

東京社会保険協会

社会保険新報

5

MAY

平成 26 年 / No.763

目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・「協会けんぽ」と「年金事務所」
どちらへ手続き？ / 2
 - ・被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします / 3
 - ・年金事務所内協会けんぽ特設窓口終了のお知らせ / 3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・平成26年度 算定基礎届などの
届出用紙の送付方法 / 4
 - ・賞与支払届の提出をお忘れなく！ / 5
 - ・国民年金ひとことメモ / 5
- フィオーレ健診クリニックからのお知らせ
 - ・人間ドックのご案内 / 6
 - ・定期的なチェックが大切 脳検査 / 7
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・年金シニアライフセミナー・
社会保険事務講習会開催のお知らせ / 8・9
- すいそ
 - ・東西南北 / 9

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

「協会けんぽ」と「年金事務所」 どちらへ手続き？

協会けんぽ東京支部では、加入者の皆様の**健康保険給付の手続き**のほか、**健康保険証の再交付**、**健診・保健指導**などに関する手続き、**任意継続被保険者の手続き**などを行っています。

被保険者資格の取得・喪失、保険料の納付などの手続き（任意継続被保険者に関するものを除きます。）については、**年金事務所**での取り扱いとなります。

協会けんぽ東京支部で受け付ける書類

手続きの内容	主な申請書・届出書
健康保険給付に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●健康保険給付の申請書 (療養費、高額療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金など) ●限度額適用認定申請書 など
任意継続被保険者に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●任意継続被保険者資格取得申出書 ●任意継続被保険者資格喪失申出書 ●任意継続被保険者氏名住所変更届 など
健康保険証の再交付に関すること ●再交付に関する以外は、日本年金機構(年金事務所)が受け付けます。	<ul style="list-style-type: none"> ●健康保険被保険者証再交付申請書 ●健康保険高齢受給者証再交付申請書 など
保健事業(健診など)に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防健診の申込書 ●特定健康診査受診券の申請書 など
貸付事業に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●高額医療費貸付金貸付・出産費貸付金貸付の申込書*

提出先

協会けんぽ宛の申請・届出は、下記に送付してください。
〒164-8540 全国健康保険協会 東京支部 宛
 協会けんぽ東京支部の郵便番号は、**個別番号**になっています。
 個別番号(〒164-8540)を記載していただくと、宛先の住所をすべて省略することができます。

申請書

申請書は、**協会けんぽホームページ**からダウンロードできます。
注：※は除きます。

または、電話でお問い合わせください。
 電話 03-6853-6111(代表)

年金事務所(日本年金機構)で受け付ける書類

協会けんぽ加入者の皆様(任意継続被保険者は除きます。)の適用情報(氏名・住所・標準報酬等)は、**日本年金機構(年金事務所)に登録されたデータベース**を使用しています。そのため、新規の登録や登録内容に変更がある場合などは、事業主から年金事務所への手続きが必要となります。下記に関する届出は、年金事務所へお願いします。

手続きの内容	主な申請書・届出書
事業所に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●新規適用届 ●適用事業所所在地・名称変更(訂正)届
被保険者の資格に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者資格取得届 ●被保険者資格喪失届 ●産前産後休業取得者申出書 ●育児休業等取得者申出書 ●健康保険被扶養者(異動)届 ●被保険者報酬月額算定基礎届 ●被保険者報酬月額変更届 ●被保険者賞与支払届 ●被保険者資格証明書交付申請書 など
事業所の保険料納付に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●保険料口座振替納付(変更)申出書* など

提出先

年金事務所(日本年金機構)

申請書

申請書は、**日本年金機構ホームページ**からダウンロードできます。
注：※は除きます。

●協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、各保険者(健康保険組合等)にお問い合わせください。

▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部 (TEL 03-6853-6111) まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします

協会けんぽでは、保険給付および高齢者医療制度への納付金の適正化を図ることを目的に、協会けんぽの被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、5月末から7月末までの間、被扶養者資格の再確認を実施しています。今年度も5月末から順次、事業主へ被扶養者状況リスト等をお送りします。ご協力をお願いします。

