

東京社会保険協会

社会保険新報

5

MAY

平成 27 年 / No.775

目次

- 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 / 2
 - ・ メールマガジンをご利用ください!! / 2
 - ・ 代表電話音声ガイダンスのご案内 / 3
 - ・ ラジオ番組のご案内 / 3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・ 平成27年度 年金額の改定 / 4
 - ・ 在職老齢年金の支給停止調整変更額の改定 / 4
 - ・ 平成27年度 算定基礎届等の届出用紙の送付方法等 / 4
 - ・ 賞与支払届について / 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
 - ・ 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
- すいそう
 - ・ 東西南北 / 9

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支援金・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（加入者ご家族）となっている方が、現在もその状況にあるかどう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、事業主様へ「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	<p>平成27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。</p> <p>(1) 平成27年4月1日において18歳未満の方 (2) 認定日が平成27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</p>
事業主様へ送付するもの	<p>(1) 被扶養者状況リスト（2枚複写） (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</p> <div style="border: 1px solid #f8d7da; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>対象となる方がいらっしゃらない場合は、再確認が不要となるため、送付いたしません。</p> </div>

実施方法

5月末より6月末にかけて、事業主様に順次お送りする「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ます。ご確認後、必ず同封の返信用封筒で提出してください。

返信用封筒は、被扶養者資格の再確認専用です。他の書類は同封しないようお願いします。

協会けんぽ（送付）	5月末より、事業主様に上記書類を順次送付。
事業主様（再確認）	<p>「リスト」で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は、同封の「被扶養者調書兼異動届」に記入し、保険証を添付して「リスト（正）」を提出してください。</p> <div style="float: right; border: 1px solid #f8d7da; padding: 2px;"> <p>提出期限 7月末日</p> </div>
協会けんぽ（内容確認）	「リスト（正）」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）	<p>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」の控えを事業主様へ送付。 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」を管轄する年金事務所へ直接提出してください。</p>
事業主様（保管）	送付された「被扶養者調書兼異動届」の控えを事業主様が保管。

平成26年度の実績 ●解除人数：約6.9万人（平成26年10月末現在） ●解除による支出削減効果：約34億円

〈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」でした。二重加入による解除の届出漏れが多かったほか、収入超過もありました。

協会けんぽ
東京支部

メールマガジンをご利用ください!! 登録は無料です

協会けんぽ東京支部メールマガジンでは、健康づくりや健康保険制度に関する旬な話題をいち早くお届けしています。

ぜひこの機会にご登録ください!!

健康情報の発信
ラジオ番組
のご案内

役立つ
健康保険制度
のご案内



あなたの健康をサポート
健康づくり情報

カロリー計算も
ばっちり!
ヘルシーレシピ

など情報盛りだくさん!

毎月1回（5日頃）の配信（臨時号もあり）

登録はこちら

協会けんぽ東京支部
ホームページ



スマートフォン
からはこちら



（携帯電話・PHSからは登録できません。）

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、それぞれの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→音声ガイダンス「1」）まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

協会けんぽ東京支部 **代表電話音声ガイダンスのご案内**

かけ間違いに
ご注意ください!



03-6853-6111 (代表)

業務時間 8:30~17:15 (土曜・日曜・祝日と年末年始を除きます。)

自動音声のご案内

〔プッシュ回線の電話で
ご利用いただけます。〕

- ・音声に従って番号を選択してください。
- ・自動音声案内の途中でも番号を押すことができます。
- ・そのままお待ちいただくと総合電話オペレーターにおつなぎします。

