

# 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8年3月分(4月納付分)からの保険料率が変わります
- 令和8年4月から協会けんぽの健診が変わります
- 令和8年度「社会保険事務講習会」について

Contents ●「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 .....など

2026  
NO.955



## 煮しめ

NISHIME

### 佐

渡には、新潟を代表する郷土料理「のっぺ」の食文化がない。現在は島外から嫁いだ人が作ることもあるが、佐渡の食文化の象徴といえる煮物は「煮しめ」だ。お盆や年末年始、冠婚葬祭などが集まる場には欠かせない。春と秋の島の祭りで、鬼太鼓が各家を奉納に回る「門付け」のときにふるまう料理でもある。

トビウオや昆布、煮干しなどでだしをとり、里芋やニンジン、こんにゃく、結び昆布、タケノコ、焼き豆腐、かまぼこ、しいたけなどを、しょうゆと酒、みりん、砂糖などで味付けし、汁がなくなるまで「煮しめる」。一つ一つの具が大きく味がしっかりとしめていることも大きな特徴。さらに具に地域性があるところも佐渡ならではの面白さだ。

2016(平成28)年に発行された島内の伝承料理をまとめた『さどごはん ～昔のよさを今へ～』の巻頭では、「煮しめ」として、なんと9地域のレシピが紹介されている。まぎれもなく佐渡を代表する郷土料理だ。これによればだしは約半数がトビウオ。海沿いの地域では焼きスケトウやアブラメの焼き干しが材料に並び、山間では山菜を使うことも。スケ

焼き豆腐



佐渡市



トウを煮るための竹製の「煮しめかご」という道具もある。竹製というのが佐渡らしい。そんな中で共通材料として存在感を放っているのが焼き豆腐だ。

以前島内の酒蔵さんとのイベントで、蔵元に伝わる煮しめのレシピを教えていただき再現した。そのときに教えていただいたのが、具はまるごと煮てから切る。そうすると煮崩れないと。焼き豆腐も丸ごと、結び昆布も結んで、結んで、長いまま煮てからカットするのだ。島内にあふれる煮しめのこだわりを、いつか訪ねてみたい。

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

### 社会保険協会からのお知らせ

## 令和8年1月からの広報紙[社会保険にいがた]の発行について

皆様からのご要望と郵送料金の値上がりといった状況等を踏まえ、広報紙[社会保険にいがた]の発行を令和8年1月から下記のように変更しております。両発行とも、各種情報を分かり易く的確にご提供することとしておりますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

#### 紙による発行

郵送によるお届け



- 2月
  - 4月
  - 6月
  - 8月
  - 10月
  - 12月
- 偶数月

#### 電子版による発行

HPIに掲載



- 1月
  - 3月
  - 5月
  - 7月
  - 9月
  - 11月
- 奇数月

#### HPをリニューアルしました

新しいホームページはこちら



<https://shaho-niigata.or.jp/>

# 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



## ▶ 従業員を雇用したとき

『被保険者資格取得届』 事実発生から5日以内にご提出ください

健康保険・厚生年金保険では、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人は、国籍や性別、賃金の額等に関係なく、すべて被保険者となります。(原則として、70歳以上の人は健康保険のみの加入となります。)

新たに被保険者となる方を採用した場合は、事業主の方が、その方の氏名、生年月日、性別、住所、マイナンバーまたは基礎年金番号等を確認のうえ、被保険者資格取得届に記入して届け出いただくことになっています。加入後、協会けんぽから「資格情報のお知らせ」および「資格確認書(発行が必要な場合のみ)」が交付されます。なお、従業員の方が配偶者や子等を扶養しており、被扶養者となる要件を満たしている場合は、従業員の方が事業主へ「健康保険被扶養者(異動)届」を提出します。

## ▶ 従業員が退職したとき

『被保険者資格喪失届』 事実発生から5日以内にご提出ください

従業員が退職や死亡、または契約変更等により健康保険・厚生年金保険の資格基準を満たさなくなった場合等、健康保険および厚生年金保険の資格を喪失する者が生じた場合は、事業主が被保険者資格喪失届を提出します。届出の際に、資格確認書、高齢受給者証、特定疾病療養受療証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証(交付されている場合のみ)を添付してください。

