

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

●令和7年度 生活習慣病予防健診 特定健康診査のご案内

●令和7年3月分(4月納付分)保険料から料率が変わります

●令和7年度「社会保険事務講習会」について

Contents

●<募集>みんなで歩こう!新緑の国上山(くがみやま)トレッキングなど

2025
NO.943

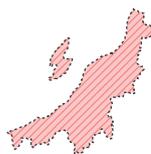


ぜんまい煮もん

乾燥ぜんまい



県内全域



ZENMAINIMON

や わらかな日差し

しを浴びながら、ムシロの上でゆでたぜんまいを揉んで干す風景は、山間地の春の風物詩。ぜんまいは4月から6月ごろ収穫され、乾燥させて一年中楽しめる貴重な保存食だ。やわらかい雌(メス)を収穫し、かたい雄(オス)は残す。オスを残すことで翌年も自生し、資源をつなぐことにもなる。

直売所でよく目にする乾燥ぜんまい。戻し方は、鍋にかぶるくらいの水を入れて沸騰直前で火を止めてさます。沸騰させてしまうとやわらなくなりすぎるので要注意。水を捨てて流水で軽くもみほぐし、同じ作業を数回繰り返す、ふっくらとしたら出来上がりだ。

「ぜんまい煮」「ぜんまいの煮物」などの料理名とともに、魚沼地域では「ぜんまい煮もん」の呼び名で親しまれている。魚沼では山間地の保存食である身欠きにしんの生干しや車麩、こんにやく、人参、里芋などを入れる。さやいんげんなどの青物を添えると見た目も美しくなる。ぜんまいだけ、じゃがいもやタネコ、しいたけ、しらたきを入れるなど、地域や家庭によって材料はさまざま。地元で手に入りやすい



食材をぜんまいとともに煮る。

晴れの日には切らずに煮る「ぜんまいの一本煮」を作る地域もある。その際、もてなされた人はその太さと長さをほめるのが礼儀とされているという。直売所やスーパーで乾燥ぜんまいを見つけたらストックしておき、王道から、好みの材料と組み合わせた煮物、さらに洋風や中華の煮物や炒め物など、さまざまなアレンジでぜんまいを楽しんでみたい。

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

28/ 会員事業所からのお知らせ



(星と森の詩美術館)

十日町市

株式会社 丸山工務所

代表取締役社長 市村 太一

株式会社丸山工務所は、1940年創業、80年以上の歴史を持つ総合建設会社です。新潟県十日町市を拠点に、雪国のインフラ整備や除雪、耐雪性に優れた建築・住まいづくりを手がけ、地域の皆さまが安心して暮らせる環境づくりに貢献してきました。常に地域の未来を見据え、暮らしに密着した事業を展開しています。

また、建設業の枠を超え、文化・教育の分野にも力を入れています。私設美術館「星と森の詩美術館」では、芸術文化の発信を通じて地域住民や観光客に親まれる場を提供。さらに、廃校を活用した「雪原学舎」では、地域活性化の拠点としてさまざまな活動を展開しています。

これからもハード・ソフト両面から持続可能な地域づくりを目指し、社会に貢献してまいります。

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いきましょう

▶ 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

- 交付済みの健康保険被保険者証または資格確認書(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、交付済みの健康保険被保険者証または資格確認書(被扶養者分)の添付をお願いします。
- 健康保険法等の一部改正(令和2年4月1日施行)に伴い、健康保険の被保険者に扶養されている方の要件について、新たに「**国内居住**」の要件が追加されました。(住民票が日本国内にある方は、原則として「国内居住」要件を満たしますが、日本国籍を有しない方で医療を受けることを目的として滞在する方等は認定の対象外となります。)なお、日本国内に住民票がない場合も、特例的に被扶養者となることがありますので、詳しくは日本年金機構ホームページでご確認ください。

届書等のご提出先

日本年金機構 埼玉広域事務センター

〒330-8530 埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20 住友生命浦和テクノシティビル

※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。

(選択事業所の所在地が新潟県の場合は、埼玉広域事務センターとなります。)



社会保険の手続きには電子申請をご利用ください

- ▶ 電子申請なら24時間365日いつでも、どこでもオンライン申請が可能! コストも削減!
 - ▶ 申請時のシステムチェックができ、決定通知書等のデータ管理が簡単!
 - ▶ 紙と比べ早く正確な処理がされ、マイナンバーカード健康保険証の情報登録も早い!
- オンライン事業所年金情報サービスで保険料額情報などもオンライン受取できます。

日本年金機構 電子申請

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



アクセスは
こちらから

日本年金機構 オンライン事業所情報サービス

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html



アクセスは
こちらから



電子申請には「GビズID」をご利用ください!

