

東京社会保険協会

社会保険新報

6

JUNE

平成27年/No.776

目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・健康づくりサポートを受けましょう／2・3
 - ・特定保健指導が受けられます／3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・算定基礎届（定時決定）作成上の留意点／4
 - ・個人情報流出のお詫びとお願い／5
 - ・「世田谷年金事務所」移転のお知らせ／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 更年期検査／6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・福利厚生事業のご案内／7
 - ・東京社会保険協会 加入のお願い／8
- ずいそう
 - ・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健康づくりサポートを受けましょう

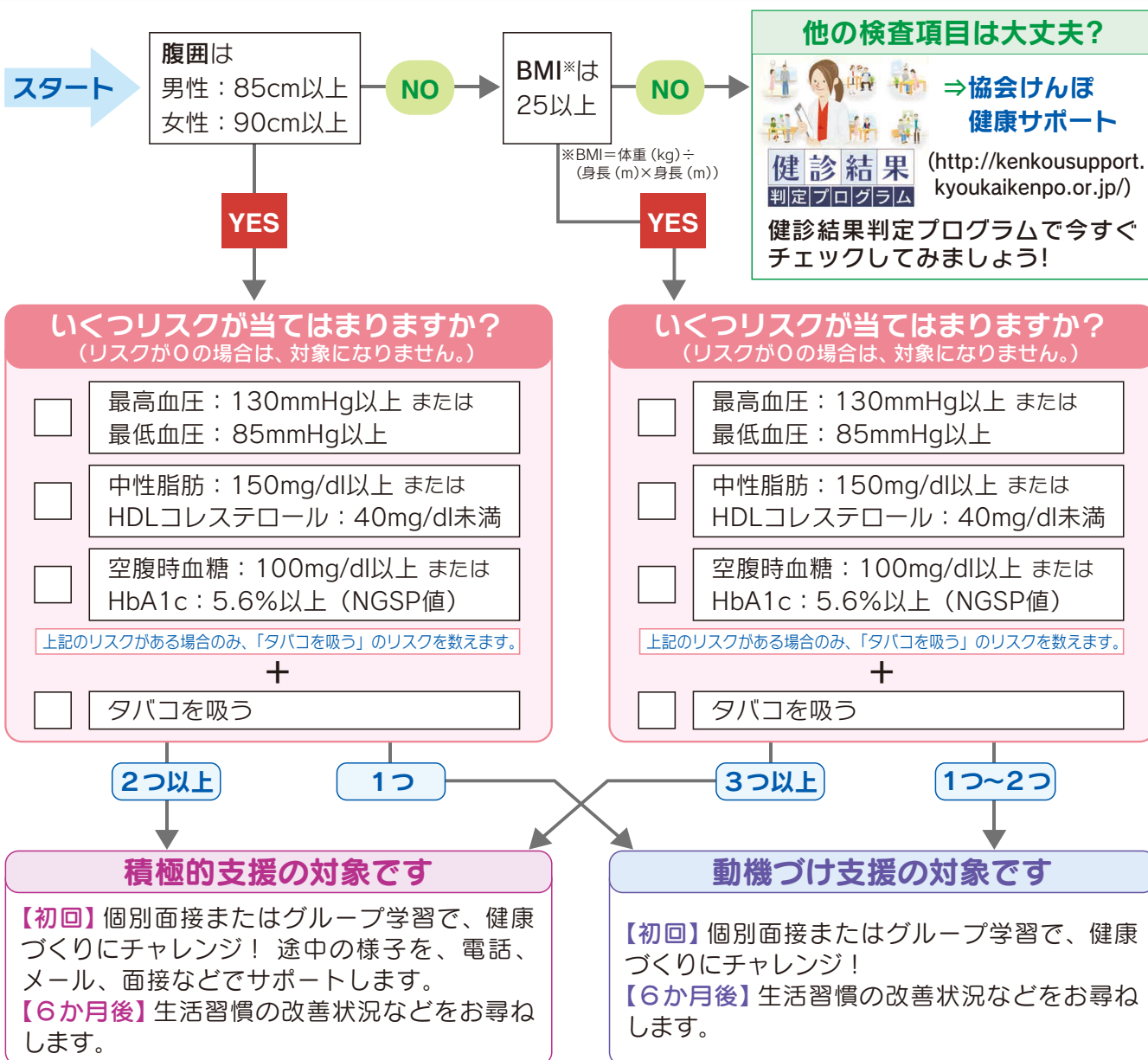
協会けんぽでは、生活習慣病予防健診や特定健康診査の結果から、さまざまな健康づくりサポートを行っています。特にメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善が必要と判定された40歳から74歳の方に対しては、**特定保健指導**を行っています。

