

東京社会保険協会

社会保険新報

2

FEBRUARY

平成26年/No.760

目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・ 退職後の健康保険を選んで
加入手続きをしましょう/2
 - ・ 資格喪失後の健康保険証は使用できません/3
 - ・ 平成26年度「生活習慣病予防健診」
オンライン申し込みのご案内/3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・ 年金請求（老齢年金）の手続き/4・5
 - ・ 70歳以上被用者の届出について/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
 - ・ オプション検査のご案内
アレルギー検査/6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・ 会員事業所変更等に関するお願い/7
- すいそう
 - ・ 東西南北/7

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

退職後の健康保険を選んで加入手続きをしましょう

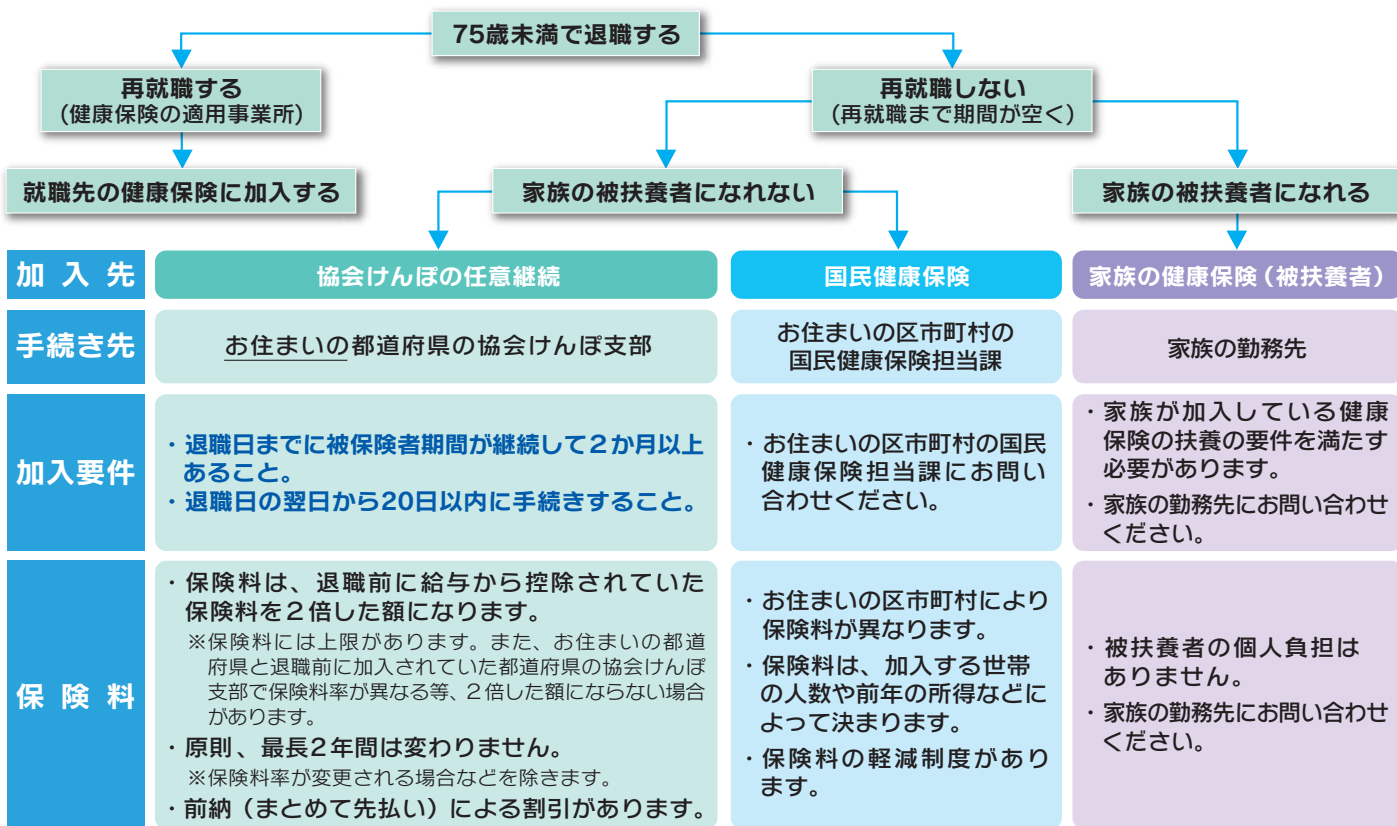
医療保険制度には、主に会社員などが加入する**健康保険**、自営業者などが世帯単位で加入する**国民健康保険**、75歳以上の方が加入する**後期高齢者医療制度**などがあります。日本国内に住所がある方は、いずれかの医療保険制度への加入を義務づけられています。75歳未満で退職された方は、「再就職する」「家族の被扶養者になる」「**最長2年間は任意継続被保険者になる**」「**国民健康保険に加入する**」などの選択肢があり、退職後に以下のいずれかの加入手続きが必要となります。

