

社会保険にいがた

9

一般財団法人新潟県社会保険協会

9

- 国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です
- 扶養親族等申告書の提出がスマートフォン等でできます
- 定期健康診断に生活習慣病予防健診をご利用ください
- 令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

2024
NO.937

Contents

- 募集 > みんなで楽しくポウリング大会 など

ほっこり新潟



郷土の味

vol.6

ずいきの酢漬け

生ズイキ



県内全域



ZUIKINOSUDUKE

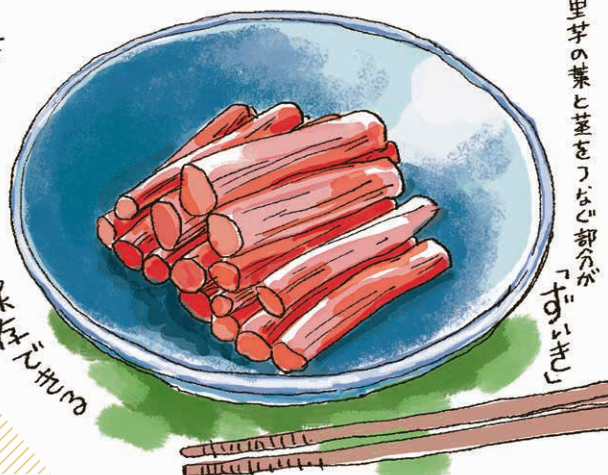
「ずいき」

はサトイモの葉と茎を結ぶ葉柄(ようへい)にあたる。サトイモの茎とは、いわゆる“イモ”の部分。地下の中の茎(地下茎)が球状に肥大したものが、おなじみの食材・里芋だ。ずいきは茎のように見えるが、茎ではない。サトイモの中で、葉柄が細くて赤い「八つ頭(やつがしら)」という品種のずいきが、新潟ではさまざまな料理に使われてきた。県内では信濃川流域や水田地域で主に栽培され、長岡野菜、柏崎野菜、上越野菜と、各地の伝統野菜にも選定されている。収穫は6月ころから9月ころまで。

ずいきを天日干した「いもがら」は、雪国の貴重な保存食として煮物や雑煮などの汁物、和え物に使われる。

「ずいきの酢漬け」の作り方は、まず生ズイキの皮をむいてからゆで、少し水にさらしてしっかりアクを抜く。消毒した保存瓶に3~4cmにカットしてから入れ、砂糖と酢をよく煮立てた漬け汁を数回に分けてかけ、冷暗所で保存する。しっかり火を入れることでカビを防止でき、約3

酢漬けは数カ月保存できる



里芋の葉と茎を丁寧に切るのがポイント

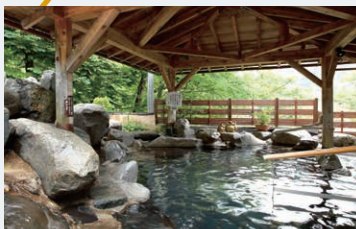
「ずいき」

カ月は保存がきくそうだ。

八つ頭の葉柄はポリフェノールの一種であるアントシアニンを含むので、酢に漬けると鮮やかな赤色に染まる。松代(十日町市)の農家民宿で初めて「ずいきの酢漬け」を食べたときの感動は今も忘れられない。使い込んだ味のある重箱に美しい赤色の酢漬けが並び、口に含むと、そのしゃきしゃきとした今まで体験したことのない食感に驚いた。残暑を乗り切る料理としても、この時期にふさわしい一品だ。

文/高橋真理子(NPO法人にいがた食の図書館) イラスト/荒井晴美

24/ 会員事業所からのお知らせ



長岡市

よもぎひら温泉 和泉屋

女将 田崎 久子

当館は、明治2年創業、湯治場としての始まりで、近隣の皆様にご利用頂いて参りました。その後、昭和の秘湯ブームより温泉旅館として現在に至っております。今では、県内はもとより、首都圏を中心に全国各地から多くのお客様にお越し頂いております。蓬平は交通アクセスも良く、上越新幹線長岡駅からも25分。豊かな自然に囲まれた山あいには3軒しかない小さな温泉地で、3館それぞれの源泉を持ち泉質も違います。自慢の温泉を、趣の違う三か所の大浴場や露天風呂、貸切風呂で、つるつるスベスベとしたお肌に優しい美肌の湯をご堪能くださいませ。お食事は季節感を大切に、繊細かつ細やかな盛り付けにこだわり、見ても楽しく、食べて美味しくを心がけて用意しております。四季折々の季節の風を感じながら心身共に癒され、楽しい思い出のひとつを和泉屋で過ごしてくださいませ。

