

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

8

2025
NO.948

8

- 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
- シリーズ 新潟支部データヘルス計画「血圧が高いとどうなるの?」
- 協会けんぽ 2024(令和6)年度決算(見込み)のお知らせ
- <募集>カラダもココロもリフレッシュ!「クアオルト健康ウォーキング」
- <募集>とちおの魅力を歩いて学ぶ「栃尾・街歩き」.....など

Contents



ふかしなす

長岡巾着なす



中越



HUKASHINASU

もうすぐ夏本番。

そう感じるのが、直売所のコーナーに、枝豆とともにさまざまな品種のナスが所狭しと並ぶ光景を見たとき。大きさも形も、そして白や薄緑といった茄子紺色以外もある。郷土料理に使われる品種も多い。漬物にする「十全なす」、新潟市など下越で多く栽培されている焼きなす用の「焼きなす」。そして、長岡市を中心とする中越で伝統的に食べられているナスを使った郷土料理が「ふかしなす」だ。

料理名の通り、ナスを蒸かし、たれをかけて食べる。

この料理に使われる品種が長岡野菜にも選定されている「長岡巾着なす」だ。明治時代に旧南蒲原郡から長岡市中島地区に嫁いだ人が持ってきたことがきっかけで中島地区の特産品になったと伝わっている。縦じわが入り、上がぎゅっと絞られている個性的な形は、正に巾着。果肉がしまって煮くずれしないのも特徴だ。巾着なすは魚沼地域でも多く栽培されているが、長岡巾着なすはそれよりもかためで大きくするのが特徴だという。



ふかしなすは給食のメニューにも取り上げられている。その作り方は、ヘタを取って皮をむき、2つ割りにして水にさらしてアクを抜いてから、蒸し器で蒸かす。冷やして食べやすい大きさに切って、しょうがじょうゆをかけていただく。想像しただけで、夏の暑さが吹き飛びそうな一品だ。しょうがではなく辛子じょうゆで食べる家庭もあり、この“論争”には終わりが無いという。伝統の料理ならではの、微笑ましいエピソードだ。

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

30/ 会員事業所からのお知らせ



新潟市

株式会社 リンコーコーポレーション

代表取締役社長 本間 常悌



明治時代に開港五港のひとつとして栄えた新潟港。当社は1905年(明治38年)創業、新潟港とともに長い歴史を歩み創業120周年を迎えました。「私たちはお客様の心を大切に、未来を見つめ、新しい社会、豊かな人間環境を創造する企業をめざします」の企業理念のもと、新潟西港に日本で唯一の私有港湾「臨港埠頭」と新潟東港には本州日本海側最大級の危険品倉庫や大型の一般倉庫を構え、国際物流と地域社会を支えて、現在、新潟港における貨物取扱量のトップシェアを誇っています。創業120周年を迎えるにあたり「みなとから今を支え、明日を拓く。」というパーパスを策定しました。多様化するニーズや目まぐるしく変わる世界情勢に対応して、新潟港からスピーディかつ安全に多種多様な物流ネットワークを提供し、日本海側の国際物流拠点・新潟港のさらなる発展を支えてまいります。

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17,510円(令和7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、マイナポータルへログインしてください。
- ②マイナポータルのトップ画面で「年金」を選択し、遷移先の『年金』画面で『国民年金保険料の免除』から「保険料の免除・納付猶予」を選択してください。
- ③『国民年金に関する手続』画面で「保険料の免除・納付猶予、または学生納付特例」を選択してください。
- ④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。

翌年以降はもっと簡単！

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_rorei/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7年 9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	9月18日（木） 10:00～15:00（10:00～14:30）
	阿 賀 町 役 場 本 庁	9月25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！ 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	9月10日（水） 10:00～15:00（10:00～14:00）
	魚 沼 市 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	9月25日（木） 10:00～15:00（10:00～14:00）
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	9月10日（水） 10:00～15:00（10:00～14:00）
		9月24日（水） 10:00～15:00（10:00～14:00）
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	9月10日（水） 10:00～15:00（10:00～14:00）
		9月24日（水） 10:00～15:00（10:00～14:00）
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	9月17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 1 0）	9月11日（木） 10:00～15:00（10:00～14:30）
		9月25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。