1

- 健康保険の手続き
- 制度に関するお問い合わせ
- 申請書の入手等

総合電話オペレーターに
おつなぎします。

2

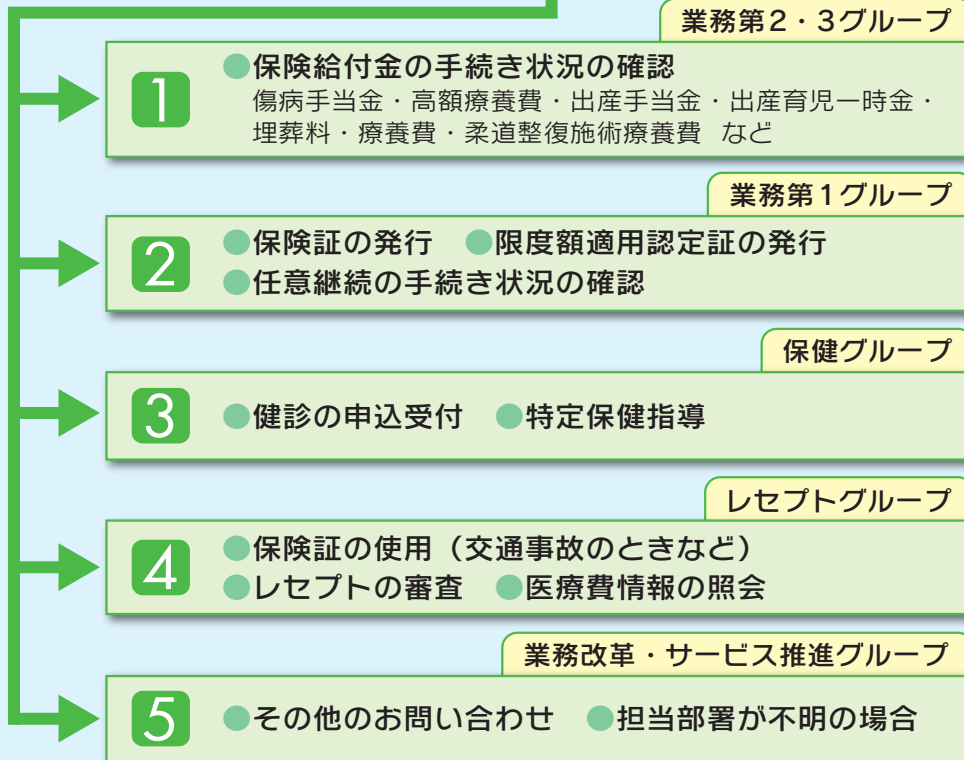
- 申請中の進捗状況の確認
- 医療機関・地方自治体の
担当者からのお問い合わせ

自動音声案内が続きます。

3

- その他のお問い合わせ
- お問い合わせ先が不明
の場合

総合電話オペレーターに
おつなぎします。



そのままお待ちいただくと**5**におつなぎします。

健康情報を発信中! ラジオ番組のご案内

4月から新番組がスタート!!

文化放送で、毎月異なるテーマごとに、健康情報を発信しています。専門の先生が、身近な病気の原因や予防法などをわかりやすく解説します。パーソナリティとのトークと合わせ、楽しくお伝えしています。

放送中!

文化放送「吉田照美 飛べ!サルバドール」内
協会けんぽ 健康サポート
毎週月曜日 16:37~16:47



過去の放送はこちらで聴けます ⇒ http://www.joqr.co.jp/kenpo_pod/index.xml

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、それぞれの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→音声ガイダンス「1」) まで



平成27年度 年金額の改定

平成27年度の年金額は、平成26年度の特例水準の年金額と比較して、特例水準の段階的な解消やマクロ経済スライドによる調整と合わせて、基本的に**0.9%の引き上げ**となります。受給者の受取額が変わるのは、通常、**4月分の年金が支払われる6月から**となります。**厚生年金（報酬比例部分）**に関しては、**すべての方が0.9%の引き上げとなるわけではありません。**

平成27年4月分からの年金額

種類	年額（月額）	平成26年度	平成27年度
国民年金（老齢基礎年金（満額）：1人分）		772,800円（64,400円）	780,100円（65,008円）
厚生年金（夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額）		2,628,800円（219,066円）	2,658,100円（221,507円）
障害基礎年金		（1級）966,000円 （2級）772,800円	（1級）975,100円 （2級）780,100円
遺族基礎年金（子1人）		995,200円	1,004,600円

