

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

- 春は異動の季節です 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
- マイナ保険証をご利用ください～本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります～
- <今月の健康情報>こころの不調が気になったら
- 令和6年度「社会保険事務講習会」の開催予定
- <募集>みんなで歩こう!「南魚沼・坂戸山カタクリ群生地トレッキング」.....など

Contents

2024
NO.931



あけぼのばし 曙橋



糸魚川市の能生海岸にある巨大な岩礁・弁天岩。フォッサマグナの海底火山の噴火によってできた岩礁で、ゴツゴツとした岩肌が松や緑の草木で覆われています。岩上にある巖島神社には航海の安全を願いちきしまひののみことい、市杵嶋姫命が祀られているといひます。



に渡りたい」という思いから、約10カ月間をかけて建設。総工費の一部は、地域の人たちからの寄付で賄ったといひます。弁天岩はもちろん、橋上からも日本海と海岸線のそれぞれ違った風景を望むことができ、四季折々に変化

する姿は訪れた人たちを楽しませています。

その弁天岩と海岸をつなぐのが「曙橋」。海面からの高さは約4.5m、全長約88mのコンクリート橋梁で、澄んだ青空に映える鮮やかな赤い欄干が目を引きまひます。昭和60年に完成する以前は、毎年6～8月の夏季期間のみ丸太で製作した橋が架けられていました。しかし、地域住民たちの「通年で弁天岩

弁天岩の頂上にそびえる白い灯台は、かつては日本海を航行する海の道標としての役割を担ってきました。現在はその役割を終え、観光としての灯台に。日本ロマンチスト協会の再価値化するプロジェクト「恋する灯台」にも認定され、県内外を問わず注目のスポットとして人気を博しています。

19/ 会員事業所からのお知らせ

NiDA 公益社団法人 新潟県栄養士会

eiyou-niigata.jp

新潟市

公益社団法人 新潟県栄養士会

会長 折居 千恵子

当会は、新潟県民がよりすこやかに、よりよく生きるためのニーズに応えるべく、食と健康の専門家として地域の中で幅広く活動している管理栄養士・栄養士の職能団体です。

特に栄養ケア・ステーション部では乳幼児から高齢者までを対象に訪問栄養指導や料理講習会、講演会、スポーツ栄養講座、食育活動、イベントの参画など、地域住民の健康増進、疾病の予防および生活の質の向上を目的に事業展開しております。

食事で何か困りごとがありましたらぜひご相談ください。

また賛助会員様のご入会も募集しておりますので、詳しくは新潟県栄養士会のホームページをご覧ください。

春は異動の季節です

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』の提出をお願いします

- 「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・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。

加入の判断基準

次の(ア)及び(イ)が一般従業員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。
(ア)労働時間…1週の所定労働時間が
(イ)労働日数…1月の所定労働日数が 一般従業員の4分の3以上



▶ 4分の3以上は被保険者となります

※ただし下記の①から⑤までの要件を満たす方は被保険者となります。

雇用契約等の時間ではなく、実労働時間

- ① 週の所定労働時間が20時間以上であること
- ② 2か月を超える雇用の見込みがあること
- ③ 賃金の月額が8.8万円以上であること
- ④ 学生ではないこと
- ⑤ 常時101人以上の企業(2024年10月以降は常時51人以上の企業)や国・地方公共団体等に勤めていること

届書等のご提出

電子申請

社会保険手続きには、便利な電子申請をご利用ください。紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理が行われます。
※保険証は紙で申請するより3~4日早く届きます。
<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

日本年金機構 電子申請

検索



郵送申請

日本年金機構
埼玉広域事務センター
〒330-8530

※郵便番号と埼玉広域事務センター名の記載のみで届きます。

会社を退職したときは国民年金への加入と届出が必要です

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。

1 国民年金への加入と届出

- 会社を退職したときは、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)への変更の届出が必要です。
- 第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)の方も、第1号被保険者への変更の届出が必要です。

➤ 「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ご提出ください。(※)
退職後、厚生年金保険に加入している配偶者に扶養される場合は、配偶者の勤務先を通じて第3号被保険者の加入手続を行ってください。

2 国民年金保険料の納付

- 国民年金保険料の納付は、口座振替等の利用が便利でお得です。口座振替やクレジットカード納付を利用すると、納め忘れがなく安心です。

口座振替の前納・早割制度を利用すると、保険料が割引になります。現金納付やクレジットカード納付にも前納による割引はありますが、口座振替の方が割引額は高くお得です。

3 国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度

- 退職(失業)を理由により保険料の納付が困難な場合は、国民年金保険料の免除または納付猶予を申請することができます。

➤ 免除等の申請をする場合、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に雇用保険被保険者離職票の写し等、退職(失業)していることを確認できる公的機関の証明の写しを添えて、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ご提出ください。(※)

※国民年金(第1号被保険者)加入の届出と国民年金保険料免除・納付猶予の申請はマイナポータルからスマホで電子申請ができます

詳しくは、お近くの年金事務所または
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



令和6年 4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	4/ 4 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 社 会 館	4/18 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	4/25 (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	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	4/10 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	4/25 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	4/10 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4/24 (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	4/24 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4/10 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新 発 田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	4/24 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		4/17 (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)	4/11 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		4/25 (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。





令和6年度 健康診断 が始まります!