シリーズ 血圧って?? ③
新潟支部データヘルス計画

..... 血圧が高いとどうなるの？
そして、高血圧治療には薬が必要ですか？

血圧についてお伝えしているシリーズの第3回は、新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座特任教授 新潟県労働衛生医学協会理事の加藤公則先生によるコラムです。

みなさん、「非感染性疾患」という言葉をご存じでしょうか？

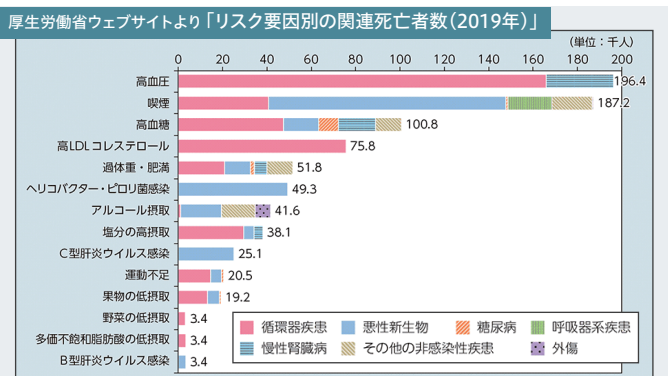
これは、WHOが定義している病気のグループで、不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などによって引き起こされる慢性疾患を指し、がん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、精神疾患などが含まれます。日本人における非感染性疾患による死亡と関連するリスク因子を調べてみると、最も影響が大きいのは「高血圧」であることがわかっています。高血圧によって亡くなる人のうち、約85%は循環器疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中、末梢動脈疾患など）が死因であり、残り約15%は慢性腎臓病によるものです（図）。

厚生労働省ウェブサイトより「リスク要因別の関連死亡者数（2019年）」

リスク要因	死亡者数（千人）
高血圧	196.4
糖尿病	約100
がん	約80
その他	約20

したがって、高血圧を予防・治療することは、日本人の健康寿命を延ばすうえで極めて重要だと言えるでしょう。

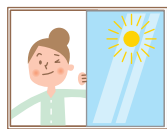
さて、高血圧は通常、140mmHg/90mmHg以上であると定義されています。これに関連して「白衣高血圧」という現象もよく知られています。白衣高血圧とは、診察室や健康診断の場面で緊張により一時的に血圧が上昇し、家庭で測る血圧よりも20mmHg以上高くなるような状態を指します。このような白衣高血圧の方は、長期的な循環器疾患のリスクはそれほど高くはないとされています。



資料: Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.

(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

血圧測定の
タイミング



起床後1時間以内



トイレを済ませた後



朝食前

したがって、健診などで血圧が高いと言われた場合には、家庭での血圧測定を行うことが非常に重要です。特に測定のタイミングは、起床後1時間以内・トイレを済ませた後・朝食前と決められており、この時間帯の平均血圧が135/85mmHgを超えている場合は「本当の高血圧」として、治療の対象になります。

治療は、食事（減塩など）、運動、節酒、禁煙など生活習慣の改善が基本となります。このような生活習慣の見直しをある程度行ってもなお血圧が高い場合には、薬物療法が必要になります。

高血圧の人が適切な降圧治療を受けて血圧を正常化した場合、脳卒中・心筋梗塞・心不全などのリスクをおよそ30%程度減らすことができるとされています。

しかし、多くの患者さんからは、「薬は一生飲み続けたいといけないのですか?」「できれば薬は飲みたくありません」といった声が聞かれます。

しかし、日本人の主要な死因の背景には高血圧が強く関与しており、それを放置することで、将来命に関わる重大な病気を引き起こすリスクが高まるのです。薬を一生飲むことは、裏を返せば「その分、命を守り、麻痺や寝たきりを防ぎ、快適な老後を送る可能性が高まる」ということです。このように考えれば、薬物治療も決して後ろ向きなものではなく、未来の自分のために前向きに選択すべき手段だと言えるのではないのでしょうか。



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

協会けんぽ 2024(令和6)年度決算(見込み)のお知らせ

2024年度の決算(見込み)の概要

2024年度の決算は収入が11兆8,525億円、支出が11兆1,939億円、収支差は前年度から1,923億円増加し、6,586億円となりました。保険料収入は、賃上げ等による標準報酬月額増加や被保険者数の増加により前年度比3,492億円の増加となった一方で、保険給付費は医療費の伸びが低めに推移した影響で前年度比1,040億円の増加となっています。医療費については、新型コロナの臨時的特例廃止(2024年3月末廃止)等の特殊要因で伸びが抑えられていることが一定程度影響しており、今後の動向を慎重に見極める必要があります。