厚生年金は、夫が平均的収入（平均標準報酬〈賞与を含む月額換算〉42.8万円）で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が、年金を受け取り始める場合の給付水準となります。

在職老齢年金の支給停止調整変更額の改定

在職中に受ける老齢厚生年金（在職老齢年金）を受給されている方の年金額は、受給されている老齢厚生年金の月額（基本月額）と総報酬月額相当額によって年金額が調整されます。

- 基本月額：加給年金額等を除いた老齢厚生年金の月額
- 総報酬月額相当額：その月の標準報酬月額 + その月以前1年間の標準賞与額の合計 ÷ 12

平成27年4月1日より、年金の支給停止の基準となる額が変更になりました。

60歳から64歳までの方の支給停止調整変更額	46万円 → 47万円へ変更 28万円の支給停止調整開始額については、変更ありません。*
65歳以上の方の支給停止基準額	46万円 → 47万円へ変更

*在職中であっても、老齢厚生年金の月額（基本月額）と総報酬月額相当額の合計が28万円に達するまでは、支給停止はありません（60歳から64歳までの方）。平成27年4月の変更後の詳しい計算方法については、日本年金機構ホームページを参照ください。

平成27年度 算定基礎届等の届出用紙の送付方法等

算定基礎届は、毎年7月1日から7月10日までに提出をお願いしていますが、算定基礎届等の届出用紙については、6月中旬に発送する予定です。送付方法等、昨年までとの変更点があります。ご注意ください。

70歳以上被用者の届出用紙等

算定基礎届を提出する際に、70歳以上被用者の方は、別途「**厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎・月額変更・賞与支払届**」の提出が必要です。本年度は、以下の届出用紙等について、算定基礎届等の届出用紙とは別にお送りします。提出漏れのないようお願いいたします。

別途お送りする届出用紙等
「厚生年金保険70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届」 「厚生年金保険被用者一覧表」
送付時期
6月中旬送付（予定）
70歳以上被用者とは
70歳以上であって、次の3つのすべての要件に該当する方です。 ・昭和12年4月2日以降に生まれた方 ・過去に厚生年金保険の被保険者期間を有する方 ・適用事業所で常時使用されている方（法人事業所の事業主を含みます）

会社法人等番号などの確認

平成28年10月から予定されている「短時間労働者にかかる厚生年金保険・健康保険の適用拡大」に関連して、平成27年度の算定基礎届（総括表）において、法人登記簿情報から確認できた会社法人等番号などの情報を記載のうえ、事業主の皆様にご確認いただく予定です。詳しくは、算定基礎届に同封される「お知らせ」をご覧ください。ご協力をお願いします。

定時決定時調査

厚生年金保険等の適用の適正化を図るため、年金事務所では、すべての適用事業所に対し、数年に一度、定時決定時調査等の事業所調査を行っています。定時決定時調査では、事業主の皆様には**年金事務所等へ来所**いただき、**貸金台帳等の関係帳簿を確認**させていただきます。

定時決定時調査の対象となった事業主の皆様には、別途ご案内をお送りしますので、算定基礎届等は郵送せず、年金事務所等での調査の際にご提出ください。



賞与支払届について

事業主が被保険者に賞与を支給した場合は、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」を提出して、支給額等を届け出ます。この内容により、標準賞与額および賞与の保険料額が決定され、被保険者が受給する年金額の計算の基礎となります。適切な届出をお願いします。

日本年金機構に登録されている賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名等を印字した届出用紙を、事業所へ送付します。

賞与支払届に関するQ&A

Q 対象となる賞与の内容は？

A 賃金・給料・賞与、その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が**労働の対償**として受け取るもののうち、**年3回まで支給**されるものをいいます。なお、年4回以上支給されるものは、標準報酬月額の対象となります。

Q 標準賞与額の上限は？

A **健康保険では年度の累計額540万円**(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額)、**厚生年金保険では1か月当たり150万円**となっています。なお、厚生年金保険については、同月内に2回以上支給されるときは、合算した額が上限額として適用されます。

