

社会保険にいがた 10

一般財団法人新潟県社会保険協会

10

Contents

- 11月はねんきん月間です ● 各種通知書の電子送付について
- 健康保険証が使用できるのは令和7年12月1日までです！
- 血圧チェックで健康経営！ 血圧の正しい測り方は？？
- <募集>ご希望の会員事業所様に「ダイアリー2026」を配付します
- 広報紙[社会保険にいがた]発行の変更についてなど

2025
NO.950

鮭の焼漬け

SAKENOYAKIDUKE



郷 土料理では

あるが、新潟土産の定番としても愛されている「鮭の焼漬け」。何せ常温で（商品によっては冷蔵や冷凍もある）、焼き鮭の香ばしさと煮魚の旨みが一度に楽しめる優れモノ。新潟の美味を大切な人に届けたいと思って土産を探しているときに、ついつい手が伸びてしまう。家庭料理がルーツゆえ、手頃な値段も魅力だ。

江戸時代、三面川での鮭の自然ふ化増殖に世界で初めて成功した鮭の町、村上。県北の城下町では現在でも100種類を超える鮭料理が伝承されている。その中でも、割烹でも鮭加工品店でも、家庭でも親しまれている料理が「鮭の焼漬け」だ。

しょうゆ、酒、みりんを煮立てて冷ました漬け汁に、焼きたての生鮭を熱いうちに漬け込む。食べごろは2~3日だが、冷蔵庫に入れておけば約半月もつという。漬け汁に出汁を使う場合もある。日持ちするため、保存食としても重宝された。

この料理の大きな特徴が鮭の切り方だ。見た目が四角く、切りもちのようなので「もち切り」と呼ばれている。これは新



潟ならではの鮭の切り方だという。三枚におろした半身を背から腹に向かって垂直にカットした後、切りもちのような形になるように切り分ける。普通の切り身と違う方向から切るため、焼いて食べたときの身のほぐれ方が違い、独特な食感が楽しめる。

鮭が旬を迎えるこれからの季節。鮭のしっとりとした身に、甘じよっぱさと香ばしさをまとった焼漬けを新米や新酒とともに味わう。想像しただけで垂涎だ。

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

32

会員事業所からのお知らせ



長岡市

有限会社 北陸酸素

代表取締役 倉品 久栄

本年で創業40年になります。33歳の時に転勤できない事情が発生し転職を考えたのですが、今は亡き妻から強く背中を押され起業いたしました。良きお客様と人に恵まれ、妻にも励まされ続けて今日まで来ることができました。

取扱商品は主に鉄工所向けの高圧ガス、溶接材料、ネジ等です。加茂市から小千谷市までの範囲で営業活動を行っています。今後も、迅速丁寧お客様に信頼される会社を目指して努力してまいります。会社は小さいですが、社員から誇りを持ってもらえる働きやすい職場にしたいと考えています。



日本年金機構は厚生労働省と協力して、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

いいみらい
11月30日は
年金の日

新潟県内年金事務所の活動内容

11月8日(土)は、週末相談日です。

11月30日(日)は、年金の日のため休日開所いたします。

午前9時30分から
午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟西年金事務所
11月13日(木)

場所／あいぽーと佐渡
時間／12:30～15:00

出張年金相談

予約制

新潟東年金事務所
11月18日(火)

場所／イオンモール新潟亀田インター3F(スリーピー前)
時間／9:30～15:00

「年金相談会 IN イオンモール新潟亀田インター

マイナポータル経由で「ねんきんネット」を利用してみよう！」

予約不要

長岡年金事務所
11月19日(水)

場所／魚沼市役所北部庁舎
時間／10:00～15:00

出張年金相談

予約制

三条年金事務所
11月26日(水)

場所／見附市市民交流センターネーブルみつけ
時間／10:00～15:00

出張年金相談

予約制

また、11月12日(水)には新潟県内の年金委員・健康保険委員功労者表彰式が新潟東映ホテルで開催されます。
(※年金委員・健康保険委員の活動にあたり、功績が特に顕著と認められる方に対し、表彰状を授与します。)

この機会に、
公的年金*について考えてみませんか？



*公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めるのが
難しい場合は…

“ねんきんネット”は年金記録や
年金見込額を確認できるサービスです！

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないとまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください！

