

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

2

2026
NO.954

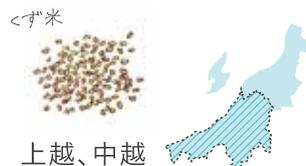
2

- 令和7年度「わたしと年金」エッセイ審査結果
- 事業所を退職した時の年齢が20歳以上60歳未満の方は新たに国民年金へ加入します
- 令和8年1月から電子申請サービスを開始しました！
- 医療費適正化のための上手な医療のかかり方
- <募集>「春の弥彦公園巡りとロープウェイで登る弥彦山」 など

Contents



あんぼ



ANBO

白作 年、津南町の

酒蔵の日本酒会を主催した際、地元につながる味をつまみとして提供するため「あんぼ」を作った。米粉を生地に、野沢菜やきんぴら、切り干し大根、塩魚などの身近な惣菜や塩あん（現在ではあんこ）を包んで焼く郷土料理だ。その素朴なおいさに感動したが、会の参加者はほとんどあんぼを知らず、知名度の低さを痛感した。

対して、見た目はほとんど同じ長野県の「おやき」は全国的に知られる名物だ。北アルプスのふもとにある小川村の「おやき村」では販売とともに体験ができ、おやきは長野の貴重な観光資源になっている。あんぼとの違いは生地が小麦粉ということだけなのだが……。

あんぼは佐渡を除く県内各地で作られるが、特に長野や富山県境の津南や十日町・上越・柏崎、福島や群馬県境の魚沼地域など、雪深い米どころの伝統料理として親しまれてきた。米粉の生地によもぎや熟し柿など身近にある食材を加えてバリエーションを楽しむなど、おやつや、冬期間の朝食や主食が足りないときに味わってきたという。



食文化研究家の本間伸夫さんは著書『新・食は新潟にあり』の中で、ほぼ同じ料理なのになぜ新潟の「あんぼ」の知名度は低いのか、その理由を説明し、発信の必要性を訴えている。一方で、新潟には米粉を使った「笹団子」があることが、あんぼの発信力を弱めているという意見もある。長くて県境が多い新潟県。あんぼと笹団子では食されてきた地域や歴史背景が違う。雪国の米どころの団子として販売と体験を通してストーリーを添えてあんぼを伝え、笹団子とは違う魅力をもつ、新潟の“名物団子”になることを期待する。

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/>

令和
7年度

「わたしと年金」エッセイ



審査結果

日本年金機構は、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。この取組の一環として、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度のかかわり等をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

その結果、今年度は1,987件という数多くの応募があり、厳正なる審査の結果、受賞者が決定しました。今回は、受賞作品の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品をご紹介します。

厚生労働大臣賞 広島県 上廣 彩花 様 (高校生)

父がお金になってしまった。

そんなふうにしたのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言って、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなくてもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実に引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額に変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらぬから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その想いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きていた間だけでなく、いなくなってからも、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだ、私は身をもって知った。





これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

事業所を退職した時の年齢が20歳以上 60歳未満の方は新たに国民年金へ加入します



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。

1 国民年金への加入と届出

- 上記年齢の方が事業所を退職したときは、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)への変更の届出が必要です。
- 第2号被保険者に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)の方も、第1号被保険者への変更の届出が必要です。
- 国民年金への加入の届出は、住民票のある市区町村役場またはお近くの年金事務所に届出ください。(※)
- 退職後に、厚生年金保険に加入している配偶者に扶養される場合は、配偶者の勤務先を通じて第3号被保険者の加入手続を行ってください。

2 国民年金保険料の割引制度

- 国民年金保険料は申出により、まとめて納付できる前納制度があり、前納期間に応じて納付保険料が割引となります。
- 現金納付書及びクレジットカード納付で前納する場合も割引はありますが、口座振替による前納が最も割引額が多くお得です。

3 国民年金保険料の免除制度

- 退職(失業)理由により保険料納付が困難な場合、国民年金保険料の免除または納付猶予を申請することができます。

➤ 免除申請等をご希望の場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に雇用保険被保険者離職票の写し等、退職(失業)していることを確認できる公的機関の証明の写しを添えて、住民票のある市区町村役場またはお近くの年金事務所にご提出ください。(※)

※国民年金(第1号被保険者)加入の届出及び国民年金保険料免除・納付猶予の申請は、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ができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧くださいか、
最寄りの年金事務所へお問い合わせください。



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

日本年金機構

検索

令和8年1月から 電子申請サービスを開始しました



電子申請サービスは、協会けんぽが取り扱っている現金給付申請をはじめとする健康保険の主要なお手続きに利用することができます。「郵送すること」の手間/時間/費用をかけずに、オンラインで申請手続きを完了させることが可能となるため、ぜひご利用ください。