なお、紛失等により資格確認書、高齢受給者証が回収できない場合は「資格確認書回収不能届」を添付してください。

## ▶ 被扶養者に異動があったとき

『被扶養者(異動)届』 事実発生から5日以内にご提出ください

被扶養者に該当する条件は、日本国内に住所(住民票)を有しており、被保険者により主として生計を維持されている場合です。

収入要件:年間収入130万円未満(60歳以上または障害者の場合は、年間収入180万円未満)かつ、同居の場合は、収入が被保険者の収入の半分未満、別居の場合は、収入が被保険者からの仕送り額未満です。扶養認定日が令和7年10月1日以降で、扶養認定を受ける方が19歳以上23歳未満の場合は、「年間収入150万円未満」になります。なお、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。



## 社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

24時間365日いつでも、どこでもオンライン申請ができます

来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や交通費、郵送費等のコストを削減できます

申請データをそのまま取り込んで処理をするため、紙の届出と比べ、正確に速く処理されます

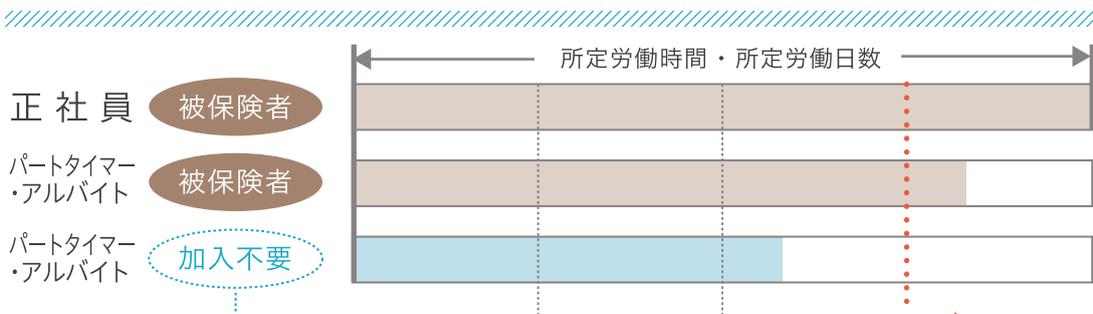
申請時に不備がないかシステムチェックができ、処理状況・結果通知をPCで確認でき、データ管理も簡単です

オンライン事業所年金情報サービスで社会保険料額情報や被保険者データをオンラインで受け取ることができます

## パートタイマー・アルバイト等を雇用した場合

パートタイマー・アルバイト等が被保険者の対象になるか否かは、同じ事業所で同様の業務に従事する通常の労働者の所定労働時間および所定労働日数を基準に判断することとなります。  
パートタイマー・アルバイト等でも事業所と常用的使用関係にあり、1週間の所定労働時間および1か月の所定労働日数が、同じ事業所で同様の業務に従事している通常の労働者の4分の3以上ある方は被保険者となります。

### 加入の判断基準



※ただし下記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所定内賃金が月額8.8万円以上であること  
残業代の割増賃金、賞与、最低賃金に算入しないことが定められた賃金（精皆手当、通勤手当および家族手当）等は含みません。
- ④学生ではないこと
- ⑤厚生年金保険の適用対象者が51人以上の企業（特定適用事業所）または国・地方公共団体に属する事業所であること

4分の3以上は被保険者となります



## 令和8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 2日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	五泉市福社会館	4月16日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀町役場本庁	4月23日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
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 8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23日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上越 (025-524-4115)	糸魚川市役所	4月 8日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4月22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22日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村上市役所	4月 8日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4月22日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀野市水原総合体育館	4月15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 9日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		4月23日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)

●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8年3月分(4月納付分)からの保険料率が変わります

## 新潟支部の健康保険料率

令和8年2月分(3月納付分)まで

**9.55%**



令和8年3月分(4月納付分)から

**9.21%**

令和8年度新潟支部の保険料率は  
「**全国一低い保険料率**」です

## 介護保険料率

令和8年2月分(3月納付分)まで

**1.59%**



令和8年3月分(4月納付分)まで

**1.62%**

## 子ども・子育て支援金率

令和8年4月分(5月納付分)より新たにスタート

**0.23%**



「インセンティブ制度」によって保険料率を引き下げられます。

皆さまの取り組みによって保険料率0.21%の引き下げにつながりました!



「インセンティブ制度」において、5つの項目が全国でランキング付けされ、上位15支部にインセンティブが付与されます。(結果は2年後の保険料率に反映)

保険料率引き下げのため、引き続き以下の項目に取り組みましょう!

