

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

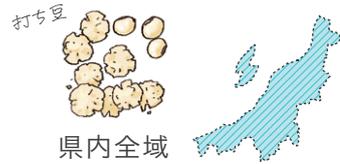
- 令和6年度「わたしと年金」エッセイ審査結果
- 事業所を退職した時の年齢が20歳以上60歳未満の方は新たに国民年金へ加入します
- 令和7年度健康診断が始まります
- 退職後は健康保険の切り替え手続きをお忘れなく
- <募集>みんなで歩こう!「南魚沼・坂戸山カタクリ群生地トレッキング」.....など

Contents

2025
NO.942



煮菜



NINA

2月7日は「煮菜

(にな)の日」。長岡市で2004(平成16)年に発生した中越地震の体験をもとに設立されたNPO法人多世代交流館にな二ーナが、07(平成19)年2月7日に第1回「煮菜の日」を開催。以来、煮菜の持ち寄りや地域のお母さんから煮菜作りを学ぶ「煮菜の日」を定期開催し、長岡市では現在は記念日としても定着している。

煮菜は、体菜や野沢菜などの漬け菜や干し菜を使った郷土料理で、県内全域で作られている。漬け菜を塩出し、または干し菜を戻して刻み、打ち豆や根菜などとともに炒めて煮て、主にみそで味付けをした料理。酒粕を入れることもある。冬季に青ものを食べる知恵として生まれ、育まれてきた保存食だ。青菜の種類は地域や家庭によって異なるが、長岡市以北は体菜、南は野沢菜、県内全域で大根菜などが使われるようだ。大正から昭和にかけての食事を記録した『聞き書 新潟の食事』(農文協)によれば、当時は青菜を水で漬けて春まで保存した「いぜこみ」を煮菜に使っていたという。

新潟市中央区本町にある「本間文庫にいがた食の図書館」に並ぶ県内各地で制作されたレシピ本によれば、旧上川(阿



賀町)は大根菜、新潟市や長岡市は体菜、柏崎市は雪割菜、旧守門村(魚沼市)は野沢菜を使っている。旧上川では「くき菜煮」の名で、「赤鍋(銅鍋)で煮ると色がきれいに仕上がる」というアドバイスも添えられている。

青菜とともに欠かせないのが打ち豆だ。打ちつぶすことで繊維質がこわれ、煮えやすく、消化性も高まるすぐれモノの保存食。雪国の保存の知恵に満ちた料理、煮菜。初心者には、市販の漬け菜を使って作ってみよう。

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

27/ 会員事業所からのお知らせ



新潟市

万代シルバーホテル

代表取締役専務 河村 多克

新潟市の中心エリア「万代シティ」にあるホテルです。

交通の拠点バスセンターが正面にあり、飲食店・アパレル・ドラッグストア・百貨店・スーパーと観光にも買い物にも利便性の高い立地が特徴です。館内は人数に合わせてご宿泊いただける客室が220室、朝食・ランチ・ディナーでご利用いただける和・洋・中それぞれのレストラン、企業・団体等のお客様にお使いいただく宴会場が7部屋と、様々なシーンに合わせてご利用いただけるシティホテルです。万代シルバーホテルはおかげさまで今年で開業50周年を迎えます。多くの皆様に支えていただき、この地で50年。これからも進化し続ける街「万代シティ」にありながら、いつ訪れても変わらない寛ぎと安らぎの快適空間をお客様に提供して参ります。

令和
6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1,489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 石川県 室田 律子 様 (40代)

「キャーッ!!」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？どうやって今後生活をしていけばいいの？色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解ってると言っていた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかない強く決心した。

夫が目覚ましたら何とかかなという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだった。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でもどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心してと伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。





自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってください心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。

事業所を退職した時の年齢が20歳以上 60歳未満の方は新たに国民年金へ加入します

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

- 上記年齢の方が事業所を退職したときは、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た配偶者(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。
- 国民年金への加入の届出は、住民票のある市区町村役場またはお近くの年金事務所に届出ください。(※)
- 退職後に、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きを行ってください。

2 国民年金保険料の割引制度

- 国民年金保険料は申出により、まとめて納付できる前納制度があり、前納期間に応じて納付保険料が割引となります。
- 現金納付書及びクレジットカード納付で前納する場合も割引はありますが、口座振替による前納が最も割引額が多くお得です。

3 国民年金保険料の免除制度

- 退職(失業)理由により保険料納付が困難な場合、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。
- 免除申請等をご希望の場合は、「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、住民票のある市区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)加入の届出及び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ートフォンで電子申請による届出ができます。

