

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協

10



- ●11月はねんきん月間です!
- ●ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェブレイク」シーズン2いよいよスタート!
- ●<今月の健康情報>食事を正して胃腸の調子を整えましょう!
- ●令和5年度 社会保険軟式野球新潟県大会開催結果

2023 No.926



毛渡沢橋梁



新潟·群馬県境ののる 魚野川は、美るには、美るのののののでででは、美のでは、美のでは、美のではないでででででででいる。 明な水系が、アユが、男ののでは、アコが、男ののでででででいる。 生息のでは、男のなどのででででいる。 は、美では、大きないでは、またいではないでは、またいでは、またいではないでは、またいでは、またいではないでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、また



る毛渡沢に架かるのが、電車が通るための橋「毛渡沢橋梁」。重厚でレトロな様式美を感じるこの鉄道橋は、全長約217m、高さ10m以上の石造り。施工から90年以上経った今も現役で、年月を経て深みを増したことで神秘的な雰囲気を漂わせ、橋の下からその姿を見上げれば圧倒されるほどの大迫力です。

毛渡沢橋梁の近くにあるのは、秘境駅とも呼ば

絶好の撮影スポットです。また、四季によってさまざまな表情を見せてくれる周囲の景色も魅力。これから訪れる紅葉の季節は、赤や黄色に色づいた山々に橋が映え、心を奪われるほどの美しさとなります。この絶景を橋の下から眺めるもよし、電車の車窓から眺めるもよし。観光に趣味に、橋を通してさまざまな楽しみ方ができます。

15/会員事業所からのお知らせ



岡市

株式会社 山 崎 組

代表取締役社長 髙田守

大正13年に初代 山崎丈夫が新潟県古志郡石津村釜ケ島(現 新潟県長岡市釜ケ島)に「山崎組」を創業しました。その後、昭和14年株式会社として法人化。昭和24年に現在の長岡市殿町に本社を移し今日まで会社を営業してきました。間もなく創業100年を迎えようとしています。

創ったものが活かされ、使う側、創る人々にも喜びがあるよう、安全で、より良い品質をより良い人の関係で 創り上げていくことが私たちの信念です。これからもお客様をはじめ、関わりのある業者様、地域の人々から 知恵と力を借り、人に喜んでいただき共に喜べる企業であり続けたいと思っています。

11月は です

金保険料、納めていますか? この機会に年金加入状況の確認を!

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」 と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

11月30日は 年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝える さまざまな取組みを行っています。是非この機会に、公的年金*について考えてみませんか?

※公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

新潟県内年金事務所の活動内容。

11月11日(土)は、週末相談日です。 午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟西年金事務所 場所/あいぽーと佐渡

11月 9日(木) 時間/12:00~14:30 出張年金相談

新潟東年金事務所

場所/阿賀町役場本庁

マイナポータルで 「ねんきんネット」ご利用体験会 N 阿賀町

11月22日(水)

時間/10:00~15:00

11月30日(木)

場所/イオンモール新潟南2階(イッカラウンジ前) 時間/9:30~15:30

マイナポータルから自分の年金を見てみませんか 年金相談会 IN イオンモール新潟南

長岡年金事務所 11月22日(水)

場所/魚沼市役所北部庁舎

出張年金相談

三条年金事務所

時間/10:00~15:00

場所/見附市市民交流センターネーブルみつけ

11月22日(水) 時間/10:00~15:00 出張年金相談

また、11月2日(木)には新潟県内の年金委員・健康保険委員功労者表彰式が新潟東映ホテルで開催されます。 (※年金委員・健康保険委員の活動にあたり、功績が特に顕著と認められる方に対し、表彰状を授与します。)

国民年金保険料を納めるのが 難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、また は猶予される制度があります。保険料を納 めないまま放置すると、年金を受け取ること ができない場合があります。

ご存知ですか?

"ねんきんネット"は年金記録や 年金見込額を確認できるサービスです!

国民年金の加入月数や納付状況等 の最新の年金記録をパソコンやスマ ートフォンから手軽に確認できます。 ぜひご利用ください!