実施概要

対象となる方	平成26年5月中旬現在、協会けんぽの被扶養者の方が対象となります。ただし、次に該当する方は除きます。 (1) 平成26年4月1日において18歳未満の方 (2) 認定日が平成26年4月1日以降の方 (3) 任意継続被保険者の被扶養者の方
事業主へ送付するもの	(1) 被扶養者状況リスト (2枚複写、18歳未満の方も参考として表示されています) (2) 説明用リーフレット (3) 被扶養者調書兼異動届 (2枚複写) (4) 返信用封筒 ※すべての被扶養者が対象となる方の(1)または(2)に該当する場合は、再確認が不要となるため、事業主宛の送付はありません。

実施方法

5月下旬より6月下旬にかけて、事業主に順次お送りする被扶養者状況リスト（以下、「リスト」といいます。）で、被扶養者資格の再確認をしていただき、必ず同封の返信用封筒で提出してください。

協会けんぽ (送付)	5月下旬より、事業主に上記書類を順次送付。
事業主 (再確認)	リストにて被扶養者資格を確認後、リスト「正」を提出。 ＜解除となる被扶養者がいる場合＞ 同封の被扶養者調書兼異動届に記入し、健康保険証を添付してリストを提出。 提出期限7月末日
協会けんぽ (内容確認)	リスト等の内容確認後、被扶養者調書兼異動届を年金事務所へ回送。
年金事務所 (審査・送付)	被扶養者の審査および解除処理後、被扶養者調書兼異動届の控えを事業主へ送付。 国民健康保険への切り替えなどで、被扶養者調書兼異動届の控えがすぐに必要な場合は、健康保険被扶養者（異動）届を管轄する日本年金機構へ直接、提出してください。
事業主 (保管)	送付された被扶養者調書兼異動届の控えを事業主が保管。

平成25年度の実績 ●解除人数：約7万人（平成25年10月末現在） ●解除による支出削減効果：約32億円

＜解除となった主な理由＞被扶養者から除かれた理由の大半が、「就職したが、解除する届出を年金事務所へ提出していなかった」というものです。二重加入による解除の届出漏れが多く見受けられたほか、収入超過によるものも見受けられました。

年金事務所内協会けんぽ特設窓口終了のお知らせ

協会けんぽ東京支部では、お客様の利用状況を踏まえ、平成26年5月末をもって、以下の年金事務所内協会けんぽ特設窓口を終了します。協会けんぽのほとんどの手続きは、郵送で行うことができます。また、電話でのご相談も受け付けています。

終了 平成26年5月30日(金)が最終営業日	中央・板橋 ※年金事務所の終了ではありません。
平成26年6月以降も引き続き 開設する協会けんぽ窓口	千代田・港・新宿・杉並・江戸川・品川 ・大田・渋谷・池袋・足立・葛飾・立川

●なお、協会けんぽ東京支部の窓口については、平成26年6月以降も引き続き開設しています。

●協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、各保険者(健康保険組合等)にお問い合わせください。

▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部 (TEL 03-6853-6111) まで



平成26年度 算定基礎届などの届出用紙の送付方法

1 算定基礎届の提出

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在のすべての被保険者の標準報酬月額を決定（以下、「定時決定」といいます。）するため、7月に算定基礎届を提出していただきます。年金事務所では、昨年と同様、管掌区分により算定基礎届の届出用紙などを、6月中旬に事業所宛にお送りする予定です。

ただし、組合管掌健康保険（健康保険組合など）の事業所には、算定基礎届の届出用紙は送付しません。総括表等については、組合管掌健康保険の事業所にも送付します。

【提出期間】 平成26年7月1日(火)～7月10日(木)

【提出方法】 郵送または管轄の年金事務所へ持参（郵送での提出にご協力をお願いします。）

【照会先】 管轄の年金事務所

提出いただくもの（届出用紙で提出する場合）

- 被保険者報酬月額算定基礎届（算定基礎届）
- 被保険者報酬月額算定基礎届 総括表
- 被保険者報酬月額算定基礎届 総括表附表（雇用に関する調査票）

《該当する方がいる場合は、次の届出も必要となります》

- 70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届
- 被保険者報酬月額変更届（平成26年7月改定者）