利用対象者

被保険者、被扶養者(一部申請に限る)、社会保険労務士(保健事業を除く)の方

※ 事業主(事業所担当者)、相続人の方等は、利用できません。

※ 被保険者、被扶養者の方は、マイナンバーカード所持者に限ります。

※ 社会保険労務士の方は、協会けんぽのユーザーID/パスワードを取得した場合に利用可能となります。

電子申請の流れ

①利用準備

- 利用端末(スマートフォン/タブレット端末/パソコン)をご準備してください。
- 加入者の方は、マイナンバーカードによる認証を行います。そのため、事前に「マイナンバーカードの取得」と「マイナポータルアプリ」のインストールが必要です。
- 社会保険労務士の方は、事前に協会けんぽへ「ユーザーIDの発行申請」を行い、ユーザーID・パスワードによるログイン認証を行います。

②申請する

- 協会けんぽホームページ、または「けんぽアプリ」にある「**電子申請サービス**」から手続きを進めてください。
- 申請情報の入力、必要な書類のアップロードを行い、申請を完了してください。
※申請に必要な添付書類等は、事前に準備していただく必要があります。



③結果等の確認

- 審査結果は、**書面で送付**いたします。届きましたら内容をご確認ください。
- 審査状況は、随時、電子申請サービス内で確認することが可能です。
- 申請内容に不備があった場合は、郵送でお知らせするとともに、**電子申請サービス内で申請データを返却**いたします。(一部の申請では、郵送によるお知らせのみ)
なお、**再申請する場合などは、返却した申請データを利用して再申請することが可能です。**

お問い合わせ 業務グループ (TEL.025-242-0260 音声案内①) 詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください



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



友だち募集
公式LINE

医療費適正化のための上手な医療のかかり方

皆さまに納めていただいている健康保険料は、都道府県ごとの医療費に基づいて算出されています。高齢化や医療の高度化等により医療費の継続的な増加が見込まれています。医療費の増加を抑えるために一人ひとりが上手に医療機関等を利用することが大切です。

かかりつけ医を持ちましょう

- 日頃の健康状態をよく知っているかかりつけ医は、体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。
- 専門的な検査や治療が必要な場合等には、適切な医療機関を紹介してくれます。



緊急時以外は、診療時間に受診しましょう

- 夜間や休日の診療は、医療費に時間外加算等が加わります。
- 本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。医療スタッフの負担になるとともに、真に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません。



ジェネリック医薬品を選びましょう

- ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められているお薬です。
- お薬の味の改良や小型化等の工夫が図られていて、飲みやすくなっています。



「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

- 「ポリファーマシー」とは、多くのお薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとお薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。
- 服薬状況を把握してもらい、「飲みづらい」といった相談に乗ってもらったり、副作用の発生を未然に防いだりできるよう、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。



医療機関等を受診する際に、医療のかかり方を意識することで、自己負担の軽減ひいては保険料率の増加を抑えることにつながります。

新潟支部公式LINEの 友だち募集中

協会けんぽ新潟支部では、皆さまにもっとわかりやすく身近に情報をお届けしたいという思いから、健康づくりに関する情報をはじめとしたお役立ち情報を月2回程度配信しています。従業員の皆さまが直接お役立ち情報をご覧いただくことができますので、ぜひ友だち登録をお勧めください。

ご登録は
こちらから



令和8年 3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 福 祉 会 館	3月19日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	3月26日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
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!
	あ い ぼ ー と 佐 渡	会場：佐和田行政サービスセンター内(事前予約要) 3月12日(木) 12:30~15:00 (12:30~14:30)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	3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	3月26日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	3月11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		3月25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	3月11日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		3月25日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	3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 1 0)	3月12日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)
		3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。

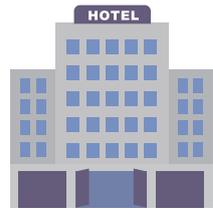
● 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



募集中

「施設利用助成券」対象施設 及び 「代金助成チケット」対象店舗を募集します

「施設利用助成券」は15施設、「代金助成チケット」は32店舗からご協賛いただき、会員の皆様からご利用いただいています。主に「施設利用助成券」は宿泊施設・日帰り温泉施設、「代金助成チケット」は小売店・食事処等が対象施設・店舗ですが、より多数の皆様からご利用いただけるよう、対象施設・対象店舗を募集します。各種施設や店舗を運営する会員事業所様は、貴施設・店舗のPRも兼ねて、ぜひご協賛をお願いいたします。詳しくは、新潟県社会保険協会までお問い合わせください。

