

社会保険にいがた

6

一般財団法人新潟県社会保険協会

2026
NO.958

6

- 算定基礎届について
- 月額変更届の注意事項について
- 便利な電子申請をご利用ください
- 従業員の健康を守る!!「にいがた健康経営宣言」
- これからご案内予定の「日帰りバスツアー」 など

Contents



似て非なる、たべものたち

焼きなす vs 蒸かしなす

(新潟市) YAKINASU

(長岡市) FUKASHINASU

新潟県農林水産部の『新潟県の園芸』(令和8年3月発行)によれば、夏から秋にかけて収穫・出荷される「夏秋(かしゅう)なす」の作付面積は全国1位。収穫量は全国4位だ



が出荷量は9位で、約半分しか出荷されない。生産者を含めた県民がいかなすを消費しているかがわかる。

県内各地にさまざまな品種があり料理法も多彩だが、品種と料理の密着度が強い2大品種といえば、新潟市の「やきなす」と長岡市の「長岡巾着なす」。その料理は「焼きなす」と「蒸かしなす」。同じなすでも調理法は異なる。

料理名が品種名になったユニークな「やきなす」は、大きいもので長さ約30cm! 新潟市北区(旧豊栄市)が主産地で、先がとがった小ぶりの「えんぴつなす」を改良し、焼いておいしい



ナスを追求した結果、誕生した。皮も身もやわらかいのが特徴。「焼きなす」は丸ごと網や魚焼きで転がしながら真っ黒になるまで焼き、冷水に浸けると皮がつるとむける。

ヘタの下に切れ目を入れたり、竹串で真ん中をさして焼く方法もある。緑色のクリーミーで甘い果肉が口の中でとろける。

一方の「長岡巾着なす」は直径約10cm、1個250~300gの大型で、締まって甘い果肉が最大の特徴。荷崩れしないので蒸かす調理方法が旨みと甘みを最大限に引き出し、郷土料理「蒸かしなす」として愛されている。

新潟市では「焼きなす」を、長岡市では「蒸かしなす」を、どちらも冷やして生姜醤油をかけて、地酒とともに堪能したい。ちなみに「蒸かしなす」は辛子派も多いそうだ。

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

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

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、引き続きご愛読お願い申し上げます。

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/>

算定基礎届について



被保険者の標準報酬月額と実際の報酬額に大きな差が生じないように、毎年一回見直しを行います。これを定時決定といいます。定時決定は原則として、7月1日に使用されている全ての被保険者を対象として行われます。届出は「算定基礎届」によって行われ、被保険者へ4月～6月に支払った賃金に基づいて決定します。「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則1年間(その年の9月から翌年8月まで)の各月に適用され、納めていただく保険料の計算と将来受け取る年金額等の計算の基礎となります。そのため、適正な届出と期限内のご提出をお願いいたします。

> 送付時期

令和8年6月中旬より順次
(用紙が配付されるのは希望した事業所のみ)

> 提出期間

令和8年7月1日から令和8年7月10日

> 提出方法

便利な電子申請をぜひご利用ください

【郵送】算定基礎届送付時に同封している返信用封筒により事務センターへお願いします

算定基礎届の
基礎となる月

算定基礎届は、4月、5月、6月に支払われた報酬について届出します。

提出の対象となる被保険者の範囲

7月1日現在の全ての方が対象になります。ただし、以下の①～④のいずれかに該当する方は算定基礎届の提出は不要です。

- ① 6月1日以降に資格取得した方
- ② 6月30日以前に退職した方
- ③ 7月改定の月額変更届を提出する方
- ④ 8月または9月に随時改定に該当することが見込まれる方
(ただし、随時改定の要件に該当しないことが判明した場合は、速やかに算定基礎届をご提出ください)

支払基礎日数とは

支払基礎日数とはその報酬の支払い対象となった日数のことをいいます。日給、時給者は出勤日数(有給休暇も含みます)となります。月給者は出勤日数に関係なく暦の日数となります。ただし、欠勤日数分が給料から差し引かれる場合は、就業規則等に基づき事業所が定めた日数から欠勤日数を控除した日数になります。

届出の報酬とは

4月、5月、6月に実際に支払われた総支給額で、金銭、現物を問わず、事業主が労働の対象として支給するすべてのものです。

報酬となるものの例

金銭 基本給(月給、日給、時給など)、諸手当(残業手当、通勤手当、住宅手当、家族手当、扶養手当、役付手当、皆勤手当、物価手当、勤務地手当、継続支給する見舞金等)、年4回以上の賞与等

現物 通勤定期券、回数券、食事、社宅、寮、衣服(勤務服でないもの)、自社製品等

算定基礎届の記入方法

支払基礎日数が17日以上の月を対象として平均額を算出します。なお、パート(短時間就労者)である被保険者は17日以上の月がない場合は15日以上の月で平均額を算出します。