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していただくため、積極的にご利用ください。

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**です。

あなたは特定保健指導の対象？ 健診結果でチェックしてみましょう



注1) 65歳から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。主治医の指示に従ってください。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、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特定保健指導専用ダイヤル (TEL 03-6853-8100) 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

被保険者（加入者ご本人）

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。
	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、特定保健指導を行います。 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。 特定保健指導専用ダイヤル に電話してください。
料金	無料

被扶養者（加入者ご家族）

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。

利用方法	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、保険証、特定健康診査の結果票、料金を持参してください。
	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
料金	

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
特定保健指導専用ダイヤル：03-6853-8100
 受付時間：午前9時～午後5時（土曜・日曜・祝日・年末年始を除きます。）

協会けんぽ東京

検索

事業主の皆様へ

協会けんぽの健診を受けていなくても 特定保健指導が受けられます

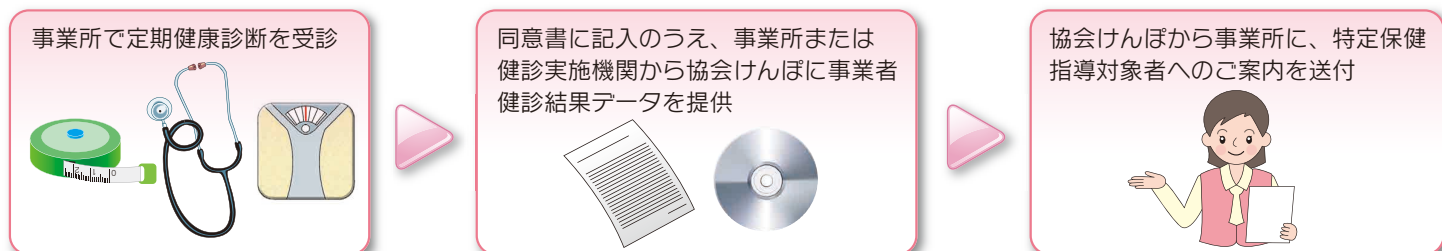
事業所で定期健康診断を行った場合でも、事業者健診結果データをご提供いただくと、特定保健指導を無料で利用できます。特定保健指導対象者には、協会けんぽから事業所にご案内をお送りします。従業員の皆様の健康増進のためにも、ご提供をお願いします。

※事業者健診結果データを協会けんぽへ提供することは、「高齢者の医療の確保に関する法律第27条」で義務づけられています。データ提供について、事業主の皆様が法的に責任を問われることはありません。

特定保健指導対象者

生活習慣病予防健診（協会けんぽの健診）を受けていない
協会けんぽに加入の40歳から74歳の被保険者

特定保健指導ご案内までの流れ



詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください。 健診・保健指導のご案内 > 定期健康診断の記録の提供について

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特定保健指導専用ダイヤル（TEL 03-6853-8100）まで



算定基礎届（定時決定）作成上の留意点

被保険者が事業所から受ける報酬は、昇（降）給等で変動することがあります。被保険者が実際に受ける報酬と決定されている標準報酬月額とが大きくかけ離れないように、すべての被保険者に対し、毎年1回、その年の9月から翌年の8月までの標準報酬月額を決め直すこととされています。これを**定時決定**といいます。