※詳しくは、協会けんぽのホームページをご覧ください。

2024年度決算(見込み) 医療分

(単位:億円)

収入	保険料収入	106,490 (+3,492)
	国庫補助等	11,690 (▲1,184)
	その他	346 (+113)
	計	118,525 (+2,421)

支出	保険給付費	72,552 (+1,040)
	拠出金等	36,195 (▲1,030)
	その他	3,193 (+487)
	計	111,939 (+497)

単年度収支差	6,586 (+1,923)
--------	----------------

※()内は、対前年度比
※ 支出の「その他」は右図の「健診・保健指導経費」「協会事務費」「その他の支出」の合計

収入 約11.9兆円

保険料収入 89.8%

被保険者・事業主の皆さまに納めていただいている保険料

国からの補助金 9.9%

その他の収入 0.3%

保険給付費 64.8%

協会けんぽが医療機関に支払う費用や、傷病手当金等の支払いに要する費用

その他の支出 0.5%

協会事務費 0.9%

高齢者医療への拠出金等 32.3%

高齢者の皆さまの医療費の一部を現役世代が負担しています

健診・保健指導経費 1.5%

支出 約11.2兆円

Q

2024年度の決算は黒字額が増加しましたが、協会けんぽの財政は安定しているのでしょうか？

A

協会けんぽの財政は、当面、賃上げ等により標準報酬月額増加が見込まれるものの、

- 現在の不安定な世界情勢が我が国の経済社会に及ぼす影響が不透明であり、これまでのような保険料収入の増加が中長期的に継続するか予測が難しいこと
- 協会けんぽ加入者の平均年齢の上昇や医療の高度化等により保険給付費の継続的な増加が見込まれること
- 団塊の世代が後期高齢者になったことにより後期高齢者支援金の中長期的に高い負担額のまま推移することが見込まれること

等に留意が必要と考えています。

また、「経済財政運営と改革の基本方針2025(2025年6月13日閣議決定)」において、診療報酬改定に関して、「2025年春季労使交渉における力強い賃上げの実現や昨今の物価上昇による影響等について、経営の安定や現場で働く幅広い職種の方々の賃上げに確実につながるよう、的確な対応を行う。」とされており、今後の動向を注視する必要があると考えています。

お知らせ

佐渡日帰りツアー ～「秋限定」佐渡金山と大佐渡スカイラインパノラマコース～

開催日 令和7年10月25日(土) ※集合・解散／新潟港

—— 申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた9月号」でお知らせします。 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 ——

募集中

カラダもココロもリフレッシュ！

クアオルト健康ウォーキング

「クアオルト」はドイツ語で「健康保養地・療養地」を意味します。
「クアオルト健康ウォーキング」は、ふだん歩くよりも効果的に、
しかも、がんばらなくてもOK。専門家ガイドと一緒に「クアオルト健康ウォーキング」を体験してみませんか？

開催日 令和7年10月4日(土) ※現地集合・現地解散 募集人員 50名(最少催行員 20名)

開催場所 ロッテアライリゾート(妙高市両善寺1966 TEL 0255-75-1155)

集合時間 午前9時50分までにロッテアライリゾート⑨第1駐車場にお集まりください(駐車場案内図参照)。

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。

服装等 歩きやすい服装(長ズボン、長袖シャツなど)、歩きなれた靴(運動靴など)、タオル、雨具などをご用意ください。

申込方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、9月19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。※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者様までご連絡します。

駐車場案内図



当日のスケジュール

- 9:50までにロッテアライリゾート⑨第1駐車場に集合
- 10:10～10:30 コース説明・ウォーミングアップ体操、血圧測定など
 - 10:30～12:00 クアオルト健康ウォーキング
 - 12:00～12:30 クールダウン体操、抽選会など(解散)

