

社会保険にいがた

5

一般財団法人新潟県社会保険協会

5

- 電子申請 ●国民年金付加保険料の申込
- 3つの「もったいない」をやっていませんか？
- 高い血圧そのまま大丈夫？
- <募集>石油の里公園内・里山ビジターセンター「初心者トレッキング教室」
- <募集>湯沢高原アルプの里「ミニトレッキング(スタンプラリー)」.....など

2025
NO.945

Contents



三角ちまき



SANKAKUCHIMAKI

新

新潟県を代表する団子といえば笹団子。その笹団子と並び、県内全域で親しまれている笹を使った伝統食が「三角ちまき」だ。単に「ちまき」とも呼ぶ。“男の節句になくてはならない食べ物”として、現在「こどもの日」となっている5月5日が、旧暦では現在の6月頃だったので、田の作業が一段落した頃には作っていたという。食べ物が傷みやすくなる時期だが、笹の抗菌作用により長く楽しめるのも魅力だ。家族ぐるみで輪になって、皆でにぎやかにちまき作りに精を出した。節句だけでなく、柏崎市では6月中旬の「えんま市」に合わせて作り、雪消えが遅い魚沼地域では笹の葉が青くなり始める6月下旬から作り始めた。自然と風習に寄り添いながら、神仏への感謝を込めていただく晴れ食だったのだ。

三角に折り曲げた笹に、といで水を切ったもち米を盃1杯程度入れ、上からもう1枚の笹をかぶせてスゲやイグサなどで縛り、一晩水につけておき、たっぷりの湯で約2時間かけて煮る。きな粉を付けて食べることが多いが、砂糖醤油で味わうことも。実は「ちまき」という名の郷土料理は兵庫や奈良、広島、



香川、福岡、熊本などにもあるが、正三角形の形は新潟や山形など少数派だ。また県北の村上市山北地域や山形県の庄内地方では、笹を三角錐にしてもち米を詰めて作る二等辺三角形で、もち米を灰汁(あく)に漬ける黄色いちまきが、「あく巻き」「笹巻き」などの呼び名で親しまれている。灰汁に漬けることでうま味と保存性が増すとされている。

一口頬張れば、米の美味しさがシンプルに伝わり、幸せを運ぶ三角ちまき。新潟の風土に感謝し、収穫と家族の健康を祈りながら味わおう。

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

社会保険協会からのお知らせ

「会員事業所からののお知らせ」への投稿募集

「会員事業所からののお知らせ」コーナーにご投稿しませんか。当コーナーは、会員の皆様への情報発信コーナーです。貴事業所の各種情報発信媒体の一つとして、ぜひご活用ください。

- 内 容: 事業概要、製品の紹介、その他事業活動に関連した各種情報
- 文字数: 400文字以内
- 画 像: 1枚(社屋や発信する情報に関するもの)
- 掲載料: 無料

【投稿に関するお問い合わせ先】一般財団法人新潟県社会保険協会 TEL 025-240-5337

表紙下部に掲載されます





電子申請について



電子申請とは、行政機関への申請・届出をインターネットを利用して行うものです。電子申請により、自宅や職場のパソコンから行政機関に対する申請・届出を行うことができます。自宅や職場からインターネットを利用して時間にとらわれず24時間いつでも届出することができ、窓口に出向く時間と郵送料などの費用、窓口の待ち時間が不要になるなどのメリットがあります。

利用方法

届書作成プログラムを利用 E-Govを利用 市販の労務管理ソフト等を利用

※各利用方法の詳細につきましては、日本年金機構のホームページをご覧ください。

「オンライン事業所年金情報サービス」はより多くの方が利用できるようになりました

日本年金機構では、社会保険に関する情報・通知書を電子送付する「オンライン事業所年金情報サービス」を提供しています。これまで、当サービスはGビズIDをお持ちの事業主のみ利用可能でしたが、令和7年1月から電子証明書をお持ちの事業主の方や社会保険労務士の方も利用可能になりました。

ぜひこの機会に
ご利用ください!

