

# 社会保険にいがた

# 4

一般財団法人新潟県社会保険協会

2026  
NO.956

4

- 保険料の納付が困難なときに- 学生納付特例制度
- 働きながら年金を受給する皆さま- 在職老齢年金制度が改正されます
- 「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」参加事業所一覧
- 「健康経営優良法人2026」認定法人発表
- <募集>「施設利用助成券」または「代金助成チケット」を配付します.....など

Contents



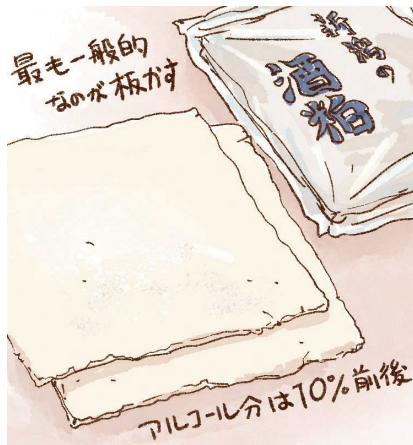
## 似て非なる、たべものたち

### さけかす vs さかすけ

SAKEKASU

SAKASUKE

今回からスタートした新シリーズは、新潟ゆかりの食べ物と、似ているけれども大きな違いがある食べ物を徹底比較。2つの食べ物の興味深いストーリーをご紹介します。



菌でさらに発酵させたダブル発酵食品が「さかすけ」なのだ。ダブル発酵により酒粕がもつ機能性がより高まり、クリーム状で使いやすいのもうれしい。さら

初回は「さけかす(酒粕)」と「さかすけ」。一見誤植ではと思ってしまう「さかすけ」。その正式名称は乳酸菌醗酵酒粕。今季の酒造りも終盤を迎え、県内の酒屋や酒蔵、スーパーではフレッシュな酒粕が店頭と並ぶ。発酵食品である酒粕の栄養・機能性成分は研究でも証明されており、数年前にテレビで特集されるや、酒粕が店頭や酒蔵から姿を消したことがあった。新潟県の酒蔵が造る高品質な日本酒から生まれる高品質な酒粕を、県醸造試験場が開発した乳酸

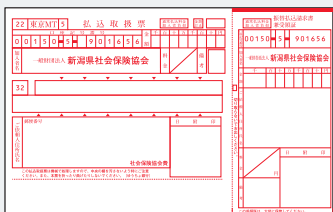
に注目すべきは、酒粕にはアルコールが10%前後含まれるが、「さかすけ」は一度酒粕を蒸して乳酸発酵させるため、蒸すときにアルコール分がほぼゼロになること。運転前でも、お子さんも食べられる。

「さかすけ」は県内酒蔵のみ製造でき、現在「さかすけ」を販売する酒蔵は1社。しかし「さかすけ」を使ったドリンクやスイーツは販売されている。「さかすけ」が新潟を代表する発酵調味料としてたくさん製造され、県民の健康を司る日が来ることを願ってやまない。

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年度 社会保険協会費納入用紙をお届けいたします



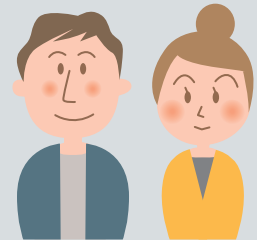
当協会では、会員の皆様から納入いただく会費をもとに社会保険制度の普及発展並びに会員事業所にお勤めの従業員(被保険者)及びご家族(被扶養者)の皆様の健康づくりや福利増進に寄与することを目的とした各種事業を行っております。令和8年度も社会保険事務講習会や年末調整事務セミナー等の各種セミナー、トレーニング、日帰りバスツアー、各種助成券の配付など、皆様から多数ご参加(ご利用)いただけるよう種々企画しております。是非ご参加(ご利用)ください。つきましては、令和8年度年会費の納入用紙(払込取扱票)をお送りいたしますので、最寄りの(ゆうちょ銀行・郵便局)で払い込みいただくか、ご案内の当協会の銀行口座にお振込みくださいますようお願い申し上げます。令和8年度の各種事業に多数の皆様のご参加(ご利用)をお待ち申し上げます。

## -保険料の納付が困難なときに- 学生納付特例制度

特例制度は  
学生の味方!

申請は  
電子が便利!