GビズID

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



アクセスは
こちらから

「GビズID」とは、デジタル庁が運営している認証システムです。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サービスで、無料で利用することができます。「GビズID」の詳細な内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。

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

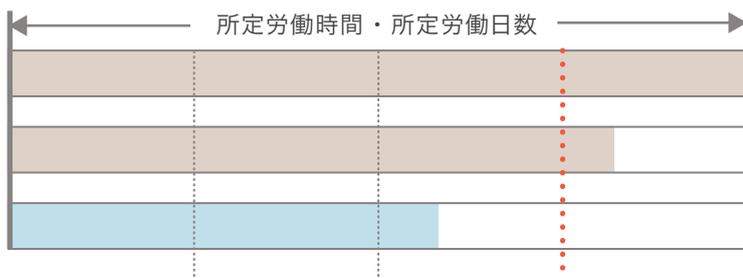
次の(ア)及び(イ)が一般従業員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。

(ア)労働時間…1週の所定労働時間が 一般従業員の4分の3以上
(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

正社員 被保険者

パートタイマー 被保険者

パートタイマー 加入不要



4分の3以上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

※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。

- ①週の所定労働時間が20時間以上であること
- ②2か月を超える雇用の見込があること
- 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51人以上の企業（特定適用事業所）や国・地方公共団体等に勤めていること



令和7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し込み願います。

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月3日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五泉市福社会館	4月17日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿賀町役場本庁	4月24日(木) 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	4月9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	魚沼市ボランティアセンター	4月24日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上越 (025-524-4115)	糸魚川市役所	4月9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4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	4月23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村上市役所	4月9日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4月23日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀野市水原総合体育館	4月16日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
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)	4月10日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		4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。



令和7年度

生活習慣病予防健診・特定健康診査のご案内

生活習慣病予防健診

がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされる様々な疾病予防のための検査を行います。
検査内容は、特定健康診査や企業の定期健康診断の検査項目を含んだ総合的な健診内容です。

＞ 対象者

35歳から74歳の被保険者

＞ 自己負担額

5,282円以内

＞ 検査内容

(一般健診)

- 問診 ● 診察等 ● 身体計測 ● 血圧測定 ● 尿検査 ● 便潜血反応検査
- 血液検査 ● 心電図検査 ● 胃部レントゲン検査 ● 胸部レントゲン検査

「」受診までの流れ

STEP1

3月下旬に事業主様へ「生活習慣病予防健診のご案内」等をお届けします。



生活習慣病
予防健診のご案内

STEP2

協会けんぽホームページに掲載されている健診実施機関一覧から、希望の健診機関を選んでご予約ください。



健診機関一覧

STEP3

当日はマイナ保険証等(※)・「健診費用」をご持参ください。



(※) 資格確認方法は健診機関によって異なるため、詳細は受診予定の健診機関にお問い合わせください。

特定健康診査

従業員の方だけでなく、ご家族にも健康にお過ごしいただけるよう、是非、健診の受診をお勧めください。

＞ 対象者

40歳から74歳の被扶養者

＞ 自己負担額

無料または1,356円
(新潟県内の場合)

＞ 検査内容

- 問診 ● 診察等 ● 身体計測 ● 血圧測定 ● 尿検査
- 血中脂質検査 ● 肝機能検査 ● 血糖検査

「」受診までの流れ

STEP1

4月上旬に従業員様のご自宅に受診券(セット券)をお送りします。



受診券(セット券)

STEP2

協会けんぽホームページに掲載されている健診実施機関一覧から、希望の健診機関を選んでご予約ください。



健診機関一覧

STEP3

当日はマイナ保険証等(※)・「受診券(セット券)」及び「健診費用(無料の場合を除く)」をご持参ください。



(※) 資格確認方法は健診機関によって異なるため、詳細は受診予定の健診機関にお問い合わせください。



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7年3月分(4月納付分)保険料から 料率が変わります



新潟支部 健康保険料率

介護保険料率(全国一律)

9.55%

1.59%

(全国平均 10.00%)

令和7年2月分(3月納付分)までは9.35%

令和7年2月分(3月納付分)までは1.60%

40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

健康保険料率は、皆様の取組でかわります!

「インセンティブ(報奨金)制度」において、以下の項目が全国でランキング付けされ、上位15支部に報奨金が付与(保険料が下がる)されます(結果は2年後の保険料率に反映)。

1. 特定健診等の実施率 (9位)
 2. 特定保健指導の実施率 (21位)
 3. 特定保健指導対象者の減少率 (13位)
 4. 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する方の医療機関受診率 (20位)
 5. ジェネリック医薬品の使用割合 (6位)
- ※()は偏差値の順位



《インセンティブ制度 全国支部別ランキング》

令和5年度結果
新潟支部

全国総合 第8位

保険料率 Δ 0.04%

全国8位となったことにより、インセンティブが働き本来の保険料率より0.04%低くなり9.55%となりました。

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

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

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需するように申請書を提出すること

保険料

退職時の健康保険料の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)×お住まいの都道府県別保険料率で計算されます。(令和7年度は上限32万円になります。)
また、40歳から64歳までは介護保険料が加わります。

