

東京社会保険協会

社会保険新報

1

JANUARY

平成26年/No.759

目次

- 年頭のごあいさつ／2・3
- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・健康保険証を大切にしましょう／4
 - ・平成26年2月に「医療費のお知らせ」をお送りします／5
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・退職後の年金加入／6・7
 - ・「ねんきんネット」のご利用について／7
 - ・国民年金ひとことメモ／7
- フィオーレ健診クリニックからのお知らせ
 - ・平成25年度の健診の予約・受診はお済みですか？／8
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・季節の健康TOPICS
かからない！うつさない！インフルエンザ／9
 - ・社会保険労務士の資格取得に
挑戦してみませんか／10
- すいそう
 - ・東西南北／10

年頭のごあいさつ



一般財団法人
東京社会保険協会会長

野口 節

新年おめでとうございます。

会員の方々をはじめ、『社会保険新報』をご愛読の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えになられたことと存じ、謹んでお慶び申し上げます。

当協会は、昨年4月から一般財団法人に移行しましたが、新たな法人形態で再出発した矢先、長年にわたり本会の発展のために大変ご尽力された安西邦夫会長がご逝去されました。その後、私が会長の重責を担っておりますが、皆様方より多大なるご支援ご協力を賜り、お陰さまで各事業とも順調に推移しております。改めて厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の社会経済情勢は、少し明るい兆しも見えますが、依然として厳しい状況が続いており、多くの課題が山積しております。とりわけ、国民生活の安全と安心を確保するための社会保障制度改革は、大変重要な課題となっておりますが、社会保障制度改革国民会議の報告書を踏まえた改革の全体像と進め方を内容とする、いわゆる「プログラム法」が12月に成立しました。今後は、医療・介護保険や年金制度を中心に具体的な制度改革

案を早急にとりまとめ、国民が安心して暮らせるよう改革が進展することを期待するものであります。

本会は、事業主団体として、社会保険制度周知のための各種事務講習会・セミナーの開催や『社会保険新報（WEB版）』の配信、会員事業所の被保険者や被扶養者の皆様の福利厚生事業、直営健診施設「フィオーレ健診クリニック」における健康診断などを事業の柱として展開しております。

本年も皆様方のお役に立てるよう、各事業の充実に取り組んでまいり所存でございます。どうぞ引き続きのご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様方のますますのご活躍とご多幸、事業所のご発展を心から祈念申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。



日本年金機構
南関東ブロック本部長

町田 好正

新年あけましておめでとうございます。

1月1日付をもちまして、南関東ブロック本部長に就任した町田でございます。

皆様におかれましては、さわやかな新年をお迎えのことと拝察し、心よりお慶び申し上げます。また、昨年中は年金事業の円滑な運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

日本年金機構は、設立から5年目を迎えることになりました。本年4月からは新たな第2期中期計画に基づく事業運営がスタートしますが、これまで以上に国民の皆様から信頼される事業運営を行わなければならないと考えております。

設立以降、最大の懸案でありました年金記録問題につきましては、平成25年度に一定の解決を目指し、「ねんきんネット」サービスを開始するとともに、このサービスを利用した「気になる年金記録、再確認キャンペーン」の実施等、鋭意取り組んでまいりました。これまで関係者の皆様にも多大なご協力をいただきまして、改めて感謝を申し上げます。

また、国民年金保険料の納付率の向上につきましては、平成24年度において、納付率の低下傾向に一定の歯止めがかかったところではありますが、今後も引き続き、制度面の広報の充実を含め、取り組みを強化してまいります。

本年から、一昨年に成立した「年金機能強化法」が順次施行されます。4月からの遺族基礎年金の父子家庭への支給や産休中の保険料免除制度の開始などの制度改革への対応、昨年10月から開始されました年金の特例水準の解消への対応につきましても、万全を期してまいります。

皆様方には、引き続き温かいご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。新年にあたり、皆様方のますますのご活躍とご多幸をお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