対象範囲

定時決定の対象となるのは、**7月1日現在の被保険者すべて**です。ただし、次の①～③のいずれかに該当する方は**対象外**となります。

- ① 6月1日以降に被保険者となった方
- ② 6月30日以前に退職（資格喪失日が7月1日以前）した方
- ③ 7月から9月までのいずれかの月に随時改定または育児休業等（産前産後休業を含む）を終了した際の改定が行われる方

■ 資格取得・随時改定等の時点による定時決定との関係

資格取得・随時改定等の時点	適用期間	その年の定時決定との関係
資格取得	1月1日～5月31日	当年8月31日まで適用 定時決定の対象となる
	6月1日～7月1日	翌年8月31日まで適用 定時決定の対象外
	7月2日～12月31日	翌年8月31日まで適用 定時決定の対象外
随時改定	1月～6月	当年8月31日まで適用 定時決定の対象となる
	7月～9月	翌年8月31日まで適用 定時決定の対象外
	10月～12月	翌年8月31日まで適用 定時決定の対象となる

標準報酬月額の算出方法

4月・5月・6月の3か月のうち、**支払基礎日数が17日以上**あった月に実際に支給された**報酬総額を対象月数で割る**ことにより算出します。

* **支払基礎日数**とは……報酬の支払い対象となった日数のこと。月給者については、**各月の歴日数**が基本となります。欠勤日数に応じて給与が差し引かれている場合等は、就業規則や給与規定等に基づき、事業所が定めた日数から当該欠勤日数を控除した日数となります。日給者については、**各月の出勤日数**となります。

例 4月に途中入社した場合

途中入社した月に1か月分の給与が支給されていない場合、入社翌月からが算定対象月となります。



短時間就労者（パートタイマー等）の取り扱い

支払基礎日数によって、次のいずれかで算定します。

支払基礎日数	算定方法
① 3か月とも17日以上ある場合	3か月の報酬月額の平均額
② 1か月でも17日以上ある場合	17日以上ある月の報酬月額の平均額
③ 3か月とも15日以上17日未満の場合	3か月の報酬月額の平均額
④ 1か月または2か月は15日以上17日未満の場合（②を除く）	15日以上17日未満の月の報酬月額の平均額
⑤ 3か月とも15日未満の場合	従前の標準報酬月額

保険者算定

一般的な方法によって報酬月額が算定できない場合や算定結果が著しく不当になる場合は、保険者が特別な算定方法により、報酬月額を算定します。

例① 一般的な方法で算定できない場合

- 4月・5月・6月の3か月とも、支払基礎日数が17日未満（短時間就労者については、15日未満）
- 病気等による欠勤、育児休業や介護休業等で、4月・5月・6月の3か月に報酬をまったく受けていない

いずれの場合も、従前の標準報酬月額で決定

例② 一般的な方法で算定すると著しく不当になる場合

- 4月・5月・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を除いた報酬月額の平均額により算定
- 低額の休職給（病気などによる休職）を受けた

休職給を受けた月を除いた報酬月額の平均額により算定

* 保険者算定については、上記以外にもさまざまなケースがあります。詳しくは年金事務所にてご確認ください。

▶ このページの記事の内容に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所 (<http://www.nenkin.go.jp/n/www/section/>) まで



個人情報流出のお詫びとお願い 不審な電話やメールにご注意ください！

このたび、日本年金機構において、当機構が保有している個人情報の一部が外部に流出したことが判明いたしました。誠に申し訳なく、心からお詫び申し上げます。

- 日本年金機構では、お客様の年金支払いへの影響が出ることがないように、**万全の対応**を行ってまいります。
- さらに安全を期すため、**該当するお客様には基礎年金番号を変更**させていただくこととしております。
- 該当するお客様へのご連絡については、電話やメールで直接ご連絡をすることはなく、**文書によってご連絡をさせていただきます。**

報道発表を悪用し、当機構の職員をかたって、口座番号等の個人情報を不正に聞き出したり、「基礎年金番号の変更に手数料がかかる」等の新たな振り込め詐欺行為が発生する恐れがあります。