日本年金機構が送付する被保険者の氏名などを印字した算定基礎届は、年金事務所での入力処理された平成26年5月19日時点の情報をもとに作成します。

また、日本年金機構が送付する算定基礎届などを使用せず、独自に届出用紙を作成した場合、あるいは、健康保険組合などが作成した算定基礎届や電子媒体などで提出される場合は、必ず日本年金機構が示す「事業所整理記号」「事業所番号」「被保険者整理番号」を使用してください。

電子媒体などでの提出について

算定基礎届は、届出用紙による提出のほかに、電子申請や電子媒体（CD・DVDなど）による申請が可能です。詳しくは、日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）の電子申請、電子媒体申請コーナーをご覧ください。

2 定時決定時調査

年金事務所では、算定基礎届の提出にあたり、数年に一度、事業主の皆様には年金事務所等へ来所していただき、賃金台帳などの関係帳簿を確認させていただき、**定時決定時調査**を行っています。対象となる事業主の皆様には、届出用紙などの送付に併せて定時決定時調査のご案内をお送りします。ご案内が届いた場合には、算定基礎届などは郵送せず、次のとおり提出してください。

全国健康保険協会管掌健康保険 （協会けんぽ）の事業主	年金事務所等へ来所していただき、定時決定時調査の際に提出してください。
組合管掌健康保険 （健康保険組合など）の事業主	健康保険分については加入している健康保険組合などへ提出、厚生年金保険分については年金事務所等へ来所していただき、定時決定時調査の際に提出してください。

3 よくあるお問い合わせ

Q1 算定基礎届の提出が不要なのはどんな方ですか？

A1 平成26年6月1日以降の資格取得者、平成26年6月30日以前の資格喪失者、平成26年7月改定の月額変更届を提出する方は、算定基礎届の届出用紙の提出は必要ありません。しかし、この場合でも、総括表および総括表附表は、本年7月1日現在の被保険者数を記入し、提出してください。

Q2 支払基礎日数が17日未満の月の取り扱いはどうなりますか？

A2 支払基礎日数が17日未満の月の報酬月額は、報酬月額の総計および平均額の計算には入れないでください。

▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所（<http://www.nenkin.go.jp/n/www/section/>）まで



賞与支払届の提出をお忘れなく!

事業主が被保険者に賞与を支給したときは、**賞与支払届総括表**と**賞与支払届**を、**5日以内**に年金事務所に提出してください。この届出の内容により、標準賞与額と賞与の保険料額が決定されます。

標準賞与額は、将来受給する年金額の計算の基礎となるものです。適切な届出をお願いします。

対象となる賞与

期末手当、決算手当、賞与、その他その名称を問わず、被保険者が**労働の対償として**、**年間を通じて3回まで支払われるもの**が届出の対象です。

届出用紙などの送付

年金事務所では、賞与支払予定月の前月に賞与支払届の届出用紙などを、事業主に送付します。

届出用紙 で提出する事業所	● 賞与支払届総括表 ● 賞与支払届
電子媒体 で提出する事業所	● 賞与支払届総括表 ● 被保険者の氏名・生年月日などを収録したCD (希望された場合)

賞与にかかる保険料

実際に支給された賞与支払額から1,000円未満を切り捨てた額を**標準賞与額**とします。これに保険料率を乗じて、賞与にかかる保険料が算定されます。

標準賞与額には上限が定められており、**健康保険では年度(4月から翌年3月)の累計額が540万円、厚生年金保険では1か月につき150万円**となっています。同月内に賞与が2回以上支給されるときは、合算した額で上限額が適用されます。

「ねんきん定期便」での確認

日本年金機構より送付される「ねんきん定期便」(ハガキ)にも、標準賞与額を千円単位で表示しています。標準報酬月額などととも、最近の月別状況として確認することができます。(ハガキの裏面の一部を抜粋)

The image shows a portion of the 'ねんきん定期便' (Nenkin Regular Mail) with a focus on the '最近の月別状況' (Recent Monthly Status) table. The table has columns for '年月(年別)' (Year/Month (Yearly)), '賞与(賞与)' (Award), '標準報酬月額(標準)' (Standard Monthly Compensation (Standard)), and '厚生年金月額(厚生)' (Thick Pension Monthly Amount (Thick)). An arrow points to the '標準賞与額' (Standard Award Amount) column. Below the table, there is a note: '※納付期間中に賞額が変動した場合でも、(口)欄(標準報酬月額)情報が反映されるまでに最大3週間程度かかることがあります。ご確認ください。' (Even if the award amount fluctuates during the payment period, it may take up to 3 weeks for the information to be reflected in the (K) column (Standard Monthly Compensation). Please confirm.)