年頭のごあいさつ



全国健康保険協会
東京支部支部長

矢内 邦夫

新年あけましておめでとうございます。

『社会保険新報』読者の皆様方には、健やかに新しい年をお迎えになられたことと謹んでお慶び申し上げます。旧年中は、協会けんぽ東京支部の円滑な事業運営に温かいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

お陰さまで、協会けんぽは設立から6年目を迎え、平成25年度は保険料率を据え置くことができましたが、財政的には厳しい状況が続いております。最大の課題は、言うまでもなく協会けんぽの財政基盤強化です。財政特例措置を平成26年度までの2年間延長することなどを内容とする健康保険法等の一部を改正する法律が成立しましたが、これからの協会けんぽは、「発信力」「営業力」「訴求力」の3つの力をいかに発揮していくかが鍵となります。特に、医療情報の収集・分析・発信については、医療保険者が果たすべき最大の取り組みの1つとして強く期待されています。

団塊の世代が75歳を迎える平成37年に向けて、急増し続ける医療費に歯止めをかけていくためには、予防・健康管理に関する具体的な取り組みの推進が不可欠です。政府としては、医療保険者による医療情報を活用したデータヘルス計画の策定や効果的な保健事業の実施などを通じて、医療費を削減することを目標としています。

東京支部といたしましては、健診・保健指導の実施率の向上、ジェネリック医薬品の利用促進、レセプト点検の強化、ラジオ番組やウェブサイトを通じた健康情報の発信などの医療費適正化の取り組みを、本年もいっそう効果的に推進してまいります。

皆様方には、変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



『社会保険新報』編集委員長

真屋 尚生

(日本大学教授・商学博士)

あけまして、おめでとうございます。

“一年の計は元旦にあり”と申しますが、読者の皆様は、今年一年をどのような年にしていられるのでしょうか。私たち『社会保険新報』編集委員一同、日頃より本誌をご愛読ご活用いただいている皆様に、本誌編集の基本方針である「最新の情報を、迅速かつ正確に、どなたにも理解していただきやすい」かたちでお届けする、を今年も堅持し、記事の充実に努めてまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。

社会保障・社会保険の見直しをめぐる議論が盛んに行われていますが、社会保険制度を拡充していくためには、費用負担の増大を覚悟しなければなりません。それには、経済の安定的な発展が不可欠の条件となり、究極的には、「社会保険・社会保障の費用を、誰が、どのようにして、どれだけ負担するか」に帰着します。

日本の国民負担率（国民所得に対する租税と社会保障負担の比率）は、多くの欧米先進諸国のそれが50%を超えているのに対し、30%台後半にとどまっています。これを、日本では制度運営が適正かつ効率的に行われているから、とみることも可能ですが、多くの人々が生活に不安を感じていることからすると、今後、国民負担率の増加は避け得ないともいえそうです。負担増を望む人はいそうもありませんが、現実を直視し、正確に現状を認識しないことには、議論も始まりません。

私の30年来の友人である英国の医学者ミュア・グレイ卿は、EBM（科学的根拠に基づく医療）に関する著書の中で、「われわれは正しいことを正しく行っているか？」と問いかけています。さて、私たちはどうでしょう。今年2014年を、正しいことを正しく行う年にいたしませんか。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

健康保険証を大切にしましょう

健康保険証とは

健康保険証は、**加入者の資格を取得したときに交付**されます。健康保険証は、健康保険に加入していること（被保険者・被扶養者の資格）を証明するものであり、病気やけがをしたとき、保険医療機関等の窓口で提示すると、医療費の一部（原則3割）を負担するだけで必要な医療が受けられます。

協会けんぽの健康保険証は、**1人1枚のカード様式**で、**加入者に個人単位で交付**されます。

また、高齢受給者（70歳以上75歳未満の加入者）の方には、健康保険証のほかに**高齢受給者証**が交付されます。保険医療機関等の窓口で**健康保険証と一緒に提示**してください。