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

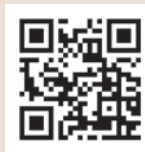
国民年金の加入手続きが終わりましたら、毎月16,980円(令和6年度)の定額保険料を納付することになります。保険料を納付することが困難な場合は「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に必要事項を記入のうえ、お住まいの市(区)役所・町村役場またはお近くの年金事務所に提出してください。本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得(過去の年度分については、2年前や3年前の所得)を審査し、一定額以下の場合は、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。なお、**退職(失業等)により保険料を納付することが困難な場合は、特例免除が申請できます。**退職(失業等)した事実が確認できる証明書類の写し(雇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)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。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150428.html>



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。



マイナポータル

<https://myna.go.jp>

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「年金の手続きをする」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「手続きに進む」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(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)の画像をアップロードしてください。



詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。 https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/denshibenri_kojin/shinsei_kojin.html



扶養親族等申告書の提出がスマートフォン等できます

事前にマイナポータルと「ねんきんネット」を連携することで、「ねんきんネット」の「電子申請サービス」で年金受給者の扶養親族等申告書をねんきんネットの画面上で作成し、電子申請（提出）することができます。

入力は簡単！

氏名、生年月日などの本人情報が自動入力されます。また、その他の項目もほとんどが選択式のため簡単に作成いただけます。加えて、入力漏れもその場でチェックすることができます。

2年目以降はもっと簡単！

氏名、生年月日などの本人情報に加えて、前年の申告内容も自動入力されます。内容を確認いただき、変更がある場合は変更箇所を修正して提出いただけます。

ご自身のタイミングで提出

時間を気にせず、ご自身のタイミングで提出いただけます。また、紙の扶養親族等申告書をポストに投函する手間も切手代も不要です。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。 https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/denshibenri_orei/denshi_fuyo/shinsei_fuyo.html



利用登録は、マイナポータルから

マイナンバーカード、数字4桁のパスワード(利用者証明用電子証明書パスワード)をご用意ください

利用方法

まずはマイナポータルの利用者登録

- ①マイナポータルアプリをダウンロード
- ②マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択し、数字4桁のパスワードを入力
- ③スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④読み取りが完了したらログインが完了
⇒マイナポータルの利用者登録が完了！



つぎにねんきんネットとの連携

- ①マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ(ねんきんネット)」を選択
- ②「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択
- ③「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力
⇒ねんきんネットとの連携が完了！

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。 https://www.nenkin.go.jp/n_net/



令和6年 10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	10月 3日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五 泉 市 福 祉 会 館	10月 17日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	10月 24日(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)		
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	10月 9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	10月 24日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	10月 9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		10月 23日(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	10月 23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	10月 9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		10月 23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	10月 16日(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)	10月 10日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		10月 24日(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。



定期健康診断に生活習慣病予防健診をご利用ください



生活習慣病予防健診は、
協会けんぽからの費用補助があるため、お得に受診できます！
費用・健診項目等について、ご確認ください！

	定期健康診断	生活習慣病予防健診
利用年齢	全従業員	35才～74才
費用	8,000円前後	5,282円前後 ^{※1}
がん検診	肺	肺・胃・大腸・子宮・乳 ^{※2}
健康サポート (特定保健指導)	△ ^{※3}	○

※1 一般健診の金額です。 ※2 子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担金が必要です。 ※3 定期健康診断結果データを提供された場合に限りです。

定期健康診断結果データ提供のお願い

生活習慣病予防健診ではなく、定期健康診断を受診された場合は
結果データの提供をお願いします！ ご提供いただくメリット・提供方法をご確認ください！



データをご提供いただくメリット

- マイナポータル上で、ご自身の健診結果を閲覧できる！
- 「事業所カルテ」に、定期健康診断結果データを反映させられる！
- 健康サポート(特定保健指導)が受けられる！
- 健康保険料率上昇の抑制につながる！

提供方法

提供依頼書に記入いただいた健診機関が、協会けんぽへのデータ提供が可能な健診機関であれば、協会けんぽと健診機関とで健診結果データのやりとりを行います。

※健診機関からデータ提供されない場合は、健診結果表の写し等の提供を事業所様にお問い合わせすることがあります。

提供依頼書の提出をお願いいたします

提供依頼書の
入手は
こちらから



● お問い合わせ先：保健グループ



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

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年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和6年度につきましては、10月上旬から10月下旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、ご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

確認の対象となる方

令和6年4月1日において
18歳以上の被扶養者

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、
再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

送付時期

令和6年10月上旬から10月下旬に
かけて送付いたします。

提出期限

令和6年11月29日(金)

添付書類について

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の保険証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。なお、**早急に異動届の決定通知が必要な場合は、日本年金機構埼玉広域事務センターへご提出**いただきますようお願いいたします。

令和5年度の実績

○扶養解除者数 約7.1万人 ○高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約10億円(推計)



健康立県通信
.....