国民健康保険

手続き先

お住まいの
市区町村役場

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

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

ご家族の 健康保険の被扶養者

手続き先

ご家族の
勤務先

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

扶養家族の方は
原則として
保険料がかかりません

新潟駅から
徒歩5分程

街角の

年金相談センター新潟

無料

年金の相談や請求手続きなどができます。
ご予約のうえお越しください。

所在地 〒950-0087
新潟市中央区東大通2丁目3-26プレイス新潟6階

TEL **ご予約**
お問い合わせ | **025-244-9246**
電話による年金相談
「ねんきんダイヤル」 | **0570-05-1165**
※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165をご利用ください。

年金相談時間 平日(月～金) 午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日および年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が「全国社会保険労務士会連合会」に運営を委託しています。

地図上のPマークが提携駐車場
無料券を差し上げます

街角の年金相談センター新潟
プレイス新潟6階

お知らせ

令和7年度

「社会保険事務講習会」について

令和7年度社会保険事務講習会の開催月及び講習内容等をお知らせします。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。多数のご参加をお待ちしております。



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 ～新しく担当者になられた方へ～ (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) ● 届出誤りが多い事例(報酬賞与の範囲、短時間労働者について) <p>講師/日本年金機構年金事務所職員</p>	
6月	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断、特定保健指導、健康経営宣言等の手続きについて ～健診の3つの「もったいない」をなくしましょう～ ● 算定基礎届、月額変更届について ～まもなく届出を迎える算定基礎届を理解しましょう～ ● 届出誤りが多い事例(定時決定、随時改定) <p>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</p>	新潟市 中央区 新発田市
9月	<ul style="list-style-type: none"> ● 年金給付について(老齢年金) ● 適用事業所の事務手続きについて(主にマイナポータルとWEBサービスとの連携関係) <p>講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員</p>	三条市 長岡市
11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 ～最低賃金の変更や賞与に向けて(月額変更届、賞与支払届を中心に)～ ● 事業所調査における誤りの多い事例 ● 2か所以上の事業所で勤務する場合の手続き ● 育児休業給付・雇用継続給付関係について <p>講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員</p>	南魚沼市 上越市
12月	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険の各種給付金の事務手続きについて ～電子申請が始まります～ ● 年金給付について(遺族年金・障害年金) <p>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</p>	柏崎市
2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 ～従業員が退職したとき、新たな従業員を採用したとき～ ● 子育て支援のための制度 ● 失業等給付・教育訓練給付関係について <p>講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員</p>	

社会保険事務講習会 5月開催のご案内

参加費
不要

厚生年金・健康保険の主な事務手続きについて、分かりやすくご説明します。
主に事務担当者向けの内容ですが、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 ～新しく担当者になられた方へ～
(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)
- 届出誤りが多い事例(報酬賞与の範囲、短時間労働者について) …………… 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13日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 3時15分	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15日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
5月16日(金)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
5月20日(火)		新潟市	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名
5月21日(水)		長岡市	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56名
5月22日(木)		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
5月23日(金)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40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)に必要な事項を記入し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あっせん」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7年度改訂新版図書のご案内」をご覧ください、ご希望の図書がありましたら、購入申込書に必要な事項を記入し発行元(社会保険研究所)あてFAXによりお申し込みください。



予告

「日帰りバスツアー」のご案内

十日町市竹所集落 ～古民家再生の奇跡の集落～

開催予定日 令和7年6月7日(土) **募集定員** 24名限定(最少催行人数15名)

※参加資格や参加費、申込方法その他詳しくは「社会保険にいがた4月号」でご案内予定です。

※下記のご案内はイメージです



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

募集中

みんなで歩こう!

参加費
無料

参加者
特典あり

「新緑の国上山(くがみやま)トレッキング」

新潟県の天然記念物にも指定される『低地に残された希少なブナ林』がある国上山(標高313.2m)。地元ガイドさんの案内で豊かな自然が存在する国上山をトレッキングし、自然と接する楽しさを体験してみませんか。

開催日 令和7年5月17日(土) **募集人員** 30名(最少催行員 15名)

集合場所等 「弥彦 桜井郷温泉 さくらの湯」駐車場 ※集合時間:9時(西蒲原郡弥彦村大字麓1970番地)

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)とそのご家族(小学生以上) ※2時間程度のコースを歩ける方。 ※小・中学生の参加は、保護者同伴でお願いします。

服装等 トレッキングに適した歩きやすい服装、軽登山靴(運動靴)、帽子、手袋、飲物、汗拭き、ティッシュ、レジャーマット、雨具(レインウェア等)

申込
方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、4月25日(金)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。 ※締切り後、申込み多数の場合は抽選を行い、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 協賛/弥彦 桜井郷温泉 さくらの湯
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



写真 ©一般社団法人 燕市観光協会

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和7年度

「みんなで歩こう!新緑の国上山トレッキング」参加申込書

※傷害保険に加入しますので、生年月日を必ず記入してください。

氏名	生年月日	年齢	性別	住所
(ふりがな) ----- (代表者)	S・H・R 年 月 日			〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな) -----	S・H・R 年 月 日			〒
(ふりがな) -----	S・H・R 年 月 日			〒

申込日 令和7年 月 日 事業所所在地 _____

事業所名称 _____ 管理No _____ tel _____ fax _____