業務上のけがには、健康保険は使用できません

工作中（業務上）や通勤途中の事故が原因となって起きた病気やけがの治療には、健康保険は使えません。これらの病気やけがは労災保険（労働者災害補償保険）の対象となるため、事業主に届け出てください。

健康保険証の見方

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 本人（被保険者） 00124 平成25年4月4日交付 |
| ① 記号 | 12345678 |
| 番号 | 123456 |
| ② 氏名 | ケンボ タロウ 健保 太郎 |
| 生年月日 | 昭和44年12月2日 |
| ③ 資格取得年月日 | 平成25年 4月1日 |
| 事業所名称 | 株式会社 ○○○○ |
| 保険者番号 | 01130012 |
| ④ 保険者名称 | 全国健康保険協会 東京支部 |
| 保険者所在地 | 東京都中野区中野 4-10-2 |

① 記号・番号

被保険者ごとに固有のもので、お問い合わせの際には、この記号・番号をお伝えください。

② 氏名・生年月日

記名の本人以外は使用できません。

③ 資格取得年月日

健康保険への加入日です。健康保険証は、この日から有効です。（被扶養者の場合は、「扶養認定年月日」と表示されています。）

④ 保険者名称・保険者所在地

健康保険証を発行している支部です。（保険給付等の申請やお問い合わせ先となります。）

退職などで健康保険の資格を喪失したとき

退職などで資格を喪失したときは、**被保険者・被扶養者全員の健康保険証・高齢受給者証を事業主に返納**してください。資格喪失日以降、古い健康保険証・高齢受給者証は使用できなくなります。すみやかに返納し、新たに健康保険への加入手続きをしてください。

●「退職後の健康保険」については、『社会保険新報』平成26年2月号で詳しく説明する予定です。

| 資格喪失日【被保険者】 |
|--------------------------------|
| ①適用事業所に使用されなくなった日の翌日（退職日等の翌日） |
| ②75歳の誕生日または後期高齢者医療制度の被保険者となった日 |
| ③死亡した日の翌日 |

| 資格喪失日【被扶養者】 |
|--------------------------------|
| ①被保険者が資格喪失した場合は同日 |
| ②就職・婚姻等により扶養から外れた場合は同日 |
| ③75歳の誕生日または後期高齢者医療制度の被保険者となった日 |
| ④死亡した日の翌日 |



資格喪失後に受診されると、医療費を返納していただくことになります

退職後など資格喪失後に健康保険証を使用した場合、医療費の保険者負担分（7割～9割）を全額返納していただくことになります。

健康保険証をなくしたとき

健康保険証や高齢受給者証をなくしたり、破損・汚損したときは、事業主をとおして、**健康保険被保険者証再交付申請書**や**高齢受給者証再交付申請書**を提出し、新しく交付を受けます。申請書提出の際、古い健康保険証・高齢受給者証があれば、それを添付してください。なお、外出時の紛失や盗難の場合は、警察署へも届け出てください。

●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**

平成26年2月に「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、医療保険事業の健全な運営を図るために、平成26年2月に「医療費のお知らせ」を事業主の皆様宛に送付します。事業主の皆様にはお手数をおかけしますが、「医療費のお知らせ」を加入者の皆様へお配りくださいますようお願いいたします。

今回のお知らせは、平成24年10月から平成25年9月の間に医療機関等で受診された分となります。

●「医療費のお知らせ」は確定申告（医療費控除）の際の明細書や領収書としては使用できません。ご注意ください。

「医療費のお知らせ」の見方

| 診療等を受けた方 | 診療年月 | 診療区分 | 日数 | 医療機関名等 | ①医療費の総額(円) | ②保険からの支払い額(円) | ③国等からの支払い額(円) | ④加入者の支払い額(円) | 整理番号 |
|--|------|------|----|---------|------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| 健康 太郎 様 | 25 9 | 外来 | 10 | けんぽ総合病院 | 3 560 | 2 492 | | 1 068 | 2511 1000000002 |
| ① 治療等にかかった医療費の総額（②、③、④の合計額） ② 健康保険（協会けんぽ）から医療機関等に支払われた額 ③ 感染症予防法等の法令に基づき、国等から医療機関等に支払われた額（該当する場合のみ表示） ④ 加入者が医療機関等で支払った額（ただし、保険適用の医療費のみ） ※②～④の金額は1円単位で表示されていますが、実際に支払われる額は10円未満を四捨五入した額となります。 | | | | | | | | | |
| 合計 | | | | | 3 560 | 2 492 | | 1 068 | |