日本国内に住むすべての方は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。学生には申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。20歳以上の学生で、所得が少なく保険料を納めることが困難な場合、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。**保険料を納められないときには、未納のまま放置せず学生納付特例を申請してください。**



### 対象になる方

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校※に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方 ※学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程のある学校  
前年所得のめやす | 128万円 + 扶養親族等の数 × 38万円 で計算した額以下

### 申請方法 \ 学生納付特例の申請手続きは便利なマイナポータルで!(電子申請) /

- 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」をタップし「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」を選択
- 3 「国民年金に関する手続き」画面で希望する手続きを選択し、「この条件で検索」をタップ
- 4 マイナンバーカードの読み取りを行い、案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください



申請の際は、在学期間がわかる学生証の画像(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)または在学証明書の画像のアップロードが必要です。

### 注意事項

令和8年4月分から翌年3月分までの期間の申請は、令和8年4月から2年後の5月末までになります。申請時点の2年1ヵ月前の月分まで遡って申請することができますが、申請が遅くなると、申請日前に生じた不測の事態による障害について、年金を受け取ることができなくなる場合がありますので、すみやかに申請してください。

※その他詳細は、年金事務所または日本年金機構のホームページでご確認ください。

手続き及び  
申請方法 はこちら

マイナポータル  
<https://myna.go.jp>



電子申請の  
概要 はこちら

日本年金機構  
(国民年金に関する電子申請)  
[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi\\_kokunen.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html)



## 令和8年 5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	5月21日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	5月28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
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! : 必ずかしこ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!
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	5月13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	魚 沼 市 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	5月28日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	5月13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		5月27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	5月13日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		5月27日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
六日町 (025-716-0008)	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	5月20日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー ( ク ロ ス 1 0 )
		5月14日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		5月28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。



2026年4月  
スタート

## -働きながら年金を受給する皆さま- 在職老齢年金制度が改正されます



年金の減額を意識せず、より多くの収入を得られるようになります

### 働く方の年金が減額※1になる基準額※2が変わります

2026年3月まで

**51**万円/月



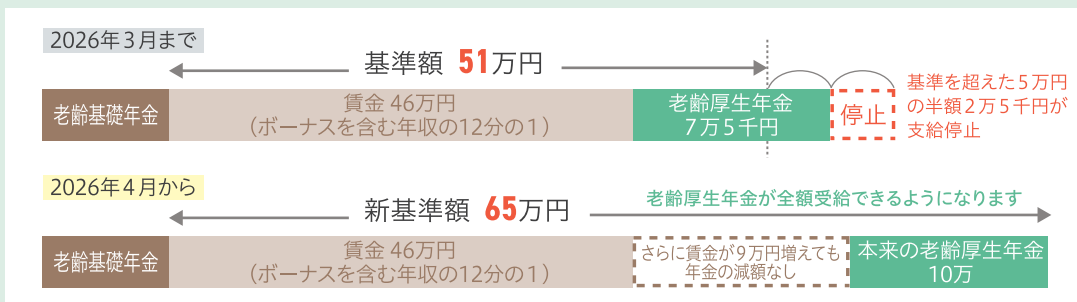
2026年4月から

**65**万円/月

※1 老齢基礎年金は減額されません。

※2 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。左記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

例 / 賃金月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合のイメージ



65万円を超えても、実際に支給される年金額と賃金の合計額はなだらかに増加する仕組みであり、手取り収入が減少することはありません。

厚生労働省  
在職老齢年金制度の見直しについて



厚生労働省  
在職老齢年金制度の見直しについて(YouTube)



## 在職老齢年金制度とは

在職老齢年金とは、働きながら年金を受給する高齢者について、一定額以上の報酬のある方は年金制度を支える側に回っていただくという考え方にに基づき、年金の支給額を調整する仕組みです。

- 年金のうち、調整の対象となるのは「老齢厚生年金」のみです。
- 支給停止される額の計算は、月額単位で行います。
- 基準額を超過した場合に調整(支給停止)されるのは年金です(給与には影響ありません)。

## 今回の見直しの趣旨は？

令和7年年金制度改正法に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額(賃金と老齢厚生年金の合計)が月51万円から65万円に引き上げられます。平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとすることが、今回の見直しの趣旨です。 ※基準額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

### 在職老齢年金制度が改正されます

日本年金機構のウェブサイトやパンフレットでは、在職老齢年金制度の説明や詳しい年金の計算方法をご説明しています。



### 年金額試算をしたい(ねんきんネット)

ねんきんネットでは今後の働き方や、老齢年金を受け取る年齢など、詳細な試算条件を設定して試算できます。



### 年金のご相談(電話・窓口)

電話(コールセンター)または、全国の年金事務所や街角の年金相談センターの窓口等で受け付けています。



※現時点では51万円の基準額で試算が可能であり、65万円の基準額で試算が可能となるのは、令和8年4月以降となります。

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**

イイロウゴ

# 「健康経営優良法人2026」認定法人発表



「健康経営優良法人2026」(経済産業省、日本健康会議主催)が発表され、協会けんぽ新潟支部加入の以下の事業所様が「健康経営優良法人」として認定されました! 認定法人の皆様、おめでとうございます! ※敬称略、市町村ごと、五十音順