からだがよろこぶ
デリキャンペーンを実施します



県民の皆様の健康を応援するため、県内スーパーマーケットと連携して適塩で栄養バランスのよい惣菜・弁当として県独自の基準を満たす「からだがよろこぶデリ」のキャンペーンを実施します。

期 間 2024年9月20日(金)～11月30日(土)

応募内容 対象商品を購入して応募すると、抽選で「あがの姫牛」など、県関連商品をプレゼント!

対象商品 県内スーパーマーケットで販売中の「からだがよろこぶデリ」の惣菜・弁当

●お問い合わせ 新潟県健康づくり支援課 TEL 025-280-5198

公式サイト
(健康にいがた21)



この機会にぜひお試しください、今後の健康づくりにご活用ください!

主催イベントのご報告

管理栄養士さんとみんな楽しく「料理教室」

○新潟会場／6月29日(土) 東区プラザ・調理室
○長岡会場／6月29日(土) さいわいプラザ別棟2階・調理実習室
○上越会場／7月6日(土) 高田城址公園オーレンプラザ・調理実習室
【協賛】公益社団法人新潟県栄養士会栄養ケア・ステーション

参加者総数／9人
参加者総数／15人
参加者総数／10人

参加者の声

初めて使う食材(もち麦)もあり、参考になりました。
バランスのとれた食材に感動しました。これからの料理に役立てたいです。
味つけの材料がシンプルだったが、とても美味しかった。
普段の食生活を改めて見直す良い機会になりました。
短時間で4品も作れて、味付けも簡単かつヘルシーで言う事無しです！



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／7月20日(土) 開催地／湯沢高原アルプの里 参加者総数／45名 【特別協賛】湯沢高原株式会社

参加者の声

下り坂登坂・階段もあって、思ったより疲れました。
楽しく歩くことができ、よかったです。
眺望もよく、お花がきれいでした。
高原の空気を感じることができました。



募集中

とちおの魅力歩いて学ぶ

「栃尾・街歩き」

参加費
無料

参加者
特典あり

開催日 令和6年10月19日(土) ※現地集合・現地解散 募集人員 50名(最少催行員 20名)

集合場所 午前9時50分までに「道の駅R290とちお」(長岡市栃尾宮沢1764)駐車場にお集まりください。



当日のスケジュール ※小雨決行

- 10:10～10:15 注意事項等説明・ストレッチ体操など
- 10:15～13:00 栃尾・街歩き ● 13:00～13:15 抽選会など・解散



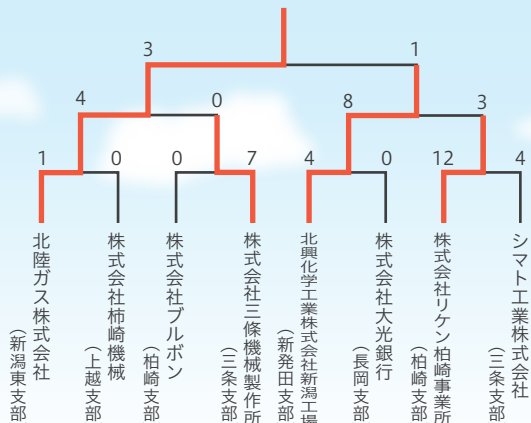
申込方法等詳しくは、社会保険にいがた8月号または(一財)新潟県社会保険協会HP ■事業案内1)募集中(催事のご案内)をご覧ください。

今年も熱闘！ハードオフエコスタジアム新潟

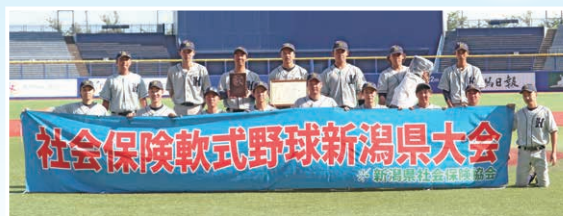
令和6年度 社会保険軟式野球新潟県大会

参加者総数 / 大会1日目 151人・大会2日目 134人

猛暑日が続く8月3日(土)4日(日)、ハードオフエコスタジアム新潟で開催しました。第一試合北陸ガスー柿崎機械の試合前に行われた始球式では、大役を務めた新発田市立本丸中学校2年生青木 弥乎さんに大きな拍手が送られました。猛暑の中、全力でプレーいただいた選手の皆さん、大会運営にご尽力いただいた審判団並びに大会関係者の皆さん、ありがとうございました！