1/1

インターネットでも「医療費のお知らせ」をご覧いただけます

協会けんぽホームページからユーザーIDとパスワードを取得いただくことで、毎月の医療費や窓口で支払った額など「医療費のお知らせ」と同様の情報が確認できます。このサービスは、**被保険者の方のユーザーIDでのみ**利用できます。事業主の方は利用できません。

●40歳以上の被扶養者の方の医療費の情報は、被保険者の方ご本人のユーザーID等を取得する際に、医療費の照会範囲「本人分および被扶養者分」を選択していただくと、照会可能です。

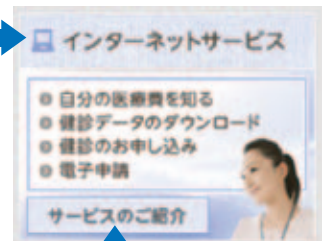
【ユーザーIDとパスワードの取得方法】

① 協会けんぽ東京支部ホームページ（[協会けんぽ東京](#) 検索）右側の「インターネットサービス」をクリックし、「情報提供サービス」の画面を開きます。

② 「はじめてご利用される方（ID・パスワード申請）」の中から、「被保険者の方・被扶養者の方」ボタンをクリックします。

③ 「利用申請（入力）」の必要項目を入力して、ユーザーID・パスワードの払い出し申請を行います。このときに入力した「お客様設定パスワード」は、後でログインするときに再び必要になります。メモをとるなどして忘れないようにご注意ください。

④ ユーザーIDとパスワードは、後日（申請から10日ほどで）郵送します。「情報提供サービス」の「被保険者の方（ログイン）」ボタンからご利用ください。



「サービスのご紹介」のリンク先の「ユーザーID・パスワード払い出しの手順はこちら」をクリックすると、払い出しの手順が確認できます。

●医療費の情報は、ユーザーIDが発行された翌月21日頃から照会可能となります。ユーザーIDを取得後すぐに照会することはできません。

●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



退職後の年金加入

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入するための手続きが必要です。また、扶養されていた60歳未満の配偶者（夫・妻）についても、同様に手続きが必要となります。ご注意ください。

| 年齢 | こんなとき | 加入する年金制度 |
|---------|-----------------------------------|--------------------|
| 60歳未満 | 再就職する。(1) | 厚生年金保険 → 解説1 |
| | 自営業者、無職、それらの方の配偶者などになる。(2) | 国民年金の第1号被保険者 → 解説2 |
| | 厚生年金保険や共済組合に加入している方の被扶養配偶者になる。(2) | 国民年金の第3号被保険者 → 解説3 |
| 60歳～64歳 | 再就職する(1) | 厚生年金保険 → 解説1 |
| | 受給資格期間が不足している。満額の老齢基礎年金が受けられない。 | 国民年金に任意加入 → 解説4 |
| 65歳～69歳 | 再就職する(1) | 厚生年金保険 → 解説1 |
| | 受給資格期間が不足している。 | 国民年金に任意加入 → 解説4 |
| 70歳以上 | 受給資格期間が不足している。 | 厚生年金保険に任意加入 → 解説5 |

(1) 厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1か月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね4分の3以上の場合に加入することとなります。