## 大規模法人部門 (ホワイト500): 1社

柏崎市 株式会社ブルボン

## 大規模法人部門: 11社

- |   |  |                                |   |  |  |   |  |   |
|---|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| <b>新潟市</b><br>一正蒲鉾株式会社<br>三幸製菓株式会社<br>第一建設工業株式会社<br>一般社団法人新潟県労働衛生医学協会 | <b>新潟市</b><br>新潟マツダ自動車株式会社<br>ハーバーハウス株式会社<br>株式会社本間組 | <b>長岡市</b><br>株式会社ホテルニューオータニ長岡 | <b>新潟市</b><br>株式会社宮野食品工業所<br>越後札幌株式会社<br>エヌ・エス・エス株式会社<br>有限会社エム・ケイ・メディア<br>小千谷商工会議所<br>小形土建工業株式会社<br>秀和建設株式会社<br>山崎醸造株式会社 | <b>新潟市</b><br>株式会社ソニー株式会社<br>株式会社ナカジョウ<br>株式会社プラスパッケージ | <b>新潟市</b><br>株式会社花安<br>三福運輸株式会社<br>燕市<br>スワロー工業株式会社<br>上越市<br>株式会社高館組 | <b>新潟市</b><br>株式会社アイセック<br>株式会社シアンズ<br>株式会社新宣<br>三糸市<br>株式会社野水鋼鐵店 | <b>新潟市</b><br>株式会社阿部建設<br>株式会社弘新機工<br>十日町市<br>大島電気株式会社 | <b>新潟市</b><br>株式会社ホンダオート新潟<br>株式会社丸山自動車 |
|---|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|---|

## 中小規模法人部門 (ブライト500): 13社

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>新潟市</b><br>株式会社SACO<br>株式会社レイセツ工業<br>長岡市<br>コンドウ印刷株式会社<br>三糸市<br>小柳建設株式会社 | 一般社団法人三糸市スポーツ協会<br>株式会社ナカジョウ<br>株式会社プラスパッケージ<br>柏崎市<br>柏陽銅機株式会社<br>新潟市<br>株式会社NIS保険サービス | 株式会社花安<br>三福運輸株式会社<br>燕市<br>スワロー工業株式会社<br>上越市<br>株式会社高館組 |
|--|---|--|

## 中小規模法人部門 (ネクストブライト1000): 10社

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>新潟市</b><br>株式会社アイセック<br>株式会社シアンズ<br>株式会社新宣<br>三糸市<br>株式会社野水鋼鐵店 | <b>新潟市</b><br>株式会社阿部建設<br>株式会社弘新機工<br>十日町市<br>大島電気株式会社 | <b>新潟市</b><br>株式会社ホンダオート新潟<br>株式会社丸山自動車 |
|---|--|---|