※75歳以上の方(65歳～74歳で、後期高齢者医療広域連合から障害認定を受けた方を含みます。)は、手続きは必要ありません。

ポイント

退職などで資格を喪失した場合、「健康保険証」は**退職日の翌日以降**使えません。「高齢受給者証」および被扶養者分も同様です。**資格を喪失したら、速やかに返却しましょう。**

退職後はどの健康保険に加入しますか？



退職後に協会けんぽの任意継続を選択する場合

手続き方法 お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」を提出してください。協会けんぽホームページからダウンロードできます。
●窓口は大変混雑する場合があります。郵送での申請にご協力ください。

手続き期限 退職日の翌日から20日以内(20日目が土・日曜、祝日の場合は翌営業日まで)に提出してください。郵送で申請される場合は、**20日以内に必着**でお送りください。

注意事項 被扶養者となる家族がいる場合は、被扶養者の収入の有無にかかわらず、生計維持関係を証明できる書類の添付が必要な場合があります。添付書類の詳細については、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」をご覧ください。お住まいの都道府県の協会けんぽ支部にお問い合わせください。

ご注意ください! 協会けんぽの任意継続被保険者になると、最長2年間加入することになります。「**国民健康保険への切り替え**」や「**家族の被扶養者になる**」という理由で、**資格を喪失する(やめる)ことはできません。**

ただし、「就職して他の健康保険の被保険者となったとき」や「保険料を納付期限までに納付しなかったとき」などは、任意継続被保険者の資格を喪失します。

●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**

資格喪失後の健康保険証は使用できません

健康保険証は**資格を喪失した日から使用できません**。資格を喪失した日とは、退職日の翌日や扶養から外れた日などです。資格を喪失しているにもかかわらず使用してしまった場合は、**医療費の保険負担分を返還**していただくこととなります。

大切なこと

- 健康保険証が手元にあっても、**資格を喪失した日以降は使用しない**。
 - 病院やクリニックで受診する際は、**毎回、健康保険証を提示する**。
 - 健康保険証が変わった場合は、その旨を**病院やクリニックに伝える**。
- 以上のことを守っていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

事業主の皆様へ

平成26年度「生活習慣病予防健診」オンライン申し込みのご案内

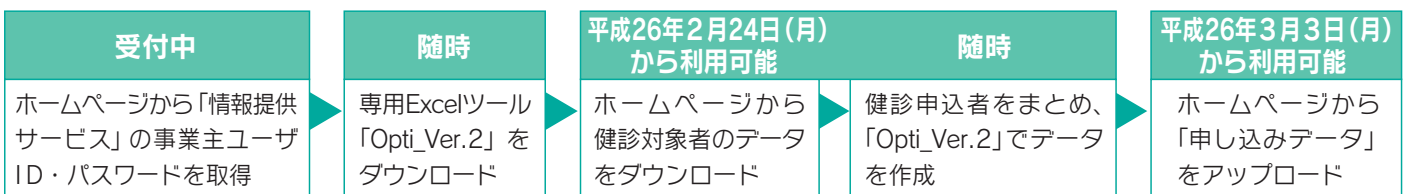
平成26年3月より、インターネットサービス（情報提供サービス）を利用した生活習慣病予防健診のお申し込みの受付を開始します。

どんなサービス？

- 生活習慣病予防健診対象者のデータと**専用Excelツール「Opti (オプティ)_Ver.2」**をインターネット経由でダウンロードしていただき、健診機関の予約内容等を入力後、一括でアップロード（電子申請）できるサービスです。
- 生活習慣病予防健診対象者のデータは、**平成26年2月24日（月）からダウンロード**できます。
- お申し込みの受付（アップロード）は、来年度の健診受付がスタートする**平成26年3月3日（月）**からです。

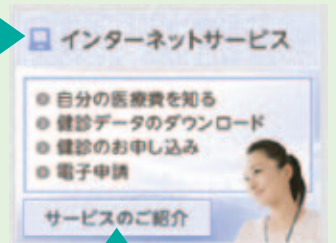
ご利用の流れ

協会けんぽホームページの「情報提供サービス」を通じてご利用いただけます。



ユーザIDとパスワードの取得方法（すでに事業主ユーザーIDをお持ちの方は、そちらをご利用いただけます。）

- 1 協会けんぽホームページ（) 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、「**事業主の方**」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IDとパスワードは、**後日（申請から10日ほど）**郵送にてお知らせします。「情報提供サービス」の「**事業主の方（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。

