

東京社会保険協会

# 社会保険新報

10

OCTOBER

平成 26 年 / No.768

## 目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
  - ・今年度の健診はもう受けられましたか？ / 2
  - ・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
  - ・「ローマ字氏名届」の提出について / 4
  - ・一括適用制度を利用しませんか / 5
  - ・11月は「ねんきん月間」です / 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 / 6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
  - ・会員特典のご案内 / 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**

**今年度の健診はもう受けられましたか？**

協会けんぽでは、加入者ご本人（被保険者）対象の**生活習慣病予防健診**と加入者ご家族（被扶養者）対象の**特定健康診査**を実施しています。また、健診後には、メタボリックシンドロームに着目した**特定保健指導**を行っています。

今年度の健診をまだ受けていらっしゃらない方は、ぜひ**ご受診**ください。

**生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームはこんなに危険！**

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常などの動脈硬化の危険因子を2つ以上もっている状態をいいます。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。**メタボリックシンドロームを予防するためにも、年に一度は必ず健診を受けましょう。**

**協会けんぽの健診**

協会けんぽ東京支部では、生活習慣病につながるメタボリックシンドロームのリスクに着目した健診をご用意しています。

	35歳から74歳の被保険者	40歳から74歳の被扶養者
<b>健診内容</b>	<p><b>生活習慣病予防健診</b></p> <p>一般健診、付加健診、乳がん・子宮頸がん検診 など</p> <p>がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな疾病の予防のための検査を行います。検査項目は、特定健康診査や企業の定期健康診断（事業者健診）の検査項目を含んだ総合的な内容となっています。</p>	<p><b>特定健康診査</b></p> <p>身体計測など基本的な健診、心電図検査など詳細な健診※ ※詳細な健診は、前年度の健診結果から医師の判断により実施。 メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。</p> <p><b>お持ちですか？「受診券」</b></p> <p>40歳から74歳の被扶養者が特定健康診査を受けるときには、「受診券」が必要です。4月中旬までに被保険者のご自宅に「受診券」をお送りしています。お手元に「受診券」がない場合は、下記の健診専用ダイヤルにお問い合わせください。</p>
<b>がん検診</b>	<p>胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん・子宮頸がんの検診が、生活習慣病予防健診に含まれています。</p>	<p>特定健康診査とは別に、各区市町村で実施しています。詳細は、住所地の各区市町村にお尋ねください。</p>

※詳しくは、『社会保険新報』平成26年4月号をご覧ください。

**がん検診を受けましょう！**

日本人の**2人に1人ががん**になり、**3人に1人ががんで亡くなっています**

現在、わが国のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めるようになりました。しかし、診断と医療の進歩により、無症状のうちに早期に発見し、治療が可能となってきました。がん検診の定期的な受診は、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。

**がんで命を落とさないために重要なこと**

- **がんにならないような生活習慣**を心がける
- **がん検診**による早期発見と適切な治療

**健診を受けたあとは、特定保健指導をご利用ください**

健診後には、メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導を行っています。

特定保健指導とは、内臓脂肪の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考えられる方に対して、6か月間にわたり行う**健康づくりサポート**のことです。

**40歳から74歳の被保険者**

協会けんぽの保健師や管理栄養士が、お勤め先の事業所または「協会けんぽ東京支部健康相談室」で、特定保健指導を行います。なお、**受診した健診機関で特定保健指導を実施する場合があります。**いずれも**費用は無料**です。

**40歳から74歳の被扶養者**

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった方のご自宅に、「**特定保健指導利用券**」を送付します。指定実施機関で特定保健指導をご利用ください。**費用の一部を協会けんぽが補助**します。

※詳しくは、『社会保険新報』平成26年6月号をご覧ください。

**お申し込み**

〒164-8540 東京都中野区中野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

**お問い合わせ**

■ **健診専用ダイヤル**：03-6853-6555（おかけ間違いにご注意ください）  
■ **受付時間**：午前9時～午後5時（土・日曜、祝日を除く）

協会けんぽ

検索

◎健診実施機関一覧や健診の申込書など、詳しくは、協会けんぽ東京支部ホームページをご覧ください。  
ホーム ▶ 都道府県支部のページ ▶ 東京都 ▶ 東京支部の健診・保健指導のご案内