お客様に**不審な電話やメール等があった場合**には、できるだけ一人で対応せず、怪しい…と感じたら、口座番号等の個人情報を話したり、現金を支払ったり、振り込んだりせずに、**専用電話窓口（フリーダイヤル：0120-818211）**にご連絡くださいますようお願いいたします。各年金事務所でもお問い合わせに対応いたします。

「世田谷年金事務所」移転のお知らせ

平成27年6月29日（月）から「二子玉川駅」東口の「二子玉川ライズ・オフィス」で業務を開始します。

【移転先住所】

〒158-8515

世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス10階

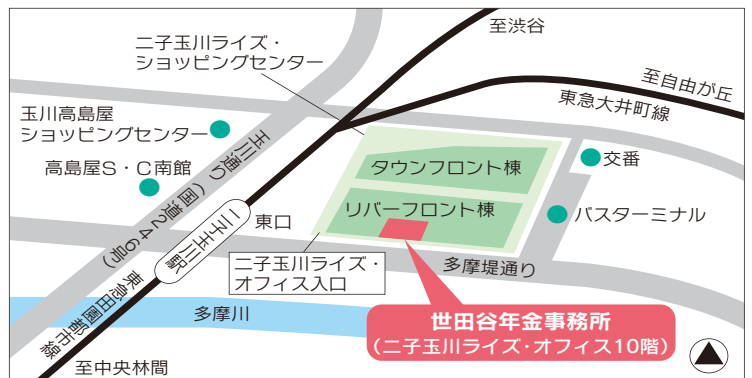
【最寄駅】

東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」東口より徒歩1分

【電話・FAX】 6月28日（日）まではご利用いただけません。

代表：03-6880-3456 FAX：03-6880-3490

●専用駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。車や自転車でこ来所の際は、一般の有料駐車場（駐輪場）のご利用をお願いします。



国民年金ひとことメモ

国民年金保険料免除・納付猶予制度

国民年金第1号被保険者は、毎月の国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、所得が少ないなどの理由から、保険料を納めることが難しい場合もあります。そのようなときには、未納のままにせず、**国民年金保険料免除・納付猶予制度**の手続きを行ってください。

国民年金保険料免除の種類

・全額免除 ・4分の3免除 ・半額免除 ・4分の1免除 前年所得による基準があります。

国民年金保険料納付猶予制度

20歳以上30歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、本人が**国民年金保険料免除・納付猶予申請書**を提出します。申請後に承認されると、保険料の納付が猶予されます。

【国民年金保険料免除・納付猶予制度の所得の基準については、『社会保険新報』平成27年7月号で解説します。】

失業等による保険料免除・納付猶予の申請

失業した場合も申請により、保険料の納付が免除または猶予となる場合があります。

申請方法

提出先：住民登録をしている区市役所・町村役場の国民年金担当窓口

添付書類：**年金手帳または基礎年金番号通知書**

雇用保険受給資格者証の写し（失業等による申請の場合）

雇用保険被保険者離職票等の写し（失業等による申請の場合）

青文字は必ず添付する書類、黒文字は場合によって添付する書類です。

原則として、所得証明書等は不要ですが、場合によっては、前年（または前々年）所得を証明する書類が必要となるケースもあります。詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

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 からのお知らせ

オプション検査のご案内 **更年期検査**

フィオーレ健診クリニックでは、平成27年度より、女性向けのオプション検査として、更年期検査（女性ホルモン（E2・FSH）検査）を実施しています。

45歳から55歳くらいの更年期の女性は、女性ホルモンの低下等によりさまざまな症状（更年期症状）が出る場合があります。検査で女性ホルモン量を調べ、その数値によって更年期かどうかの目安にすることができます。



