

社会保険にいがた 2

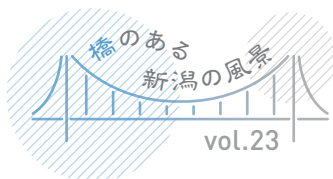
一般財団法人新潟県社会保険協会

2

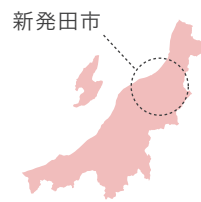
- 令和5年度「わたしと年金」エッセイ 審査結果
- 退職後の保険証の切り替え手続きをお忘れなく！
- 2024年12月2日に保険証は廃止されます！今から使おう！マイナ保険証
- ＜今月の健康情報＞冬の高血圧に要注意！
- ＜募集＞学んで安心「初心者トレッキング教室」.....など

2024
NO.930

Contents

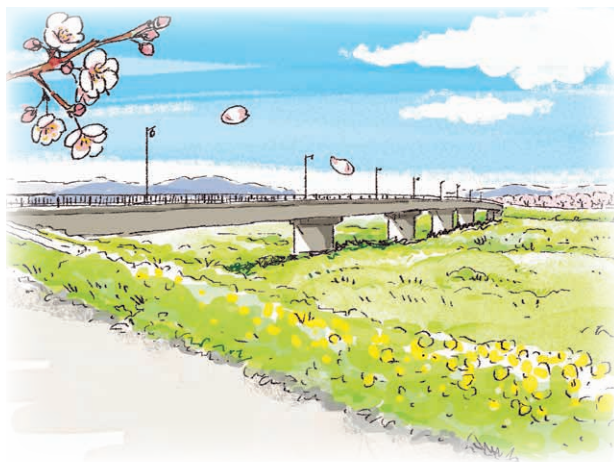


さくら大橋



桜の名所として知られる新発田市・加治川沿いの並木道。約14kmに渡って約2,000本のソメイヨシノが咲き誇り、訪れる人々を魅了しています。加治川の兩岸を繋ぐ橋の一つが「さくら大橋」。1999年に架けられ、その名の通り、欄干などに桜の花をモチーフにした装飾が施されています。

加治川堤防に初めて桜が植樹されたのは、約110年前のこと。加治川分水路の施工と大正天皇の即位を記念し植えられ、6,000本を超える桜並木が誕生しました。満開時の目を見張るほどの見事な光景に、全国各地から花見客が訪れ、「加治川



長堤十里 世界一」の桜として知られるようになったといえます。1940年代、二度の深刻な水害から河川改修を余儀なくされ、そのほとんどが伐採されることに。しかし、その後はかつての美しい並木を取り戻そうと市民を中心とした輪

が少しずつ広がり、現在の桜並木となりました。

例年4月上旬から開催される「加治川桜まつり」では、満開の桜のトンネルや期間限定でのライトアップなど、日常からかけ離れた幻想的な世界へと誘ってくれます。世界一と謳われながらも一度は失われた桜の姿。地域の力により蘇り、春の風情を存分に楽しめる特別なスポットとなっています。

18/ 会員事業所からのお知らせ



上越市

大島農機 株式会社

代表取締役社長 大島 浩一

大正6年に米作りの盛んな新潟の地において農機の製造を開始して100年、「農家の皆さまの幸せを創る」をモットーにさまざまな機械を市場に供給してまいりました。開発から製造・販売まで自社内で行う一貫体制で農機を生産し、現在では穀物用乾燥機、糶すり機を主要品目としております。

国内のみならず海外にも目を向け、平成29年にはミャンマーに現地法人を立ち上げて現地向け乾燥機の生産に着手いたしました。また、創業以来新たな分野にも果敢にチャレンジし、近年では世界的建機メーカーの受託生産を受けてミニ油圧ショベルの製造も行っております。今後もモノづくりを通して地域社会を活性化していくとともに、200年企業を目指して社員が安心して働ける会社であるため挑戦し続けてまいります。

令和
5年度

「わたしと年金」エッセイ



審査結果

日本年金機構は、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、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等をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

その結果、今年度は1,609件という数多くの応募があり、厳正なる審査の結果、受賞者が決定しました。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 大阪府 小南 由花 様（50代）

「大腸に直径2cmの穴が空いています。原因はわかりません。穴から内容物が漏れて化膿し、腹膜炎を併発しているので、このままでは命を落とします。ご主人が助かるのには人工肛門設置しかありません。これから緊急手術します。奥さん、同意書にサインを」