詳しくは こちら



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

「ねんきん月間」の趣旨は、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

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。 控除の対象となるのは、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日)に納められた保険料 の全額です(令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も 控除の対象となります)。

社会保険料控除を受けるためには

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、 保険料を支払ったことを証明する書類「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(以下「控除証明書)」の添付 が必要となります。「控除証明書」は、令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納 付された方に、令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次郵送されます。なお、令和5年10月3日から令和 5年12月31日までの間に、国民年金保険料を納付された方〔※〕には、令和6年2月上旬に郵送されます。

※令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。

また、ご家族(配偶者やお子様等)の国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、 その保険料についても控除が受けられます。その際はご家族あてに郵送された「控除証明書」を添付のうえ申 告してください。

■令和5年度 社会保険委員大会を開催します

令和5年度社会保険委員大 会を各社会保険委員会主催、 一般財団法人新潟県社会保 険協会各支部協賛により右 記のとおり開催します。

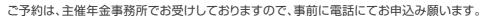
- ●新発田 社会保険委員大会
- ●六日町 社会保険委員大会
- ●上 越 社会保険委員大会
- ●三 条 社会保険委員大会
- ●長 岡 社会保険委員大会
- ●柏 崎 社会保険委員大会
- 開催日/11月10日(金) 会場/中条グランドホテル
- 開催日/11月22日(水) 会場/ホテルハイマート
- 開催日/11月17日(金) 会場/三条ロイヤルホテル
- 開催日/11月21日(火)
- ●新潟西・新潟東 社会保険委員大会 台湾艦 開催日/11月 2日(木) 会場/新潟東映ホテル

- 開催日/11月 7日(火) 会場/ホテル坂戸城
- 開催日/11月16日(木) 会場/長岡グランドホテル
 - 会場/柏崎エネルギーホール



11月の出張年金相談のご案内

5約制



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	五 泉 市 福 祉 会	館 11/16 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
(025-283-1013)	阿賀町役場本	庁 11/22 泳 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西	『テレビ電話相談』 に配慮し	プライバシー : むずかしい操作は : お好きな日・時間に : 対面相談と同じ しています! : 一切ありません! ・ 予約ができます! : 相談が可能です!
	も実施しております	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 11/9休 12:00~14:30 (12:00~14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小千谷市民会	館 11/8份 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小千谷市民会	11/22 (x) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小出ボランティアセン	タ - 11/16 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上越		11/ 8 (x) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
(025-524-4115)		PT 11/22 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
三条	見附市市民交流センターネーブルみ	みつけ 11/22 例 10:00~15:00 (10:00~14:30)
(0256-32-2820)	++ L ± %	11/ 8 (x) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	所 11/22 例 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿賀野市水原総合体	育館 11/15 水 10:00~15:00 (10:00~14:30)
六日町 (025-716-0008)	十 日 町 地 域 地 場 産	章 業 11/9休 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	振興センター(クロス10)	O) 11/22 (水 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。



協会けんぽ新潟支部では、加入者・事業主の皆様に、健康づくりや健康保険の情報を楽しく知っていただくために、ラジオドラマを放送しています。ぜひお聞きください。



人気ラジオドラマ「KEN'Sぽっカフェ・ブレイク」が さらにパワーアップして土曜の午後に帰ってきました! みなさん、ぜひお聞きください!

KEN'S Lace Cafe July

Season

シーズン2 いよいよスタート!



お馴染みの ケンさん・コーコに 加えて新キャラクターも 登場予定! お楽しみに! ケンさんの 健康オタクぶりも さらにパワーアップ! みんなの健康の悩みを 見事に解決! ラジオドラマには 人気のパーソナリティも ゲストで参加予定! ワクワク度もさらに パワーアップ!

FM-NIIGATAで

※放送終了日2024年3月30日

毎週土曜日14時55分から放送中!

毎週土曜の昼下がり、健康オタクのケンさんがふらりと開くキッチンカーで勝手に始まる健康バナシ。 健康に悩む働き盛りのお客さんと看板娘のコーコと一緒に飲み物片手に聞いてみて! 登場人物たちの軽妙なやりとりで、ほっこり楽しく健康ツウに!