(2) 20歳以上の方に限ります。

解説1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

厚生年金保険の適用事業所に再就職する方の加入の手続きは、事業主が行います。再就職する方は、年金手帳を事業主へ提出する必要があります。

【加入の手続き】 事業所の所在地を管轄する年金事務所 【届出書】 厚生年金保険被保険者資格取得届

【提出期限】 再就職日から5日以内

解説2 国民年金の第1号被保険者となる

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満で、厚生年金保険や共済組合に加入している方（第2号被保険者）およびこれらの方に扶養されている配偶者（第3号被保険者）以外の方は、すべて国民年金の第1号被保険者となります。

【加入の手続き】 住所地の市区役所または町村役場 【添付書類】 年金手帳または基礎年金番号通知書

【提出者】 本人または世帯主

【提出期限】 退職の翌日から14日以内

注意

第2号被保険者が退職し、配偶者が第3号被保険者に該当しなくなった場合にも、手続きが必要です。保険料は、月額15,040円（平成25年度）です。

保険料の納付が困難な場合は、免除制度（法定免除、申請免除）があります。

解説3 国民年金の第3号被保険者となる

厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者（65歳以上70歳未満で、老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する方は除きます。）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。

【加入の手続き】 配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所

【届出書】 国民年金第3号被保険者関係届出書

【添付書類】 収入確認のための書類（非課税証明書など）、年金手帳または基礎年金番号通知書

添付書類は省略できる場合があります。

【提出期限】 被扶養者に該当した日から14日以内

【認定基準】 年収が130万円未満であること等

解説4 国民年金に任意加入する

60歳以上で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や受給資格期間は満たしているが保険料を納付した月数が少なく満額の老齢基礎年金が受けられない方は、65歳になるまで国民年金に任意加入することができます。

また、特例措置として、昭和40年4月1日以前に生まれた方で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方は、70歳になるまでの間、受給資格期間を満たすまで任意加入（特例任意加入）することができます。

【加入の手続き】 住所地の市区役所または町村役場 【添付書類】 年金手帳または基礎年金番号通知書

【保険料】 国民年金の第1号被保険者と同じだが、保険料の免除制度はなし



解説 5 厚生年金保険に任意加入する

厚生年金保険では、被保険者が70歳に達すると被保険者資格を喪失しますが、70歳以上になっても老齢年金の受給資格期間を満たしておらず、事業所に勤めている方は、受給資格期間を満たすまで高齢任意加入被保険者として厚生年金保険に任意加入することができます。

【加入の手続き】 事業所の所在地を管轄する年金事務所

【届出書】 厚生年金保険高齢任意加入被保険者資格取得申出書

【添付書類】 年金手帳または基礎年金番号通知書、生年月日に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本、履歴書など

【提出期限】 加入するとき

【保険料】 原則、全額自己負担。ただし、事業主が同意すれば、事業主と本人で半額ずつ負担して納付することも可

「ねんきんネット」のご利用について

日本年金機構では、インターネットを活用した「ねんきんネット」サービスを行っています。「ねんきんネット」サービスの主なポイントは、以下のとおりです。ぜひご利用ください。



- **最新の年金記録**がいつでも確認できます!
- **年金記録のれや誤りの発見**が容易になります!
- **将来の年金額**が試算できます!
- 「ねんきん定期便」や「振込通知書」などが**パソコンで確認**できます!
- **持ち主のわからない年金記録**が検索できます!

ご利用にあたっての準備

ご利用にはユーザIDが必要となり、ユーザIDの発行にはアクセスキーが必要です。アクセスキーは、「ねんきん定期便」でお知らせしているほか、年金事務所の窓口で申し込みを受け付けています。このほか、ユーザIDは、日本年金機構ホームページからアクセスして取得することもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページ (<http://www.nenkin.go.jp>) をご参照ください。

国民年金ひとことメモ ▶ **国民年金保険料の納付について③**

【前納制度】

国民年金保険料を口座振替により納付するには、4つの方法があります。

- ① 1年分の前納 (4月～翌年3月分)
 - ② 6か月分の前納 (4月～9月分、10月～翌年3月分)
 - ③ 毎月 (早割：納付期限より1か月早く口座振替)
 - ④ 毎月 (割引なし)
- ①～③は、割引が適用されます。