2020年4月、搬送先の病院で医師の宣告を受けた私は、目の前が真っ暗になった。

夫が腹痛を訴えるので、救急車を呼んだけれども、まさか、こんなことになるとは。

夫の同意を得て人工肛門をつける手術が行われた。命はとりとめたものの、急性心不全や脳梗塞、腎不全など、次々に合併症が起こった。

4か月が過ぎても退院の目途は立たなかった。急性心不全と脳梗塞は主治医の適切な処置で後遺症は残らなかったが、もともと悪かった腎臓は治らず、「退院後は週3回透析が必要」と宣告された。

夫は仕事に復帰できないかもしれない。これからの生活をどうしようか。

私は、現在の預貯金・医療保険の入院給付金・健康保険から給付される傷病手当金など、それぞれの総額を計算して一覧表にした。

一覧表を撮影して「高額療養費制度や障害年金も手続きするから、当面、お金の心配はないよ。安心して療養に専念して」とコメントをつけてメールで夫に送ると、「わかった。ありがとう。俺、がんばるから」と返信があったので、ほっとした。

透析にかかる医療費は年間500万円といわれている。私は厚生年金保険料を納めながら、事務の仕事をしているが、おそらく夫は失業し、再就職も難しい。医療費減免制度を使っても生活が苦しくなる。

頼みの綱は障害年金だ。

年金機構から届く『ねんきん定期便』で、夫の「受給資格期間」欄と将来受給できる年金の見込み額を確認した。夫は18歳から働きはじめて何度か転職しているが、40年以上年金に加入し、未納期間がほとんどない。

夫が書いた委任状と資料を持って年金事務所に出かけた。障害年金の請求手続きは「初診日」から1年6か月後の「障害認定日」からだが、具体的な給付額や、どのタイミングで、どんな手続きをすればいいかを知っておきたかった。

年金事務所では、窓口担当者が、年金機構のデータベースから、夫の年金加入履歴や障害厚生年金の支給額を調べてくれた。

「年金支給額は計算されている金額と同じです。よく勉強されていますね」

「実は、ファイナンシャルプランナーの資格を持っています」

「やっぱり。それにしても、この資料はありがたいですね。「初診日」や「病状」の記録がはっきりしないために障害年金が受給できないケースや、支給が遅れるケースが多いんです。この資料があれば、早く年金が支給されますよ」

にこにこしながら担当者は言った。

私が用意した資料は、協会けんぽから支給される傷病手当金申請のために、主治医が書いた診断書のコピー。





障害年金を請求するときには、あらためて年金機構が定める診断書を提出しなければならないが、傷病手当金申請用の診断書には、障害年金請求に必要な「初診日」「発症までの経緯」「原因」などが詳しく書かれていて、年金の等級や給付金額、請求できる時期などを知るのに役立つ。

調べてもらうと、人工肛門の「障害認定日」は手術をした日から6か月を経過した日。人工透析の「障害認定日」は、初めて透析を受けた日から3か月を経過した日で、他の病気よりも早く請求手続きができるとうかつた。

そして、最初の入院からリハビリ転院を経て10か月。夫は帰宅した。仕事には復帰できなかったが、入院中に支給された人工肛門(障害3級)の障害厚生年金。退院してまもなく支給された人工透析(障害2級)の障害厚生年金は、とてもありがたかった。

2023年現在。夫は自宅で療養生活を送っている。人工透析と人工肛門、2種類の障害を抱えながらも表情は明るい。「俺も何かできることないかなあ」と言いながら、毎日タブレットで動画配信を楽しんでいる。日本に年金制度があって本当によかったと思う。

年金の支給日になると、夫はスマホの銀行アプリを見て「今日、年金が振り込まれたで。ありがたいことや」と、うれしそうな顔をする。夫にとって障害厚生年金は「生活を支える大切なもの」。同時に「40年間、年金保険料を払い続けてきた努力の証」だ。夫が倒れる前は、給与明細を見て「厚生年金保険料、こんなに天引きされてるのか」と、ため息をついていたことを今は反省している。

長年、夫や私が納めた年金保険料は誰かの暮らしを支えていたし、私たちの暮らしは、誰かが納めてくれた年金保険料が支えてくれる。世代間で助け合う、この制度には感謝しかない。

若い人は「iDeCo」や「企業型確定拠出年金」などの「私的年金」に関心が向きがちだが、日本の公的年金制度はすばらしい「支え合いシステム」だ。

いつか、ファイナンシャルプランナーとして、自分の体験も交えながら、公的年金制度のメリットと、年金を納めることの大切さを若い世代に伝えていきたいと思う。

令和6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	3/21 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	3/28 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は 『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 ぼ ー と 佐 渡	3/14 (木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	3/13 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		3/27 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	3/28 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	3/13 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		3/27 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	3/13 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		3/27 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	3/19 (火) 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)	3/14 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		3/28 (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。



退職後の保険証の切り替え手続きをお忘れなく!



