

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

1

2026
NO.953

1

- 「ねんきんネット」について
- マイナポータルからの年金請求について
- インセンティブ制度 令和6年度結果について
- 令和8年度健康診断のお知らせです
- <募集>「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

Contents



雑煮

ZOUNI

正月に家庭の懐

かしい雑煮にほっこりした方も多だろう。群馬県出身の私が夫の実家である新潟市の雑煮を見て驚いたことが2つある。1つは餅を煮ること。それも家族全員が食べる分をまとめて大鍋で。餅が鍋の底にくっつかないように竹で編んだ器具を敷いて煮て、あんこ、きなこ、雑煮などそれぞれが好みの味で食べる。もう1つの驚きは具たくさん！関東圏の雑煮は澄まし汁に青菜、鶏肉、ネギを入れたシンプルな汁。焼いた餅をお椀に入れて汁をかける。新潟は大根、ニンジン、ゴボウ、コンニャク、豆腐、ネギなどとにかく具が多い。夫の実家は豚肉が入っていたので豚汁のようだった。

とはいえ長くて島もある新潟県。餅の調理方法も具も一筋縄ではいかない。地域性があり多彩な雑煮が伝承されている。餅を煮るが焼くかは、新潟県が食の東西の境界線になっていることにつながっているようだ。年取り魚が下越や中越では鮭、糸魚川ではブリであることと同様に、餅も下越や中越は煮て、上越や県境地域では焼くことが多い。

具は、雪が多く保存食として山菜を多用する山間地ではゼ

新潟は角餅



県内全域



ンマイをたっぷり入れたり、林業が盛んな阿賀町や県北の山北・朝日地域ではクルミをすってだしで溶いたタレをかけるなど風土と結びついている。鮭と鶏肉の違いもある。そんな中での共通点は大根をたっぷり使うこと。これは正月に一緒に食べる「のっぺ」との関係性からだと推測される。「のっぺ」の主役は里芋で大根を入れない地域が多い。だから雑煮にはたっぷり大根を使うのでは……。佐渡には雑煮がなくあんこ餅を食べる風習もある。本土とは違う佐渡の餅文化は、改めて調査をしてみたい興味深いテーマの一つだ。

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

会員事業所の皆様へ

新年のご挨拶



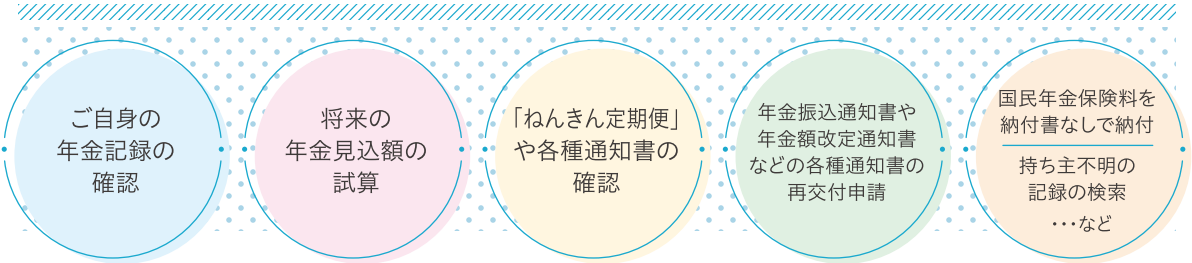
あけましておめでとうございます。皆様には、穏やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、当協会の事業運営に格別のご理解・ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。当協会は、社会保険事務講習会をはじめとする各種セミナーの開催、健康づくりやリクリエーションを目的とした各種イベントの開催、各種助成事業の実施を通じて、従業員やご家族の皆様の明るい未来と健康づくりを応援いたします。新年度におきましても、各種事業の一層の充実に取り組む所存ですので、何とぞよろしくお願い申し上げます。貴事業所様の益々のご発展と事業主様はじめ従業員の皆様のご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人新潟県社会保険協会会長 役員・職員一同

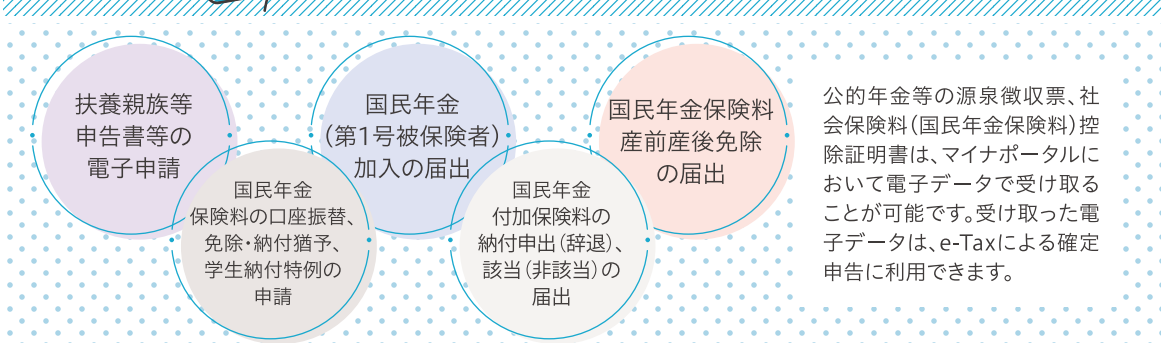
「ねんきんネット」について

「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。

「ねんきんネット」を使ってできること



さらに！ マイナポータルとの連携でできること



今後もますます便利になる「ねんきんネット」、この機会に始めてみませんか？

マイナポータルと「ねんきんネット」を連携する際は、スマートフォンとマイナンバーカードをご用意ください。マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「年金」を選択し、遷移後のページ内の「トップページ（ねんきんネット）」を選択し、「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択し、「メールアドレスの登録／変更」からメールアドレスを入力することで連携が完了します。