例 口座振替で1年分を前納すると、年間で**3,780円割引** (平成25年度) となります。
平成26年度から、2年分の前納制度 (口座振替) が導入される予定となっています。

● 口座振替のお申し込みは、金融機関、年金事務所で受け付けています。

口座振替による平成26年度分の1年分の前納 (4月～9月分の6か月分の前納も含まれます。) の**申込締切日は2月末日**となります。すでに口座振替で前納されている方は、再度のお申し込みは必要ありません。ただし、口座振替による引き落とし方法を変更される場合には、再度、お申し込みが必要となります。

* 半額免除など一部納付の方の口座振替は、毎月 (割引なし) の納付となります。

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

平成25年度の健診の予約・受診はお済みですか？

全国健康保険協会（協会けんぽ）にご加入の方は、平成26年3月末までに受診してください。予約は、原則、受診希望日の2週間前となります。

健康保険組合にご加入の方は、健康保険組合ごとに**健診期間・料金等が異なります**ので、ご確認のうえ、お申し込みください。

国民健康保険にご加入の方は、**自費料金での受診**となります。
年度末は混み合いますので、お早めに予約をお願いします。

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入の被保険者の方 ※任意継続被保険者の方も同様です。

| 健診コース | 対象者 | 検査項目 | 受診者負担 |
|-----------------|---------------------|--|---|
| 生活習慣病予防健診（一般健診） | 35歳以上74歳以下の被保険者の方 | 診察等、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血検査 | 総額18,007円（税込） のところ 6,843円（税込） |
| 付加健診 | 40歳・50歳の節目となる被保険者の方 | 生活習慣病予防健診（一般健診）に、腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査を加えたコース | 総額27,173円（税込） のところ 11,426円（税込） |

| | |
|-------------------------|--|
| 乳がん検診（視触診・マンモグラフィ） | ・40歳～48歳の偶数年齢の女性被保険者…………… 1,610円（税込） ・50歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者…………… 1,036円（税込） |
| 子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診〈医師採取法〉） | ・20歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者…………… 630円（税込） |

乳がん・子宮頸がん検診の対象者および料金【被保険者のみ】については、<http://www.tosyakyu.or.jp/kenshin/kensa/ichiran.html>を参照ください。

- 上記の対象者以外の方は、自費料金となります。
- ・乳がん検診（マンモグラフィ）**5,250円（税込）** ・子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診〈医師採取法〉）**3,150円（税込）**

フィオーレ健診クリニックのオリジナルコースと料金

| 対象者 | 健診コースと料金 |
|---------------------|---|
| 生活習慣病予防健診（一般健診）該当の方 | ・差額人間ドックA…………… 総額27,464円（税込）のところ、 16,300円（税込） ・差額人間ドックB…………… 総額32,664円（税込）のところ、 21,500円（税込） 差額人間ドックA・Bの検査項目等については、 http://www.k-fiore.jp/checkup/doc/index.html をご覧ください。 |
| 35歳未満の被保険者の方 | ・若年層健診…………… 9,450円（税込） ・若年層健診PLUS…………… 18,900円（税込） 若年層健診・若年層健診PLUSの検査項目等については、 http://www.k-fiore.jp/checkup/jyakunen/index.html をご覧ください。 |

●被扶養者の方の健康診断もご用意しています

40歳以上74歳以下の方は、特定健診が受けられます。受診の際は、「**特定健康診査受診券**」が必要です。「特定健康診査受診券」をお持ちでない方は、全国健康保険協会（協会けんぽ）で発券の申請手続きを行ってください。
 手続き方法は、<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat280/r107> をご覧ください。