健診のお申し込みは、手書き用の申込書でも3月3日（月）より受付可能です

- ・従来送付している健診対象者名を印字した申込書は、印刷の都合上、例年と同様、3月末以降に順次事業主の皆様へお送りします。
- ・健診機関によっては、3月末までは健診の予約受付ができない場合があります。お申し込みにあたっては、協会けんぽ東京支部ホームページをご確認ください。

●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



年金請求(老齢年金)の手続き

年金は、年金を受け取る資格ができたとき、自動的に支給が始まるものではありません。ご自身で年金を受け取るための手続き(「年金請求」といいます。)を行う必要があります。年金請求に必要な書類について説明します。

請求書の事前送付

60歳以降、特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方に、**支給開始年齢に到達する3か月前に、基礎年金番号、氏名、生年月日、性別、住所、年金加入記録をあらかじめ印刷した年金請求書(事前送付用)、リーフレットをご本人宛に送付**します。65歳になって初めて受給権が発生する方には、65歳に到達する3か月前に前記と同様の年金請求書等を送付します。

平成25年度より、生年月日および性別により、報酬比例部分相当の支給開始年齢が引き上げられています。

- ・昭和28年4月2日生まれ～昭和30年4月1日生まれ(男性)⇒61歳(平成25年度より引き上げ)
- ・昭和33年4月2日生まれ～昭和35年4月1日生まれ(女性)⇒61歳(平成30年度より引き上げ)

以降、2年きざみで生年月日に応じて支給開始年齢が引き上げられ、昭和36年4月2日以降生まれの男性(女性は昭和41年4月2日以降生まれ)は、65歳から老齢厚生年金および老齢基礎年金が支給されます。

年金請求書に添付する書類

1 年金手帳・基礎年金番号通知書・年金証書【お持ちの場合】

2 戸籍抄本(謄本)・住民票・所得証明書

戸籍抄本(謄本)・住民票については、受給権発生年月日(誕生日の前日)以降でかつ年金請求書の提出日から6か月以内に交付されたものをご用意ください。

- 単身者の場合は、住民票または住民票コードの記載により、戸籍抄本(謄本)は不要となります。所得証明書も単身者の場合には不要です。
- 請求者の厚生年金の加入期間が20年以上かつ配偶者がいる場合等、加給年金額の対象者がいる場合には、**戸籍謄本・世帯全員の住民票・配偶者(加給年金対象者)の所得証明書等**が必要となります。

3 印鑑【認印可】・振込先の金融機関の通帳【本人名義(写しでも可)】

4 雇用保険被保険者証・雇用保険受給資格者証

雇用保険に加入したことがある場合等に必要となります。7年以内であれば、再交付が可能です。添付できない場合には、理由書が必要となります。

5 年金加入期間確認通知書(原本)【共済組合に加入していた(いる)方】

加入していた(いる)共済組合発行の年金加入期間確認通知書(原本)が必要となります。

6 合算対象期間が確認できる書類【添付が必要な場合】

●合算対象期間

老齢基礎年金などの受給資格期間を確認する場合に、**受給資格期間とはみなされるが、年金額には反映されない期間**をいいます。

合算対象期間には、

- ・昭和61年3月以前に国民年金に任意加入できる方が任意加入しなかった期間(例：厚生年金保険等の加入者の配偶者)
- ・平成3年3月以前に学生であるため国民年金に任意加入しなかった期間
- ・昭和36年4月以降に海外に住んでいた期間

など(いずれも20歳以上60歳未満の期間)があります。なお、学生の期間、海外在住の期間等があったときは、このことを証明する書類が必要です。

※5ページに続きます。



日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

請求者の住所が日本国外の場合は、下記の書類も必要となります

- ①世帯全員の住民票に代えて在留国の日本領事館による証明
本人および配偶者等の在留証明書を添付してください。
- ②所得証明が必要な場合
滞在国で税の申告を行っている方はその申告書のコピー、申告を行っていない方は所得に関する申立書を添付してください。
- ③「年金の支払いを受ける者に関する事項」の提出
年金を受け取る金融機関や口座番号、住所を届け出るための書類です。口座証明、小切手帳の写し、通帳の写し等を添付してください。
- ④「租税条約に関する届出書」の提出
年金にかかる二重課税を回避するために必要な書類です。租税条約締結国に居住している場合は、原本を2部提出してください。