また、日本年金機構では、毎年誕生月に送付している「ねんきん定期便」のペーパーレス化を推進しています。「ねんきん定期便」をはじめとする各種通知書は、ねんきんネットをご利用いただくことで、電子版としてパソコンやスマートフォンから確認・ダウンロードすることができ、とても便利です。

利用方法等の詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。 https://www.nenkin.go.jp/n_net/



国民年金保険料のお支払いは、便利でお得な口座振替・クレジット納付をご利用ください

お申込みについて、早割は随時受付していますが、6カ月前納は2月末と8月末、1年・2年前納は2月末までの提出期限となっていますのでご注意ください。余裕を持ってご提出いただきますようお願いいたします。詳しくは、お近くの年金事務所国民年金課へお問い合わせいただくか、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)にも掲載しておりますのでご覧ください。

口座振替の種類	割 引 額		
	口座振替	クレジット納付・現金納付	
通常の納付（翌月末振替・納付）	0円	0円	口座振替のみでクレジット納付・現金納付にはありません
早 割（当月末振替）	60円	-	
6カ月前納	1,190円	850円	口座振替はクレジット納付・現金納付より 340円お得！
1年前納	4,400円	3,730円	口座振替はクレジット納付・現金納付より 670円お得！
2年前納	17,010円	15,670円	口座振替はクレジット納付・現金納付より 1,340円お得！

インセンティブ制度 令和6年度結果について

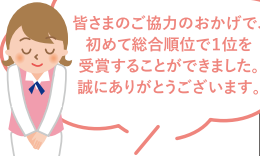
「インセンティブ制度」とは、5つの指標で47都道府県支部の取り組みを評価し、上位15支部に報奨金を付与し、保険料率に反映させるものです（結果は2年後の保険料率に反映）。令和6年度の結果は、新潟支部が**全国1位**となりました。

5つの評価指標

特定健診等の実施率	特定保健指導の実施率	特定保健指導対象者の減少率	要治療者の医療機関受診率	後発医薬品の使用割合
4位	4位	1位	1位	3位
新潟支部： 72.1% 全 国： 58.9%	新潟支部： 28.4% 全 国： 20.0%	新潟支部： 35.5% 全 国： 33.3%	新潟支部： 38.7% 全 国： 33.9%	新潟支部： 88.6% 全 国： 87.0%

令和6年度
新潟支部
総合順位 1位
／47支部
(令和5年度 8位)

加入者の皆さまの取り組み結果により、令和6年度の新潟支部の実績は総合順位**第1位**となり、令和8年度の保険料率の引き下げ(0.233%の減算)につながる結果となりました。すべての加入者・事業主の皆さまの健康への取り組みが医療費適正化につながります。協会けんぽも皆さまの取り組みを全力でサポートさせていただきますので、一緒に取り組んでいきましょう。



血圧チェックで健康経営！

「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」開催中！



協会けんぽ新潟支部と明治安田は、血圧測定の習慣化を目指しております。この度、「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」と題して、血圧計（上腕式1台、手首式10台）を貸出し、血圧測定習慣化のキッカケとしていただくためのキャンペーンを実施しております。「ぜひ参加してみたい」という事業所様は協会けんぽ新潟支部企画総務グループまでお問い合わせください。 ●お問い合わせ 企画総務グループ(025-242-0260音声案内④)

血圧のために今日からできる食事の工夫

カリウムをとって塩分を排出！



- カリウムは野菜（特に葉物）や果物に多く含まれます
- レンジ調理、蒸し料理でカリウムの流出を防ぎましょう

何気なくとっている塩分をカット！



- ラーメンやうどんはスープまで飲むと1日分の塩分に！スープは残して！
- スナック菓子を控えることでカロリーもカット！

醤油やソースは“かける”から“つける”へ



- 調味料を“かけて”しまうと浸み込んで味が感じにくくなります
- 調味料は“つけて”食べましょう

小腹がすいたときは“ナッツ”で対策を



- ナッツ類に多く含まれるマグネシウムは血圧を下げる効果があります
- 塩分のないものを選びましょう
- カロリーが高いので食べ過ぎは禁物！



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

令和8年度 — 健康診断のお知らせです

協会けんぽでは、35歳から74歳の被保険者（加入者ご本人）様向けに生活習慣病予防健診、40歳から74歳までの被扶養者（加入者ご家族）様向けに特定健康診査をご用意しております。
なお、令和8年度より被保険者様の人間ドック費用に最大25,000円の補助を出します！！