年に1度**必ず健診**を受けよう

メタボ判定なら**特定保健指導**を受けよう

特定保健指導で**メタボ**を脱出しよう

健診結果が要治療・要精密検査なら**医療機関を受診**しよう

お薬は**ジェネリック医薬品**を選ぼう



お問い合わせ 企画総務グループ (TEL.025-242-0260 音声案内④)



## 血圧チェックで健康経営!

### 血圧対策は朝活から!

**1 毎日  
同じ時間に  
起きよう**

毎日同じ時間の起床で生活リズムが整います。背伸びをし、穏やかな気持ちで1日のスタートを!

**2 体を冷やさないよう  
トイレを  
済まそう(排尿)**

血圧上昇を防ぐため上着を羽織り、スリッパ等をはき、体を冷やさない工夫を!

**3 血圧を  
測ろう**

毎日同じ状態で血圧を測れる朝は貴重な測定タイミング! 毎日測って自分の普段の値を確認しましょう。

**4 朝ご飯を  
しっかり  
食べよう**

果物に多いカリウムは血圧を下げ、食物繊維は便通に効果があります。便通が整うことで排便時の血圧の急上昇を防ぐことができます。

血圧を上げないためには朝の時間の過ごし方が重要です。規則正しい生活で健康的な血圧対策を!



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会新潟支部 TEL.025-242-0260(代表)  
〒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

公式LINE



友だち募集中

令和8年4月スタート — 協会けんぽの健診が変わります

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者を対象に生活習慣病予防健診を実施していますが、より多くの皆さまが健診を受けられるよう、令和8年4月から以下のとおり健診内容の拡充を行います。

<p>1</p> <p><b>35歳以上の方は</b> 人間ドック健診に 最高<b>25,000円</b>の 補助!</p>	<p>2</p> <p><b>35歳以上の方に加え</b> <b>20、25、30歳</b>の方も 生活習慣病予防健診 の対象に!</p>	<p>3</p> <p><b>40歳以上の女性に</b> 骨粗しょう症検診を 開始!</p>
--	---	--

簡単3step 受診までの流れ

<p>1 確認</p>  <p>3月下旬に事業主様へ「生活習慣病予防健診のご案内」、「健診対象者一覧(※1)」等をお送りします。</p>	<p>2 予約</p>  <p>協会けんぽと契約している健診機関へ電話などで受診を予約。(※2)</p>	<p>3 受診</p>  <p>当日は「マイナ保険証等(※3)」「健診費用(自己負担分)」及び健診機関から送付される「問診票・検査容器」等をお忘れなく。</p>
---	---	---

- (※1)「健診対象者一覧」は申込書ではないため、協会けんぽへのご提出は不要です。
- (※2)予約の際は、お手元に資格情報(記号・番号等)が確認できる書類をご準備ください。
- (※3)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マイナ保険証によるオンライン資格情報 ②マイナポータル上の保険資格情報画面の提示 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

お問い合わせ 保健グループ (TEL.025-242-0260 音声案内②)



**健康立県通信**

.....

「プレコンセプションケア」を聞いたことはありますか?

プレコンセプションケアとは、「若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと」です。プレコンセプションケアを実践することで、いつか子どもを望んだ時に健やかな妊娠・出産ができる可能性を増やします。男女問わず、健康でいるための生活習慣を意識して取り組んでみましょう。

詳しくはこちらから




適正体重を守る

栄養バランスを整える

適度に運動する

たばこを遠ざける

お問い合わせ 新潟県健康づくり支援課 TEL.025-280-5197

**お知らせ** | 協会けんぽ新潟支部のFAX番号が4月下旬から変更予定です。変更後のFAX番号は、後日HPやメールマガジン等にて周知させていただきます。

パソコン・スマホで 24時間いつでも ご自宅で

-国民年金加入者の方へ-

# 「ねんきんネット」をご活用ください

「ねんきんネット」はスマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

## 国民年金の手続きが スマホで完結！



窓口へ手続きに行く時間がないな…

お勤め先を退職したときや保険料を納めるときにオンラインで手続きができます。

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の納付
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 保険料の口座振替手続き  
(口座振替を利用すると割引もあります)

## 年金記録がいつでも 確認できます！



今までの記録はどうなっているかしら…

年金記録の誤りや保険料の納め忘れがないかを確認できます。

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

## 通知がオンラインで 受け取れます！



確定申告を簡単にできないかな？

e-Tax対応の通知書データの受け取りやオンラインで通知書の内容確認ができます。

### ペーパーレス化にぜひご協力ください

- 通知書の電子データ送付(e-Tax対応)
  - ・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
  - ・公的年金等の源泉徴収票
- 通知書(電子版)の確認
  - ・ねんきん定期便など