詳しくはこちら



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

詳しくは、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



各種通知書の電子送付について



日本年金機構では、お客様の利便性向上及びコスト削減を図るため、ねんきんネットを活用した各種サービスの拡充と利用促進に取り組んでいます。ねんきんネットを使うと、ご自身の年金記録の確認や年金見込額の試算、ねんきん定期便や各種通知書の確認ができます。

さらにマイナポータルとねんきんネットを連携することで様々な機能が利用でき、以下のように、ねんきん定期便や各種通知書を電子版で受け取ることもできます。

ねんきん定期便

月別の年金記録や国民年金・厚生年金の加入状況など、ご自身の年金記録を一目で確認できます。
電子版「ねんきん定期便」は、紙の定期便より1か月程度早く確認でき、PDFのため保存に場所を取らず便利です。また、環境にやさしいペーパーレス化にも繋がります。

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書

国民年金保険料を納付した方に、その年の分の控除証明書を発行します。電子版「控除証明書」は、紙の控除証明書よりも1~2週間程早くマイナポータル上で電子データを受け取れます。確定申告の際は、国税庁のホームページからe-Taxを利用すると控除証明書の内容を簡単に取り込み、確定申告書に自動入力されます。

公的年金等の源泉徴収票

老齢・退職を支給事由とする年金を受け取られた皆様に、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。電子版「源泉徴収票」は、郵送より早くマイナポータル上で電子データを受け取れます。受け取った電子データを利用するとe-Taxでの確定申告が簡単に行えます。

これらの通知書類は一度登録すれば毎年電子データで届きます。この機会にぜひペーパーレス化をご登録ください。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 https://www.nenkin.go.jp/n_net/

ねんきんネット



令和7年 11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	11月20日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	11月27日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
新潟西 (025-225-3008)	あ い ぽ 一 と 佐 渡	11月13日(木) 12:30~15:00 (12:30~14:30)
	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	11月19日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	魚沼市ボランティアセンター	11月27日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11月12日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		11月26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	11月26日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	村 上 市 役 所	11月12日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)		11月26日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	11月19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)	11月13日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		11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。



年金相談に関するお問い合わせは「ねんきんダイヤル」をご利用ください **0570-05-1165**

健康保険証が使用できるのは令和7年12月1日までです！

令和7年12月2日以降は、現在お持ちの健康保険証は使用することができなくなります。

今後は、原則マイナ保険証に一本化されます。お早めにマイナンバーカードを取得のうえ「健康保険証利用登録」を行いマイナ保険証を利用しましょう。



医療機関等の受診は **マイナ保険証** でかかりましょう！／

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

医療情報の共有化で 質のよい医療が受けられます！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)

手続きなしで 高額な窓口負担が不要となります！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況は、マイナポータル(右の二次元コード)で確認することができます。



マイナポータル
<https://myna.go.jp>

第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

例えば
こんなとき…

- 交通事故
- 暴力行為
- 他人のペットにかまれた
- ゴルフやスキー等で他人の行為により負傷した



なぜ届出が必要？

第三者の行為によりケガをしたときの治療費は、本来、加害者負担が原則です。健康保険で診療を受ける場合、加害者が負担すべき治療費を協会けんぽが一時的に立て替えて支払うことになります。後日、その費用を加害者(または加害者が加入している損害保険会社等)に対し請求をするため「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

※仕事中や通勤途中のケガの場合は、健康保険は使用できません。管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

示談は慎重に

示談をするときは、事前に協会けんぽ新潟支部までご連絡ください。相手に過失があるにもかかわらず、「健康保険で治療を受けるから治療費等はいらない」という内容の示談をした場合は、損害賠償請求権を放棄したことになり、健康保険の使用ができなくなる可能性があります。

 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





血圧チェックで健康経営！

血圧の正しい測り方は？？

正しく測って
正確な数値を
把握しよう

血圧を下げるためにはまず自分の血圧を知ることから！正しい測定方法を知り、自分の数値を把握しましょう！

正しい測り方をマスターしよう！



できれば毎日
同じ時間に
測りましょう

記録をつけておくことで
体調の変化を把握
することができます

腕と心臓の高さを
合わせましょう

足は組まずに
しっかりと
床につけましょう



測定の準備

- 社内に血圧計を準備する
→上腕で測るタイプの血圧計を準備しましょう
- トイレを済ませておく
→尿意や便意があると血圧が上がります
- 安静にする
→測定前に1～5分程度座って休みましょう
- 衣服を調節する
→厚手の長袖の場合はゆったりまくりましょう