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



国民年金付加保険料の申込について



付加保険料について教えてください。

国民年金保険料と併せて月額400円の付加保険料を納付すると、納付月数に応じた付加年金(付加保険料納付1か月当たり年額200円)を受給できます。付加年金には年金額改定はありません。

5年(60月)納付した場合は

保険料は月額400円×60月=24,000円
年金額は年額12,000円(月額1,000円)となります。



国民年金加入者は全員申込できますか？

国民年金加入者のうち下記条件を満たす方が対象者となります。

国民年金第1号被保険者(自営業、学生等)、または任意加入被保険者(65歳以上除く)で、
現在国民年金基金に加入されていない方(※)

なお、第3号被保険者は申込できません。

※現在、保険料納付の法定免除を受けて納付申出をされていない方、保険料納付の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている方は、付加保険料申込はできません。

※iDeCo(個人型確定拠出年金)加入者も申込可能ですが、掛金の合計額によって制限があります。



付加保険料の申込方法等を教えてください。

お近くの年金事務所または住民票のある市区町村役場で申込できます。

国民年金被保険者関係届書(申出書)は日本年金機構ホームページからダウンロードでき、また国民年金付加保険料該当(非該当)届出はマイナポータルからスマートフォンで電子申請による届出もできます。

納付開始時期

窓口: 申込された月から開始

郵送: 年金事務所または市区町村役場にて受付日の属する月から開始

令和7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月 6日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	3月27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!
	あ い ぼ ー と 佐 渡	3月13日(木) 12:30~15:00 (12:30~14:30)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	3月12日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	3月27日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	3月12日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		3月26日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	3月12日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		3月26日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	3月19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)	3月13日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		3月27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。



令和7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。加入者ご本人様へ生活習慣病予防健診、加入者ご家族様へ特定健康診査の受診を勧めていただきますようお願いいたします。

被保険者様

生活習慣病予防健診

がん検診も含まれます!

- 対象年齢 35歳から74歳
- 自己負担額 **5,282円以内**
- 申込方法 ご希望の健診実施機関へ、WEB・電話等にてご予約ください
- 持ち物 マイナ保険証等※2・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、ご案内が届きましたら、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

特定健康診査

市区町村実施の
集団健診でも
受診できます!

- 対象年齢 40歳から74歳
- 自己負担額※1 0円 または 1,356円
- 申込方法 ご希望の健診実施機関へ、WEB・電話等にてご予約ください
- 持ち物 マイナ保険証等※2・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 自己負担額は令和7年1月時点の情報です。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 受診当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

①マイナンバーカードによるオンライン資格確認 ②マイナポータルでの保険資格画面の提示 ③マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示 ④資格確認書または被保険者証

生活習慣病予防健診に関するよくあるお問い合わせ



「対象者一覧」に記載のない従業員がいます…

令和7年度、健診費用の補助の対象にならない方、令和7年1月以降に被保険者資格を取得した方は記載されていません。

「対象者一覧」に記載のない従業員の方であっても補助の対象条件(被保険者資格がある対象年齢の方)を満たしていれば、自己負担額までの金額で受診できます。



受りたい検査項目を選んで受診できますか?

ご希望の検査項目のみの受診はできません。

疾病の早期発見を目的として総合的に結果判定するため全項目の受診が必要です。やむを得ない理由で受けられない検査がある場合は、健診機関(医師)へご相談ください。



人間ドックを受診したいのですが、補助は出ますか?

健診機関に直接お尋ねください。

生活習慣病予防健診(一般健診)と自己負担の健診を組み合わせる実施できる場合もありますので、健診機関にお尋ねください。なお、令和6年度からは、人間ドック並みの健診(一般健診+付加健診)が40歳~70歳の5歳刻みの節目年齢でお安く受けられるようになりましたので、対象年齢の方は是非ご利用ください。



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

〒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)

協会けんぽ 新潟

検索



スマートフォンから!

退職後は健康保険の切り替え手続きをお忘れなく

退職後は健康保険を以下の3つから選択し、お手続きください。

任意継続 <small>在職時に加入していた保険制度に継続加入</small>	国民健康保険	ご家族の 健康保険の被扶養者
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か月以上あること 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こと	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 <small>※ご家族の勤務先にお問い合わせください</small>
保険料 退職時の健康保険料の2倍 (事業主負担分も負担) <small>※退職時の標準報酬月額(上限30万円)×お住いの都道府県別保険料率で計算されます。(令和7年度は標準報酬月額 上限32万円) また、40歳から64歳までは介護保険料が加わります。</small>	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資格情報のお知らせの交付が早くなります!