被保険者様

①人間ドック健診
②生活習慣病予防健診

- 対象年齢 35歳から74歳
- 自己負担額 ①人間ドック健診：費用総額から25,000円を引いた金額
②生活習慣病予防健診：5,500円以下
- 申込方法 ご希望の健診実施機関へ、WEB・電話等にてご予約ください
- 持ち物 マイナ保険証等※1・自己負担額

3月下旬にご案内を
事業所様へお送りします！

対象従業員の皆さまのご案内をまとめてお送りします。
事業主様は、案内が届いたら、従業員の皆さまに健診を受診するよう周知してください！



被扶養者様

特定健康診査

- 対象年齢 40歳から74歳
- 自己負担額※2 0円 または 1,356円
- 申込方法 ご希望の健診実施機関へ、WEB・電話等にてご予約ください
- 持ち物 マイナ保険証等※1・受診券 自己負担額

4月上旬に受診券を
ご自宅へお送りします！

被保険者様のご自宅宛にお送りします。
健診の際に受診券が必要となりますので、受診券の紛失にご注意ください！



※1 資格確認方法は健診機関によって異なるため、詳細は、受診ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。
※2 自己負担額は令和7年12月時点の情報です。詳細は、受診ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。

●お問い合わせ 保健グループ(025-242-0260音声案内②)

| 新潟県からのお知らせ |



健康立県通信
.....

改めて確認！
受動喫煙対策について



望まない受動喫煙の防止を目的とする「改正健康増進法」の施行から5年が経過しました。飲食店・職場等は原則屋内禁煙となっていますが、一定の基準を満たす場合は喫煙室の設置が認められており、施設管理者は右記の事項を遵守しなければなりません。施設管理者はもちろん、施設の利用者も改めて右記のルールを確認し、望まない受動喫煙の防止に努めましょう。



※学校や病院等は原則敷地内禁煙

お問い合わせ 新潟県健康づくり支援課 TEL.025-280-5199

社会保険事務講習会 2月開催のご案内

厚生年金保険・健康保険の事務手続き及び雇用保険の給付について、
わかりやすくご説明します。主に事務担当者向けですが、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～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
- 講師／日本年金機構年金事務所職員
講師／公共職業安定所職員

開催日	開催時間	会場		定員
2月10日(火)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	新発田市	新発田市生涯学習センター(第1研修室)	30名
2月13日(金)		長岡市	まちなかキャンパス長岡(301会議室)	56名
2月17日(火)		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
2月18日(水)		新潟市(中央区)	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名
2月19日(木)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
2月26日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
2月27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

「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(3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

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回目または2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)

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、2月10日(火)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

お知らせ

ご存じですか？ 〔管理No.〕

管理No.は、会員事業所の皆様が会員情報の変更や各種事業への参加申込の際にご記入いただく〔1桁ないし5桁の数字〕です。当協会から会員事業所様あてに広報紙をお送りする際の封筒では、事業所名称の下段に〔管理No.〕と印字されてある数字が貴会員事業所様の管理No.です。ご確認ください。



〒950
新潟市中央区

株式会社 ○○○○ 様

管理No.

「社会保険にいがた」在中

一般財団法人 新潟県社会保険協会
〒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
電話 025 (240) 5337(代) FAX 025 (290) 3201

ホームページアドレス <https://shaho-niigata.or.jp/>

お知らせ

広報紙「社会保険にいがた」発行の変更について

本年1月より、発行形態が変わりました。偶数月はこれまで同様郵送によりお届けいたしますが、奇数月は当協会のホームページからご覧いただくこととなります。よろしくお願いいたします。

令和8年1月からの広報紙「社会保険にいがた」の発行

紙による発行 (郵送によるお届け)		偶数月(2月・4月・6月・8月・10月・12月)
電子版による発行 (HPIに掲載)		奇数月(1月・3月・5月・7月・9月・11月)

お知らせ

「施設利用助成券」「代金助成チケット」を 有効期限内にご利用ください

有効期限は3月29日(日)までです。「施設利用助成券」「代金助成チケット」の裏面に記載されている対象施設・対象店舗をご確認のうえ、有効期限内にご利用ください。



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

お願い

会員情報変更届について

会員事業所様あて広報紙「社会保険にいがた」や「会費納入のご案内」等の送付物を
確実にお届けするため、事業所の名称、所在地等に変更があった場合は
「会員情報変更届」によりお知らせください。

事業を廃止・休止、被保険者が0人になった等の場合は、(一財)新潟県社会保険協会までご連絡ください。

※「会員情報変更届」は、ホームページ ■協会入会のご案内>会員情報の変更について から取得できます。

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

会員情報変更届

管理No.

「社会保険にいがた」等をお送りしている封筒の
事業所名称の下に印字されている数字をご記入ください。

変更前			
ふりがな 事業所名称			
所在地	〒		
電話番号		被保険者数	名

変更後			
ふりがな 事業所名称			
所在地	〒		
電話番号		被保険者数	名

送付先

一般財団法人 新潟県社会保険協会

FAX.025-290-3201