協会けんぽでは「新潟県」「新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター(7月開設)」「新潟県医師会」「新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座」「明治安田」とともに「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」を推進していきます。



詳細は
こちらから



健康立県通信

県庁でも健康経営に 取り組んでいます！



新潟県庁では、より質の高い県民サービスの提供を目指して健康経営の取組を開始し、今年3月に都道府県庁で唯一「健康経営優良法人2025」の認定を取得したところです。職員一人一人の健康づくりを促進するため、10月を「県庁健康経営推進月間」として、職員が楽しみながら参加できる取組を行っています。



庁舎階段への啓発ステッカー の設置、階段利用の促進

にいがた健康経営宣言推進企業
さんの取組を参考にしました！

健康増進イベントの開催

連携協定を締結している生命保
険会社さんの協力により、本庁及
び地域機関において、血管年齢
や骨密度の測定などを行います。

健康づくりセミナーの開催

職員向けに健診結果の見方や
活用のポイントの解説を行うと
ともに、姿勢改善のためのスト
レッチやヨガを実践します。

今後も、職員が心身ともに健康で働きがいを持ち、
能力を十分に發揮できる、魅力ある職場づくりを進めていきます！

●お問い合わせ 新潟県総務部人事課健康管理室 TEL 025-280-5029

社会保険事務講習会 11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。

参加費
不要

講習
内容

- 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について 講師／日本年金機構年金事務所職員
- 育児休業給付・雇用継続給付関係について 講師／公共職業安定所職員

申込方法等、「社会保険にいがた9月号」または(一財)新潟県社会保険協会ホームページをご確認ください。



社会保険事務講習会 12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。

参加費
不要

講習
内容

- 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～ 講師／全国健康保険協会新潟支部職員
- 年金給付について(遺族年金・障害年金) 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【遺族年金マニュアルシート】及び【障害年金マニュアルシート】を進呈いたします。

開催日	開催時間	会場	定員
12月 3日(水)		上越市 上越市民プラザ(第二会議室)	52名
12月 4日(木)	午後 1時30分	新発田市 新発田市生涯学習センター(第1研修室)	30名
12月 8日(月)	午後 4時00分	南魚沼市 南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
12月 9日(火)		長岡市 まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56名
12月 10日(水)		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
12月 12日(金)		柏崎市 柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
12月 16日(火)		新潟市(中央区) 新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80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

令和7年度

社会保険委員大会を開催します

令和7年度社会保険委員大会を各社会保険委員会主催、一般財団法人新潟県社会保険協会各支部協賛により下記のとおり開催します。

●新潟西・新潟東社会保険委員大会	合同開催	開催日／令和7年11月12日(水)	会場／新潟東映ホテル
●上 越 社会保険委員大会		開催日／令和7年11月20日(木)	会場／ホテルハイマート
●柏 崎 社会保険委員大会		開催日／令和7年11月20日(木)	会場／柏崎市産業文化会館
●三 条 社会保険委員大会		開催日／令和7年11月21日(金)	会場／三条ロイヤルホテル
●新発田 社会保険委員大会		開催日／令和7年11月21日(金)	会場／中条グランドホテル
●六日町 社会保険委員大会		開催日／令和7年11月21日(金)	会場／ホテル坂戸城
●長 岡 社会保険委員大会		開催日／令和7年12月 5日(金)	会場／アオーレ長岡 市民交流ホールA

募集中

駅から街歩き～新発田の魅力を歩いて学ぶ～

参加費
無料

参加者
特典あり

開催日

令和7年11月15日(土)

集合場所

午前9時35分までに新発田駅にお集まりください

見学施設等



蔵春閣



清水園



露谷虹兒記念館



新発田城

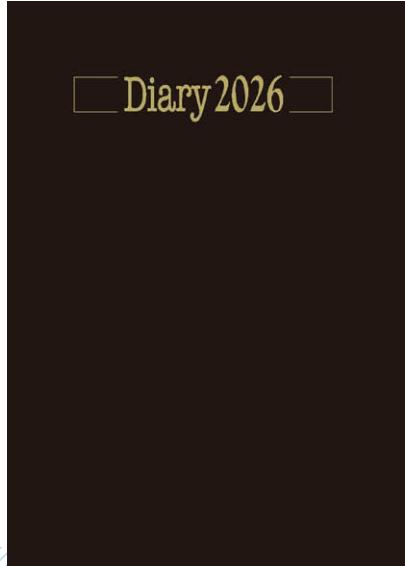
申込方法等、詳しくは「社会保険にいがた9月号」または(一財)新潟県社会保険協会ホームページをご確認ください。

