

東京社会保険協会

社会保険新報

6

JUNE

平成 26 年 / No.764

目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・ 特定保健指導を受けましょう / 2・3
 - ・ ジェネリック医薬品をご利用ください / 3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・ 算定基礎届の記載にあたっての留意事項 / 4
 - ・ 不審な電話や訪問などにご注意を! / 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
 - ・ 巡回健診 / 6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・ 東京社会保険協会が実施している
福利厚生事業のご案内 / 7
 - ・ 会員事業所変更などに関するお願い / 8
- すいそう
 - ・ 東西南北 / 8

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

大切な健康を守るために 特定保健指導を受けましょう

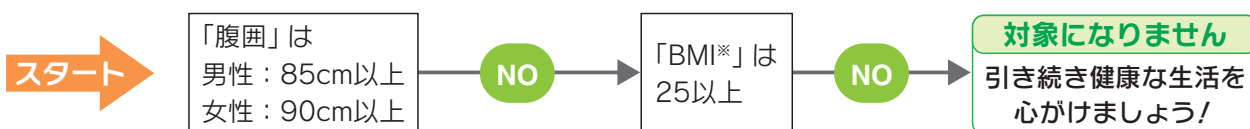
協会けんぽでは、生活習慣病予防健診や特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善が必要と判定された40歳から74歳の方に、**特定保健指導**を行っています。

健診を受けるだけでなく、健診結果を正しく理解して、その後の生活や健康づくりに活かすことが大切です。

特定保健指導とは

内臓脂肪蓄積の程度と心疾患などのリスク要因（高血圧、高血糖、脂質異常）の数および喫煙習慣の有無から判定した結果、将来、生活習慣病の発症リスクが高いと思われる方に対して行う**健康づくりサポート**のことです。

**特定保健指導の対象は？
健診結果でチェックしてみましょう**



※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



いくつリスクが当てはまりますか？
(リスクが0の場合は、対象になりません。)

- 最高血圧：130mmHg以上 または
最低血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪：150mg/dl以上 または
HDLコレステロール：40mg/dl未満
- 空腹時血糖：100mg/dl以上 または
HbA1c：5.6%以上（NGSP値）

+ 上記のリスクがある場合のみ、「タバコを吸う」のリスクを数えます。 +

- タバコを吸う

いくつリスクが当てはまりますか？
(リスクが0の場合は、対象になりません。)

- 最高血圧：130mmHg以上 または
最低血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪：150mg/dl以上 または
HDLコレステロール：40mg/dl未満
- 空腹時血糖：100mg/dl以上 または
HbA1c：5.6%以上（NGSP値）

- タバコを吸う



積極的支援です

【初回】個別面接またはグループ学習を受け、健康づくりにチャレンジ！
途中の様子を、電話、メール、面接などでサポートします。
【6か月後】生活習慣の改善状況などをお尋ねします。

動機づけ支援です

【初回】個別面接またはグループ学習を受け、健康づくりにチャレンジ！
【6か月後】生活習慣の改善状況などをお尋ねします。

注1) 65～74歳の方は、積極的支援に該当する場合でも、動機づけ支援になります。
注2) 高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中の方は、特定保健指導の対象になりません。

●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健診専用ダイヤル (TEL 03-6853-6555) まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

特定保健指導を受けるには

協会けんぽの健診を受診し、特定保健指導の対象と判定された方に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善のための**特定保健指導**を行っています。皆様の健康のため、ぜひご利用ください。

加入者ご本人 (被保険者)	利用方法	①健診を特定保健指導実施機関で受けた場合 健診を受けた健診実施機関から案内があります。 特定保健指導を実施している健診実施機関は、「生活習慣病予防健診のご案内」パンフレットや協会けんぽホームページで確認してください。健診受診日当日から特定保健指導を受けることが可能な健診実施機関もあります。
	料金	②健診を①以外の健診実施機関で受けた場合 事業所の担当者へ協会けんぽから「特定保健指導のご案内」を送付します。希望者を取りまとめ後、「特定保健指導のご案内」に記載されている 特定保健指導予約専用ダイヤル に電話で申し込んでください。協会けんぽの保健師や管理栄養士が事業所に伺い、特定保健指導を実施します。 また、協会けんぽ東京支部に来所していただき、特定保健指導を受けることも可能です。特定保健指導予約専用ダイヤルに電話してください。