更年期とは

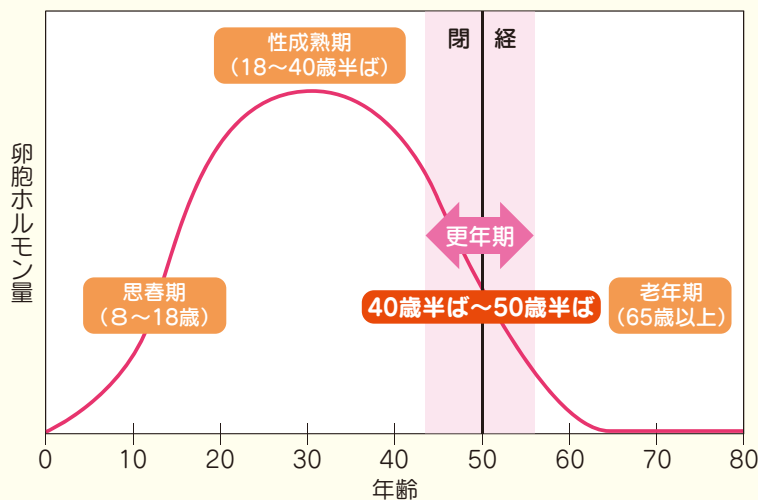
閉経前後の5年間（45歳から55歳くらいの間）が更年期といわれます。この時期に現れるさまざまな症状のなかで他の病気に伴わないものを更年期症状と呼び、その症状が重く日常生活に支障を来すものを更年期障害といいます。

更年期障害の主な原因は卵胞ホルモン（エストロゲン）の低下で、これに伴う身体の変化と精神的・心理的な要因、社会的な環境要因等が複合的に影響することで、症状が出ると考えられています。

検査方法

採血による検査で、血液中の女性ホルモンの数値を測定します。

卵胞ホルモン量の推移



（公財）日本産科婦人科学会 病気を知ろう：更年期障害より

NEW 女性向けオプション検査 **女性ホルモン（E2・FSH）検査** 料金：4,320円（税込）

フィオーレ健診クリニックでは、オプション検査として更年期検査を実施しています。健診当日のお申し込みでも受診できます。45歳から55歳くらいの年齢の方、月経不順や更年期症状でお悩みの方は、健診の際にぜひご受診ください。卵巣年齢や閉経時期がわかる検査ではありません。

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

利用補助は、年度内1名1回限り、先着600名で締め切らせていただきます。利用料金より1,000円を補助します。

利用補助対象の契約宿泊施設

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

レジャー施設の割引

割引でご利用いただけるレジャー施設

- 東京交響楽団
- 東京ドームシティ 宇宙ミュージアム「TeNQ」
- 日帰り温泉「箱根湯寮」
- シンフォニーグループ
- 東京サマーランド
- よみうりランド
- 横浜・八景島シーパラダイス
- としまえん
- 豊島園・庭の湯
- サンリオピューロランド
- 大江戸温泉物語
- 富士急ハイランド
- 東武動物公園
- 新江ノ島水族館

- 宿泊施設の利用補助やレジャー施設の割引の詳細は、ホームページ (<http://www.tosyakyo.or.jp/shibu/assist.html>) をご参照ください。
- 平成27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。
- 事業内容は、変更になる場合があります。ご了承ください。



今後の 事業予定

- 社会保険事務講習会・シニアライフセミナーの開催
- こころの健康「秋の高尾山薬王院 写経体験と精進料理」の実施
- 会員向け検査（脳検査・心臓ドック・PET-CTがんどック）の実施
- 夏季限定レジャー施設「昭和記念公園 レインボープール」の割引

事業内容は、変更になる場合があります。

詳細は、7月発行予定の『協会だより No.32』でご案内します。

『平成27年度 協会費振込のお願い』『平成27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。社名や住所の変更のため、お手元に届いていない場合は、**事業課 (TEL 03-5292-3596) までお問い合わせください。**

『社会保険新報』読者の皆様へ 東京社会保険協会 加入のお願い

一般財団法人東京社会保険協会は、昭和21（1946）年3月、東京都内における健康保険および厚生年金保険の適用を受けている事業主の皆様を会員として設立され、社会保険制度の普及・発展に寄与し、被保険者および被扶養者の皆様の福利厚生を図ることを目的とした法人です。