受診対象者の年齢について

平成26年3月末までに迎える年齢となります。ただし、75歳になる方は、75歳の誕生日の前日まで受診することができます。

自費料金での受診の方

| 対象者 | 健診コースと料金 |
|---|---|
| ・全国健康保険協会（協会けんぽ）ご加入の40歳未満の被扶養者の方 ・国民健康保険にご加入の方 | ・生活習慣病予防健診① …… 18,900円（税込） ・生活習慣病予防健診② …… 10,500円（税込） ・人間ドック…………… 36,750円（税込） 検査項目等については、 http://www.k-fiore.jp/checkup/kokuho/index.html をご覧ください。 |

巡回健診も行っています。詳細は <http://www.k-fiore.jp/checkup/jyunkai/index.html> をご覧ください。

フィオーレ健診クリニック

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。

フィオーレ健診クリニック

検索

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

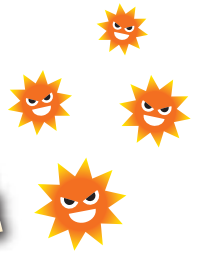
季節の健康TOPICS

この冬も要注意



かからない! うつさない!

インフルエンザ



寒い季節になると、毎年流行を繰り返すインフルエンザ。空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下する12月から3月が流行のピークです。本格的なインフルエンザのシーズンに備え、正しい知識と予防法を理解して、冬を元気に乗り切りましょう!

インフルエンザとかぜの違い

かぜは、通常、さまざまなウイルスによって引き起こされます。主な症状は、のどの痛み、くしゃみ、鼻水、せき、37~38℃程度の発熱などで、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染力が強く、突然発症し、38℃以上の急な高熱、頭痛、関節・筋肉の痛み、全身の倦怠感などの症状が現れ、その後、のどの痛み、せきなどが起こります。また、インフルエンザは合併症を引き起こしやすく、持病のある方や高齢者、乳幼児は重症化する恐れがあります。十分に注意しましょう。

鳥インフルエンザA(H7N9) 海外では不用意に野鳥などに近づかないこと!

中国で報告された鳥インフルエンザA(H7N9)は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。いったん鎮静化したかのように見えますが、油断は禁物です。季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。

インフルエンザから身を守ろう

インフルエンザウイルスは、感染した人が触れた物、せきやくしゃみなどの飛沫から、私たちの体内に侵入します。感染を予防するために、次の点を心がけましょう。

予防の基本

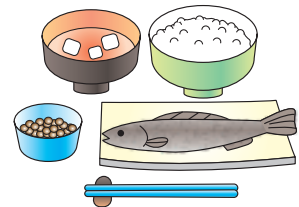
- 流行前にワクチンを接種する
- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- うがい・手洗いをこまめにする
- 加湿器などで適度な湿度を保つ
- せきエチケットを守る

せきエチケット

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみの飛沫に含まれ、周囲にまき散らされます。マスクを正しく装着し、せきやくしゃみの際には、顔をそむけてティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人からなるべく（できれば2m以上）離れるようにしましょう。



普段の生活から、**バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠**を心がけ、免疫力を高めましょう。



かかってしまったら 治療の注意点

インフルエンザの感染が疑われるときは、**医療機関を受診**し、生活をともにしている家族など**なるべく他の人と接触しない**ようにしましょう。治療に用いられる**抗インフルエンザウイルス薬**(タミフル、リレンザなど)は、ウイルスの増殖を抑え、体外に排出して重症化を防ぎますが、**医師が必要と認める場合のみ処方**されます。正しい飲み方や副作用の注意点をきちんと守って服用しましょう。熱が下がったあとも、2日程度は自宅療養が必要です。

社会保険労務士の資格取得に挑戦してみませんか

社会保険労務士は、国家資格で、社会保険や労働に関する諸法令の専門家として活躍しています。例年8月に実施される社会保険労務士試験に向け、受験を希望される方を対象に総合講座（例年2月～7月）を開講します。

この講座の主な内容は、試験科目全般についての講義、理解力を試す小テストと模擬試験、重要事項についての解説です。なお、別途に模擬試験講座（例年6月～7月）も開講します。