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。

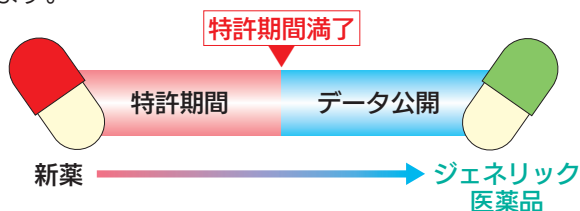
協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

## 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（後発医薬品）の普及を推進**しています。

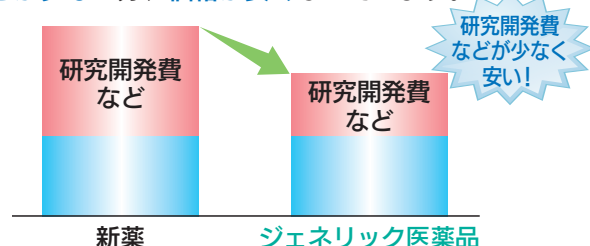
### ジェネリック医薬品ってどんな薬？

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？

新薬の開発には多くの費用と時間がかかりますが、**ジェネリック医薬品は開発期間が短く、研究開発費などが少ない分、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、新薬と**同じ主成分で、効き目や安全性が新薬と同等**であると、国から承認された薬です。



### ジェネリック医薬品に変更したいときは？

病院や診療所での診察時に**ジェネリック医薬品**を使いたいと医師に伝える。



薬局で**ジェネリック医薬品**を使いたいと薬剤師に伝えて相談する。



## ジェネリック医薬品による自己負担軽減額をお知らせします

協会けんぽでは、平成26年9月末に、「**ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせ**」を**加入者のご自宅宛**にお送りしています。これは、過去に実際に処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、どのくらい薬代の自己負担額が軽減されるかについて、情報提供を行うものです。

対象者	内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●35歳以上の加入者の皆様</li> <li>●慢性疾患（生活習慣病など）の新薬を長期間服用されている方</li> <li>●薬代の自己負担軽減可能額が一定額以上見込まれる方</li> </ul> ※すべての加入者の皆様に通知されるものではありません。	ジェネリック医薬品に切り替えた場合に見込まれる、1か月分の薬代の自己負担軽減可能額などをお知らせします。

### 効果

平成25年度も、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減可能額を、対象となった加入者の皆様（約134万人）に通知し、**約47万人がジェネリック医薬品に切り替えられ、年間約83億円（単純推計）の医療費を軽減**できました。平成21年度から25年度まで（5年間）の累計では、約257億円となります。

### ジェネリック医薬品は、どのくらい普及しているの？

協会けんぽ東京支部のジェネリック医薬品使用割合（平成26年3月現在・数量ベース）：**32.2%**（前年同月28.1%）  
 ※全国のジェネリック医薬品使用状況については、協会けんぽホームページにも掲載しています。

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



# 「ローマ字氏名届」の提出について **平成26年10月1日施行** 【届出の義務化】

外国人従業員を採用した場合、これまでは任意で「アルファベット氏名登録（変更）申出書」を提出していただきましたが、平成26年10月1日より、日本国籍を有しない厚生年金保険被保険者および国民年金第3号被保険者について、年金記録の適切な管理を行う観点から、**ローマ字氏名に関する書類「ローマ字氏名届」**を提出していただくこととなりました。

事業主の皆様におかれましては、忘れずにご提出ください。

## 対象となる届出

- ① 厚生年金保険 被保険者資格取得届
- ② 厚生年金保険 被保険者氏名変更届
- ③ 国民年金第3号被保険者関係届（資格取得、氏名変更）

事業主の皆様は、外国籍の被保険者にかかる上記①～③の届出の際には、併せて「ローマ字氏名届」を提出してください。

①と② ⇒ 厚生年金保険被保険者 ローマ字氏名届      ③ ⇒ 国民年金第3号被保険者 ローマ字氏名届

## 記入例

### 厚生年金保険被保険者 ローマ字氏名届

年金手帳の基礎年金番号				生年月日(西暦)				性別	住民票の有無										
0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	9	9	0	0	9	1	1	① 男 2 女	1 無 ② 有