加入者のご家族 (被扶養者)	利用方法	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象と判定された方の自宅へ 特定保健指導利用券 を送付します。 特定保健指導利用券が届いたら、特定保健指導実施機関に予約してください。 特定保健指導実施機関は、協会けんぽホームページで確認してください。当日は、特定保健指導利用券、健康保険証、特定健康診査の結果票、料金を持参してください。
	料金	協会けんぽが 費用の一部を補助 します。 ● 動機づけ支援 の場合：補助の上限7,560円 ● 積極的支援 の場合：補助の上限23,760円

お申し込み 問い合わせ先	〒164-8540 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階 全国健康保険協会 東京支部 保健グループ宛 健診専用ダイヤル：03-6853-6555 受付時間：平日の午前9時～午後5時（年末年始を除きます。）	協会けんぽ東京 <input type="button" value="検索"/>
-------------------------	--	--

ジェネリック医薬品をご利用ください

加入者の皆様の薬代の負担を軽減できるほか、健康保険財政の改善にもつながることから、協会けんぽは**ジェネリック医薬品の普及を推進**しています。

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

ジェネリック医薬品とは、**新薬（先発医薬品）の特許期間が切れたあとに作られた薬**です。新薬（先発医薬品）と主成分が同一であることなどが審査され、国から承認されています。

なぜ安い？

新薬(先発医薬品)は開発に費用が多くかかりますが、**ジェネリック医薬品は開発期間が短く、開発費等が少い分、価格が安くなっています。**

効き目や安全性は？

ジェネリック医薬品は、**新薬（先発医薬品）と同じ主成分で、効き目や安全性が新薬（先発医薬品）と同等**であると、国から承認された薬です。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

病院や薬局などで、次のように尋ねてみてください。

病院・診療所で
先生、この薬はジェネリック医薬品に変えられますか？

薬局で
処方せんは〇〇ですが、ジェネリック医薬品に変えられますか？

ジェネリック医薬品は、安心・安全な薬ですが、**医師による処方せんが必要**です。また、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。（切り替えることができない場合があります。）まずは、**医師・薬剤師に相談**して、十分に**納得のうえでご利用**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健診専用ダイヤル（TEL 03-6853-6555）まで



算定基礎届の記載にあたっての留意事項

毎年7月に提出する算定基礎届の記載にあたり、標準報酬月額算出方法について、留意すべき主な事項をケースごとに説明します。

CASE 1 一般的な方法	
支払基礎日数が4・5・6月の3か月すべて17日以上である。	→ 4・5・6月を対象として、この3か月に支払われた給与を報酬月額として届出します。
CASE 2 支払基礎日数に17日未満の月がある場合	
支払基礎日数に17日未満の月がある。	→ 17日以上を月を対象とします。また、17日未満の月が2か月ある場合は、残りの1か月の報酬だけで算出します。
CASE 3 短時間労働者（パートタイマー）の場合	
支払基礎日数が17日以上のある月がある。	→ 17日以上を月を対象とします。
支払基礎日数がすべて17日未満だが、15日や16日の月がある。	→ 15日や16日の月のみを対象とします。
CASE 4 給与の支払対象となる期間の途中から入社した場合	
給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより、1か月分の給与が支給されない。	→ 1か月分の給与が支給されない月（途中入社月）を除いた月を対象とします。
CASE 5 賞与などが年4回以上支給された場合	
前年の7月から当年の6月までに、賞与が4回以上支払われた。	→ 支払われた賞与の合計を12か月で割った額を4・5・6月の報酬に加算して、報酬月額を算出します。
CASE 6 一般的な方法では算定できない場合	
4・5・6月のいずれも支払基礎日数が17日未満（短時間労働者（パートタイマー）は15日未満）である、または病気などによる欠勤、育児休業や介護休業などにより、4・5・6月のいずれもまったく給与が支給されていない。	→ 従前の標準報酬月額で決定します。
CASE 7 一般的な方法で算定すると著しく不当になる場合	
① 3月以前にさかのぼった昇給の差額分または3月以前の給与を4・5・6月のいずれかの月に受けた。	→ 3月以前の昇給の差額分（または遅滞額）を除いた報酬月額の総計から報酬月額を算出します。
② 4・5・6月のいずれかの月の給与が7月以降に支払われる。	→ 7月以降に支払われる月以外の月を対象とします。
③ 低額の休職給（病気などによる休職）を受けた。	→ 休職給を受けた月以外の月を対象とします。
④ 賃金カット（ストライキなど）を受けた。	→ 賃金カットを受けた月以外の月を対象とします。
⑤ 4・5・6月の3か月の給与の平均額から算出した標準報酬月額と、前年の7月から当年の6月までの給与の平均額から算出した標準報酬月額に2等級以上の差が生じ、その差が業務の性質上、例年発生することが見込まれる。	→ 前年の7月から当年の6月までの給与の平均額から算出した標準報酬月額で決定します。申し立てる場合には、 事業主の申立書と本人の同意 が必要です。下記の【 具体的事例 】をご参照ください。