退職日(資格喪失日)が確認できる書類 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)に事業主様にて記載

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(採用)された方が旧保険証・資格確認書(資格の切れたもの)を誤って使用してしまうと、医療費の返還が発生します。資格喪失や扶養解除の際は旧保険証・資格確認書は早期に回収し、「資格情報のお知らせ」がお手元に届き、マイナ保険証(※)が使用可能になる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・資格確認書をお持ちの場合は、「旧保険証・資格確認書を使用しないこと」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。
※マイナ保険証とは…マイナンバーカードを保険証として利用登録したものです。

新潟支部公式LINEを開始しました!

協会けんぽ新潟支部では、皆さまにもっとわかりやすく身近に情報をお届けしたいという思いから、LINE公式アカウントを開設しました。健康づくりに関する情報をはじめとしたお役立ち情報を月3回程度配信していきますのでお友だち登録をお願いいたします。従業員の皆さまが直接お役立ち情報をご覧くださいことができますので、ぜひ皆さまにも「お友だち」登録をお勧めください。

ご登録は
こちらから!



募集中

「施設利用助成券」対象施設 及び 「代金助成チケット」対象店舗を募集します

現在、「施設利用助成券」は14の施設、「代金助成チケット」は32の店舗からご参加いただき、会員の皆様からご利用いただいています。主に「施設利用助成券」は宿泊施設・日帰り温泉施設、「代金助成チケット」は小売店・食事処等が対象施設・店舗としてご参加いただいています。

新潟県社会保険協会では、より多数の皆様から「施設利用助成券」及び「代金助成チケット」をご利用いただけるよう、対象施設・対象店舗を募集します。各種施設や店舗を運営する会員事業所様は、貴施設・店舗のPRも兼ねて、ぜひご検討ください。詳しくは、新潟県社会保険協会までお問い合わせください。



(参考)「施設利用助成券」対象施設・「代金助成チケット」対象店舗

施設利用助成券

助成券1枚につき **500**円を助成

利用対象施設	新潟・西蒲区	岩室温泉ゆもとや (日帰り利用可)	南魚沼市	旬彩の庄 坂戸城
	田上町	ホテル小柳	湯沢町	湯沢グランドホテル
	三条市	越後長野温泉 嵐溪荘 (日帰り利用可)	津南町	ニュー・グリーンピア津南 (日帰り利用可)
		いい湯らてい (日帰り温泉施設)	上越市	高台の宿 三景
	長岡市	美味探究の宿 住吉屋 (日帰り利用可)	妙高市	赤倉ホテル (日帰り利用可)
		よもぎひら温泉 和泉屋	佐渡市	Ryokan 浦島
	魚沼市	折立温泉ホテルさかえや		ホテル ニュー桂 (日帰り利用可)

代金助成チケット

チケット1枚につき **200**円を助成

利用対象店舗	村上市	松風荘(銭湯)	丸五食堂		
		結城堂 瀬波店 瀬波温泉内		豆撰(栃尾油揚げ)	
		結城堂 岩船鮮魚センター店(自動扉前)		佐藤豆腐店(栃尾油揚げ)	
	新発田市	結城堂 本店・本店工場		あげ処さとう(道の駅R290)	
		結城堂 だんご店(本店右隣)		麵屋 松	
		結城堂 中央通り店(洋菓子製造販売)		小千谷名物へぎそば わたや本店	
	五泉市	結城堂 月の丘店(わくわくファーム内)		小千谷名物へぎそば わたや平沢店	
		アートフラワーズせきや 本店		南魚沼市	塩沢そば処 田畑屋
		アートフラワーズせきや キューピット三本木店		お茶の小酒井園 本店	
	新潟・中央区	越後長岡小嶋屋 CoCoLo新潟店		お茶の小酒井園 イオン上越店	
		割烹 大善		お茶の小酒井園 エルマール店	
	新潟・西区	やさい茶屋		とんかつ鎌倉大幸 直江津店	
		バターフィールド イオン新潟青山店		妙高市	松茶屋(ラーメン店)
	新潟・南区	フルーツランド白根グレープガーデン		佐渡市	フレンチレストラン・プラージュ
新潟・西蒲区	こまどり(ラーメン店)		鮎 長三郎		
長岡市	越後長岡小嶋屋 本店(殿町)				
	越後長岡小嶋屋 CoCoLo長岡店				

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

主催イベントのご報告



令和6年度 社会保険事務講習会にご参加いただいた皆様へ



令和6年度に計画した社会保険事務講習会(県内7会場で各会場年6回開催)は、延べ1,000名を超える多数の皆様からご参加いただき、予定通り開催することが出来ました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。令和7年度も初心者やベテランの方等幅広くご参加いただけるよう、開催に向けて検討を進めています。開催計画や具体的な開催予定につきましては「社会保険にいがた」3月号ははじめ順次お知らせいたしますので、令和7年度も多数のご参加をお待ちしております。