## 中小規模法人部門: 365社

- |  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>新潟市</b><br>社会保険労務士法人あおぞら社労士事務所<br>株式会社青海製作所<br>株式会社フクアリアート<br>株式会社アグロジャパン<br>東工業株式会社<br>株式会社ツツマテックス<br>アソシエイトデザイン株式会社<br>EIC保険エージェンシー株式会社<br>株式会社E&Cマクロム<br>株式会社エスト<br>株式会社イカラン建築<br>税理士法人石田経理事務所<br>株式会社一福屋<br>一嘉運送株式会社<br>弁護士法人一新総合法律事務所<br>インテックス株式会社<br>株式会社フレッシング<br>株式会社内山溶接工業<br>エアブック株式会社<br>株式会社SR1<br>株式会社エスアールエス<br>株式会社建設イェロノット<br>株式会社ナクゴポルレーヨン<br>エルメック電子工業株式会社<br>株式会社エンドレスライン<br>株式会社大橋商会<br>オフィスHaia n a k o株式会社<br>株式会社Ro code MOC<br>株式会社カセイ<br>株式会社カネコ商会<br>株式会社カネコ物流<br>株式会社川内自動車<br>株式会社カンエツ<br>環境整備株式会社<br>潮原瓦葺株式会社<br>株式会社技研<br>株式会社技研運輸<br>株式会社山機設工業<br>株式会社熊倉<br>グリーン産業株式会社<br>株式会社クリンフォーム印刷<br>株式会社栗山ファーム<br>株式会社山米<br>K1建設工業株式会社<br>研冷工業株式会社<br>株式会社高匠研技<br>株式会社シビル旭<br>清水配送株式会社<br>株式会社新生技建<br>進康工業株式会社<br>新日建業株式会社<br>株式会社セイビョウ<br>双峰通信工業株式会社<br>第三貨物自動車株式会社<br>大冨建設工業株式会社<br>株式会社大嶺<br>大洋工業株式会社<br>株式会社高助<br>株式会社タカコシ<br>株式会社建源工業<br>株式会社建源建設<br>株式会社田中組<br>タンレイ工業株式会社<br>中央運送株式会社<br>株式会社テアオーテック<br>株式会社テクニカル通信<br>株式会社テクノクラフト<br>株式会社電友舎<br>東新興業株式会社<br>東部運送株式会社<br>株式会社徳永製作所<br>株式会社壺井工業所<br>内外商工株式会社<br>新潟空調株式会社<br>新潟県観光物産株式会社<br>新潟商工会議所<br>新潟ポンド工業株式会社<br>新潟メタリコン工業株式会社<br>新潟陸運株式会社 | 株式会社新津自動車学校<br>新津商工会議所<br>仁園電機株式会社<br>日本サミノコン株式会社<br>株式会社ネクスト・エンジニアリング新潟<br>株式会社ネクスト・サポート新潟<br>日新工業株式会社<br>株式会社長谷川エンジニアリングサービス<br>株式会社ハヤマ<br>樋口鉄工建設株式会社<br>株式会社ひらせいホームセンター<br>株式会社フイール<br>株式会社福玉<br>株式会社フニ産業<br>フタバ工業株式会社<br>株式会社フイルムサポート<br>株式会社FLEGRE<br>豊和建設株式会社<br>北都コミュニティ株式会社<br>北陸保全工業株式会社<br>保険システム株式会社<br>星野電気株式会社<br>有限会社山本技研<br>株式会社ホンダ北越販売<br>株式会社山本<br>株式会社真青食品<br>株式会社フーズ<br>株式会社ツツマテックス新潟<br>株式会社ツツマテックス新潟<br>株式会社まる味食品<br>株式会社まる味食品<br>三清養業株式会社<br>株式会社三ツ葉パーツ<br>株式会社村尾技建<br>医療法人社団明理会<br>株式会社諸機工務店<br>UDトラックス新潟株式会社<br>ユニテックス株式会社<br>ヨコセAVシステム株式会社<br>らう造業株式会社<br>和光物産株式会社<br><b>長岡市</b><br>株式会社アークエイト<br>有限会社アイフロンティアパートナーズ<br>石崎防災電機株式会社<br>石崎ホールディングス株式会社<br>有限会社一代工務店<br>株式会社伊藤建設<br>株式会社居屋電機<br>株式会社イトー運輸<br>株式会社イクイリ<br>株式会社大原鉄工所<br>大原電業株式会社<br>株式会社オガタ<br>株式会社金山組<br>株式会社北澤工業<br>株式会社キョウコウ<br>株式会社グルメ工業<br>株式会社船輪工業<br>三光電機株式会社<br>株式会社サンシステム<br>株式会社システムスクエア<br>株式会社新電機<br>ソリマ株式会社<br>株式会社ソリマ技研<br>ダイエーロピス株式会社<br>高野不動産株式会社<br>株式会社高野不動産販売<br>ツウコ株式会社<br>長岡商工会議所<br>株式会社ナカノオート<br>株式会社ネクスト・メンテナンス新潟<br>原田通商株式会社<br>株式会社プラスパートナーズ<br>株式会社プランピー<br>株式会社石川広吉鉄工所<br>株式会社ベルダン<br>株式会社北陸製作所 | 