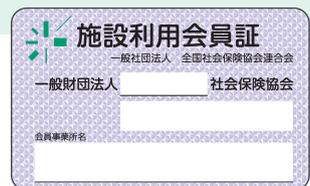


お知らせ

「施設利用会員証」更新について

現在ご利用いただいている「施設利用会員証」の有効期限は2026年3月31日までとなります。新しい「施設利用会員証」を配付しますので、下記によりお申し込みください。

※有効期限を過ぎた「施設利用会員証」は使用できません。



申込方法等

令和7年度の会費が納入済みであることをご確認のうえ、新潟県社会保険協会のホームページ[施設利用 会員割引のご案内]の(施設利用会員証申込書)に必要事項を記載し、110円切手を貼った返信用封筒を同封し、郵送によりお申し込みください。 ※封筒表面に(施設利用会員証申込中)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

新潟県社会保険協会のホームページ (会員限定 特典ページ)ログインパスワードについて



新潟県社会保険協会のホームページ(会員限定 特典ページ)にログインするために必要なパスワードは、これまで、電話によりお問い合わせいただきお知らせしておりましたが、ホームページの刷新に併せて、ホームページ上の「メールアドレス登録フォーム」によりお問い合わせください。会費の納入状況を確認のうえ、お知らせします。

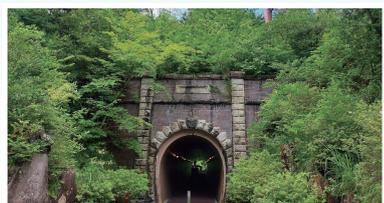
弥彦を歩く

募集中

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!



(写真提供: (一社)弥彦村観光協会)

開催日 令和8年4月18日(土) **募集人員** 30名 (最少催行人数 20名)

集合場所等 弥彦桜井郷温泉「さくらの湯」駐車場(西蒲原郡弥彦村大字麓1970番地) 午前8:30分集合

参加資格等 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とそのご家族(小学生以上)
※小・中学生の参加は、保護者同伴でお申し込みください。
※歩きやすい服装・靴を着用してください。帽子・汗拭き・雨具等も持参してください。
※令和7年度の社会保険協会年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。

参加費 ●大人:2,500円 ●小学生:1,500円 当日、集合場所受付にて申し受けます。
※参加費には、保険料金、トレッキングガイド料、ロープウェイ料金、「さくらの湯」入浴・食事代、諸税が含まれています。

申込方法 下記の申込書により令和8年4月2日(木)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いたします。

協賛 弥彦桜井郷温泉 さくらの湯 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8年度

「春の弥彦公園巡りとロープウェイで登る弥彦山」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	参加者区分	住所(ご自宅)
(ふりがな)	S・H・R 年 月 日			被保険者 ご家族 (どちらかに○を付す)	〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな)	S・H・R 年 月 日			被保険者 ご家族 (どちらかに○を付す)	〒

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理 No tel fax

佐渡日帰りツアー

募集中

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。



(写真提供:佐渡トレッキング協議会)

開催日 令和8年4月29日(昭和の日) 募集人員 30名(最少催行人数 20名)

参加資格等 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とそのご家族(大人)
※トレッキング経験のある方に限ります。
※残雪の上を歩く場合があります。トレッキングに適した服装・靴を着用してください。
※令和7年度の社会保険協会年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。

参加費 11,000円(昼食付) ※参加費には、往復の乗船代、バス代、昼食代、保険料金、トレッキングガイド料、諸税が含まれています。

行程

新潟港7:30集合

- ▶ 新潟港(7:55) ▶▶ ジェットフォイル ▶▶ 両津港(9:02)
- ▶ アオネバ登山口(9:20~9:30) ▶ アオネバ十字路 ▶ 金北縦走路
- ▶ ドンデン高原ロッジ(12:30~13:00到着) (13:00~14:00昼食・休憩) ※入浴希望者は別途500円で入浴可
- ▶ 両津港(16:05) ▶▶ カーフェリー2等 ▶▶ 新潟港(18:35)

申込方法

下記の申込書により令和8年4月3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。定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定し、当選者には、佐渡汽船株式会社より旅行条件書や参加費納入のご案内等を申込代表者様宛お送りいたします。
※抽選に漏れた申込代表者様には、(一財)新潟県社会保険協会よりご連絡いたします。

旅行企画・実施/佐渡汽船株式会社 新潟県知事登録旅行業第2-167号 総合旅行業務取扱管理者/山際 宏志

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8年度

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」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	参加者区分	住所(ご自宅)
(ふりがな)	S・H・R 年 月 日			被保険者 ご家族 (どちらかに○を付す)	〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな)	S・H・R 年 月 日			被保険者 ご家族 (どちらかに○を付す)	〒

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理 No tel fax