国民年金ひとことメモ ▶ 国民年金保険料の追納について

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べて、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。将来受取る年金額を増やすために、**10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める**(以下、「追納」といいます。)ことができます。ただし、追納するには、申し込みが必要です。

免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納に関する留意事項

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。
例 4分の3免除の期間を追納するためには、その期間の残りの4分の1の保険料を納付していることが必要です。
- ② 老齢基礎年金を受けている方は、追納できません。
- ③ 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則として、古い期間の保険料から納めることとなります。

東京社会保険協会 **フィオーレ健診クリニック** 保育室
完備 からのお知らせ

人間ドックのご案内

健康は大切な宝物。毎年「健康確認日」を決めて、健診を必ず受けましょう

人間ドックの“ドック”とは、船の修理や建造用の施設を意味する『dock(ドック)』に由来します。dockは、次の航海で事故が起こらないように、完全な点検・修理をするために入る場所であるところから、人間“ドック”と名付けられたとされます。自覚症状の有無にかかわらず、年に1度は人間ドックを受診して、病気を未然に防ぎましょう。

人間ドック当日の流れ * 医師による結果説明があります(土曜日を除く)

受付

問診表・オプション検査申込書は、事前にご記入のうえ、提出してください。
また、事前に準備された採尿と検便も、一緒に提出してください。
当日結果説明を希望される方は、受付時にお申し出ください。



健診フロア(男性)受付



更衣室(男性)

着替え

更衣室で、健診着に着替えます。
男女とも、更衣室に靴下をご用意しています。使用された靴下は、お持ち帰りください。
*眼底検査・眼圧検査では、コンタクトレンズをはずします。コンタクトレンズをご使用の方は、ケースをご持参ください。

検査

検査順序は、各検査の状況により変わることがあります。

RFID(ICタグ)内蔵リストバンドにより本人確認をしています

- ・血液検査(採血) <男性のみ>
- ・前立腺検査(PSA)
- ・胸部レントゲン検査
- ・身体計測
- ・視力検査
- ・聴力検査
- ・胃部レントゲン検査
- ・肺機能検査
- ・眼底検査
- ・心電図検査
- ・腹部超音波検査
- ・診察 <女性のみ>
- ・婦人科検査(子宮頸がん)

RFID(ICタグ)内蔵リストバンドを採用しています

各検査機器に検査値などを入力することなく、身体計測や血圧測定などの検査値を自動的に取り込めるため、ヒューマンエラーは発生しません。また、検査の進行状況も確認できます。

RFID内蔵リストバンドをリーダーにかざすと受診者情報が表示され、検査開始となります。前年度にフィオーレ健診クリニックで受診された方には、前年度の健診データ(計測、血圧、視力、聴力のみ)が表示されます。



健診終了

検査画像を見ながら、医師による結果説明を行います。
また、お食事券(ジェフグルメカード)と周辺の「お食事処のご案内」を差し上げています。(人間ドック受診者のみ)

受診者専用ラウンジ(1階)に、飲みものやお菓子などをご用意しています(無料)。健診後は、ほっとひととき、おくつろぎください。



受診者専用ラウンジ

健診結果

健診終了後、2週間程度で、自宅または事業所へ送付します。

『健診結果の見方と活かし方』が同封されます

健診結果表とともに、健診結果の見方とメタボリックシンドロームの改善のためのアドバイスを解説した冊子(A4判24ページ)をお送りします。



フィオーレ健診クリニック

大江戸線「東新宿」駅より徒歩1分

予約専用ダイヤル TEL 03-5287-6211
お問い合わせ TEL 03-5287-6217

電話受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00
土曜日健診実施日 9:00～12:00

健診およびオプション検査等の詳細は、ホームページ <http://www.k-fiore.jp/> をご覧ください。



東京社会保険協会 **フィオーレ健診クリニック** 保育室
完備 からのお知らせ

定期的なチェックが大切 **脳検査**

突然死、後遺症…、脳卒中はこわい病気です

三大生活習慣病のひとつといわれる脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）は、症状が現れないまま進行します。突然発症し、一瞬にして命を奪われたり、言語障害や麻痺などの重い後遺症が残ることも少なくありません。未然に防ぐには、規則正しい生活習慣とともに、定期的な検査をおすすめします。