【CASE 7 ⑤ の具体的事例】

・4・5・6月の3か月の平均報酬月額＝(380,000円+370,000円+390,000円)÷3＝380,000円 ⇒ **標準報酬月額 38万円**
 ・毎年4・5・6月が繁忙期にあたり、他の期間よりも報酬が増える業種（部署）で、前年の7月から当年の6月までの平均額が320,875円 ⇒ **標準報酬月額 32万円**

この場合、2等級以上の差が生じていますが、算定基礎届に事業主の申立書と本人の同意を添えて提出いただくことにより、**標準報酬月額 32万円**で決定することができます。

**不審な電話や訪問などにご注意を!** ご家族の皆様にもお知らせ願います

日本年金機構の職員などと称して現金を詐取する、**不審な電話や訪問、なりすましメールが増えています**。不審な電話や訪問などがあつた場合には、できるだけ一人で対応せず、相手の名前や所属、用件を書き取って、**家族などにご相談ください**。

あやしいと感じたら、口座番号等の個人情報をお教えたり、現金を支払ったり、振り込んだりせず、下記までお問い合わせください。また、なりすましメールと思われるものについても、メールアドレスへの返信および指定のURLにはアクセスせずに、下記までお問い合わせください。

あやしいと感じたら、現金の支払いや振り込みをせずに

日本年金機構 本部 ☎03-5344-1100

音声ガイドに従って、お客様の声受付担当 ② を押してください。

または、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

【具体的な事例】

- 「医療費の還付金があります。給付金が戻るので、手続きをお願いします」などと言われ、銀行名や口座番号をたずねられ、近くのATMに行くよう指示されて、現金を振り込んだ。
⇒ **振り込み先や口座番号を電話でたずねたり、振り込みを指示することはありません。**
- 「年金の手続きが済んでいません。代わりに手続きをしますので、手数料が必要です」などと言われ、現金を渡した。
⇒ **日本年金機構および民間委託業者は、手数料と称して現金を預かることはしていません。また、手続きに手数料は不要です。**
- 国民年金保険料の徴収の取り組み強化に関連した保険料として詐取された。
⇒ **国民年金保険料の支払いをお願いするためのご自宅への電話や訪問は、年金事務所の職員もしくは日本年金機構が業務委託した民間委託業者だけです。市区役所や町村役場が国民年金保険料を集金することはありません。**
- 「年金記録の再確認をお願いします」と題して、なりすましメールが送られてきた。
⇒ **返信などは行わないようご注意ください。**

日本年金機構は、民間委託業者に業務委託を行い、国民年金保険料に関する納付のご案内を全国で実施しています。民間委託業者は、日本年金機構から業務を委託されていることおよび氏名・会社名を名乗り、訪問する際は日本年金機構が発行した証明書を提示します。(民間委託業者と担当地域は、日本年金機構ホームページで確認できます。)