請求時に必要な書類は、請求する方により異なることがあります。
ねんきんダイヤルもしくは年金事務所へ事前に確認してください。

ねんきんダイヤル 0570-05-1165

70歳以上被用者の届出について

70歳以上の従業員の方（「70歳以上被用者」といいます。）は、厚生年金保険の被保険者にはなりません。老齢厚生年金の年金額の調整の対象となるため、事業主から年金事務所への届出が必要となります。従業員の方が70歳以上被用者に該当したとき、または該当しなくなったときには、**70歳以上被用者該当・不該当届**を忘れずに年金事務所へ提出してください。

70歳以上被用者とは、**70歳以上の方が新たに勤務**する場合、または**従業員の方が70歳到達後も継続して勤務**する場合で、次の要件のすべてに該当する方をいいます。

- ① 昭和12年4月2日以降に生まれた方
- ② 過去に厚生年金保険の被保険者期間がある方
- ③ 適用事業所に勤務する方で、勤務日数および勤務時間がそれぞれ一般の従業員のおおむね4分の3以上の方
※「4分の3以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安です。就労形態等を考慮し、総合的に判断されます。

国民年金ひとことメモ▶国民年金保険料の納付について④

国民年金の加入手続き

日本国内に住んでいる**20歳以上60歳未満**の方は、国民年金に加入することになります。**20歳になったら、国民年金第1号被保険者の加入手続き**が必要です。ただし、厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその方に扶養されている配偶者を除きます。

【加入手続きとその後の流れ】

1. 国民年金資格取得届を提出します

20歳の誕生月の前月に、日本年金機構から**国民年金資格取得届**を送付します。必要事項を記載して、お住まいの区市役所または町村役場へ提出してください。

保険料の「若年者納付猶予制度」や「学生納付特例制度」の申請書を同時に提出することもできます。

2. 年金手帳、国民年金保険料納付書が届きます

保険料は、**国民年金保険料納付書**で納めてください。納付は、**金融機関**や**コンビニエンスストア**でできます。また、口座振替や電子納付、クレジットカードでの納付も可能です。国民年金保険料納付書は、保険料の納付猶予などを申請した方にもお送りしています。

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** からののお知らせ

オプション検査のご案内

アレルギー検査

春の訪れとともに、花粉症のシーズンも到来!!

主な花粉の飛散時期は、スギやヒノキなどの樹木は春が中心ですが、イネ科（カモガヤ・オオアワガエリなど）の場合は初夏に、キク科（ブタクサ・ヨモギなど）の場合は真夏から秋というように、鼻炎を引き起こす花粉が、日本中でほぼ年間を通じて舞っているといわれています。花粉症は“春”に注目されますが、夏以降のくしゃみや鼻水などは、スギやヒノキ以外の花粉による症状かもしれません。

フィオーレ健診クリニックでは、**アレルギーのオプション検査**を実施しています。血液を採取して、**アレルギー体質**かどうか、どのようなものに**アレルギー反応**を起こすのかなどを調べる検査です。**くしゃみ・鼻水・鼻づまり・せきは出るけれど、高熱は出ない**などの症状が気になる方は、健診時のオプション検査としておすすめします。