被保険者氏名

(フリガナ) ホン      ギルトン	(フリガナ)      ギルトン
(ローマ字) HONG	(ローマ字) KILDONG

※「漢字氏名」「通称名」をお持ちの方は、下記の欄に記入してください(記入は任意です)。

(フリガナ) コウ      キツドウ	(フリガナ)      キツドウ
(漢字氏名) 洪	(漢字氏名) 吉童
(フリガナ) ジュウキ	(フリガナ) タロウ
(漢字氏名) 住基	(漢字氏名) 太郎

※当該被保険者がローマ字氏名をお持ちでない場合は、その理由をチェック(✓)してください。

理由記入欄

- 短期在留者であるため
- 海外に住所を有している者であるため
- 在留カード(または特別永住者証明書)にローマ字氏名が記載されていないため
- その他 理由( )

4 事業主の押印については、署名(自筆)の場合は省略できます。

事業主印を押印してください。ただし、事業主が署名した場合は、押印不要です。

社会保険労務士の提出代行者印

## 留意事項

1. 届出には、在留カードや住民票などに記載されている氏名を記入してください。(添付書類は不要です。)
2. すでに被保険者となっている外国籍の方は、「ローマ字氏名届」の提出にご協力ください。
3. 「ローマ字氏名届」を提出された場合でも、日本年金機構から送付する通知や協会けんぽ(全国健康保険協会)が発行する健康保険被保険者証は、カナ氏名で表示されます。





日本年金機構からの **お知らせ**  
Japan Pension Service

## 一括適用制度を利用しませんか

一括適用とは、本社・支社ごとに適用されている適用事業所で、本社で人事や給与などが集中的に管理されている場合は、**本社・支社を一つの適用事業所として適用する仕組み**をいいます。一括適用の承認を受けることで、本社・支社が一つの適用事業所とみなされ、本社・支社間での人事異動があった際の**資格喪失や資格取得などの手続きが不要**となります。

**一括適用制度を利用すると、次のようなメリットがあります！**

- 事務手続きの際の負担軽減
- 届出のまれや誤りの防止
- 事務に関する諸経費の軽減

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。管轄の年金事務所にお問い合わせください。

## 11月は「ねんきん月間」です

日本年金機構では、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を積極的に行います。

### 主な活動

- ・ 国民年金保険料が未納となっている方への**納付のご案内**
- ・ 年金相談の窓口として、全国各地で**出張年金相談**の開設
- ・ 適用事業所や大学・高校などの教育機関等へ出向いての**年金説明会の開催やパンフレットの配布**
- ・ 年金委員の皆様を対象とした**研修会**

年金の受け取りやご自身の年金などについて確認できるよい機会です。従業員の皆様に、ぜひご周知願います。



年金記録の確認には、**簡単・便利な「ねんきんネット」**をご利用ください。  
⇒詳しくは、「ねんきんネット」で検索してください。

## 11月30日(いいみらい)が「年金の日」に制定されました！

国民一人ひとりに、「ねんきんネット」などを活用して年金記録や自分の公的年金の受給見込額を確認していただき、企業年金・個人年金・貯蓄等を含めた老後の生活設計に思いを巡らせていただくことを目的として、「年金の日」が制定されました。今年の「年金の日」は休日ですが、**すべての年金事務所および街角の年金相談センターで、週末相談を実施します。**

※街角の年金相談センターについては、入居しているビルの都合等により実施できない場合および年金相談センター（オフィス）を除きます。

### 国民年金ひとことメモ

## 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を送付します

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

平成26年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付している方へ、11月上旬に、「**社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**」をお送りします。年末調整や確定申告の際にご活用いただきますよう、従業員の皆様にご周知願います。

**世帯主が世帯（ご家族）の国民年金保険料を納付した場合にも、世帯主の社会保険料控除額に加えることができます。**ご家族宛に届いた「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」も、申告などを行う際に併せてご活用ください。

### 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するお問い合わせ

**ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル TEL 0570-058-555**

\*050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1144（平成26年11月4日から平成27年3月16日まで）

・自動音声でご案内します。案内に従って「3」を押してください。

・一般電話からは、市内通話料金でご利用いただけます。

### 受付時間

**月曜日～金曜日：午前9時～午後7時 第2土曜日：午前9時～午後5時**

※土曜日（第2土曜日を除く）、日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除きます。

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

人間ドック、生活習慣病健診などは、健康のために確かめておきたい基本の検査です。これらに加えてオプション検査は、その人のライフスタイルや個性に応じて選択することのできるオーダーメイドの検査です。フィオーレ健診クリニックでは、さまざまなオプション検査をご用意しています。