年金事務所の職員や日本年金機構が業務委託した民間委託業者が訪問して、国民年金保険料をお預かりする場合には、領収証書を発行します。必ずお受け取りください。

国民年金ひとことメモ ▶ 国民年金保険料の取り扱いの変更

平成26年4月から、年金機能強化法が施行されています。
これにより、**国民年金保険料の取り扱い**が、次のとおり変更されました。

- ① **さかのぼって免除申請ができるようになりました。**
これまで、さかのぼって免除申請ができる期間は、申請時点の直前の7月(学生納付特例は4月)まででした。平成26年4月からは、**過去2年(2年1か月前)までさかのぼって申請(学生納付特例も同様)ができるようになりました。**
- ② **法定免除期間の国民年金保険料が納付できるようになりました。**
これまで、法定免除を受けている方が国民年金保険料を納めるときは、後払い(追納)のみ可能でした。平成26年4月からは、**法定免除期間のうちご本人が申出した期間は、国民年金保険料を通常どおり納めることができるようになりました。**ただし、納付を申出することができるのは、平成26年4月以降の期間です。
- ③ **付加保険料も納期限から2年間は納付できるようになりました。**
これまで、付加保険料は納期限(翌月末)までに納めなければ、自動的に納めることができなくなる取り扱いでした。平成26年4月からは、**国民年金保険料と同様、付加保険料も納期限から2年間は納めることができるようになりました。**ただし、付加保険料は申し込みをした月からの加入となります。さかのぼって加入することはできません。

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

巡回健診 ~出張健診サービス~

巡回健診とは、社員が健診機関に足を運ぶ代わりに、健診機関が事業所へ出向いて行う健康診断です。
 フィオーレ健診クリニックでは、事業所での労働安全衛生法に基づく、社員の健康確保のための健康診断や、ご加入の健康保険組合で実施する疾病予防のための健康診断など、健康管理のお手伝いをしています。

毎年、健康診断の手続きや社員の受診について、次のような理由で悩まれている担当者の方に、巡回健診をおすすめします。

- 社員が多く、健診機関への予約や日程を調整するのが大変。
- 仕事の都合で健診機関まで出向くことが難しい社員が多い。
- 健診やその往復に時間がかかると、仕事に支障が出るので、健診を短時間で終わらせたい。
- 知らない人と一緒に受診したくないという社員がいる。
- 健診機関に出向いての健診は、受診したかどうかの把握が難しく、受診率も上がらない。

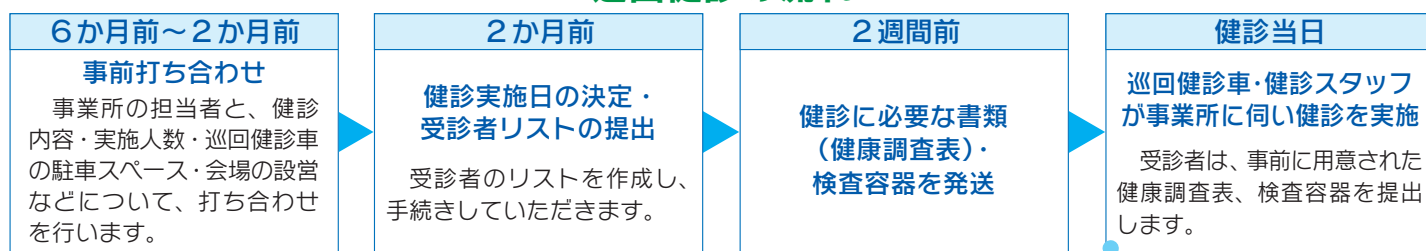


- 巡回健診を利用すると…**
- 社員の健診が一度に終わり、受診率も向上します。
 - 社員は健診機関に赴く往復の時間が節約でき、お一人様1時間程度で終了します。