Q 添付書類は？

A **必要ありません**。ただし、標準賞与額の年度の累計額540万円を超える場合は、「**健康保険 標準賞与額累計申出書**」の提出が必要です。なお、70歳以上被用者の方に賞与を支給した場合は、「**厚生年金保険70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届**」の提出も必要です。

国民年金ひとことメモ

付加保険料の納付

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、将来受給する年金額を増やすことができます。

定額保険料 平成27年度：月額15,590円

納付できる方	国民年金第1号被保険者、任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)
付加保険料の月額	400円
申し込み先	区市役所および町村役場の窓口
付加年金額	200円 × 付加保険料納付月数 例 20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めていた場合の年金額 200円 × 480月(40年間) = 96,000円(年額)【物価スライドはありません】 2年以上受給すると、納付した付加保険料額を上回ります。

付加保険料の納め方

月々の保険料を納付書で納付	後日送付される 付加保険料込みの納付書 によって、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納付
国民年金保険料を前納で納付済み	後日送付される 付加保険料の納付書 によって、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納付
月々の保険料を口座振替(クレジット)で納付	指定の口座から、 付加保険料込みの金額 を引き落とし

注意事項

- 付加保険料の納付は、**申し込んだ月分**からとなります。
- 付加保険料の納期限は、**翌月末日**となります。
- 納期限を超過した場合でも、**期限から2年間**は納めることができます。
- 国民年金基金に加入している方は、付加保険料を**納めることができません**。
- 付加保険料の納付をやめるときは、「**付加保険料納付辞退申出書**」の提出が必要です。

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

人間ドックのご案内

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、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。皆様も、ご家族の方も、自覚症状の有無にかかわらず、年に1度は人間ドックで健康管理を続けましょう。

人間ドック当日の流れ 当日、医師による結果説明があります(平日、希望者のみ)。

受付

問診表・オプション検査申込書は、事前に記入して、提出してください。

また、事前に準備された検査容器も、一緒に提出してください。健康保険証の提示もお願いします。

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。

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、お持ち帰りいただけます。

眼底・眼圧では、コンタクトレンズははずします。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・記録管理をしています

- ・ 血圧
- ・ 血液(採血)
〈男性のみ 前立腺/PSA〉
- ・ 肺機能
- ・ 眼底
- ・ 心電図
- ・ 腹部超音波
- ・ 胸部レントゲン
- ・ 身体計測
- ・ 視力
- ・ 聴力
- ・ 診察
- ・ 胃部レントゲン
- ・ 婦人科検査(子宮頸がん)
〈女性のみ〉

健診終了

希望された方に、医師による結果説明を行います。

また、人間ドックを受診の方には、お食事券(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。

受診者専用ラウンジ(1階：男女共用、B1階：女性専用)に、無料の飲みものやお菓子などをご用意しています。健診後は、ほっとひといき、おくつろぎください。

健診結果

健診終了後、2週間程度で、自宅または事業所へ健診結果表を発送します。

『健診結果の見方と活かし方』を同封します

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。

男性は最長約90分!



3階 男性健診フロア

医師・技師・スタッフはすべて女性



B1階 女性専用フロア

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。



- ① RFID内蔵リストバンドをリーダーにかざします。
- ② 受診者情報が表示され、検査開始となります。
- ③ フィオーレ健診クリニックで受診された方は、画面に前回の健診データ(計測・血圧・視力・聴力のみ)が表示されます。



4階 結果説明室

検査結果と検査画像を見ながら、結果説明を行います。

※結果説明は、基本コースのうち当日中にデータが揃う検査項目に関して行います。



1階 受診者専用ラウンジ (男女共用)



フィオーレ健診クリニック

大江戸線「東新宿」駅 A2 出口より徒歩1分
副都心線

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 からののお知らせ

定期的なチェックが大切 **脳検査**

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。

脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRAを併用して行うことで、症状を伴わない小さな動脈瘤や梗塞、血管の異常などを発見できます。「磁力」を使った検査で、被ばくの心配もなく、安心して受診できます。