フィオーレ健診クリニックでは、MRI専門機関メディカルスキャニングとの業務提携により、脳検査を実施しています。予約制となっていますので、フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。

大切なのは、定期的な検査による早期発見

脳卒中は、生活習慣や生活習慣病とかかわりの深い病気です。脳卒中を発症する人は一握りでも、いつ脳卒中になってもおかしくない人はたくさんいます。脳動脈の閉塞になる前の狭窄などの危険因子を早期に発見することで、外科手術ではなく、肉体的にも精神的にも、また経済的にも負担の少ない内科的な治療を行うことができます。定期的に検査を受けて、早期発見を心がけましょう。



脳卒中の危険因子

生活習慣では

大量飲酒 1日に1合（ビールなら500ml）以上を飲酒する人は、脳卒中の発症率が高くなる。

喫煙 1日平均40本のたばこを吸う人は、脳卒中の発症率が高くなる。

運動不足 食事で摂取したエネルギーを消費しきれず、肥満につながる。

肥満 高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となる。

症状・病気では

高血圧 **脂質異常（高脂血症）** **糖尿病**

心臓病（心房細動）

参考：厚生労働省「脳卒中ホームページ」監修（財）循環器病研究振興財団
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/index.html>)
メディカルスキャニングパンフレットより

検査項目

脳と頸部血管の検査を併用して行うことで、より確かな診断ができます。

脳MRI（脳全体の詳細な断層画像）

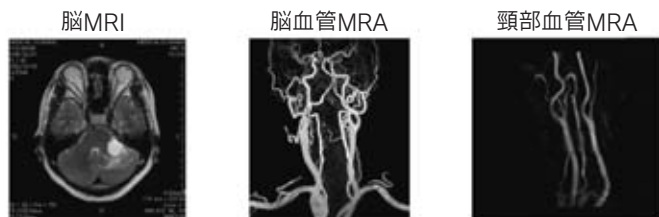
症状を伴わない小さな脳梗塞や脳腫瘍、脳出血などが発見できます。

脳血管MRA（脳の血管の立体画像）

脳動脈瘤、脳動脈の閉塞などが発見できます。

頸部血管MRA（頸部の血管の立体画像）

脳梗塞の大きな原因でもある頸動脈の動脈硬化の程度がわかります。



検査料金

脳検査（脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRA）

36,720円（税抜34,000円）

検査結果は、検査報告書と検査画像の入ったCD-R（検査で撮影したすべての画像が収録されています）で報告します。

検査実施場所

- **新宿** 新宿区西新宿6-10-1 日土地西新宿ビル1階 (http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map01.pdf)
- **池袋** 豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタンB1階 (http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map02.pdf)
- **渋谷** 渋谷区渋谷3-29-17 ホテルメッツ渋谷2階 (http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map03.pdf)
- **中野** 中野区中野5-68-2 中野中央ビル3階 (http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map04.pdf)

メディカルスキャニング（新宿・中野）では、**MRIレディース検査（子宮卵巣MRI）**も実施しています

子宮卵巣MRI（骨盤内臓器の詳細な断層画像）は、子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣腫瘍などの診断に有効です。婦人科検査（内診や細胞診）と併せての受診をおすすめします。予約制となっていますので、フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。

検査料金：32,400円（税抜30,000円） **検査実施場所：新宿・中野**（脳検査の検査実施場所と同じです。）

上記のほかにも、各種オプション検査をご用意しています。詳細は、ホームページ (<http://www.k-fiore.jp/checkup/option/>) をご覧ください。

