

# 社会保険にいがた 11

一般財団法人新潟県社会保険協会

11

- 賞与等を支払ったときは届出が必要です
- 上手な医療のかかり方〜ちょっとした工夫で医療費が節約できます〜
- <今月の健康情報>からだの健康はお口の健康から
- <報告>三国川ダムと関越トンネル内部見学ツアー・「佐潟」・砂丘歩き
- <募集>社会保険ポウリング大会 .....など

2023  
NO.927

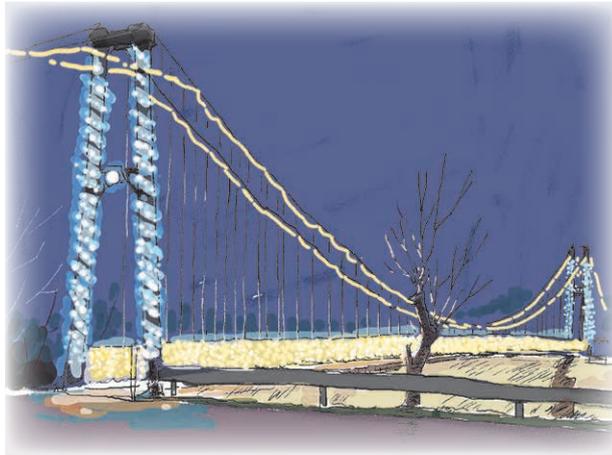
Contents



## わたるて橋



柏崎市の南東部に位置する高柳町は、刈羽黒姫山の麓にある自然にあふれた町です。“ゆったり、のんびり”を意味する“じよんのび”を町のテーマに掲げ、山里の豊かな暮らしを感じられる施設が多数あります。その中の一つ“道の駅じよんのびの里高柳”の敷地内にある吊り橋が「わたるて橋」。長さ約70m幅約0.8mの吊り橋は、幅が狭く、歩くたびにゆらゆらと揺れて、まるで空中散歩のような気分が味わえます。橋を渡った先にある丘は、貸別荘やブナ林が広がる散策エリア。爽やかな風と緑の木々に囲まれ、身も心もリフレッシュできそうです。



クリスマスシーズンやゴールデンウィークなどの期間は、吊り橋が青色や黄色の光で彩られ、幻想的な空間へ。地域住民が協力して設置したこのイルミネーションが、漆黒の中で煌めき、華やかな雰囲気を演出します。

“道の駅じよんのびの里高柳”では、地元野菜やまんじゅう、自家製豆腐を購入できるほか、地場産食材を使った料理を味わうこともできます。日帰り温泉施設も併設しており、刈羽黒姫山中腹から湧き出る茶褐色のお湯は、美肌の湯としても評判。ドライブの途中に、目的地に、じよんのびと心地良い時間を過ごすのにぴったりのスポットです。

## 16/ 会員事業所からのお知らせ



阿賀野市

### 株式会社 坂詰組

代表取締役 坂詰 敏彦

株式会社坂詰組は、新潟県阿賀野市に本社を構える総合建設会社です。当社は、土木一式工事、建築一式工事からリフォームまで幅広い分野において、高度な技術力と確かな品質でお客様のニーズに応えています。また、コンクリートリサイクル事業にも取り組んでおり、環境に配慮しながら社会貢献を目指しています。

私たちは、お客様のご要望に真摯に向き合い、安心・安全な施工を実現することを信条としています。「もの造りは人造りから」と言われます。新技術の研鑽と若手の育成に力を入れ、後進に技術を伝えます。皆様からのご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

## 賞与等を支払ったときは届出が必要です

ボーナスなどの賞与を支払った場合は、支払日から5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出が必要です。支払われた賞与等も、将来受け取る年金額の対象となりますので忘れずに届出をしましょう。

※令和3年4月1日よりこれまで、「賞与支払届」に添付いただいていた「賞与支払届総括表」は廃止いたしました。賞与の支払いがあった場合は「賞与支払届」のみの届出となりました。