協会けんぽでは、35歳から74歳の被保険者(加入者ご本人)向けに生活習慣病予防健診、40歳から74歳までの被扶養者(加入者ご家族)向けに特定健康診査をご用意しております。
自分のため、ご家族のため、一年に一度は健診を受診しましょう。

被保険者様

がん検診も
含まれます!

生活習慣病予防健診

- > 対象年齢 35歳から74歳
- > 自己負担額※1 5,282円以内
- > 申込方法※2 ご希望の健診実施機関へ、TEL・web等にてご予約ください!
- > 持ち物 保険証・自己負担額

3月下旬にご案内を
事業所様へお送りします!

対象従業員の皆さまのご案内をまとめてお送りします。事業主の方は、案内が届いたら、従業員の皆さまに健診を受診するよう周知してください!



被扶養者様

市区町村実施の
集団健診でも
受診できます!

特定健康診査

- > 対象年齢 40歳から74歳
- > 自己負担額※1 0円~1,264円
- > 申込方法※2 ご希望の健診実施機関へ、TEL等にてご予約ください!
- > 持ち物 保険証・受診券・自己負担額

4月上旬に受診券を
ご自宅へお送りします!

被保険者様のご自宅宛にお送りします。健診の際に受診券が必要となりますので、受診券の紛失にご注意ください!



※1 自己負担額は、健診機関によって異なります。詳細は、受診ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。 ※2 協会けんぽへのお申込みは不要です。

●お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【保健グループ】(025-242-0260 自動音声番号【2】)

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。

退職後、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~8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。



- ▷月の途中の退職だから月末まで使用する
- ▷保険証を自分で処分する
- ▷新しい保険証が届くまでの間は今までの保険証を使用できる

●お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】(025-242-0260 自動音声番号【3】)



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!

令和6年1月時点

マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります



マイナ保険証を使うメリット

- 1 医療費を20円節約できる
- 2 より良い医療を受けることができる
- 3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除



マイナンバーカードの健康保険証利用により
限度額適用認定証の準備が**不要**になりました!

入院等で医療費が高額になりそうなとき

これまでは
手続きが必要

限度額適用認定証が必要

窓口での支払が高額になる場合、事前に申請して交付された「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口へ提示することで、医療機関ごと（一か月単位）の窓口負担が法定の自己負担限度額を超える支払い不要となります。



これからは
手続きが不要

マイナ保険証を利用することで

「限度額適用認定証」がなくても、自己負担限度額を超える支払いが不要となります。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ご本人さまにて利用するための登録作業が必要です。利用登録の詳細は、厚生労働省Webサイトをご確認ください。

● お問い合わせ先：協会けんぽ新潟支部【業務グループ】(025-242-0260 自動音声番号【1】)

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!



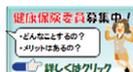
過去の動画はこちらから



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

こころの不調が気になったら

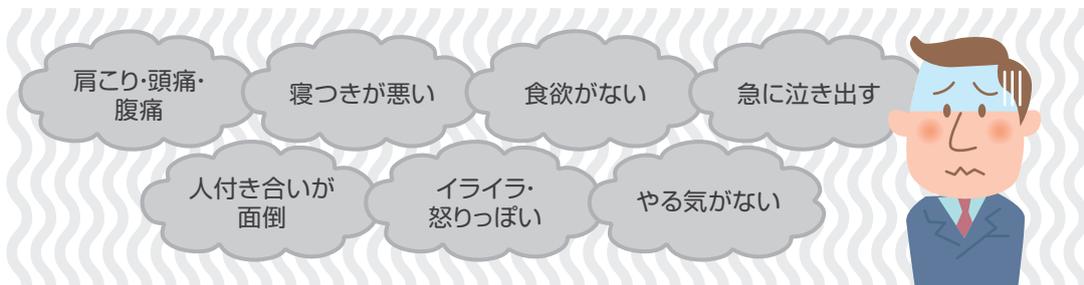


3月は環境の変化が多い季節です。職場では、昇進・昇格や異動、転勤など新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。

ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

あなたのストレスサインに気づこう

あなたがストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？ 体やこころのストレスサインが現れた初期の段階で、適切に対処することができれば回復も早くなります。あなたのストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。



毎日できるセルフケアを取り入れよう

🔑 1日3食バランスのよい食事をとろう

1日3食、特に毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。また、家族や親しい人などと食事のひとときを楽しむことがこころの栄養になります。



🔑 快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きた時に気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6~8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

🔑 毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散歩をするのもおすすめです。また、通勤時や会社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りして体を動かしましょう。