フィオーレ健診クリニック

大江戸線「東新宿」駅より徒歩1分

予約専用ダイヤル TEL 03-5287-6211

お問い合わせ TEL 03-5287-6217

健診およびオプション検査等の詳細は、ホームページ <http://www.k-fiore.jp/> をご覧ください。

電話受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00
土曜日健診実施日 9:00～12:00



年金シニアライフセミナー・社会保険事務講習会開催のお知らせ

今夏に開催予定の年金シニアライフセミナーと社会保険事務講習会の受講者を募集します。

年金シニアライフセミナー 会員事業所限定

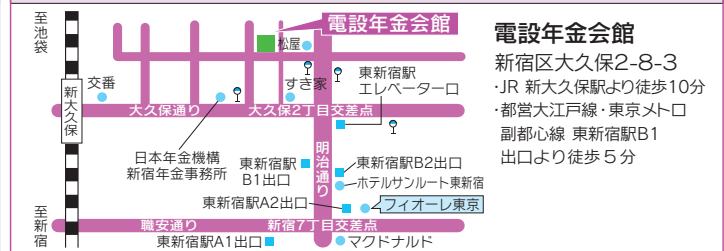
採用から退職までの社会保険の手続き講習会

開催日	平成26年7月16日(水)
時間	10時30分～16時
講師	安中 繁 先生 (特定社会保険労務士・オフィスサンエス 安中社会保険労務士事務所)
定員	180名
応募締切日	平成26年6月13日(金) 必着
費用	受講当日2,000円(1名)
対象者	会員事業所に勤務する定年退職を間近にされた50歳以上の被保険者およびその配偶者
概要	退職後のライフプランや生きがい、年金の受給手続きや受給額などの基礎知識に関するセミナーです。
メール申し込みURL	https://fofa.jp/tosyaky/a.p/159/

開催日	平成26年7月29日(火)、30日(水)、31日(木)、8月1日(金) ※各回内容は同じです。
時間	いずれも14時～16時
講師	菅沼 真奈美 先生 (特定社会保険労務士・菅沼社会保険労務士事務所)
定員	各200名
応募締切日	平成26年6月13日(金) 必着
費用	・会員事業所参加者は、無料 ・非会員事業所参加者は、受講当日3,000円(1名)
対象者	初めて社会保険事務担当者になった方
概要	従業員を採用してから退職するまでの主な社会保険の手続きに関する講習会です。
メール申し込みURL	https://fofa.jp/tosyaky/a.p/158/

会場および地図(駐車場はございません)

会場および地図(駐車場はございません)



応募方法

受講ご希望の方は、**メール** または **郵送** の2通りの方法でお申し込みいただけます。

〈メールによる申し込み〉

本会ホームページまたは各セミナー・講習会の**メール申し込みURL**にアクセスして、申し込みフォームに必要事項を入力し、応募締切日までにお申し込みください。応募結果は、お申し込みの際にご登録いただいたメールアドレスに返信します。

〈郵送による申し込み〉

9ページの「年金シニアライフセミナー・社会保険事務講習会参加申込書」を印刷して、必要事項を記入し、会員事業所の方は会員番号を記入または平成26年度協会費払込受領証のコピーを貼付して、応募締切日まで下記**の申し込み・お問い合わせ先**までお送りください。後日、応募結果などについて発送しますので、**必ず返信用封筒に宛先を明記のうえ、82円分の切手を貼って同封**してください。**2名以上の場合は、それぞれお申し込み**ください。

応募者多数の場合は抽選とします。

申し込み・お問い合わせ先

〒160-8407 新宿区新宿7-26-9

一般財団法人 東京社会保険協会 講習会「シニアライフ」または「社会保険の手続き」係

TEL 03-5292-3596

年金シニアライフセミナー・社会保険事務講習会参加申込書

参加希望のセミナー・講習会に☑してください。

参加希望セミナー・講習会		<input type="checkbox"/> 年金シニアライフセミナー	<input type="checkbox"/> 採用から退職までの社会保険の手続き講習会
(ふりがな)		年齢	性別
お名前		歳代	男・女
事業所名		協会費払込受領証貼付欄	
会員・非会員	会員(会員番号) 非会員 不明 <small>※平成26年度協会費払込受領証に記載の7ケタの番号を記入してください。</small>		
所在地	〒	会員事業所の方は、左に会員番号を記入していただくか、金融機関などの受領印のある平成26年度協会費払込受領証のコピーを本欄に貼付してください。	
連絡先電話番号	(事業所・個人) 参加希望日 月 日()		
健康保険の種類 (○で囲んでください。)	全国健康保険協会(協会けんぽ) ・ 健康保険組合 ・ その他		