健診の際に、一度受診してみたいはいかがでしょうか。

## 胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)

直径6mmほどの管の先端についている超小型カメラで食道・胃・十二指腸を直接観察します。検査の流れは、右記をご参照ください。

\* 健診コースに胃部レントゲン検査が含まれている方は、**差額5,400円(税込)の追加で胃カメラ(内視鏡検査)への変更を承ります。**健康保険組合との契約内容により、差額料金が異なる、または変更不可の場合があります。予約時にご確認ください。

胃カメラはこんな方に向いています	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃に何らかの症状がある方</li> <li>・バリウム検査が苦手な方</li> <li>・バリウム検査で異常があるとされた方</li> </ul>
------------------	---

## ヘリコバクターピロリ抗体

健診時の採血(血液検査)で調べます。

ヘリコバクターピロリという細菌に持続的に感染していることにより、慢性胃炎を発症します。また、ピロリ菌は、胃・十二指腸潰瘍や胃がんとも深く関わっていることも明らかになっています。ピロリ菌感染の有無について、血中の抗体で測定します。

\* 当健診クリニックの検査結果で陽性となった方を対象に、ピロリ菌除菌外来をご案内しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

〈<http://www.k-fiore.jp/checkup/pylori/index.html>〉

## 胃カメラの流れ

健診の流れの中で呼び出しています。

### 準備

看護師より説明があります。初めての方でも安心して受けられます。

### のどの麻酔 ⏱ 約5分

胃カメラがのどを通過するときの違和感が軽減します。

### 胃カメラ検査 ⏱ 約5～6分

消化器専門の医師が行います。検査中、モニターでご自分の胃の中を見ることが可能です。

### 検査終了

胃カメラ検査の結果をその場で聞くことができます。



## CT検査 ⏱ 約7～8分

16列マルチスライスCTを導入し、一度に数多くの断層画像が撮影できるため、検査時間が短縮され、被曝量も低減します。



### 肺がんCT検査

【健診受診者】7,560円 / 【単独受診者】10,800円

肺の断層画像を撮影します。レントゲンでは発見しにくい直径数ミリの病変まで見つけられます。

### 肺がんCT検査+内臓脂肪検査

【健診受診者】10,800円 / 【単独受診者】15,120円

内臓脂肪検査は、おへその位置で断層写真を撮影し、内臓脂肪と皮下脂肪を色分け表示します。

コンピューターが脂肪の面積を計算し、腹囲測定だけではわからない皮下脂肪型肥満または内臓脂肪型肥満の判定ができます。

内臓脂肪は蓄積により、生活習慣病を引き起こしやすくなることがわかっています。

\*他にも、オプション検査を多数取り揃えています。詳細は、ホームページをご覧ください。〈<http://www.k-fiore.jp/checkup/option/index.html>〉

## フィオーレ健診クリニック

大江戸線副都心線「東新宿」駅A2出口より徒歩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



東京社会保険協会からのお知らせ

会員特典のご案内

東京社会保険協会では、会員事業所の皆様に各種特典を提供しています。平成26年度後半に実施予定の事業などは、次のとおりです。ぜひご利用ください。

特典を受けるには、会員登録が必要です

今後の予定 詳細は、11月発行の『協会だより』(No.30)をご覧ください。

新規企画

- シンフォニークルーズ 11月発行の『協会だより』(No.30)到着時よりご利用いただけます  
東京ベイ・クルージングレストラン「シンフォニー」の食事付きセットプラン料金（乗船料+食事）の一般価格から10%引き

講習会

- 40歳代からの年金ライフプランセミナー 平成27年1月24日(土)
- 60歳からの雇用保険と社会保険の手続き 平成27年2月24日(火)～27日(金)

健康

- 脳検査・心臓ドックの受診

検査場所：心臓画像クリニック飯田橋（新宿区） 最寄り駅：飯田橋

	脳検査	心臓ドック
検査項目	脳MRI・MRA、頸部MRA	心臓MRI・MRA、頸部エコー、心エコー、心電図
料金	29,000円(税込)	99,000円(税込)