日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス 
https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/online_jigyousho.html



登録方法等は
こちらから

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か月分当たり年額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

社会保険制度説明会を開催します

令和7年6月に「社会保険制度説明会」を開催します。「社会保険制度説明会」では「算定基礎届」の記入方法や、制度改正にともなう周知事項など事業主、社会保険事務担当者の皆様のためになる情報をお届けします。

令和7年度 社会保険制度説明会の日程および会場

年金事務所	日時	会場	対象の事業所
新潟西 (025-225-3008)	6月13日(金) 14:00~16:00	佐渡中央文化会館(アミューズメント佐渡)	佐渡市
	6月17日(火) 13:30~15:30	五泉市福祉会館	五泉市・東蒲原郡
	6月19日(木) 14:00~16:00	新潟テルサ	新潟市
長岡 (0258-88-0004)	6月17日(火) 14:00~16:00	小千谷市総合産業会館	小千谷市
	6月20日(金) 13:30~15:30	魚沼市響きの森文化会館	魚沼市
	6月24日(火) 14:00~16:00	長岡リリックホール	長岡市・出雲崎町
上越 (025-524-4113)	6月19日(木) 13:30~15:00	ビーチホールまがたま	糸魚川市
	6月24日(火) 13:30~15:00	新井総合コミュニティセンター	妙高市・上越市
	6月26日(木) 13:30~15:00	リージョンプラザ上越	
柏崎 (0257-38-0568)	6月18日(水) 13:30~15:30	柏崎市文化会館アルフォーレ	柏崎市・刈羽郡
	6月23日(月) 14:00~16:00	加茂市文化会館	加茂市・田上町
三条 (0256-32-2820)	6月24日(火) 14:00~16:00	燕市吉田産業会館	燕市・弥彦村
	6月26日(木) 14:00~16:00	三条市体育文化会館	三条市・燕市
	6月27日(金) 14:00~16:00	見附市文化ホールアルカディア	見附市
新発田 (0254-23-2128)	6月11日(水) 13:30~15:30	阿賀野市水原保健センター	阿賀野市
	6月13日(金) 13:30~15:30	村上市生涯学習推進センター	村上市・岩船郡
	6月18日(水) 10:00~12:00	新発田市カルチャーセンター	
	6月18日(水) 13:30~15:30	新発田市カルチャーセンター	新発田市・胎内市・聖籠町
六日町 (025-716-0008)	6月10日(火) 14:00~16:00	南魚沼市民会館	南魚沼市・湯沢町
	6月17日(火) 14:00~16:00	(一財)十日町地域地場産業振興センター クロス10	十日町市・津南町

※社会保険制度説明会に関するお問い合わせは、お近くの年金事務所にお電話ください

令和7年 6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	6月5日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	五泉市福祉会館	6月19日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿賀町役場本庁	6月26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	6月11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	魚沼市ボランティアセンター	6月26日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上越 (025-524-4115)	糸魚川市役所	6月11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		6月25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	6月25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村上市役所	6月11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		6月25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀野市水原総合体育館	6月18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)	6月12日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		6月26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。



高い血圧そのままで大丈夫??

皆様の会社にこのような方はいませんか？

高い血圧を
そのままにしている

会社で測ると
血圧が高くなる

一度医師に大丈夫と
言われたのでその後
病院には行っていない



ちょっと待って!

健診の状況から見えてきた
新潟支部加入者の特徴を
お知らせします!

健診データからみえる 新潟支部加入者の特徴

良いところ

- メタボの方が少ない
- 健診を受けている方が多い

メタボ少なさ
全国3位!



心配なところ

- 毎日お酒を飲む方が多い
- 塩分の多い食事の方が多
- 運動習慣のない方が多い
- タバコを吸う男性が多い



そこで

受診状況から

脳の血管のトラブル による死亡率が高い

脳血管のトラブルは、幸いにして存命しても重篤な後遺症が残るケースが多いです!会社にとっても大切な従業員を失うことになりかねません!

新潟支部では健康課題である「**脳血管疾患の発症を防ぐ**」を目指し、35~64歳の加入者の「**収縮期血圧平均値を4mmHg低下させる**」を目標に**データヘルス計画**を策定し、取り組みをスタートしています。

詳しくは
こちら

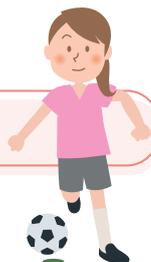


高血圧を予防したり、必要な治療をすることで脳の血管は守ることができます!
従業員の健康は会社の生命線!隣で働く方の健康を守るため共に行動を!