巡回健診 Q&A

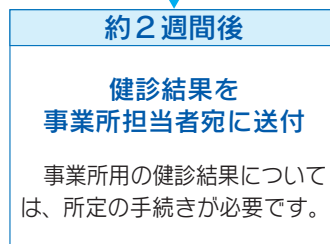
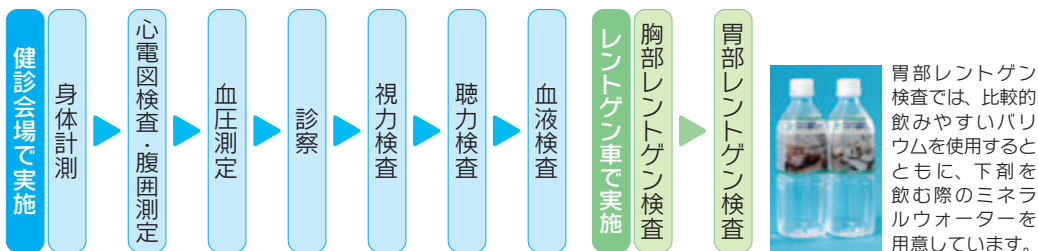
- Q1** 受診者数は何人くらいから可能ですか？
A1 原則として、**生活習慣病(予防)健診対象者30名以上**としています。その他の健診コースについては、ご相談ください。
- Q2** 費用はどのくらいかかりますか？
A2 巡回健診車の派遣費用は必要ありません。**健診料金のみ**となります。ご加入の健康保険組合により料金が異なります。詳細は、お問い合わせください。
- Q3** 所要時間はどのくらいですか？
A3 健診コースなどによって異なりますが、**生活習慣病(予防)健診対象者30名の場合、約3時間程度**で終了します。1名の所要時間は1時間程度です。
- Q4** 実施するにあたって、条件などはありますか？
A4 **巡回健診車の駐車スペースと健診会場として使用できる室内のスペース**が必要です。駐車スペースがない場合は、「道路使用許可証」を取得していただくか、近隣の駐車場を借りていただければ実施できます。
※駐車スペースの目安は、巡回健診車は長さ11m幅2.5m高さ3.6mで大型観光バスくらいの大きさです。
 ※健診会場の目安は、約24㎡(15畳)以上の会議室や食堂などです。

巡回健診の流れ



当日の検査の流れ

生活習慣病(予防)健診対象者30名の場合、約3時間程度で終了します。



フィオーレ健診クリニック

大江戸線副都心線「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。



東京社会保険協会が実施している 福利厚生事業のご案内

一般財団法人 東京社会保険協会では、宿泊施設の利用補助やレジャー施設の割引を実施しています。ぜひご利用ください。

宿泊施設の利用補助

補助金額は、年度内1名1回限りで、利用料金より1,000円を補助します。
利用補助は、年度内先着800名にて締め切らせていただきます。

次の契約宿泊施設が利用補助の対象です

プリンスホテル系列施設、伊東園ホテルグループ、船員保険保養施設、
セントレジャー舞子、健康保険保養所センター契約施設、その他13軒の宿泊施設

レジャー施設の割引

次のレジャー施設を割引でご利用いただけます

東京サマーランド、よみうりランド、サンリオピューロランド、としまえん、
豊島園・庭の湯、大江戸温泉物語、横浜・八景島シーパラダイス、
新江ノ島水族館、東武動物公園、富士急ハイランド

- 宿泊施設の利用補助、レジャー施設の割引の詳細は、当協会ホームページ (<http://www.tosyakyo.or.jp/shibu/assist.html>) をご参照ください。
- 平成26年度協会費が納入されていない場合は、会員特典を受けられません。納入のご確認をお願いします。
- 当協会の事業内容は、変更になる場合がございます。ご了承ください。

今後の 事業予定

- 社会保険事務講習会・年金シニアライフセミナーの開催
- 健康づくりハイキング「秋の高尾山薬王院 法話と精進料理」の実施
- 会員向け検査（脳検査・心臓ドック）の実施
- 夏季限定レジャー施設「国営昭和記念公園 レインボープール」の割引