### 賞与支払届の対象となるもの

賞与、期末手当、決算手当、特別手当、その他どんな名称であっても、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下支払われるものは賞与となります。

※年4回以上支払われるものは、標準報酬月額(算定基礎届)の対象となりますのでご注意ください。

標準賞与額の 対象となるもの	通貨	賞与、年3回以下支給される 期末手当、寒冷地手当など	現物	現物で支給される賞与など
標準賞与額の 対象とならないもの	通貨	大入袋、見舞金、解雇予告手当、退職金、 出張旅費、仕事上の交際費、慶弔費など	現物	制服、作業着、見舞品、 生産施設の一部である住居など

### 賞与支払届の届出方法

#### 電子申請 を利用する



インターネットを利用した電子申請も可能です。  
手続きについては、電子政府の総合窓口をご覧ください。

電子政府の総合窓口 <https://www.e-gov.go.jp/>

いつでも どこでも 便利に

ぜひ「電子申請」をご利用ください！



#### 電子媒体 (CD・DVD) を利用する



「届書作成プログラム」(日本年金機構ホームページ)からのダウンロードにより作成されたCD・DVDでの届出も可能です。また、希望する事業主の方には、被保険者の氏名や生年月日などの基本情報をあらかじめ収録したターンアラウンドCDを送付します。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

#### 届出用紙 を利用する



賞与支払予定月が登録されている事業所へは、支払予定月の前月に、あらかじめ被保険者の氏名などを印字した「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与不支給報告書」が送付されます。支払年月日や被保険者ごとの賞与額などを記入のうえ、ご提出をお願いします。

賞与等を支給した場合は「被保険者賞与支払届」のみ、お届けください。賞与等の支給がされなかった場合は「賞与不支給報告書」のみ、お届けください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。ご不明な点はお近くの年金事務所にお問い合わせください。

いつでも どこでも 便利な

## 社会保険手続きには **電子申請** をご利用ください



### 電子申請のメリット

**いつでも! どこでも!**  
時間・コスト削減!

時間にとらわれず、365日、24時間いつでも、自宅や職場からインターネット経由で申請が可能です。申請する際の移動時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

**記入ミスや漏れを防止!**

届書作成プログラムには入力チェック機能・ヘルプ機能があるため、ミスを防止できます。前回の内容をそのまま使えるので、書き写しが不要です。

**申請状況が確認できる!**

届書の申請状況や進捗確認もでき、決定通知書等もインターネット上で取得することができます。

**処理スピードが速い!**

紙や電子媒体で申請されたものよりも速く処理が行われます。例えば、保険証の発行は紙で申請するより3~4日早く届きます。

### 「GbizID」を利用した 新たなサービスがスタート!

※「GbizID」とは、デジタル庁が運営する認証システムで、1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となる無料サービスです。

令和5年から毎月の保険料額や保険料増減内訳書等を電子送付するサービスが開始となりました。このサービスをご利用いただくには「GbizID」が必要となります。郵送や電話よりも早く必要な情報をご確認いただくことが可能となります! 是非、ご利用をご検討ください。

- 各サービスについては、下記よりご確認ください -

● 電子申請の利用方法等

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



アクセスは  
こちらから

● GbizID

<https://gbiz-id.go.jp>



アクセスは  
こちらから

## 令和5年 **12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 村 松 支 所	12/ 7 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 社 会 館	12/21 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	12/27 (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!   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)		
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	12/13 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	12/27 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	12/21 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		12/13 (水) 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	12/27 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		12/20 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新 発 田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	12/13 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		12/27 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	12/20 (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 1 0 )	12/14 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		12/27 (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。



## ちょっとした工夫で医療費が節約できます



### 上手な医療のかかり方



医療機関を受診するときに「上手な医療のかかり方」を意識していますか。「上手な医療のかかり方」を意識すると、医療費の節約につながります。一人一人のちょっとした工夫や普段の意識で医療費は節約できます。今日からはじめられる医療費の節約方法をご紹介します。