※国・地方公共団体または特定(任意特定)適用事業所において使用されている週20時間以上等の要件を全て満たす短時間労働者は支払基礎日数が11日以上で平均額を算出します。

記入例

現物による給与がある場合はここに記入します。

4月、6月の2ヵ月分の合計を記入します。

4月、6月分の平均を記入します。

項目名	① 被保険者整理番号		② 被保険者氏名		③ 生年月日		④ 適用年月		⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺					
	⑤ 従前の標準報酬月額		⑥ 従前改定月		⑦ 昇(降)給		⑧ 週及支払額		⑨ 総計(一定の基礎日数以上の月のみ)		⑩ 平均額		⑪ 備考	
	⑫ 給与支払月	⑬ 給与計算の基礎日数	⑭ 報酬月額		⑮ 合計(⑩+⑭)		⑯ 修正平均額							
1	23		年金 太郎		5-510527		R8年 9月							
	240千円		240千円	R7年 9月	1. 昇給	⑧ 週及支払額		⑨ 総計		⑩ 平均額		1. 70歳以上被用者算定 (算定基礎月: 月 月)		
	4月 31日	267,000円	4,000円		271,000円		535,000円		267,500円		2. 二以上勤務 3. 月額変更予定			
	5月 10日	123,000円	1,000円		124,000円						4. 途中入社 5. 病休・育休・休職等			
6月 31日	260,000円	4,000円		264,000円								6. 短時間労働者(特定適用事業所等)		
												7. パート 8. 年間平均		
												9. その他()		

報酬月額 = (271,000円 + 264,000円) ÷ 2 = 267,500円

※17日未満の月が2ヵ月ある場合は、残りの1ヵ月(17日以上)のみの報酬で算出します。

月額変更届の注意事項について



被保険者の報酬が、昇(降)給など固定的賃金の変動に伴って大幅に変わったときは、定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。これを随時改定といいます。事業主は、随時改定に該当する被保険者がいるときは、速やかに「月額変更届」により変動月以後3か月の報酬月額を届け出ます。次の3つの要件を全て満たした場合に届出が必要になります。なお、固定的賃金の変動し、その報酬を支払った月から数えて4か月目に新たな標準報酬月額が適用されます。

月額変更届に基づく標準報酬月額改定の要件

1 昇給・降給などで固定的賃金に変動があったとき

※固定的賃金の変動は、昇給・降給以外にも以下の場合等があります。

- ① 給与体系の変更があったとき(日給から月給への変更など)
- ② 日給や時間給の基礎単価に変更があったとき
- ③ 通勤手当、住宅手当など固定的な手当が新たについたり、支給額が変わったとき 等

2 1により変動した月以降の3か月間に支払われた報酬の平均月額による標準報酬月額と現在の標準報酬月額に2等級以上の差が生じたとき

3 3か月とも支払基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)以上あるとき

固定的賃金の変動がなく、非固定的賃金の変動により2等級以上差が生じた場合は、随時改定の対象とはなりません。また固定的賃金の変動し2等級以上差が生じた場合でも、「固定的賃金が上がったが、非固定的賃金が下がり、逆に2等級以上下がった」「固定的賃金下がったが、非固定的賃金上がり、逆に2等級以上上がった」場合には随時改定の対象とはなりません。

外国籍の従業員を雇用する事業主へのお願い(国民年金)

外国籍の方が日本に入国し、社会保険(厚生年金保険等)に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり保険料を納付する義務があります(社会保障協定等により日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます)。保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格(特定技能)の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。

入社初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し^{*}を添付する必要があります。なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

^{*}雇用保険受給資格者証、雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など

便利な電子申請をご利用ください



電子申請の4つのメリット

- ＼オンラインで手軽に申請ができて、申請書・届出書の入手や郵送などの時間、費用が削減できます！／
- ＼よくある質問や入力方法の説明、制度の内容を見ながら入力できて、簡単、スピーディに申請ができます！／
- ＼入力チェックにより記入漏れや記入誤りが軽減できます！／
- ＼申請後の進捗状況(受付、審査中、審査完了、返戻)が確認できるようになり、便利で安心です！／

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。

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。

電子申請については
こちらから



「公金受取口座」の取扱いについてご注意ください

各種給付金の申請を行う際に「公金受取口座」の利用が可能となりましたが、「公金受取口座」の登録がない方から「公金受取口座」の利用を希望すると記入(または登録)された申請が増えております。その場合、振込先情報を確認するため一度申請を返戻し、口座情報を記入(または登録)いただくこととなりますのでご注意ください。

【公金受取口座とは?】…給付金などを受け取るための口座として、あらかじめ国(デジタル庁)に登録を行った口座です。公金受取口座の登録申請方法は、デジタル庁ホームページをご確認ください。なお、登録状況はマイナポータルよりご確認ください。