## 年金見込額の試算、 年金請求の手続きも！



将来いくら年金がもらえるのかな？

年金見込額の試算や年金請求手続きをオンラインで行えます。

- 年金見込額の試算  
将来受け取る年金見込額を確認できます(自動計算のほか、収入などの条件設定も可能)
- 年金請求の手続き  
老齢年金の請求ができるようになりました！(一部の方から順次開始)

### 登録方法や操作にお困りの場合は

#### ホームページで確認

ねんきんネット

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



#### 相談チャットで確認

トップ画面の「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください

<https://www.nenkin.go.jp>



お知らせ

社会保険関係参考図書あっせん

## 「令和8年 改訂新版図書」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。詳しくはホームページ[会員限定特典ページ]をご覧ください。



## 社会保険事務講習会 5月開催のご案内

どなたでもご参加  
いただけます

参加費  
不要

厚生年金保険・健康保険の主な事務手続きについて、わかりやすくご説明します。

### 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) …………… 講師/日本年金機構年金事務所職員
- ※令和7年度協会費納入済み会員事業所の参加者の皆様には、会場において参考図書「新入社員マニュアルシート」を進呈いたします。

開催日	開催時間	会場		定員
5月13日(水)	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14日(木)		新潟市(中央区)	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名
5月15日(金)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
5月19日(火)		三条市	三条商工会議所(第1・2研修室)	48名
5月20日(水)		長岡市	長岡市立劇場(大会議室)	56名
5月21日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
5月27日(水)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名

※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をご確認のうえ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

令和8年度

社会保険協会HP

## 「社会保険事務講習会」について

令和8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	● 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) 講師/日本年金機構年金事務所職員	新潟市 中央区
6月	● 健康保険の各種給付金の事務手続きについて(間違いやすいポイントの確認と電子申請への対応) ● 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～ 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	新発田市
9月	※日本年金機構との共催による制度説明会を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。	三条市
11月	● 年金給付について(老齢年金) ● 適用事業所の事務手続について(資格取得届、資格喪失届、離職票の記載方法、その他) 講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員	長岡市
12月	● 年金給付について(遺族年金・障害年金) ● 失業給付・教育訓練給付について(一般・高年齢求職者給付、一般・特定一般・専門実践教育訓練給付、その他) 講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員	南魚沼市
2月	● 厚生年金・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するとき～ ● 子育て支援のための制度 (産前産後休業・育児休業中の保険料免除制度、産前産後休業・育児休業終了時の月額変更届、標準報酬月額額の養育特例制度) ● 育児休業等給付・雇用継続給付関係について (育児休業給付、出生時育児休業給付、出生後休業支援給付、育児時短就業給付、高年齢雇用継続給付、介護休業給付) 講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員	上越市 柏崎市

募集中

弥彦を歩く

### 春の弥彦公園巡りと ロープウェイで登る弥彦山

トレッキングガイド  
同行

弥彦公園の桜巡りと、ロープウェイで登る弥彦山のパンoramで、心身ともにリフレッシュ!

● 申込締切日: 4月2日(木) ● 開催日: 4月18日(土)

募集中

佐渡日帰りツアー

### アオネバ溪谷～ ドンデン山トレッキング

添乗員  
トレッキングガイド  
同行

シラネアオイ街道と呼ばれ、春の美しい花々に出会える佐渡のポピュラーなルートです。

● 申込締切日: 4月3日(金) ● 開催日: 4月29日(昭和の日)

申し込み方法など詳しくは、ホームページまたは「社会保険にいがた3月号」をご確認ください。



# お得にパークを楽しもう!

## 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム

### 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時にご利用いただける利用券です。

利用券に記載されている利用(補助)金額分が、パークチケット価格から差し引かれる形でご利用できます。

**パーク  
チケット  
購入**

パークチケット1枚ご購入につき、利用券1枚のみご利用可能です。

※パークチケットの販売価格が、利用券記載の利用補助金額以下となる場合には  
ご利用いただけません。



※イメージ

詳しくはこちら



公式東京ディズニーリゾート  
コーポレートプログラム 検索

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。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)

**利用期間** 2027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** ホームページでご確認ください。

**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	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		

年会費の額の被保険者数区分に応じて  
右記の枚数とさせていただきます。

**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、**110円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ**、5月11日(月)までに郵送によりお申し込みください(当日消印有効)。\*封筒表面に(東京ディズニー利用券申込書在中)と記載してください。  
【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

お問い合わせはこちら

<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>



※写真・イラストはイメージです。 © Disney © Disney/Pixar