株式会社前里工業<br>マコー株式会社<br>三越タクシー株式会社<br>株式会社宮下電設<br>株式会社自衛<br>株式会社サジャーズ<br>株式会社良電機<br><b>三糸市</b><br>相陽商事株式会社<br>江戸川産業株式会社<br>株式会社河井工業<br>川口工業株式会社<br>キューエス三糸株式会社<br>株式会社梅建設<br>株式会社グリーンライフ<br>株式会社小井建設<br>株式会社小井建設<br>有限会社坂井工業<br>株式会社坂城<br>株式会社サリン<br>株式会社共電機<br>三糸商工会議所<br>JLEアース株式会社<br>下村工業株式会社<br>鈴木金属株式会社<br>鈴木金属製鉄所<br>高森コープ株式会社<br>外山工業株式会社<br>外山産業株式会社<br>株式会社外山精一商店<br>株式会社製本商店<br>キムラ重機株式会社<br>西巻印刷株式会社<br>有限会社日住建設<br>株式会社品越グループ新潟県央<br>本間電機工業株式会社<br>マルノ株式会社<br>株式会社ワルト長谷川工作所<br>ミツノ金属株式会社<br>有限会社山内産業<br>株式会社メッツ<br>株式会社山谷産業<br>株式会社吉田組<br>株式会社コヤマシール印刷<br><b>柏崎市</b><br>株式会社新鉄工所<br>榎木不動産株式会社<br>株式会社大島鐵工所<br>株式会社オグロ<br>有限会社柏崎計装<br>柏崎商工会議所<br>キムラ建設工業株式会社<br>有限会社弘倫工業<br>株式会社サイカワ<br>株式会社浦井鉄工所<br>株式会社品越鉄工所<br>日光建材株式会社<br>有限会社大東工業<br>税理士法人ツツタ会計<br>村口石油株式会社<br>株式会社はまなす保険企画<br>株式会社ホーメックス<br>株式会社ニエテック<br>株式会社吉原工業<br><b>新潟市</b><br>株式会社伊藤組<br>株式会社川崎商會<br>株式会社寛大<br>株式会社kandai<br>株式会社三和商會<br>新潟田丸株式会社<br>新潟田丸工務所<br>昭栄印刷株式会社<br>大進電業株式会社<br>株式会社富岡鉄工所<br>新潟ロードテック株式会社<br>フジマ福運株式会社<br>株式会社ベック | 株式会社松浦製作所<br>株式会社宮野食品工業所<br><b>小千谷市</b><br>越後札幌株式会社<br>エヌ・エス・エス株式会社<br>有限会社エム・ケイ・メディア<br>小千谷商工会議所<br>小形土建工業株式会社<br>秀和建設株式会社<br>山崎醸造株式会社<br><b>加茂市</b><br>株式会社アイウィル<br>加茂商工会議所<br>株式会社クワイ・アイ・オー<br>株式会社小林製作所<br>株式会社小井製作所<br>株式会社皆川製作所<br><b>十日町市</b><br>株式会社オスボック<br>株式会社共立講義<br>信栄電機工業株式会社<br>タイフ電気工業株式会社<br>十日町商工会議所<br>株式会社新潟ソフトウェア<br>株式会社マイケン<br><b>見附市</b><br>株式会社サンプラス三笠<br>株式会社トラス・テック<br>株式会社ミカサ<br><b>社上市</b><br>株式会社アイテック<br>朝日物流株式会社<br>有限会社荒川住宅設備<br>株式会社加藤組<br>株式会社コワデン<br>株式会社都市環境緑化<br>株式会社長谷川電気工業所<br>パルス電子株式会社<br>株式会社平山電気商会<br>株式会社フォレストン新潟<br>株式会社ミヅク<br>村上商工会議所<br>村上鋪材株式会社<br>株式会社日電テックニカルサービス<br>株式会社ワイテム<br>株式会社藤尾組<br><b>燕市</b><br>株式会社アベケン<br>有限会社今井鉄工所<br>エコー金属株式会社<br>株式会社神子島製作所<br>株式会社カランダ<br>株式会社サイノカ<br>熊倉シャワーリング有限会社<br>佐野プレス工業株式会社<br>株式会社シングル工業<br>下村企販株式会社<br>株式会社シンドー<br>株式会社鈴木組<br>スワモック有限会社<br>株式会社ダイワメカニク<br>燕商工会議所<br>藤次郎株式会社<br>有限会社中野科学<br>株式会社サイノカ<br>株式会社星野電業社<br>株式会社栄大<br>有限会社本間産業<br>株式会社明治屋<br>吉田全業工業株式会社<br><b>糸魚川市</b><br>田辺運輸株式会社<br>松尾株式会社<br><b>妙高市</b><br>株式会社保飯組<br>株式会社山崎建設<br>新潟ロードテック株式会社<br>あしなが保険株式会社<br>株式会社大渡 | <b>五泉商工会議所</b><br>新潟築工株式会社<br>有限会社村松自動車<br>山降りコム株式会社<br><b>上越市</b><br>株式会社アイン<br>アイテック新潟株式会社<br>株式会社サテムラ<br>株式会社牛木組<br>株式会社越後葉草<br>青海建設株式会社<br>株式会社大島組<br>株式会社大島ホケン<br>黒岩商事株式会社<br>株式会社サトウ産業<br>株式会社新金谷<br>本栄建設株式会社<br>大陽開発株式会社<br>大和電建株式会社<br>大和土建工業株式会社<br>有限会社クワケン<br>株式会社福田<br>田中産業株式会社<br>新潟精製株式会社<br>北陸工業株式会社<br>株式会社保原屋<br>株式会社保原屋<br>株式会社三原田組<br>株式会社二牧建設工業<br>株式会社保原オーディーオ<br>株式会社RISE<br><b>阿賀野市</b><br>株式会社クルマヤ<br>安田設備工業株式会社<br>株式会社ワイテムアーズ<br><b>佐渡市</b><br>伊藤建設株式会社<br>株式会社越后ロード<br>佐渡ガス株式会社<br>佐渡精密株式会社<br>高千穂産物株式会社<br>前佐渡運送株式会社<br>矢橋建設株式会社<br><b>魚沼市</b><br>大栄産業株式会社<br>北越建設株式会社<br>株式会社三友組<br>有限会社ヤママ<br><b>新潟市</b><br>新和コンクリート工業株式会社<br>新和商事株式会社<br><b>聖籠町</b><br>株式会社聖籠第一設備<br>株式会社山崎溶接<br>藤木設工株式会社<br>藤原設工株式会社<br><b>巻町</b><br>笠原プレス工業株式会社<br>株式会社ラッセルフィールド<br><b>田上市</b><br>江戸川リマ株式会社<br>田上化工株式会社<br>株式会社丸勝<br><b>阿賀町</b><br>田部鉄工エンジニアリング株式会社<br><b>湯沢町</b><br>株式会社ガラ湯沢<br>株式会社森下組<br><b>刈羽町</b><br>刈羽株式会社 |
|--|---|---|--|---|