募集中

ご希望の会員事業所様に 「ダイアリー2026」を配付します



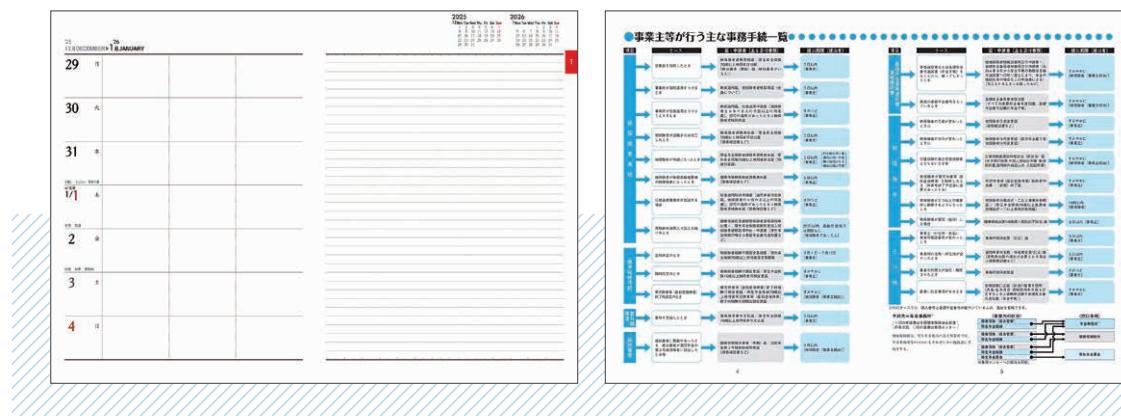
サイズは書き込みやすいB5判です。



年間・月間・週間のカレンダーのほか、
巻末には社会保険のしくみ(健康保険や年金など)を
解説した便覧がついており、
特に社会保険の実務に携わる方に便利です。
社会保険の窓口(年金事務所等)もあわせて収載しています。

予定表は見開きで、左ページには
1週間のスケジュール欄(月曜日始まり)を、
右ページには横罫線入りのメモ欄を配置しています。
目当ての月で探しやすいうように、
ページを繰る部分には「つめ(インデックス)」をつきました。

表紙は、しっかり目につくられたビニール製カバー付きで、
内側にはがきや名刺、地図などをはさむことができます。



申込方法等

下記の中込書に必要事項を記入し510円分の切手を同封のうえ、
(一財)新潟県社会保険協会あて郵送によりお申し込みください。(11月14日消印有効)
※令和7年度協会費の納入をご確認のうえ、お申し込みください。
※510円分の切手が同封されていないお申し込みは、無効です。
※配付は1事業所1冊です(予定冊数に達した場合は配付終了とし、ご連絡します。)

配付時期
令和7年
12月上旬(予定)

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

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

「ダイアリー2026」配付申込書

事業所所在地	〒	連絡先電話番号等
事業所名称		TEL
申込責任者		FAX

※お届けする際の宛名シールとして利用しますので、明確にご記入願います。※必ず**510円分の切手を同封してください**。

お知らせ

広報紙[社会保険にいがた]発行の変更について

現在(一財)新潟県社会保険協会では、会員事業所の皆様に広報紙「社会保険にいがた」を毎月お送りしていますが、ペーパーレス化の流れや事業所内の周知における利便性等から、電子版化を要望する声をいただいています。

当協会では、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、奇数月は電子版による発行(HPに掲載)、偶数月は紙による発行(郵送によるお届け)に変更することといたしました。発行形態は月により変わりますが、紙による発行・電子版による発行とも、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、よろしくお願ひいたします。

令和8年1月からの広報紙[社会保険にいがた]の発行



ホームページ刷新のお知らせ

(一財)新潟県社会保険協会では、ホームページの信頼性・可読性等を改善するとともに利便性の向上等を目的に、ホームページの刷新に取り組んでいます。刷新後のホームページのアドレスや新コーナーのご案内等は、社会保険にいがた11月号に掲載予定です。



「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(2回目)



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。

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。



ご注意：今年度1回目の募集において配付を受けた会員事業所様は、お申し込みいただけません。

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)

ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し、11月12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。