新潟支部長からのキックオフ宣言 /

加入者のみなさん!まずは“血圧をはかる”習慣をつけましょう!

今後、血圧を下げるための情報やおすすめの取り組みなどを毎月お知らせいたします。
広く従業員の方にお知らせさせていただきますようお願いいたします!



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)

公式LINE



友だち募集中

3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」
もったいない



01 健診を 毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診を
お得に受けられるのに、
受けないのはもったいない。

**健診を受けて
健康状態を確認**

「受けっぱなし健診」
もったいない



02 健診を受けっぱなしに していませんか？

せっかく健診を受けても、
改善につなげなければ
もったいない。

**健診結果に応じて行動する
ことで健康状態を改善**

「健康づくりを継続しない」
もったいない



03 日々の健康づくりに 取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、
それを継続しないのは
もったいない。

**食事や運動に気をつけて、
良好な健康状態を維持**

01 「健診受けない」 もったいない



「受けっぱなし健診」 もったいない 02



協会けんぽ 加入者の
みなさまへ

健診の3つの 「もったいない」を なくそう！



健康づくりサイクルを
まわしましょう！

03 「健康づくりを継続しない」 もったいない



まずはこちらの
健診機関(医療機関)で
健診を受けましょう！

※電話等で健診機関(医療機関)へ直接、ご予約ください



被保険者様用



被扶養者様用



募集中

「事例から学ぶ職場のハラスメントセミナー」開催

どなたでもご参加いただけます
参加費 無料

職場におけるハラスメントを認識し、ハラスメント防止への意識を高めることは重要です。このセミナーでは事例を参考に分かり易く解説し職場での活用を目指します。※人事労務担当者や衛生管理者の方にもお勤めのセミナーです。

開催日時等 (長岡会場) 7月14日(火) まちなかキャンパス長岡 301会議室(長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト3階)
(上越会場) 7月17日(木) 上越市市民プラザ 第2会議室(上越市土橋2554)
(新潟会場) 7月25日(金) 新潟ユニゾンプラザ 中研修室(新潟市中央区上所2-2-2)

各会場とも13:30~15:30(受付 13:00~) ※募集定員/各会場とも50名
●講師 新潟産業保健総合支援センター産業保健相談員/宮川 一三 氏

申込方法等 下記の申込書に必要事項を記入し、各会場開催日の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。
※受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。

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

セミナーの概要

- ハラスメントの現状
- なぜハラスメントは起きてしまうのか
- ハラスメントかもしれない! あなたはどうしますか
- ハラスメントにならないためのポイント
- みんなで一緒に働きやすい職場環境を作りましょう

共催

Johas 独立行政法人 労働者健康安全機構
新潟産業保健総合支援センター

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和7年度

「事例から学ぶ職場のハラスメントセミナー」参加申込書

※希望する会場に○を付けてください。 (長岡会場) 7月14日(月)開催 (上越会場) 7月17日(木)開催 (新潟会場) 7月25日(金)開催

氏名	事業所名	事業所所在地	連絡先電話番号
(ふりがな)		〒	
(ふりがな)		〒	

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」配付(1回目)



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。



コーポレートプログラム利用券



コーポレートプログラム利用者用サイト



会員事業所様にお勤めの被保険者及びご家族(被扶養者)の皆様にご利用いただける「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」を配付します。配付をご希望の会員事業所様は、下記の事項及び一般財団法人新潟県社会保険協会のホームページで申込方法等をご確認のうえお申し込みください。

補助金額 「利用券」1枚につき1,000円(利用者一人につき1枚限り) **有効期限** 発行日から2026年3月31日

申込資格 令和7年度の「協会費」が納入済みの会員事業所様 **利用可能者** 会員事業所様にお勤めの被保険者及びご家族(被扶養者)

利用方法 ホームページ[助成事業▼東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券配付のご案内]より申込方法及び利用方法等は「こちら」でご確認ください。