YouTubeチャンネルは こちらの QRコードから



番組に連動したYouTube番組 「ケンさん&コーコの見てわかる!聞いてわかる! KEN'Sぽっカフェ健康チャンネル」も公開開始! ラジオ番組の詳細や聞き逃し、YouTube番組は、 協会けんぽ新潟支部のYouTubeチャンネルから!

●お問い合わせ先:協会けんぽ新潟支部【企画総務グループ】



全国健康保険協会 新潟支部 協会けんぽ

協会けんぽ 新潟





〒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)

交通事故や他人の行為で負傷して保険証を使うときは、 協会けんぽへ「第三者行為による傷病届」の提出が必要です

第三者行為とは?







暴力行為

相手がいる交通事故

他人のペットに 噛まれた など

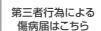
※上記以外にも、スキー・スノーボード等の接触事故など、届出が必要となるケースがあります。ご不明な点はお問い合わせください。

どうして届出が必要なの?

交通事故やけんかなど、第三者(他人)の行為によるケガや病気の治療費は、本来、加害者が負担 します。そのため、保険証を使うと、加害者が支払うべき治療費(医療費の7~8割分)を、協会けん ぽ(保険証の発行元)が治療費を立て替えて支払うこととなります。

その後、協会けんぽは、立て替えて支払った治療費を加害者側に請求します。立て替えて支払っ た治療費を加害者側へ請求するために、「第三者行為による傷病届」のご提出が必要です。

※加害者が治療に要する費用すべて(自己負担分と保険者 負担分)を支払うなど、保険証を使用しない場合は届出 の必要はありません。







\ 当事者間のみでの示談にはご注意ください ╱



当事者間のみで示談をしてしまうと、示談内容によっては、協会けんぽが加害者側 に対して、正当な請求ができなくなってしまう場合もあります。示談をする前に、必ず 協会けんぽへご連絡をいただきますようお願いいたします。

仕事中や通勤途中のケガは保険証を使えません。



仕事中や通勤途中にケガをした場合は、保険証を使って治療することはできません。 健康保険では、業務外の事由によるケガに関して保険給付をおこなっています。

仕事中や通勤途中のケガは、労災保険の対象となりますので、労働基準監督署へ お問い合わせをいただきますようお願いいたします。

●お問い合わせ先:協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】



健康保険委員を募集しています!

応募方法は新潟支部ホームページから







今月の健康情報

食事を正して胃腸の調子を整えましょう!

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。朝夕の暑さも幾分やわらぎ、過ごしやすくなった一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、新米、きのこ、栗、さつまいもなど、食べる楽しみが増える季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃から胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸の不調はどこからくるの?



胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因になるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。

胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわかない」「便秘がち」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

胃腸の調子を整えるポイント



よく噛んで食べる



食べ物はよく噛むほど細かくなって 唾液と混ざり合うことで、消化されやす くなります。また、噛むことで満腹感を 得やすくなるほか、脂肪組織の分解を 促す脳内神経系を活発化させる、胃液 や唾液をはじめとする消化液の分泌を 高めるなど、様々な効果が得られます。

3

決まった時間に食事をとる

一定の時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃 腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間に わたって空腹状態でいると、胃液の酸度が高いままとなり、

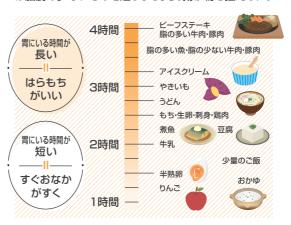


胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。 反対に、食べ過ぎや間食のし 過ぎは、胃での消化吸収力が 低下し、胃もたれなど胃のトラ ブルを招きやすくなります。ま た、就寝の3時間前には食事 を終えるよう心がけましょう。

2

胃腸にやさしい食材や 料理を食べる

胃もたれ、胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスを食べるとよいでしょう。便秘には、食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、きのご類やさつまいもがおすすめです。脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化されるのに4時間前後かかるとされています。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。揚げ物も控えめに。