#### 平日の昼間に受診する

診療時間外に受診した場合の割増料金がかかりません。また、休日や夜間に安易に受診することで、緊急性の高い重症患者の受け入れ等に支障が生じる場合があります。緊急の場合を除き、診療時間内に受診することを心がけましょう。

#### はしご受診はしない

同じ病気で複数の医療機関を受診すること(はしご受診)は、控えましょう。医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安があるときは、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

#### かかりつけ医を持つ

継続的に受診することで、病状や病歴、体質などを踏まえた診療を受けることができます。また、紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると7,000円以上の特別料金がかかります。

#### 薬の相談は専門家に

複数の薬の飲み合わせや、副作用などの恐れがある薬をチェックしてもらうことができ、薬を安全に使用することができます。お薬手帳の活用などにより、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

●お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【企画総務グループ】

## ■ 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18日(月)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】

新潟支部  
presents!

## ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェブレイク」season 2スタート! /



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!



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!

まだ間に合います!  
今年度の健康診断

＼協会けんぽなら、こんなにお得!／

生活習慣病予防健診

特定健診



協会けんぽ加入の被保険者様が受診できる健診  
**生活習慣病予防健診の**

お得・簡単  
ポイント



1 協会けんぽからの補助があるので  
充実した健診内容をお得に受診できます

※ご案内を緑色の封筒で  
事業所様宛に送付済み

総額

18,865円が **お得!** 最高5,282円に!

令和4年度より自己負担額が1,887円お得です!(令和4年度 自己負担額 最高7,169円)

2 定期健康診断の内容に加えて、  
がん検診(胃・肺・大腸がん)も含まれています

労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断としてご利用いただけます。  
しかも、金額的にも生活習慣病予防健診のほうがお得です!(定期健康診査の費用:約8,000円)

3 協会けんぽへの  
お申し込み手続きは不要です

生活習慣病予防健診実施機関(新潟県内39機関)に予約するだけです!



協会けんぽ加入の40歳以上の  
被扶養者様が  
受診できる健診 **特定健診の**

お得・簡単  
ポイント



令和5年4月に特定健康診査受診券(セット券)をお送りしましたが、受診はお済みでしょうか。  
特定健康診査受診券(セット券)の使用ポイントを押さえて、年に1回必ず受診しましょう!

1 協会けんぽからの補助で  
お得に受診できます

※特定健康診査受診券(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

総額

8,414円が **お得!** 最高1,264円に! (基本的な健診の場合)

健診機関や医療機関での個別健診で「特定健康診査受診券(セット券)」が利用できます。  
受診できる対象医療機関は、協会けんぽのホームページでご確認ください。

2 職場の健康診断で  
「特定健康診査受診券(セット券)」が利用できます

職場での健診に特定健康診査受診券(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。



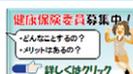
●お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【保健グループ】



**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

# からだの健康はお口の健康から

11月は「にいがた健口文化推進月間」です

## 健口(けんこう)文化とは?

お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前になり、親子から孫へ伝わる文化のこと。



お口が健康だと、良いことがたくさんあり、健康で長生きすることがわかっています。心と体の健康を保ち、豊かな毎日を送るためには、よく噛んで美味しく食事ができることが大切です。「お口の健康」を保つために、まずは身近なお口のケアからはじめてみましょう!