アレルギーセット検査①

春～夏（ダニ・スギ・ヒノキ・カモガヤ・ハンノキ・ガ）

アレルギーセット検査②

夏～秋（ダニ・ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ・ユスリカ〈成虫〉・ガ）

料金：いずれも**5,000円**（税別）

以下のアレルギーのオプション検査は、**1つにつき 料金：1,500円**（税別）

■ **非特異的IgE抗体**（血液検査にて、アレルギー体質かどうかを判定）

■ **家の埃類**（ハウスダスト）

■ **ダニ** ■ **スギ花粉** ■ **ヒノキ花粉**

■ **イネ科類**（ハルガヤ・ギョウギシバ・カモガヤ・オオアワガエリ・アシ）

■ **雑草類**（ブタクサ・ヨモギ・フランスギク・タンポポ・アキノキリンソウ）

■ **食物類**（卵白・ミルク・小麦・大豆・ピーナッツ）

■ **穀物類**（小麦・トウモロコシ・ゴマ・ソバ・米）

■ **動物上皮**（ネコ皮膚・イヌ皮膚・モルモット上皮・ラット・マウス）

■ **カビ類**（ペニシリウム・クラドスポリウム・アスペルギルス・カンジダ・アルテルナリア・ヘルミントスポリウム）

■ **カニ** ■ **エビ**

最新の花粉情報をご覧ください

・2014年スギ花粉前線（予測）

<http://www.tenki.jp/pollen/>（日本気象協会）

・2014年春の花粉飛散数の前年比

<http://www.jwa.or.jp/>（日本気象協会）

花粉症 ワンポイント・アドバイス

アレルギー症状を引き起こすきっかけは、心身の疲れやストレスともいわれます。日頃から、花粉症に負けない体づくりを行い、花粉症の予防と症状の改善を心がけましょう。

- 睡眠を十分にとり、規則正しい生活習慣を身につけて、免疫力をアップ！
- 自分なりのリラックス法を見つけ、ストレスをためない！
- 過度の飲酒や喫煙習慣は、鼻の粘膜の炎症を引き起こすため控えよう！
- 栄養バランスのとれた食生活を！

ビタミンAで粘膜を健康に

ビタミンAは、レバー・うなぎ・ほうれんそう・かぼちゃ・にんじんなどに多く含まれ、鼻やのどの粘膜を健康に保つはたらきもあります。

乳酸菌で免疫力アップ

乳酸菌は、ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・キムチ・ぬか漬けなどに多く含まれ、腸内環境を整え、免疫力や抵抗力をアップしてくれます。



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

東京社会保険協会 会員事業所の皆様へ 会員事業所変更等に関するお願い

事業所名・事業所所在地・会費年額等に変更がございましたら、誠に恐縮ですが、「会員事業所変更連絡届」にご記入のうえ、FAXにてご連絡ください。

【会員事業所変更連絡届】

	変更前	変更後
事業所名（会員番号）		
事業所所在地		
電話番号		
会費年額		
その他の連絡事項		

●まだご加入されていない事業所の担当者の皆様

当会への入会のお申し込みは、<http://www.tosyakyo.or.jp/shibu/index.html#acn01> より申込書をダウンロードして印刷のうえ、FAXにてお申し込みください。

新規加入・変更等 FAX 03-3209-1759

連絡先 TEL 03-5292-3596



午年雑感

編集委員 亀井 一司



昨年は、オリンピックが平成32（2020）年に東京で開催されることになり、富士山も世界遺産に登録されたりと明るいニュースがありました。一方、異常気象で、夏は全国的に猛暑に見舞われ、場所によっては人間の体温より高い42度が記録されたという、暑がり屋の私には毎日が地獄のように思えた日々でした。

また、大雨（ゲリラ豪雨）で、洪水や浸水による家屋の被害、土砂災害、竜巻に遭われたり、フィリピンのルソン島の台風被害等々、ただただ自然の力に人間は驚異のみを感じた年でした。

さて、今年は「甲午」。午年生まれの方は陽気で変化大好きの行動派、好奇心旺盛で一つの所にじっとしていたり、グズグズできない性分だそうです。午年生まれのように、陽気に明るいことが多い年になりますようお願いいたします。午（馬）にちなんだことわざを掲げてみました。

●生馬の目を抜く

物事をすばやくやること。油断できないたとえ（もたもたやっていると馬に蹴られてしまう）。

●馬の耳に念仏

いくら注意されても効果のないこと。馬耳東風。

●馬には乗ってみよ、人には添うてみよ

すべて物事は予想や空想では無理であって、実際に当たって体得すべきものである。

●馬の耳に風

人の意見や教えにまったく反応せず、聞き流している様子。

●馬は馬方

馬の扱いは、馬方が一番うまい。何事も本職に委ねたほうがよい。

●馬も買わず鞍買う

事の前後が逆というたとえ。鞍は馬を買ってから大きさを合わせて買うべき。

●馬疲れて毛長し

人間は貧しい生活を続けていると智力まで鈍るもの。人貧智短。

●馬に乗るまで牛に乗れ

一番よい方法がとれないときは、二番目の方法でもやらないよりはましだ。

●馬持たずに馬貸すな

馬を持っていない人間に馬を貸しても扱い方を知らない。そのものを扱った経験のない者には貸すなということ。

●塞翁が馬

人生の禍福は不安定で、どんな拍子で福が災いに転じ、災いが福に変わるかもわからないことのとえ（中国のたとえ話から）。

●天高く馬肥ゆる秋

秋は気候がよく、さわやかで食欲が出て、馬（もちろん世の方々、女性とは申しません）もよく太る。

●馬が合う

お互いに気持ちがあたり合う。

●馬は馬づれ、牛は牛づれ

性格や考え方が似ている者同士は、自然に相集うものだという。釣り合いのとれた夫婦の組み合わせのとえにも（誠にうらやましい限りであります）。同類相求む、類は友を呼ぶ、似たもの夫婦等々。

私も「午年」にあやかって、全力疾走を年相応に…。