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」 参加事業所一覧

協会けんぽ新潟支部は、新潟県の健康課題である脳血管疾患の発症を防ぐため、関係団体と連携し「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」を実施しています。このたびプロジェクトの一環として、明治安田と連携し「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」※を令和7年12月～令和8年2月まで行いました。

※「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」とは、事業所に血圧計を貸出し、血圧測定習慣化のキッカケとしていただくための取り組みです。

株式会社越佐ロード

株式会社NKSコーポレーション

小柳建設株式会社

川口工器株式会社

株式会社北地区清総

株式会社桑原板金工業所

株式会社小林

株式会社サニクリーン甲信越(新潟支店)

三光電機株式会社

株式会社第一実業

社会福祉法人中東福祉会

新潟新興交通株式会社

株式会社マトー

みどりハイヤー株式会社

※五十音順



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

### 運動で血圧を下げるには?

血圧を下げるためには有酸素運動だけでなく、レジスタンス運動(筋力トレーニング)も効果があります。効果を実感しやすい運動を紹介しますので自分に合った方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

#### ①ウォーキング

一番手軽な有酸素運動です。毎日30分以上のウォーキングを行います。息が弾む程度の速さで歩きましょう。



#### ②筋力トレーニング

腹筋や背筋、スクワットなどの筋力トレーニングを1日20分程度行います。



#### ③ウォーキング&筋力トレーニング

ウォーキングを毎日行うのが難しい方は筋力トレーニングを組み合わせるみてはいかがでしょうか?ウォーキングを週3~4回、それ以外の日に筋トレを実施します。3か月継続することで血圧が4mmHg以上下がる等の効果が出ます。

運動は血圧を下げる効果があります!

ただし、受診が必要な方は必ず医療機関を受診し、医師の指示のもと始めましょう!



## 協会けんぽ新潟支部のFAX番号が変わります



電話回線変更に伴い現在のFAX番号が令和8年4月26日(日)10時より以下のとおり変更になります。

変更前 | 025-242-0280 ▶ 変更後 | 025-243-3461

お手数料をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



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



お知らせ

令和8年度

一般財団法人新潟県社会保険協会の事業計画 **主な事業**

- 社会保険制度の普及宣伝事業
  - 広報紙「社会保険にいがた」の発行
  - 社会保険事務講習会
  - 制度説明会
  - 育児・介護休業法セミナー
  - 年末調整事務セミナー
  - 知って安心! 「60歳からの年金・健康保険・雇用保険を学ぶセミナー」
- 保健事業
  - 職場の健康づくり講習会講師派遣
  - 健康啓発DVD貸出し
  - 健康啓発動画サービス(ストリーミング配信)
  - 春の弥彦公園巡りとロープウェイで登る弥彦山
  - 佐渡「アオネバ渓谷～ドンドン山トレッキング」
  - 「クライミング体験教室」
  - 湯沢高原アルプの里ミニトレッキング
  - 日本の自然百選「福島湯散策」
- 厚生福利事業
  - 紅葉の国上山トレッキング
  - 駅から街歩き
  - いつでも自由にボウリング大会
  - みんなで楽しくボウリング大会
- その他事業
  - 「社会保険の事務手続き(総合版)」配付
  - 「社会保険ダイアリー2027」配付
  - 社会保険関係参考図書あっせん

「令和8年度一般財団法人新潟県社会保険協会の事業計画と予算」については、ホームページ(協会概要)でご確認ください。

お知らせ

「みんなで楽しくクライミング体験教室」開催

**開催日時** 令和8年6月20日(土) 11:00～12:30 **会場** WEST三条店(三条市五明241)

参加資格・申込方法など詳しくは「社会保険にいがた5月号」及びホームページ(イベント)でお知らせします。

お知らせ

「日帰りバスツアー」開催(7月)