従業員の健康を守る!! 「にいがた健康経営宣言」

「健康経営®」とは、従業員の健康を貴重な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康増進に取り組む経営スタイルのことです。少子高齢化による労働人口の減少により、労働力の維持・確保が難しくなっている現在、従業員の健康管理は重要な課題です。この機会に、「にいがた健康経営宣言」にエントリーして、「健康経営」を始めてみませんか。

「にいがた健康経営宣言」のメリット

- 健康づくりポスターや事業所カルテ等健康づくりに関する情報を無料で提供します!
- 健康づくり講座を無料で受講できます!
- ウォークラリーやセミナー等健康づくりイベントに無料で参加できます!
- 健康経営優良法人へ申請することができます!

「健康経営」のメリット

イメージアップにつながり、人材確保に期待

従業員の活いや生産性の向上等組織の活性化

従業員等の健康管理を経営的な視点で戦略的に実践

Point

令和8年度から「にいがた健康経営宣言」のサポートが手厚くなります!



健康づくり講座に「女性の健康」「熱中症」「血圧」を追加し、従来のメニューもリニューアルしました。健康づくりポスターについても、新規追加予定のため、ぜひご活用ください。

昨年度ご好評だったにいがた健康経営宣言事業所限定のメンタルヘルスセミナーや事業所対抗ウォークラリーに加えて、今年度は血圧に関するセミナーを開催します。



にいがた健康経営宣言やエントリー方法についてはこちらから



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



血圧チェックで
健康経営!

こころのケアで血圧を下げよう!!

こころの健康とからだの健康はリンクしています。ストレスを感じると、交感神経が活発になり、ストレスホルモンの分泌や血管の収縮を引き起こして、血圧が上がってしまいます。心理的・社会的ストレスによって高血圧発症リスクが2倍以上に高まることが示されています。

深呼吸

- ①1・2・3・・・と8秒かけて口から息を全部吐き出します。
- ②3秒間息をとめます。
- ③ゆっくり6秒かけて鼻から息をゆっくりと吸います。
- ④3秒間息をとめます。
- ⑤①~④を何度か繰り返してみましょう。副交感神経が優位になり、リラックスできます。

睡眠をしっかりとる

働き世代は、1日に少なくとも6時間以上の睡眠が必要と言われています。寝る1~2時間前に入浴でからだを温めると、寝つきがよくなります。



趣味を持ち、余暇を楽しむ

自分が楽しく没頭できる時間を作ることは、ストレス解消にとっても大切です。



ストレスを感じていることに気付くことが、ストレス解消への第一歩、高血圧予防へとつながります。毎日がんばっているご自分をいたわりましょう。



全国健康保険協会新潟支部 TEL.025-242-0260
〒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
集中

令和8年 7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	7月16日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	7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!
	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) 7月 9日(木) 12:30~15:00 (12:30~14:30)
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	7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	7月23日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	7月 8日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		7月22日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	7月 8日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		7月22日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	7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 1 0)	7月 9日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		7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。

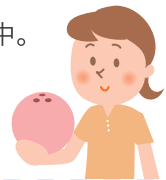


募集中

「いつでも自由にボウリング大会」参加者募集



「いつでも自由にボウリング大会」を個人戦のスコアランキング形式で開催中。
所定の期間内に都合のよいボウリング場で自由にプレーし、スコア票を(一財)新潟県社会保険協会あて提出してください。



エントリー受付期間：5月18日(月)～7月 9日(木)

スコア提出期間：5月25日(月)～7月31日(金)

※下記の参加申込書を(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXにより提出してください。

※(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXにより提出してください。

申込方法等、詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ(「広報誌」>社会保険にいがた5月号)及び「お知らせ」>イベント)をご覧ください。

募集中

高山植物の宝庫 湯沢高原アルプの里

ミニトレッキング(スタンプラリー)開催

参加者
特典あり

チェックポイント5か所のスタンプを集めて抽選会に参加!
全員もれなく当たります!!