退職後の健康保険を以下の3つから選択し、お手続きください。

任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険の被扶養者
在職時に加入していた保険制度に継続加入		
手続き先 お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	手続き先 お住まいの市区町村役場	手続き先 ご家族の勤務先
加入条件 下記条件①②を満たす場合 ①退職日まで被保険者期間が継続して2か月以上ある ②退職日の翌日から20日以内に協会けんぽに必着するように申請書を提出する	加入条件 お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課にお問い合わせください	加入条件 健康保険の扶養条件を満たしていること ※ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料 退職前に給与控除されていた健康保険料の2倍 (事業主負担分も負担) ※退職時の標準報酬月額(上限30万円)×保険料率で計算されます。	保険料 お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課にお問い合わせください	保険料 扶養家族の方は原則として保険料がかかりません

※在職時に加入していた健康保険が協会けんぽ以外(健康保険組合等)の方が任意継続保険への加入を希望される場合、手続き方法等の詳細については在職時に加入していた保険者(健康保険組合等)にお問い合わせください。

任意継続被保険者資格取得申出書に退職日(資格喪失日)が確認できる証明書を添付することで保険証の交付が早くなります!

退職日の
確認ができる書類
①もしくは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)に事業主さまにて記載

事業所ご担当者様へのお願い 新たに採用(就職)された方にお伝えください

新たに資格を取得された(採用された)方が旧保険証(資格の切れた保険証)を誤って使用してしまうケースが4月、5月は多く発生します。新しい保険証がお手元に届くまでに医療機関を受診する場合は、切替手続き中であることを伝え、窓口にて医療費の全額をお支払いいただき、後日、療養費(立替払)の申請をしてください。旧保険証をお持ちの場合は、「旧保険証を使用しないこと」と「加入していた保険者へ返却すること」をお伝えください。

新潟支部
presents!

ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェブレイク」season 2 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!



過去の動画はこちらから



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!

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。旧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~8割)を返還していただくことになります。旧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。**資格喪失届・被扶養者異動届(解除)の届出と同時に、回収した保険証を提出してください。

資格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!

※「資格喪失後受診」とは、退職後に**資格のない旧保険証**を医療機関に提示して**受診**することです。

旧保険証の使用
(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!



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!

**保険証が
使用できるのは
退職日まで!**

- ✕ 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。
- ✕ 月途中の退職だから月末までは使える。
- ✕ 保険証は自分で処分してよい。

退職時には
返却を忘れずに…!



2024年12月2日に保険証は廃止されます

今から使おう! マイナ保険証

マイナンバーカードで受診するメリット



安心 - よりよい医療が受けられる!

特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。

※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。

※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 - 各種手続きも便利・簡単に!

マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。

医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。

就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。

高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。

厚生労働省HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】

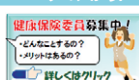


健康保険委員を募集しています!

♪ 有益な情報をいち早く♪ 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

冬の hypertension に要注意!



寒い日が続いていますね。冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たとき等、急な寒さを感じると血圧が急上昇します。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のための生活習慣を心がけましょう。

自分の血圧を知っていますか?

高血圧は、自覚症状がほとんどないので自分では気づかない人が多く、また、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が多くいます。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈硬化を進行させ、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を招くことにつながります。血圧が高いと言われている人は定期的に血圧を測って、数値を確認しましょう。また、正常値内の人も毎年必ず健診を受けて、自分の血圧値を確認しましょう。

気をつけたい! 急な血圧上昇

朝起きて布団から出たとき

トイレで排泄するとき

長時間サウナに入ったとき

お酒を飲みすぎたとき



暖かい部屋から
寒い屋外に出たとき

入浴後に浴室から脱衣所
や寒い室内に入ったとき

強いストレスを感じたとき

血圧の急上昇を
防ぐポイント

- 布団から出る前に室内を温める
- トイレ内や便座を温めておく
- 脱衣所を温め、浴室との温度差を少なくする
- 寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする

高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

- 1 減塩をする
- 2 野菜や果物を積極的に食べる
- 3 腹八分目を心がけ適正体重を維持する
- 4 1日30分以上の有酸素運動を習慣に
- 5 飲酒は適量・週2日の休肝日を設ける
- 6 たばこを吸っている人は禁煙する
- 7 家族で血圧を測る



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



12月開催 社会保険事務講習会「確認問題」結果

● 参加人数／94名 ● 確認問題解答者／16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(会員事業所)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

- 橋詰 重起さん(上越デンカ生コン株式会社／上越市)
○上村 彩香さん(株式会社気輪工業／長岡市)



お願い

会員事業所の名称や所在地等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、お手数ですが(一財)新潟県社会保険協会にご連絡ください。

ご連絡は、このページのコピーまたは(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]の〈会員情報変更届〉により、FAXでお願いいたします。

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

会員情報変更届

管理No. _____

「社会保険にいがた」等をお送りしている封筒の
事業所名称の下に印字されている数字をご記入ください。

変 更 前			
ふりがな 事業所名称			
所 在 地	〒		
電 話 番 号		被保険者数	名

変 更 後 ※変更した箇所のみご記入ください			
ふりがな 事業所名称			
所 在 地	〒		
電 話 番 号		被保険者数	名

送付先

一般財団法人 新潟県社会保険協会

FAX.025-290-3201

お知らせ

★みんなで歩こう!★

参加費
無料

■「南魚沼坂戸山カタクリ群生地トレッキング」開催

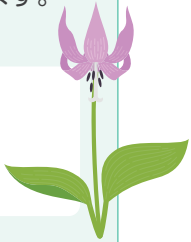
地元ガイドさんと一緒に、「春の妖精」カタクリ咲く坂戸山（標高634m）をトレッキングします。
歴史と豊かな自然に包まれた坂戸山を歩き、心と体をリフレッシュしませんか？

出発日 令和6年4月20日（土） 募集人員 30名（最少催行人数15名）

参加資格 会員事業所にお勤めの方（被保険者）とご家族
※小学生・中学生の場合は保護者同伴でご参加ください。

申込方法等は、社会保険にいがた3月号でお知らせします。 ※当日の天候によっては中止の場合もありますのでご了承ください。

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



参加費
無料

石油の里公園内・里山ビジターセンター

学んで安心「初心者 トレッキング教室」開催

安心・安全にトレッキング（山歩き）を楽しむための講習会です。
座学（2時間程度）の後、実習として希望者を対象に
石油の里～菩提寺山（標高248m）～石油の里コースを2時間半程度かけて歩きます。
※主に初心者の方を対象としていますので、初めての方でも安心してご参加ください。※天候によっては座学のみとなる場合もありますので、ご了承ください。

開催日等 令和6年 4月13日（土） 午前9時15分～午後2時30分まで

会場 石油の里公園内・里山ビジターセンター（新潟市秋葉区金津1193）

募集人員 30名（最少催行人数15名）

参加資格 会員事業所にお勤めの方（被保険者）とご家族
※小学生・中学生の場合は保護者同伴でご参加ください。

服装・持物

座学のみ
ご参加の方

服装は自由です。
筆記用具、飲み物をご持参ください。

座学と実習に
ご参加の方

歩きやすい服装、歩きなれた靴（運動靴・軽登山靴等）、
筆記用具、飲み物、昼食、手袋、帽子、リュックサック、
汗拭き（タオル等）、ティッシュ、レジャーマット
※雨天に備えて雨具（レインウェア等）、
念のため防寒具（フリース等）もご用意ください。

申込方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、3月28日（木）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。 ※受付は先着順とします。締め切り後、お申込みいただいた代表者様にご連絡します。

主催／（一財）新潟県社会保険協会 後援／新潟楽山会
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

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和6年度

学んで安心「初心者トレッキング教室」参加申込書

※【参加区分】の受講を希望する内容に○を付けてください。 ※中学生以下の方は、年齢に○を付けてください。

氏名	年齢	性別	参加区分	住所
(ふりがな)			・座学のみ ・座学と実習	〒 携帯電話番号（ - - ）
(ふりがな)			・座学のみ ・座学と実習	〒
(ふりがな)			・座学のみ ・座学と実習	〒

申込日 令和6年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理 No tel fax