開催日・目的地・参加資格などにつきましては、決定次第ホームページ(イベント)でお知らせします。

お知らせ

ご希望の方は、「お得意様予約券」の記載内容をご確認のうえ、ご予約ください。



2026年(令和8年)新潟県民会館大ホール  
6月6日(土) 11時開演/15時開演(2回公演)

お得意様 予約券

ご希望の方は事前に必ず電話又はQRコードよりご予約ください(非売品)

指定席 11時開演【2階席】 15時開演【2階席】  
お一人様 6,500円(税込) / 5,000円(税込)

ご希望の方は事前に必ず電話又はQRコードよりご予約ください。  
※上記特別料金はおひとり様の料金です(4名様までご予約できます)。  
※ご予約の際は、必ず右記アクセスコードをお知らせください。  
※チケットは、公演当日に【らふいんチケット窓口】で本券に代金を添えてお取りいただけます。  
※予約券の指定席枠より、ご予約順にご用意致します。  
※未就学児童のご入場・ご同伴はご遠慮致します。  
※全ての問合せは下記までお願い致します。  
※変更・キャンセルは6月5日(金)15時までに、お電話又は下記アドレス内よりご連絡ください。

アクセスコード  
5337

公演日の前営業日15時まで

名前 住所 TEL

【引き換え時間】開演の90分前(予定)～10分前まで

ご予約・お問合せ ☎03-5751-4773

らふいんチケット予約(平日:月火木金10時～15時まで)

※期間により電話がつながりにくい場合がございます。ご了承ください。  
https://laughin.jp/s/ ※上記アクセスコードの入力が必要です。(パソコンから24時間受付可)



募集中

ご希望の会員事業所様に

参考図書「社会保険の事務手続(総合版)」を配付します

配付時期  
6月上旬(予定)

ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し510円分の切手を同封のうえ、5月20日(水)までに(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。(5月20日消印有効)

※令和8年度「協会費」が納入済であることをご確認のうえ、お申し込みください。  
※配付申し込みは複数冊可能です。 ※お申し込み一冊につき510円分の切手を同封してお申し込みください。

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

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

社会保険の  
事務手続(総合版)  
A4・136頁

- 社会保険に関する届出や納付について平易に解説。
- 健康保険・厚生年金の被保険者の資格取得の決定、標準報酬月額決め方、定時決定と算定基礎届、随時改定と月額変更届、保険料の納め方など平易に解説した事務テキストです。
- 労働保険の解説と主な届出様式の記載例も収載しています。

ホームページ(お知らせ)をご確認のうえお申し込みください。

## 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	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)	午後 3時15分	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。

## 社会保険事務講習会 6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

講習  
内容

- 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) …………… 講師/全国健康保険協会新潟支部職員
- 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/日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場		定員
6月3日(水)	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
6月11日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
6月12日(金)		長岡市	長岡市立劇場(大会議室)	56名
6月16日(火)	午後 4時00分	三条市	三条商工会議所(第1・2研修室)	48名
6月23日(火)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
6月25日(木)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
6月29日(月)		新潟市(中央区)	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80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。

ホームページ(講習会・セミナー)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

募集中

## 管理栄養士さんと「みんなで楽しく料理教室」

参加費  
無料

～暑さに負けない・健康的な食事」を学びましょう!～

開催日

(新潟会場) 令和8年6月20日(土)  
東区プラザ・調理室(新潟市東区下木戸1-4-1)

(上越会場) 令和8年6月27日(土)  
市民交流施設高田城址公園オーレンプラザ・調理実習室(上越市本城町8-1)

(長岡会場) 令和8年7月4日(土)  
さいわいプラザ別棟2階・調理実習室(長岡市幸町2-1-1)

【講師】  
管理栄養士

講習時間

10:30～13:30(受付開始 10:00～) 定員 20名(最少催行人数10名)

参加資格

会員事業所にお勤めの被保険者及びそのご家族(小学生以上)  
※中学生以下のご参加は、保護者の付添をお願いします。  
※令和8年度「協会費」が納入済であることをご確認の上お申し込みください。

持参品

エプロン、ハンドタオル、  
三角巾、マスク、筆記用具、飲み物

申込  
方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、各会場開催日の  
10日前までに(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。

※参加申込多数の場合は抽選となります。  
※開催中止の場合は、参加申込代表者あてご連絡します。

料理  
内容

[新潟村上岩船豚使用カレーうどん風そうめん]  
[そうめんを使ったチヂミ風おやき]  
[カスタードトライフル]  
作った料理は、お召上がりいただけます。(お持ち帰り不可)