宿泊優待



クアオルト健康ウォーキング参加者の方は、10月3日(金)・4日(土)、「特別宿泊料金」でロッテアライリゾートホテルにご宿泊いただけます。

詳しくは(一財)新潟県社会保険協会までお問い合わせください。



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7年度

カラダもココロもリフレッシュ！クアオルト健康ウォーキング 参加申込書

氏名	年齢	性別	運動習慣の有無	住所
(ふりがな)			あり・なし	〒
				携帯電話番号(- -)
(ふりがな)			あり・なし	〒

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

お知らせ

日帰りバスツアー ～ドラゴンドラと田代ロープウェイ～

開催日 令和7年11月1日(土)

申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた9月号」でお知らせします。 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

募集中

とちおの魅力を歩いて学ぶ

栃尾・街歩き

参加費
無料

参加者
特典あり

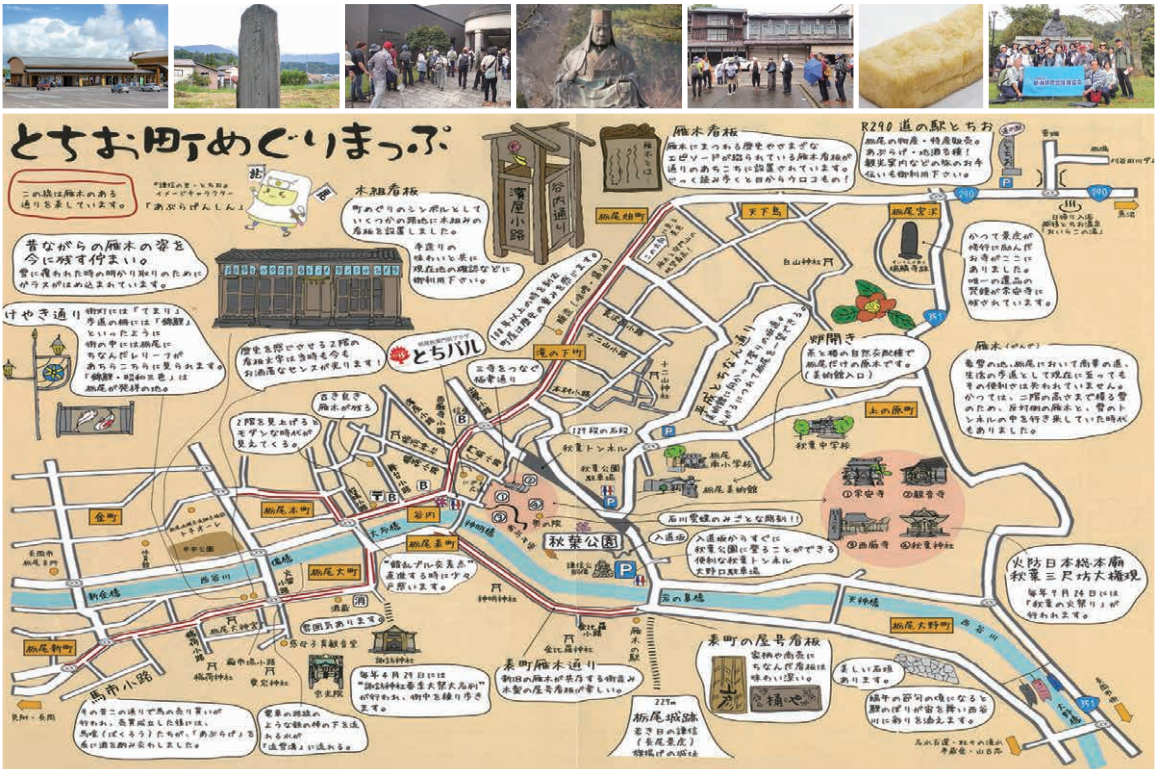
- 開催日 令和7年10月18日(土) ※現地集合・現地解散
- 募集人員 50名(最少催行員 20名)
- 集合場所 午前9時50分までに「道の駅R290とちお」(長岡市栃尾宮沢1764)駐車場にお集まりください。
- 参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とご家族(被扶養者)
※約7km、3時間程度歩ける方(途中階段あり) ※令和7年度の「協会費」が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。
- 服装等 歩きやすい服装(長ズボン、長袖シャツなど)、歩きなれた靴(運動靴など)、タオル、雨具などをご用意ください。

申込
方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、10月6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。 ※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者様あてご連絡します。

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



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

栃尾・街歩き ～とちおの魅力を歩いて学ぶ～

氏名	年齢	性別	住所
(ふりがな)		〒	
			携帯電話番号(- -)
(ふりがな)		〒	

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