11月発行の『協会だより』(No.30)は、平成26年度協会費を納入された会員事業所への発送となります。ご希望の方は、会費の納入をお願いいたします。

なお、事業所名・事業所所在地・電話番号などの変更は、会員事業所変更連絡届にてご連絡ください。

平成26年度前半の事業状況報告

◆東京ディズニーリゾート®特別利用券の配付

5,564社からご応募があり、抽選とさせていただきます。

◆日帰りバスツアー

7月19日(土)に、谷川岳散策とブルーベリー狩りの日帰りバスツアーを行いました。応募者257名の中から抽選で80名の方にご参加いただきました。ニッコウキスゲ(写真)の咲き誇る谷川岳ときれいに色づいた大粒で甘いブルーベリーに、日頃の疲れも癒される一日となりました。



ニッコウキスゲ

(平成26年8月末現在)

◆レジャー施設利用状況

夏季施設を多くの皆様にご利用いただきました。

東京サマーランド	1,650名	よみうりランド	917名
横浜・八景島シーパラダイス	816名	としまえん・庭の湯	730名
大江戸温泉物語	654名	新江ノ島水族館	618名
東武動物公園	570名	サンリオピューロランド	130名
国営昭和記念公園 レインボープール	1,540名(平成26年7月19日～9月7日)		



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・電話番号・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		

### ●まだ加入されていない事業所の担当者の皆様へのお願い

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



## X先生の思い出

編集委員 加藤 孝一



私が小学校4年生か5年生の頃だったと思います。時代は今から60年近く前の九州南国の田舎村になります。時は第一次ベビーブームで1クラス54~55人のクラスが3つありました。

そのようなときに、新任の女のX先生が担任として赴任されてきました。この先生となぜかわかりませんが、なるべく一緒にいたくて、授業が終わって、先生が教室におられる間は教室に残っていて、この一緒にいる時間がなんとなく楽しかった。そのうちに先生の仕事の手伝いをするようになり、ガリ版刷り（昔はコピー機がなかった）を手伝ったり、今だったら大問題なのでしょうが、正解用紙を見て、テストの採点を手伝ったりしていました。

あるとき、手伝いに夢中になり、先生も職員室で仕事をされていて、私がいたことを忘れられていたのだと思います。気がつくともう遅い時間。あわてて先生に挨拶もしないで急いで駅まで行きましたが、最終の汽車は出た後——小学校に汽車で通学していたのです。どうやって帰ろうかと駅の待合室で困っていました。ちなみに私の家までは山道4キロくらい。怖いな～！

偶然なのですが、そこへ同級生のS子ちゃんのお母さんが入ってきて、「どうしたの」ということになり、駅員さんに話をしてもらったところ、最終の貨物列車があるからこの貨物列車で帰そうということになりました。貨物列車の車掌室に乗せてもらって、普段は通過する無

人駅で停車してもらい、無事帰ることができました。

家に帰って“五右衛門風呂”に入り、ご飯を食べ、宿題をしていると、夜7時か8時頃（外は薄暗かったのでそんな時間）だったと思います。あわてた様子の先生が来られました。「加藤君は帰っていますか？」私の顔を見て安心した顔、そして涙——女の人の涙で胸がキュンとなったのは、後にも先にもこれだけかな!?

今でも気になっていることがあります。先生は途中には何も無い4キロの山道を一人で歩いて来るのは怖かったろうな！ 私が「歩いて帰っていると思い、追いかけて来た」と話されていました。帰りはどうされたのだろうか。車もタクシーもまだ一般的ではなかった時代のこと。

先生とは中学生の頃まで季節の挨拶のやりとりをしていましたが、あるとき苗字が変わって、福岡から手紙がきました。ただ結婚されたという言葉は入っていませんでした。この訳が40数年後の同窓会でわかることになるのですが、これはまたの機会にお話できるかな？

今だったら大問題になりそうなことを、昔の大人たちはすぐに動いてくれました。戦争が終わって10年くらい。生活は苦しかったはずだけど、気持ちに余裕があったのでしょね。先生、父母、鉄道員、何の問題にもならず、一人の子どもが夜、家に帰り着きました。今でも人の親切というよき思い出を心に残しています。

私の母親が亡くなったのは、私が5歳のとき。母親のイメージはほとんどなく、数少ない写真でこんな感じだったのだと思うくらいでした。先生の当時のイメージは、若くてスマートでした。卒業写真などで見てみると、ふつくらとした先生で、なんとなく写真の母親に似ているような気がします。