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

「料理教室」参加申込書

※希望する会場に○を付してください。 (新潟会場) 6月20日(土)開催 (上越会場) 6月27日(土)開催 (長岡会場) 7月4日(土)開催

氏名	年齢	事業所名	事業所所在地等(または自宅住所)	代表者携帯電話番号
(ふりがな)			〒 TEL	
(ふりがな)			〒 TEL	

お知らせ

# 「施設利用助成券」または「代金助成チケット」を配付します

(一財)新潟県社会保険協会では、会員事業所が運営する下記の施設や店舗を皆様が利用した際の料金や代金の一部を助成する「施設利用助成券」または「代金助成チケット」を配付します。配付をご希望される会員事業所は、次の事項にご留意のうえ、下記の申込書に必要事項を記入しお申し込みください。

※令和8年度「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。

申込方法等

110円分の切手を貼付した返信用封筒を同封のうえ、  
(一財)新潟県社会保険協会あて郵送によりお申込みください(随時受付)。

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



今年度は  
助成額を  
改定しました

配付枚数等

「施設利用助成券」または「代金助成チケット」の配付申込枚数は、被保険者数区分に応じた配付枚数を記入してください。

※「施設利用助成券」と「代金助成チケット」の重複申込はできません。  
※すでにお申込みいただいた事業所様は、重ねてのお申込みはできませんのでご了承ください。  
※「施設利用助成券」または「代金助成チケット」は順次郵送します。

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	
	施設利用助成券	代金助成チケット		施設利用助成券	代金助成チケット		施設利用助成券	代金助成チケット
1~4人	2	5	30~49人	6	15	300~499人	10	26
5~9人	3	8	50~69人	7	18	500~999人	16	41
10~19人	4	11	70~99人	8	20	1000人~	26	65
20~29人	5	12	100~299人	9	23			

## 施設利用助成券

助成券1枚につき **600円** を助成

利用対象施設

村上市	大観荘せなみの湯	魚沼市	折立温泉ホテルさかえや
新潟・西蒲区	岩室温泉ゆもとや (日帰り利用可)	南魚沼市	旬彩の庄 坂戸城
田上町	ホテル小柳	湯沢町	湯沢グランドホテル
三条市	越後長野温泉 嵐溪荘 (日帰り利用可)	津南町	ニュー・グリーンピア津南 (日帰り利用可)
	いい湯らてい (日帰り温泉施設)	上越市	高台の宿 三景
長岡市	美味探究の宿 住吉屋	妙高市	赤倉ホテル (日帰り利用可)
	よもぎひら温泉 和泉屋	佐渡市	Ryokan 浦島
			ホテル ニュー桂 (日帰り利用可)

## 代金助成チケット

チケット1枚につき **250円** を助成

利用対象店舗

村上市	松風荘(銭湯)	長岡市	越後長岡小嶋屋 本店(殿町)
	結城堂 瀬波店 瀬波温泉内		越後長岡小嶋屋 CoCoLo長岡店
	結城堂 岩船鮮魚センター店(自動扉前)		丸五食堂
新発田市	結城堂 本店・本店工場		豆撰(栃尾油揚げ)
	結城堂 だんご店(本店右隣)		佐藤豆腐店(栃尾油揚げ)
	結城堂 中央通り店(洋菓子製造販売)		あげ処さとう(道の駅R290)
五泉市	アートフラワーズせきや 本店		麵屋 松
	アートフラワーズせきや キュービット三本木店	小千谷市	小千谷名物へぎそば わたや本店
	越後長岡小嶋屋 CoCoLo新潟店		小千谷名物へぎそば わたや平沢店
新潟・中央区	越後長岡小嶋屋 新潟駅前店	南魚沼市	塩沢そば処 田畑屋
	割烹 大善		お茶の小酒井園 本店
新潟・西区	やさい茶屋(イオン新潟青山店1F)	上越市	お茶の小酒井園 イオン上越店
新潟・南区	フルーツランド白根グレープガーデン		お茶の小酒井園 エルマール店
新潟・西蒲区	こまどり(ラーメン店)	妙高市	とんかつ鎌倉大幸 直江津店
		佐渡市	松茶屋(ラーメン店)
			フレンチレストラン ラ・ブラージュ
			鮎 長三郎

「施設利用助成券」「代金助成チケット」利用対象施設・店舗の追加等につきましては、「社会保険にいがた」及び(一財)新潟県社会保険協会ホームページでお知らせします。

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「施設利用助成券」・「代金助成チケット」配付申込書

申込区分

〈施設利用助成券〉

〈代金助成チケット〉

※どちらか一方を○で囲んでください

配付申込枚数	事業所所在地	管理No.
枚	事業所名称	電話番号

※110円分の切手を貼付した返信用封筒を必ず同封のうえお申し込みください。