開催日 令和8年7月11日(土) **募集人員** 50名(最少催行員 30名)

開催場所 新潟県南魚沼郡湯沢町・湯沢高原パノラマパーク

参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(被扶養者)
※令和8年度の「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。

参加費 ■高校生以上:1,000円(税込) ■中学生以下:無料 ※参加費は当日いただきます。
上記の参加資格を満たさない方の参加費(申込区分(一般)) ■高校生以上:2,000円(税込) ■中学生以下:無料



募集中

参考図書進呈

会員限定

参加費
無料

「育児・介護休業法セミナー」



育児・介護休業法の改正により、2025年10月1日から全ての企業に「柔軟な働き方を実現するための措置」の整備・運用が義務づけられました。本セミナーでは、主に2025年10月1日施行内容のポイントと取り組むべき事項などについて解説します。



- 開催日** (長岡会場) 令和8年7月8日(水) ハイブ長岡(会議室DE) ※定員70名
(上越会場) 令和8年7月22日(水) 上越市民プラザ(第二会議室) ※定員80名
(新潟会場) 令和8年7月28日(火) 新潟市産業振興センター(大会議室) ※定員100名

開催時間 各会場とも午後1時30分から午後4時まで ※午後1時から受付

【講師】
特定社会保険
労務士

申込方法等、詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ(「広報誌」>社会保険にいがた5月号)及び「お知らせ」>講習会・セミナー)をご覧ください。

募集中

参考図書進呈

会員限定

参加費
無料

「50代からのライフプランセミナー」開催

今後迎える定年。定年後の生活に漠然とした不安を感じる方も多いかも知れません。これからの人生に備えライフプランを考えてみませんか。

ご家族様との
参加も可能です

開催日時等 令和8年9月17日(木) 長岡市立劇場(大会議室)
13:30~16:00(受付 13:00~) ※募集定員/60名
講師: 株式会社活性化セミナー研究所講師/渡辺 高德 氏

- 主な内容**
- 基調講演「生きがいとライフプラン」
～人生後半戦を生き生きと元気に生き抜くために～
 - 長期家計プラン
～家計プランの作り方とその見方、お金についての考え方

申込方法等 下記の申込書に必要事項を記入し、9月7日(月)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。
※受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。
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



- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「50代からのライフプランセミナー」参加申込書

氏名	年齢	事業所名	事業所所在地	連絡先電話番号
(ふりがな)			〒	
(ふりがな)			〒	
(ふりがな)			〒	

募集中

日帰りバスツアー

絶景! 上高地・大正池・河童橋散策

国の文化財にも指定されている上高地を散策。自然の清廉な風景をじっくりと楽しめます。

- 申込締切日: 6月19日(金) ● 開催日: 7月4日(土)

募集中

日帰りバスツアー

東北エプソンアクアリウムかもすい (加茂水族館)と鶴岡料理ランチ

リニューアルオープンした「かもすい」でクラゲの神秘と庄内の自然を体感&ゆったりランチ!

- 申込締切日: 7月8日(水) ● 開催日: 7月25日(土)

2026年4月
リニューアル
オープン!

申込方法等、詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ(「広報誌」>社会保険にいがた5月号)及び「お知らせ」>イベント)をご覧ください。

お知らせ

これからご案内予定の「日帰りバスツアー」



これからご案内予定の「日帰りバスツアー」を、下記のとおりお知らせします。
申込み締切日等詳細が決定しだい、ホームページ(お知らせ>イベント)でご案内します。
各コースとも、参加申込者が募集定員を超えた場合は抽選となりますが、
多数の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

参加資格 (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) **限定**



[2026年夏~秋]
バスツアーをおたのしみに!

8/29(土)
開催

案内人とめぐる日光東照宮と日光金谷ホテル「百年ライスカレー」

乗降場所

- 長岡駅東口(ゴールデンツアー乗り場)
- 長岡ICバス停(石動PA前)
- 小千谷IC(高速バス乗り場)
- 魚沼IC(高速バス) ●六日町IC(駐車場)

募集人員 40名(最少催行人員20名)

参加費(税込)

大人 11,400円(高校生以上)
中学生以下 7,600円

9/5(土)
開催

羽黒山五重塔と東北エプソンアクアリウムかもすい

乗降場所

- 新潟駅南口
- 道の駅豊栄
- 新発田駅前通バス停

募集人員 40名(最少催行人員20名)

参加費(税込)

大人 7,500円(高校生以上)
中学生以下 5,000円

9/12(土)
開催

立山室堂・みくりが池散策

乗降場所

- 柏崎駅
- 直江津駅南口
- 糸魚川駅アルプス口

募集人員 40名(最少催行人員20名)

参加費(税込)

大人 7,000円(高校生以上)
中学生以下 4,500円

9/26(土)
開催

絶景のSORA terraceと小布施散策

乗降場所

- 新潟駅南口
- 燕三条駅
- 長岡石動PA

募集人員 40名(最少催行人員20名)

参加費(税込)

大人 9,200円(高校生以上)
中学生以下 6,000円

10/24(土)
開催

驚異のパワースポット「ゼロ地場」分杭峠ライナー

乗降場所

- 長岡駅東口(ゴールデンツアー乗り場)
- 長岡ICバス停(石動PA前)
- 小千谷IC(高速バス乗り場)
- 越後交通十日町営業所

募集人員 40名(最少催行人員20名)

参加費(税込)

大人 11,100円(高校生以上)
中学生以下 7,400円