事業内容は、変更になる場合がございます。

詳細は、7月発行予定の『協会だより No.29』でご案内します。

『平成26年度 協会費振込のお願い』『平成26年度 福利厚生事業のご案内』などを、会員事業所の皆様にお送りしました。お手元に届いていない場合は、**当協会事業課（TEL 03-5292-3596）**までお問い合わせください。

東京社会保険協会
会員事業所の皆様へ

会員事業所変更などに関するお願い

事業所名・事業所所在地・会費年額など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でご連絡ください。

【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

当協会への入会のお申し込みは、<http://www.tosyakyō.or.jp/shibu/index.html#acn01> より申込書をダウンロードして印刷し、FAXで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



昭和44年 —科学少年誕生—

編集委員 森 浩志



昭和44年、アポロ11号が初の月面着陸を遂げた。私は7歳で、ちょうど夏の暑い盛りだったように記憶している。テレビではその模様が放送され、随時、アポロから送られてくる不鮮明な映像を食い入るように見ていた。

昭和も中頃のこの頃、私の住んでいた町は、東京23区でも端のほうで、多少の自然が残っていた。近所の民家も平屋建てが多く、結構広い庭があり、近隣の子もたちは、垣根を潜り、ブロック塀をわたり歩いて遊びまわっていた。特に私が好きだった遊びは虫取りで、山椒の木につくアゲハ蝶の幼虫や、あじさいにつくカタツムリ、石の下に隠れているゴオロギなどを捕まえてきては、家の中に持ち込み、祖母に悲鳴を上げさせていた。好奇心は虫に留まらず、動物、植物、岩石や鉱物、人体、気象や宇宙へと広がり、少しでも疑問があれば、「なぜ?」「どうして?」と大人たちに食いつかる迷惑な科学好きの子どもとなっていた。

ある日、学校で担任の先生に、「なぜ、磁石はくつつくのか」と執拗に質問をくりかえすと、「ほかの勉強をしなさい!」と叱責され、それ以降は自分で解答をさがすようになった。「なぜ、磁石はくつつくのか」、その本質的な「なぜ」に答えられる人は現在でもいないだろう。その代わりに、電磁気力が原子の単位でどうだ、電子のスピンがこうだ、光子を媒介してどうだ、などと説明はしてくれる。でも、なぜその仕組みで「くつつくのか」はだれも答えてくれない。

叔母にいたってはファインマン物理学全集を渡し、これを読めという。が、これが結構、私の疑問には答えて

くれるものであった。数式は難しすぎてわからないことがほとんどであったが、書いてある内容は親切で、子どもの私にもわかりやすかった。そのうちに、科学では「わからない」「判断できない」「完全ではない」ことがたくさんあることを知るようになった。

後に私はコンピューターのシステムエンジニアになったが、同じ社内では理系の同僚が多かったためか、このことはよく理解してくれていた。だが、顧客にはこの考えは通用しなかった。なぜなら、彼らは数学や理科系の問題は必ず一つの解答があり、そうであるとすり込み教育されてきていて、無意識のうちに確たる解答を求めてくるからである。

しかし、これが大きな社会的問題を含むとき、人はどうするべきか。たとえば日本に内在する大型地震の脅威について、どの程度の予測ができるだろうか。科学的な判断が難しく過去の詳細なデータも少ない分野で、多くの人命にかかわる予測をしなければならぬ。机上で作り出された予測は、実際の社会に当てはめるとき、予測していなかった変数が飛び込んでくるものである。だからといって、「わからない」「判断できない」では済まされない。また、安易な予測も示すことはできない。人はきっちりした数字を求めてくるが、当然「わからない」「判断できない」ことからきっちりした数字は出てこない。

ではどうするのか。地を這いつくばるようにして、長い年月をかけてデータを集め、実験し、既存の定理を修正して、一つひとつ階段を上るしかない。その間は、「**確実なものはないこと**」を人々は心に留めておくしかないのである。

アポロが月面着陸を果たした当時、大人になる頃には火星へ行けるかな…と心に描いていた。大人になって早33年である。現代社会において、科学的進歩の速度が遅すぎるとするのは私だけなのだろうか。

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