■日程：平成26年2月9日(日)～7月27日(日)の毎週日曜日 全23回 ■時間：9時30分～16時30分
日程、費用等の詳細については、下記にお気軽にお問い合わせください。

会場および
お問い合わせ先

東京都社会保険労務士会 〒162-0814 新宿区新小川町8-9 東京都社会保険労務士会館
〈TEL〉03-5227-3537（事務局） 〈URL〉<http://www.src-tokyo.jp/>
〈交通〉JR・地下鉄 飯田橋駅より徒歩10分



新春を迎え、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。
社会保険事務担当者の皆様におかれましては、日頃より『社会保険新報』にて、企業の事業主の方々をはじめ、被保険者ならびにそのご家族の方々へのご指導ご相談に力を注がれ、社会保険事業の円滑な運営に大きく寄与されておられることと思います。
これからも、真屋尚生編集委員長のもと編集委員が一丸となって、誌面づくりに取り組んでまいります。今後も『社会保険新報』が社会保険事務担当者の皆様、一般の読者の方々のよき参考資料、相談書として活用していただけることを願っております。

駒沢公園とゴルフ

編集副委員長 桃原 忠治



「でんぎり山の、うさぎ狩りに、明治天皇がおいでになるそうな」。村中はそんな話でもちきりになりました。

昔の駒沢地方は、見渡すかぎりの林が続いていました。今の駒沢オリンピック公園のある辺り一帯を、「でんぎり山」と呼んでいました。この辺

りには、ひばり、うすら、きじ、うさぎなどが多かったので、昔から將軍たちもよく狩りに来ました。

明治の終わりのことです。井上準之助さんが、でんぎり山に来て、「この辺りの土地を譲ってください」と、村の地主さんをお願いしました。「あんたはもの好きな人ですね。この土地は少し高台になっているので、水の便が悪く、田も畑もできません。それでよかったです。井上さんは、東京ゴルフ倶楽部の人たちに、でんぎり山のことを話しました。「では、その土地に決めましょう」ということになりました。

雑木林の木を切り、平らにする工事が始まりました。村人たちは、「何ができるのだろう」とここを通りかかると足を止めて見ていました。今度は美しい芝が植えられました。そのうち、この辺りでは見たこともない立派な自動車がよく来るようになりました。自動車からは、外国人もよく降りました。駒沢ゴルフ場ができあがったのです。東京で初めてのゴルフ場です。明治38年のことでした。

昔、「でんぎり山」と呼んでいたのは、今の駒沢オリンピック公園のことです。明治初年の駒沢は、代々木上原から駒場野まで続いた広い原野で、あちこちに雑木林があり、田や畑はほとんどありませんでした。きじやうさぎが多いので、將軍の遊獵の場でした。明治14年には明治天皇がうさぎ狩りをご覧になりみえたこともありました。明治20年以後は軍関係の施設がつくられましたが、それはこの広い原野からすればごく一部にしかすぎませんでした。

そのころ、神戸や横浜には、ゴルフ倶楽部がありましたが、会員のほとんどは外国人で、日本人は交際上2～3人加入しているだけでした。そして、財界の巨頭であった井上準之助や田中銀之助等が中心となって、駒沢ゴルフ場の設立準備が始められました。さて、土地の問題ですが、その当時はのんびりしていました。駒沢辺りの土地はまったく買い手がつかず、地主が土地をもてあましている状態でした。ですから、話は簡単にまとまり、1坪(3.3㎡)5厘(1厘は1円の1000分の1)で約10万㎡の土地を買いました。

明治38年に東京で初めてのゴルフ場が完成しました。ちなみに入会金は1,000円。キャティは駒沢小学校の児童たちで、キャティ料は1ラウンド15銭。そのほかに、50銭のチップをもらう子どももいました。学校へ行かずにキャティばかりする児童も出てきて、社会問題になったこともあるそうです。

「でんぎり山」こと駒沢公園に東京で初めてのゴルフ場ができた明治38年が、今日の日本ゴルフ界の原点と思われます。

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