※参加希望セミナー・講習会ごとに、1名ずつお申し込みください。

※上記情報は、申し込み・受付事務および応募結果発送ならびに本会事業案内以外に使用いたしません。

※返信用封筒が同封されていないなど、参加申込書に不備がある場合は、抽選の際に落選となることがあります。ご注意ください。



新潟の地酒

編集委員 安田 晋



「タバコは吸わないほうがいいぞ。百害あって一利なしだ。酒は多少たしなめるようにしたほうがいいぞ。人とのつきあいも深まるし、なにより酒は人生を明るくする」

高校を卒業するときの担任の先生からの贈る言葉です。ヘビースモーカーであった先生が、自戒を込めて話

されたのかもしれませんが。

それに影響されたわけではありませんが、大学が新潟だったこともあり、日本酒好きになってしまいました。高校まで北海道で育った私は日本酒と縁が薄く、ビールはサッポロ、酒といえばニッカのウイスキーでした(もちろん飲酒はしていません)。今は北海道にも日本酒の造り酒屋があることは知っていますが、当時は父親がウイスキーばかり飲んでおり、「日本酒はへんに甘いだけで悪酔いする」というのが父親の口癖だったからです。

そんな私が大学に入って初めて飲んだ日本酒は、「鶴の友」という地酒でした。鶴の友は新潟大学五十嵐キャンパスから徒歩圏にある新潟市内野地区の造り酒屋の日本酒で、私が大学生だった1970年代は、鶴の友と書いた酒店の車が大学キャンパス内を当たり前のように走っていました。夜の自主ゼミは、鶴の友を湯飲み茶碗に入れて飲みながらやるのが伝統でした。この鶴の友を初めて飲んだとき、それまでもっていた「日本酒は甘くてべたつき感があり、悪酔いする」という先入観は崩れてしまいました。スッキリしていて飲みやすいのです。

今では当たり前になりましたが、戦後、醸造用糖類やアルコールを添加した三倍醸造の日本酒が主流だった時代から、現在のような淡麗辛口の日本酒が好まれる時代になったのは、1960

年代だそうです。そのきっかけになったのは、雑誌『酒』の編集長であった佐々木久子氏が、新潟市石本酒造の地酒「越乃寒梅」を幻の酒として取り上げたことです。この越乃寒梅、今では首都圏の酒店にも置いてありますし、インターネットでも入手できますが、1970年代は入手困難な本当の「幻の酒」であり、仕入れられる酒店は限られていました。毎週月曜日に仲間数人で酒店に向向き(確か月曜日しか入荷しなかったと思います)、店主に頭を深々と下げても年に2~3本しか分けてもらえなかったものでした。この越乃寒梅が入手できた日は、冷やで飲むのが自主ゼミ仲間の楽しみだったのです。

そういえば、冷やと冷酒を一緒にたにしている人がいますが、冷やとは常温のことで冷酒ではありません。日本酒の温度表現は、熱燗、ぬる燗、冷や(=常温)程度で話されることが多いのですが、細かく分けると表に示す10通りとなります。

個人的な意見ですが、越乃寒梅は花冷えから涼冷え、同じ新潟県上越市の銘酒「雪中梅」は冷やからぬる燗で飲むといいです。酒のあては、越乃寒梅なら甘海老、雪中梅はブリ料理などが合うように思います。同じく新潟県村上市の「鰯張鶴」にはサケ料理が合います。これらのあては、各々地元の名物です。やはり地酒は地の物と相性がいいように思います。

行きつけの店に入って、「おやじ、今日はちょっと寒いから日向燗で頼む」なんて会話を楽しみながら、相性のいいあてで地酒を飲むのが小さな幸せです。

名称	飲用温度
飛び切り燗(とびきりかん)	55度前後
熱燗(あつかん)	50度前後
上燗(うえかん)	45度前後
ぬる燗	40度前後
ひと肌燗	37度前後
日向燗(ひなたかん)	33度前後
冷や	常温
涼冷え(すずびえ)	15度前後
花冷え(はなびえ)	10度前後
雪冷え	5度前後

記事提供/日本年金機構南関東ブロック本部・全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部