事前予約制となっています。フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。



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、突然死を招く恐ろしい病気です。症状が現れないまま進行します。一命をとりとめても、言語障害や麻痺などの重い後遺症が残ったり、介護が必要になる場合もあります。

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ひと握りでも、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。

脳卒中を未然に防ぐためにも、規則正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的に検査を受け、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のパンフレットより

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、脳出血などを発見できます。

脳血管MRA（脳の血管の立体画像）

脳動脈瘤、脳動脈の閉塞などを発見できます。

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） **34,560円**（税込）
 検査報告書に検査画像の入ったCD-R（検査で撮影したすべての画像を収録）を同封してお届けします。

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B 1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。事前予約制となっています。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（税込）

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

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。



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

7月に開催予定の「年金シニアライフセミナー」と社会保険事務講習会「採用から退職までの社会保険の手続き」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**

会員事業所限定のセミナーのため、非会員事業所の皆様は応募できません。

開催日時等		対象者	定員・締切日・費用	概要
平成27年7月15日(水) 時間：10時30分～16時 講師：(-財)地域社会ライフプラン協会所属 ファイナンシャルプランナー メール申し込みURL https://fofa.jp/tosyaky/a.p/173/	10時30分～12時 竹内 敦氏 ●ライフプランの 必要性と生きがい 13時～16時 塚本 伸明氏 ●ライフプラン作成、 年金基礎講座	協会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	100名 応募締切日 6月12日(金) 必着 受講当日2,000円(1名)	退職後のライフプランや生きがい、年金制度の仕組みや受給手続きなどの基礎知識

採用から退職までの社会保険の手続き


開催日時等	対象者	定員・締切日・費用	概要
平成27年7月27日(月) 28日(火) 29日(水) 30日(木) 時間：いずれも13時30分～16時 講師：社会保険労務士 中島 典子 氏 (なかじま社会保険労務士事務所) メール申し込みURL https://fofa.jp/tosyaky/a.p/172/	初めて社会保険事務担当者になった方	各200名 応募締切日 6月19日(金) 必着 会員事業所参加者 無料 非会員事業所参加者 受講当日3,000円(1名)	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

応募方法 *応募者多数の場合は抽選とします。

受講希望の方は、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。

① 郵送による申し込み

下の「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27年度協会費払込受領証のコピーを貼付して、宛先を明記し、82円分の切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、右の申し込み・お問い合わせ先までお送りください。応募結果などは、締切後2週間程度でお知らせいたします。

 返信用封筒をお忘れなく。
2名以上の場合は、それぞれお申し込みください。

② メールによる申し込み

本会ホームページまたはメール申し込みURLにアクセスして、申し込みフォームに必要事項を記入のうえ、応募締切日までにお申し込みください。応募結果は、締切後2週間程度で、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いたします。

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」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
ふりがな		年齢	性別
参加者氏名		歳代	男・女
事業所名		協会費払込受領証貼付欄 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27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。	
会員・非会員	会員(会員番号) <small>*平成27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>		
事業所所在地	〒		
連絡先電話番号		参加希望日	7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の発送ならびに本会事業案内以外には使用いたしません。