本会は、社会保険事務講習会・シニアライフセミナー等の開催、宿泊施設の利用補助、レジャー施設の割引、健康診断などの事業を通じ、社会保険制度の周知と健康づくりのお手伝いをさせていただき、各種事業を積極的に推進しています。加入は任意でございますが、ぜひご加入いただきたくお願い申し上げます。

年会費 年会費は、消費税の課税対象外です。（年会費有効期間 4月1日～3月31日）

被保険者数		年会費	被保険者数		年会費
10人未満		3,500円	200人以上 500人未満	19,600円	
10人以上 30人未満	4,800円		500人以上 1,000人未満	24,300円	
30人以上 50人未満	7,300円		1,000人以上 2,000人未満	36,500円	
50人以上 100人未満	9,800円		2,000人以上	48,600円	
100人以上 200人未満	14,600円				

- 詳しい事業内容は、本誌7ページ「福利厚生事業のご案内」およびホームページ（<http://www.tosyakyō.or.jp/shibu/index.html>）をご参照ください。
- 加入申込書はこちらから → http://www.tosyakyō.or.jp/shibu/pdf/nyukai_01.pdf
お問い合わせは、事業課（TEL 03-5292-3596）まで。



高尾山健康登山

編集委員 宗形 陽子



高尾山は、東京都八王子市に属し、都心から約50kmに位置しています。新宿から京王線に乗り1時間弱で高尾山駅に着きます。そこから歩いて約5分でケーブルカーの清滝駅やリフトの山麓駅があります。山頂の標高は599mで、平成19年にはミシュランの三

つ星の山にも指定されたそうです。

私が初めて高尾山に登ったのは、小学校6年生の遠足だったと思います。今から40年以上も前のことです（笑）。その後幾度となく訪れましたが、往きはケーブルカーかリフトを利用し、帰りは楽なコースをゆっくりと下山していました。

昨年春、「今度の日曜日に高尾山に行かない？」と誘われたのがきっかけで毎月行くようになりました。一緒に行く仲間は、60歳前後の女性グループで6～8名参加します。

初参加のときです。ケーブルカーの横を通り過ぎ、山道に向かって歩き出しました。6号路「びわ滝コース」を登ります。高尾山を下から登るのは、運動をまるっきりしていなかった私にとっては挑戦です。歩き始めてすぐに汗だくになり、30分経ってようやく休憩になりました。息は切れ、のどはカラカラ、もっと休みたい…。「さあ出発よ！」の声に気持ちを奮い立たせ、歩き始めました。

息が苦しいながらも植物や小川のせせらぎに癒され、頂

上付近まで来ると、最後の登り階段が続きます。階段といっても建物と違い、斜度は結構きつく、一段を2～3歩で登っていきます。みんなのお荷物になってはいけないと思いますが、苦しくて途中で止まったりしてしまいました。やっと頂上に着いたときには自分の体ではない気分でしたが、ふもとの街並みや都心の超高層ビルを見渡せる素晴らしい眺望には感激しました。下山はリフトで降り、近くにある健康ランドでお風呂に入ってサッパリ。帰りの電車では座れたので、新宿まで爆睡でした。

頂上の少し手前にある薬王院では、「健康登山手帳」にご朱印を押してもらえます。ケーブルカーで登っても徒歩で登っても、1日1回しか押してもらえません。ご本尊の「飯縄大権現」の縁日にちなみ、21回で1冊終了、満行となります。2回目までの満行では、「お祝膳」として精進料理が食べられ、満行者一覧に名前が掲示されます。私たちの仲間に、すでに1回目の満行者がいて、名前が載っているか探していたところ、なかには100回を超えた人もいてびっくりしました。

行くたびに登山コースを変えて、昨年12月には頂上で「ダイヤモンド富士」が見える時間帯に合わせて行きましたが、あいにく雲がかかっていることはできませんでした。

最初のうちは、帰って2～3日すると筋肉痛になり、階段の上り下りが辛かったのですが、今では大丈夫。歩幅も少し大きくなったように感じられ、生活にも張りが出てきて、高尾山に登るのが楽しみです。21回の登山で満行に向けて頑張ります。本音は、「お祝膳」の精進料理が食べたい…。