年会費の額の被保険者数区分	配付枚数	被保険者数区分	配付枚数	被保険者数区分	配付枚数
1~4人	2	30~49人	10	300~499人	22
5~9人	4	50~69人	12	500~999人	26
10~19人	6	70~99人	14	1000人~	30
20~29人	8	100~299人	18		

申込方法等 ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し、6月11日(水)までに郵送によりお申し込みください(当日消印有効)。
※110円切手を貼付した事業所様あて返信用封筒を同封してください。
【送付先】〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25 北越第一ビルディング6F 一般財団法人新潟県社会保険協会
締め切り後、予定枚数に達した場合は抽選により配付事業所様を決定し、お送りします。抽選に漏れた会員事業所様には別途ご連絡します。

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

パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の利用方法についてのお問い合わせはこちら

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
050-3090-2613 10:00~15:00(年中無休)

※ 2025年 5月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。 © Disney

参加費
不要

社会保険事務講習会 6月開催のご案内



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

- 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～ 講師/全国健康保険協会新潟支部職員
- 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) 講師/日本年金機構年金事務所職員

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

募集中

管理栄養士さんとみんなで楽しく「料理教室」

参加費
無料

新潟
会場

令和7年6月21日(土)
10:30~13:30(受付開始 10:00~)
東区プラザ・調理室

上越
会場

令和7年6月28日(土)
10:30~13:30(受付開始 10:00~)
市民交流施設 高田城址公園
オーレンプラザ 調理実習室

長岡
会場

令和7年7月19日(土)
10:30~13:30(受付開始 10:00~)
さいわいプラザ別棟2階・
調理実習室

料理
内容

[ささっとできる和風ドライカレー] [作り置きで便利!ひんやり野菜マリネ]
[疲労回復きのこの澄まし汁] [小鍋で作るてんさいプリン]

作った料理は、お召上がり
いただけます。(お持ち帰り不可)



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

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

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(1時間程度)の後、
実習として石油の里～菩提寺山(標高248m)～石油の里コースを歩きます。(2時間半程度)

※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。

開催日時 令和7年6月21日(土) 9:30~14:00まで 募集人員 30名(最少催行員 15名)

集合場所 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) ※9:20集合

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・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)もご用意ください。

申込
方法

下記の参加申込書に必要な事項を記入し、6月10日(火)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 後援/新潟県山会 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7年度

「学んで安心「初心者」トレッキング教室」開催」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			〒

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

募集中

高山植物の宝庫 湯沢高原アルプの里

参加者
特典あり

ミニトレッキング(スタンプラリー)開催

チェックポイント5か所のスタンプを集めて抽選会に参加!
全員もれなく当たります!!

開催日 令和7年7月12日(土) **募集人員** 50名(最少催行人員 30名)

開催場所 新潟県南魚沼郡湯沢町・アルプの里

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(被扶養者)
※令和7年度の「協会費」が納入済みであることを確認のうえお申し込みください。

参加費 ■高校生以上:1,000円(税込) ■中学生以下:無料 ※参加費は当日いただきます。
上記の参加資格を満たさない方の参加費(申込区分(一般)) ■高校生以上:2,000円(税込) ■中学生以下:無料

申込
方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し、7月2日(水)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。

特別
協賛



YUZAWA KOGEN
湯沢高原 スキー場/パノラマパーク

※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者あてご連絡します。 ※小雨決行。中止の場合はご連絡します。

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

トレッキングコース & チェックポイント



行程

9:30までにロープウェイステーション(山麓駅)
チケットカウンター ロビー集合

▶ 湯沢高原ロープウェイ山麓駅(9:40)
▶ トレッキング ▶ 山頂駅(12:30頃)解散

※歩きやすい服装、歩きなれた靴でご参加ください。
飲み物、熱中症対策、雨天に備えて雨具の準備もお忘れなく。

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和7年度

湯沢高原アルプの里「ミニトレッキング(スタンプラリー)」参加申込書

※該当する[申込区分]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	申込区分	住所
(ふりがな)			<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 被扶養者 <input type="checkbox"/> 一般	〒 代表者電話番号(- -)
(ふりがな)			<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 被扶養者 <input type="checkbox"/> 一般	
(ふりがな)			<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 被扶養者 <input type="checkbox"/> 一般	

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