協会けんぽ新潟支部メールマガジン 登録料 『ときぶール』配信登録受付中』 無料







報告

労働セミナーを開催しました

盟催日等

●上越会場 7月 4日(火) 上越市市民プラザ●長 岡 会 場 7月24日(月) ハイブ長岡●新潟会場 7月12日(水) 新潟ユニゾンプラザ●新発田会場 8月 9日(水) コモプラザ

第1部では、各公共職業安定所職員の方から「雇用保険適用事業所の事務手続き」についてご説明いただき、また、新潟産業保健総合支援センターとの共催による第2部では、産業保健相談員の方から「職場のメンタルヘルス〜WBCに学ぶチーム作りの極意〜」と題してお話しいただきました。社会保険事務や人事労務の担当者等、4会場合わせて160名の方からご参加いただき、第2部の研修内容については、多数の参加者の皆さんから「産業保健に関する職務を行う上で有益だった」とのご感想をいただきました。ご参加いただいた皆さん、講師の皆さん、ありがとうございました。





った。 で家族、職場の同僚やご友人と! イン 5年度 みんなで楽しくボウリング大会



●令和5年11月19日(日) スタート13:30(受付13:00~13:20)

会場:サウンドボウル見附店(見附市今町7-15-10) *中之島見附ICから車約5分 ●令和5年**12月2日**(土) スタート13:30(受付13:00~13:20)

会場:グランドボウル黒埼(新潟市西区山田458)

*新潟西ICから車約4分

1 チーム4人による団体戦(1人3ゲーム)! ※年齢・性別等によりハンディあり(当日会場でお知らせいたします) 賞品は会場ごとにチームのトータルピン・個人のスコア等により決定! ※参加賞ほか多数賞品を用意しております

詳しくはこちら 社会保険協会HP



お問い合わせ先 / (一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

北越第一ビルディング六階



施設利用助成券」「代金助成チケット」対象施設・店舗紹介



揚げたてサクサク! 美味しいとんかつはいかがですか? とんかつ専門店の味をご家庭でご賞味ください。

②とんかつ養**大 冬**直江津店(上越市エルマール店内)

温泉、とくとくと湧きだしてます。 少しぬるめですが、きっとあなたの心と体を癒します

さかんや(_{魚沼市下折立)} 折立温泉





東京堂では、ごはんからできたスイー 米粉を使用したスイーツを販売中!

東京堂 朝日町本店(妙高市朝日町) 諏訪町国道店(妙高市諏訪町) イオン上越店(上越市富岡)

その他、季節限定商品もございます。ぜひご来店ください。

海と湖に囲まれた絶好のロケーション 朱鷺の傷湯・しいざき温泉のお湯で 疲れを癒しませんか?

かな (佐渡市) 日帰り入浴も可能です。

「施設利用助成券」「代金助成チケット」をお持ちの方は、是非ご利用ください

お問い合わせ先 / (一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



慕集中

~栄養バランス満点 「簡単ランチ」 を作りましょう!!~



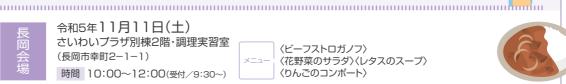
令和5年11月11日(土)

さいわいプラザ別棟2階・調理実習室 (長岡市幸町2-1-1)

時間 10:00~12:00(受付/9:30~)



〈ビーフストロガノフ〉 〈花野菜のサラダ〉〈レタスのスープ〉 〈りんごのコンポート〉



令和5年12月2日(土)

北陸ガス料理教室(旧古町ガスホール) (新潟市中央区古町通7-999)

時間 10:30~13:00(受付/10:00~)



〈ローストチキン(骨付き鶏もも肉のオーブン焼き)〉 〈季節野菜のグリル〉〈ターメリックライス〉 〈ミネストローネ(野菜たっぷりのスープ)〉 〈ミルクゼリー〉



お問い合わせ先 / (一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



「日帰りバスツアー助成券」を配付します



ご家族やお友達と

みんなで美味しく!

「社会保険にいがた6月号7ページ」をご確認いただき、お申込みください。(随時受け付け中)

※既にお申込みいただいた被保険者様は、重ねてのお申し込みは出来ませんのでご了承ください。

