会

●令和5年9月9日(土) サウンドボウル見附店
●令和5年9月10日(日) グランドボウル黒埼

申し込みは9月1日(金)まで!

定年後を考える年金セミナー

令和5年9月14日(木) コモプラザ(新発田市)ほか
令和5年11月7日(火) 新潟ユニゾンプラザ
(新潟市中央区)まで、県内7会場で開催!

詳しくはこちら
社会保険協会HP

詳しくは、「社会保険にいがた7月号」または(一財)新潟県社会保険協会ホームページ■事業案内1)募集中(催事のご案内)をご覧ください。

募集

美しい自然に触れる

どなたでも参加OK

ラムサール条約登録湿地「佐潟」・砂丘歩き

参加者特典あり

新潟市西区赤塚にあるラムサール条約登録湿地である佐潟とその周辺の砂層からなる地形について、地形学がご専門の新潟国際情報大学教授の澤口晋一先生から解説頂きながら、約5.5kmを歩きます。途中の「見晴らし展望台」からは360度のパノラマが広がります。

開催日時	令和5年9月30日(土) 9:45～12:00(受付 9:30～9:45)
開催地	新潟市西区赤塚・佐潟
集合場所	赤塚商工会「佐潟水鳥・湿地センター」隣

※車で来られる方は、佐潟公園駐車場(佐潟水鳥・湿地センター前)をご利用ください。

募集人数	50人(最少催行人数20名)
参加費	①令和5年度「協会費」納入済み会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(被扶養者):無料 ②上記以外の方:500円　※申込区分／一般
申込方法	下記の参加申込書に必要事項を記入し、9月19日(火)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。 ※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者あてご連絡します。 ※雨天中止。中止の場合はご連絡します。

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

特別協賛　新潟国際情報大学 Niigata University of International and Information Studies　赤塚商工会

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和5年度　ラムサール条約登録湿地「佐潟」・砂丘歩き 参加申込書

※該当する[申込区分]に○を付けてください。

氏名	年齢	性別	申込区分	住所
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒 代表者電話番号(　　-　　-　　)
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒

申込日　令和5年　　月　　日　事業所所在地 〒

事業所名称　　管理 No　　tel　　fax

令和五年八月十八日発行
発行所　一般財団法人新潟県社会保険協会　電話〇二五ー二四〇ー五三三七　〒950-0087 新潟市中央区東大通一ー二ー二十五　北越第一ビルディング六階