## いつもの生活にプラスワン!

### いつもの歯磨きに!



- 鏡でチェックしながら歯を磨く
- 毛先の小さい歯ブラシを使う
- 歯みがきの最後に、奥歯の内側を10回磨く
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う など

### いつもの食事に!



- ゆっくり、よく噛んで食べるための工夫をする
- 飲み込んでから次のものを口に入れる
- 一口食べたら箸を置く
- 食材は大きく切る(サラダのキュウリやニンジンも千切りよりもスティックで)
- 一口の量を小さくする(小さいスプーンを使う) など

### さらに!



- 歯科医院へプロのケア(歯石の除去や歯の清掃)を受けに行く など



## むし歯予防のポイント!

### ポイント1 歯の質

- ◆ フッ化物を利用し歯の質を強くする

#### フッ化物洗口

低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする

#### フッ化物歯面塗布

歯科医院で高濃度のフッ化物ゲル等を塗る

#### フッ化物配合歯磨剤

フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする

### ポイント2 糖分

- ◆ 食事やおやつを工夫して口に残る糖分をへらす

#### 砂糖の量に注意

甘いお菓子のほかジュースやスポーツドリンクにも多くの砂糖が入っている

#### 食べている時間を減らす

お口の中にとどまる食べ物(あめ・キャラメルなど)やだらだら食べに注意

#### 食べるタイミングを考える

寝ている間は口をきれいにする唾液の量が減るので、寝る前の飲食はできるだけ控える

### ポイント3 細菌

- ◆ プラークを歯みがきで落とす

#### 歯ブラシの基本の使い方をマスターする

毛先を歯の表面に当て、力を入れすぎず、小刻みに動かす

#### みがく順番を決める

みがき残しを防ぐ

#### プラーク(歯垢)が残しやすい場所を意識する

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯の溝など

出典：新潟県ホームページ

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!

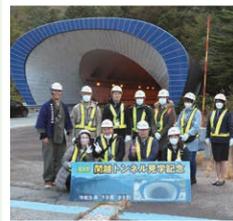



報告

■ 三国川ダムと関越トンネル内部見学ツアー

開催日/10月21日(土)  
参加者/8名

少人数での開催となりましたが、国土交通省北陸地方整備局三国川ダム管理所並びに東日本高速道路株式会社新潟支社湯沢管理事務所の皆様のご協力により、「別世界」を見学することができました。ご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。



参加者の声

ダムの重要性を改めて実感しました。他のダムも見学したくなりました。

土樽パーキングエリアで観光バスからジャンボタクシーに乗り換え、土樽避難坑口からトンネル内部まで行きました。まるで異次元空間を進んでいるようでワクワクしました。

今回は、地上まで立坑を上がってみたいと思いました。

下流水域で水害や濁水が起こらないよう、24時間データ収集を行いダムの管理を行っている管理所の職員の皆様にご感謝申し上げます。

トンネル内部の様々な設備や安全対策等について、コンシェルジュの田村さんの解説がとてもわかり易く、理解できました。

関越トンネルは長くて万一事故があったときの不安を感じていましたが、今回避難坑の内部を見学させていただき、少し安心しました。

報告

■ ラムサール条約登録湿地「佐潟」・砂丘歩き

開催日/9月30日(土)  
参加者/34名

赤塚大根や赤塚スイカの生産地としても有名な新潟市赤塚地区。今回、新潟国際情報大学・澤口晋一教授から解説いただきながら、「新潟砂丘」南西端地域(新砂丘Ⅲ(1800~900年前に形成))の一角を歩きました。砂丘表面に形成された複雑な形状も今は土地改良によって平坦化され、そのほとんどが消失していますが、澤口教授の解説により、砂丘の成因、元の形状や変化の要因などを知ることができました。また「佐潟」が、地すべりにより「上潟」と「下潟」に2分されたことや「アオコ」の大量発生によりハスが消滅の危機にあることなども知ることができました。残暑の中、先頭を歩きやす所でわかり易く解説いただいた澤口教授、参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



参加者の声

ただ歩くだけではなく、今回のように学びながら歩く機会は有意義でした。

期待していた以上の「砂丘歩き」でした。解説を聞きながら楽しく歩きました。

良い企画だったと思います。知らなかったことが沢山ありました。参加してよかったです。

お知らせ

■ 日帰りバスツアー(頸城観光株式会社)のご案内

助成券対象

「老舗割烹で楽しむランチと新潟古町芸妓の舞鑑賞&古町・古民家カフェで一服」

出発日 令和5年12月24日(日) 募集人員 最大30名(最少催行人員20名)