*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場合があります。ご注意ください。

会場および地図 については、9ページをご覧ください。

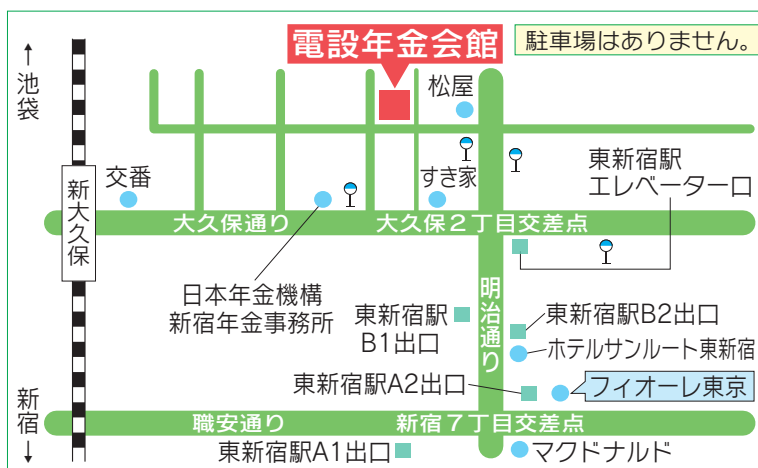
会場および地図

電設年金会館 (東京都電設工業厚生年金基金会館)
新宿区大久保2-8-3

【交通】

- JR山手線 新大久保駅より徒歩10分
- 都営大江戸線 東新宿駅A1・A2出口より徒歩10分
- 東京メトロ副都心線 東新宿駅B1・B2出口より徒歩5分

※東新宿駅の出口AとBは、地下で通じています。



まだまだ現役です？

編集委員 亀井 一司



最近のテレビコマーシャルに、桃太郎・浦島太郎・金太郎の3人が仲よく登場し、新しい場面では、かぐや姫まで登場している。

「桃太郎さん、桃太郎さん、お腰につけたきび団子、一つ私にくださいな」と鬼退治について行き、めざまし

い活躍をしたのは、ご存じ、犬・猿・キジの面々。話は中国の説話が日本に伝わったもので、中国では、犬は「仁」、猿は「知恵」、キジは「勇気」を意味しているそうだが、経営コンサルタントのある人によれば、お供の3匹は、企業活動に不可欠な3つの働き「情報」「企画」「行動」を意味しているとか。キジが空を飛んで集めた鬼ヶ島の「情報」をもとに、猿が戦法を「企画」、犬が走り回って「行動」に移すというのが、組織運営の役割分担として最適であったというわけだ。そして、桃太郎が「判断・指示」を下す役となれば、これはもう立派な会社組織。給料はきび団子だが、どの役割も仕事には不可欠な要素。やはり、適材適所が会社運営の秘訣だろうか。

ゴールデンウィークが終わり、新入社員の皆さんも、少しは社会生活に慣れ始め、期待とともに毎日緊張して、そろそろストレスも蓄積される頃と思う。ビジネスパーソンの生活にストレスは付き物。これをどう解消できるかで、ライバルとの差がつく。ストレスの予防・解消に効果的なのが、休息(レスト)・レクリエーション・

リラクゼーションの3R。赤ちょうちんで上司の悪口を言ってウサ晴らしをするよりは、適度のカラオケやワインを片手にカウンターのほうがちよいまし。それよりも、仕事の後のスポーツジムや水泳で汗を流すのがよい。と言っても、私は“歳”のせいだろうか、少しでも早く眠りたい。

新しい分野の学問で、豊かさの尺度はGNP(国民総生産)や消費支出という経済生活ばかりではないと、「生活時間学」なるものに関心を集めているそうだ。「生活時間」についてはNHKの調査が有名だが、ゆとりある生活とは何かを、「生活時間」の観点から洗い直そうという狙いで、労働時間・家事時間・余暇時間・睡眠時間などから各都道府県で生活する人たちのライフスタイルを分析しようというのだ。いろいろと雑用が多い私には、「生活時間」なるものを、あらためて考える余裕もない。

人間の身体が徐々に老化するように、脳も老化するそうで、20歳を過ぎると脳細胞は1日に10万個ずつアウトになるという。本人がこれに気づくのは、記憶力の低下である。「近頃、物覚えが悪くなって…」と誰でも感じることなのだ。

記憶は、インプット(入力)ーメンテナンス(維持)ーアウトプット(出力)の3つから成り立っている。歳をとって脳が老化した場合、この3つのうち一番衰えるのは、アウトプット。今あったことを忘れてたり、最近、人の名前を思い出せずにイライラモヤモヤすることが多くなった。私の脳はどの程度がアウトになってきているのだろうか…。

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