🔑 リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色をながめる、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽に行えることをやってみましょう。



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6年度「社会保険事務講習会」の開催予定

開催月及びテーマ等をお知らせします。令和6年度は、基本的なテーマの他、より実務的なテーマでの講習も予定しています。

各月の開催日時・会場等は、「社会保険にいがた」及び社会保険協会HPでご案内します。

社会保険協会HP



※各会場6回開催予定の社会保険事務講習会に4回以上参加した事業所様には、社会保険の参考図書を贈呈します。

開催月	講習内容	開催地
5月	<ul style="list-style-type: none"> 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) ◇講師/日本年金機構年金事務所職員 	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	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断・特定保健指導の事務手続きについて ~従業員の健康を守りましょう~ 資格取得届、資格喪失届、被扶養者(異動)届について 算定基礎届、月額変更届について(事例を中心に) ◇講師/全国健康保険協会新潟支部職員・日本年金機構年金事務所職員 	
9月	<ul style="list-style-type: none"> 年金給付について(老齢年金) ●雇用保険の給付について(育児休業給付、雇用継続給付) ◇講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員 	
11月	<ul style="list-style-type: none"> 資格取得届、資格喪失届、月額変更届、賞与支払届等について 事業所調査における誤りの多い事例 雇用保険の給付について(失業給付、教育訓練給付) ◇講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員 	
12月	<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金等給付申請の事務手続きについて ~スムーズに給付金を受けられるために~ 年金給付について(遺族年金) ◇講師/全国健康保険協会新潟支部職員・日本年金機構年金事務所職員 	
2月	<ul style="list-style-type: none"> 従業員の退職・採用に伴う手続き等について 育児休業中の保険料免除について 雇用保険適用事業所の事務手続きについて(電子申請、資格喪失届(離職証明書の書き方)) ◇講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員 	

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。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) …………… 講師/日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場		定員
5月14日(火)	午後 1時30分 ~ 午後 3時15分	長岡市	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56名
5月15日(水)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
5月16日(木)		新発田市	新発田市生涯学習センター(第1研修室)	30名
5月17日(金)		新潟市	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名
5月21日(火)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
5月23日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
5月24日(金)		三条市	燕三条地場産業振興センターリサーチコア(研修室4)	48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。※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

申込方法

(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。

お問い合わせ / 一般財団法人 新潟県社会保険協会 | TEL.025-240-5337

お知らせ

「社会保険関係参考図書のあっせん(令和6年改訂新版図書)」のご案内

社会保険事務の参考図書を特別価格でご購入いただけます。折込の「令和6年改訂新版図書のご案内」をご覧ください、ご希望の図書がございましたら発行元までFAXによりお申し込みください。



令和
6年度

社会保険軟式野球新潟県大会予選大会

開催のご案内 & 参加チーム募集



8月3日(土)4日(日)、「ハードオフエコスタジアム新潟」(新潟市中央区)で開催予定の令和6年度社会保険軟式野球新潟県大会に出場する8チームを決定する予選大会を下記により開催します。

開催日

令和6年5月11日(土)
※予備日:5月18日(土)

募集
チーム数

16チーム

会場

三条・燕総合グランド野球場
(三条市上須頃地内)

参加資格・申込方法等については、(一財)新潟県社会保険協会あてお電話(025-240-5337)によりお問い合わせください。

申込期限/令和6年4月19日(金)

募集中

石油の里公園内・里山ビジターセンター

参加費
無料

学んで安心「初心者」トレッキング教室開催

申込方法等詳しくは、社会保険にいがた2月号8ページをお読みいただくか
(一財)新潟県社会保険協会あてお電話(025-240-5337)によりお問い合わせください。

みんなで歩こう!

参加費
無料

参加者
特典あり

「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?

※参加者及びスタッフの安全を優先し、天候によっては中止する場合があります。
※花の見ごろは、気象や気温の影響により早まったり遅くなったりしますのでご了承ください。

開催日

令和6年4月20日(土)

募集人員

30名(最少催行人数15名)

集合場所等

ホテル坂戸城(南魚沼市坂戸292-4) ※集合時間:9時30分
※車でお越しの方はホテル坂戸城第3駐車場(セブンイレブン南魚沼坂戸店様向い側)をご利用ください。

参加資格

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)
※3時間程度のコースを歩ける方。 ※小・中学生の方は保護者同伴でご参加ください。

服装・持物

歩きやすい服装、歩きなれた靴(運動靴・軽登山靴等)、飲み物、手袋、帽子、リュックサック等、
汗拭きタオル等、ティッシュ、レジャーマット(休憩用) ※雨天に備えて雨具(レインウェア等)を用意ください。

申込方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、4月8日(月)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、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。

特別協賛



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

みんなで歩こう!「南魚沼・坂戸山カタクリ群生地トレッキング」参加申込書

※小・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	住所
(ふりがな)			〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな)			〒
(ふりがな)			〒

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 _____