旅行代金 会員事業所の被保険者とその被扶養者 20,000円(税込) 一般 25,000円(税込)  
※被保険者の方は「日帰りバスツアー助成券」のご利用で18,000円(税込)のお支払い実額となります。

行程・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)をご確認ください。



■ 9月開催 社会保険事務講習会 「確認問題」結果

○参加人数/82名 ○確認問題解答者/18名 ○全問正解者/5名

※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。  
※全問正解者の方には、粗品をお送りいたしました。

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

社会保険事務講習会の開催予定及び参加申込方法等につきまして、(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)をご確認のうえ、同ページに掲載してある(申込書)に必要事項を記入しFAX 025-290-3201でお申し込みください。

お知らせ

## 「施設利用会員証」提示によるスキーリフト券の割引について



今シーズンも、下記の県内スキー場では、リフト券売り場で「施設利用会員証」を提示するとリフト1日券等が割引価格で購入いただけます。

- |             |             |             |              |           |
|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| ニューグリーンピア津南 | 舞子スノーリゾート   | 湯沢中里スノーリゾート | ムイカスノーリゾート   | 神立スノーリゾート |
| キュービットパレイ   | ニノックススノーパーク | 石打丸山スキー場    | 赤倉観光リゾートスキー場 | 胎内スキー場    |

※各スキー場の割引内容や「施設利用会員証」の配付申込方法については、当協会ホームページ[施設利用 会員割引のご案内]でご確認ください。



令和  
5年度

## 社会保険ボウリング大会 参加チーム募集

「社会保険ボウリング大会」を3人制の  
団体戦スコアランキング形式で開催します。

エントリー受付期間

令和5年 11月20日(月)から  
令和6年 1月17日(水)まで

スコア提出期間

令和5年 11月27日(月)から  
令和6年 1月31日(水)まで

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)**  
※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。

競技方法

**チーム戦(男女混合可):9ゲーム(1人3ゲーム)**  
※女性のみ1ゲームにつき15点のハンディ  
※チームごとのトータルピンで順位を決定

参加料金

**無料**  
※ゲーム代等は各チームで  
ご負担(精算)ください。



参  
加  
手  
順  
等

- 参加希望チームは、エントリー期間内に下記のエントリー申込書により(一財)新潟県社会保険協会までFAXでお申込みください。
- お申込みいただいたチームあてに「エントリー証」をお送りします。
- 「エントリー証」受領後、ゲームを行っていただき、スコアを(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXで提出してください。**スコア提出期間内の提出であれば再チャレンジ可能です。**

提出いただくスコア表の要件等

(1)スコアに表示されている氏名がエントリーいただいた氏名と一致すること。
(2)連続した9ゲーム(1人3ゲーム)のスコアであること。
(3)実施日(エントリー受付日以降に限る)とボウリング場の名称が明記されていること。

成績はスコア提出チームあてお知らせする他、「社会保険にいがた3月号」及び(一財)新潟県社会保険協会ホームページに掲載します。

申込先 | 〒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  
一般財団法人 新潟県社会保険協会

FAX番号 025-290-3201

スコア提出チームには  
参加賞をお送ります!

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

そのほか  
多数賞品をご用意!

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和5年度

## 社会保険ボウリング大会 エントリー申込書(エントリー証)

事業所所在地	〒 - -			連絡先電話番号等		
				TEL	- -	
事業所名称				FAX	- -	
申込責任者				受付印		
メンバー表	氏 名		年齢			性別
	①					
	②					
	③					
					エントリーNo.	

※太枠部分は今後郵送する際の宛先シールとして利用しますので明瞭に記載してください。 ※受付印の押印及びエントリーNo.の記載がないものはエントリー証としては無効です。