優勝 / 北陸ガス株式会社チーム



準優勝 / 北興化学工業株式会社新潟工場チーム

お知らせ

令和5年度

事業実施結果及び決算報告について

令和6年6月12日(水)に開催した一般財団法人新潟県社会保険協会第214回理事会並びに第174回評議員会において、令和5年度事業実施結果及び決算報告についてご審議いただき、ご承認いただきました。一般財団法人新潟県社会保険協会ホームページ[■協会概要]に令和5年度事業実施結果等を掲載いたしましたので、御覧ください。

社会保険事務講習会 11月開催のご案内

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。

社会保険事務担当の初任者の方はもちろん、経験者の方や労務担当の方など、どなたでもご参加いただけます。

講習内容

- 事業所調査における誤りの多い事例について
- 資格取得届、資格喪失届、月額変更届、賞与等支払届等について 講師 / 日本年金機構年金事務所職員
- 雇用保険の給付について(失業給付、教育訓練給付) 講師 / 公共職業安定所職員

どなたでもご参加いただけます
参加費 不要

開催日	開催時間	会場		定員
11月6日(水)	午後 1時30分	上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
11月7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
11月8日(金)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
11月12日(火)		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
11月14日(木)	午後 4時00分	柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
11月25日(月)		新潟市	新潟市産業振興センター(大会議室)	80名
11月26日(火)		長岡市	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56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。



募集中

ご家族、職場の同僚やご友人と!

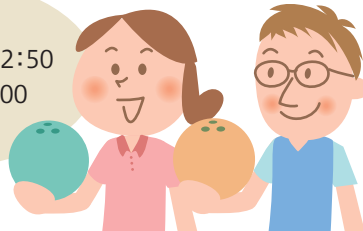
みんなで楽しくボウリング大会



ファミリー戦と個人戦あり! 参加賞ほか多数賞品をご用意! 奮ってご参加ください!

- 令和6年11月 9日(土)
会場:ポップボウル柏崎(柏崎市茨目2-8-21)
- 令和6年11月16日(土)
会場:サウンドボウル見附店(見附市今町7-15-10)
- 令和6年11月30日(土)
会場:グランドボウル黒埼(新潟市西区山田458)

受付/12:30~12:50
スタート/13:00



ファミリー戦 (家族で構成するチーム戦)

競技方法 1チーム2人によるチーム戦(1人2ゲーム)で、チームのトータルピンにより会場ごとに順位を決定します。
※マイボール使用不可 ※年齢・性別によりハンディあり

参加資格 会員事業所にお勤めの被保険者と同居のご家族(子供は小学5年生以上で2ゲームプレイできる方)。

参加費 1チーム 1,000円 ※当日会場でございます。
※貸靴代は各自ご負担ください。

申込方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し、各会場の開催日10日前までに(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。

※令和6年度の協会費が納入済であることを確認のうえ、お申込みください。
※会場によっては、参加申込状況により「ファミリー戦」またはマイボール使用・不使用の区分による「個人戦」を開催しない場合がありますので、予めご了承ください。

個人戦

1人3ゲームのトータルピンで会場ごとに順位を決定します。

※マイボールを使用する人と使用しない人でグループ分けし、グループごとに順位を決定します。 ※性別によりハンディあり

会員事業所にお勤めの被保険者

1人 1,000円 ※当日会場でございます。
※貸靴代は各自ご負担ください。

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

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和6年度

「みんなで楽しくボウリング大会」参加申込書

希望する会場と競技方法に○を付してください

申込会場 ・ポップボウル柏崎(11/9開催) ・サウンドボウル見附店(11/16開催) ・グランドボウル黒埼(11/30開催)

競技方法 ・ファミリー戦 ・個人戦/マイボール使用する ・個人戦/マイボール使用しない

事業所所在地	〒				
事業所名称	電話番号				
ファミリー戦	参加者氏名	年齢	性別	該当する区分に○を付してください	(連絡先携帯番号)
	フリガナ			被保険者 家族	
個人戦	参加者氏名	年齢	性別	該当する区分に○を付してください	(連絡先携帯番号)
	フリガナ			—	

チーム名									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※ファミリー戦に参加申込のチームは、チーム名を10文字以内でご記入ください

送付先/(一財)新潟県社会保険協会 FAX 025-290-3201