

東京社会保険協会

# 社会保険新報



平成27年/No.778

## 目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
  - ・ はり・きゆう、あん摩・マッサージのかかり方／2
  - ・ 接骨院・整骨院（柔道整復師）のかかり方／3
- 日本年金機構からのお知らせ
  - ・ 9月分保険料（10月納付分）から  
厚生年金保険料率が変わります／4
  - ・ 「月額変更届」の提出について／4
  - ・ 平成27年10月1日に改正する  
適用事務のお知らせ／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
  - ・ 男性にお勧めしたい！ オプション検査／6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
  - ・ 「メンタルヘルスセミナー」  
「出産・育児・療養費など健康保険の給付  
に関する講習会」開催のお知らせ／7・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**

健康保険による、はり・きゅう、あん摩・マッサージの適正な受診にご協力をお願いします。

**はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方**

はり・きゅう、あん摩・マッサージは、すべての施術が健康保険の対象となるわけではありません。下の表の傷病・症状や条件に該当した場合に、健康保険の対象となります。

	はり・きゅう	あん摩・マッサージ
傷病・症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>神経痛</li> <li>五十肩</li> <li>頸腕症候群</li> <li>リウマチ</li> <li>腰痛症</li> <li>頸椎捻挫後遺症</li> </ul> <p>* 神経痛やリウマチなどと同一の範囲とされる慢性的な疼痛についても、認められる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋麻痺</li> <li>関節拘縮</li> </ul> <p>* 一律に診断名によることなく、上記の症状がみられる場合を含みます。</p>
条件	<p>医師による適当な治療手段がなく、医師がはり・きゅうの施術を受けることを同意した場合に限ります。</p>	<p>症状の改善を目的として、医師があん摩・マッサージの施術が必要と同意した場合に限ります。</p>

**施術を受けるときの注意**

はり・きゅう あん摩・マッサージ

**定期的に医師の同意が必要です!**

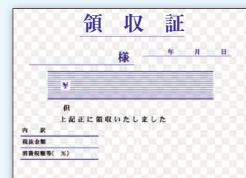
- 健康保険を使って、はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術を継続して受けるには、**3か月ごとに医師の同意が必要**です。
- あん摩・マッサージの変形徒手矯正術を受ける場合は、1か月ごとに医師の同意書の添付が必要です。

**療養費支給申請書の内容を確認し、必ずご自身で署名・捺印を!**

- 療養費支給申請書は、患者が施術費用の一部を協会けんぽに請求して支払いを受けるために必要な書類です。
- 療養費支給申請書には、**傷病名・日数・金額**などが記載されています。よくご確認のうえ、**ご自身で署名・捺印**してください。

**領収証をもらいましょう!**

- 領収証は、医療費控除を受ける際に必要となります。**大切に保管**してください。



**はり・きゅう**

はり・きゅうの施術を受けながら、**保険医療機関で同じ傷病の治療**（診察・検査は除きます。）を受けた場合、**はり・きゅうの施術は、健康保険の対象となりません。**

**Q** 保険医療機関で、はり・きゅうの施術と同じ傷病の診察を受けました。そのときに処方された薬や湿布は、治療行為にあたりますか？

**A** 医師から薬や湿布を処方された場合も、治療行為にあたるため、**はり・きゅうの施術は、健康保険の対象となりません。**ご注意ください。

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。

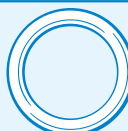
▶ このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部（TEL 03-6853-6111→音声ガイダンス「1」）まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

## 接骨院・整骨院（柔道整復師）のかかり方

**ご存じ  
ですか？**

接骨院・整骨院で治療を受けるとき、負傷の原因や治療の内容によっては健康保険が使えない場合があります。



### 健康保険が使えます

○急性または亜急性の外傷性の骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷

\*骨折・脱臼については、応急手当を除き、あらかじめ医師が診察して、その同意を得ている必要があります。



**例** ・スポーツ中に足をひねった。  
・家の中で重い物を持ったときに腰を痛めた。 など



### 健康保険が使えません

- ×疲労や慢性的な要因からくる単なる肩こり・筋肉疲労
- ×保険医療機関（病院・診療所など）で治療中の負傷
- ×病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ×仕事や通勤途中での負傷

**例** ・日常生活で感じる肩こり。  
・仕事で荷物を運んだときに転倒して足首をひねった。 など

## Point!

### 負傷の原因を伝えましょう!

どんな原因で（いつ、どこで、何を）治療を受けにきたのか、柔道整復師に伝えましょう。

\*外傷性の負傷でなければ、健康保険の対象となりません。

### 療養費支給申請書の内容を確認し、必ずご自身で署名・捺印しましょう!

傷病名・日数・金額などをよく確認しましょう。白紙の申請書に署名・捺印すると、実際の治療と異なった請求につながる恐れがあります。

\*通常は、患者が施術費用の全額を支払い、協会けんぽに請求しますが、特例として、柔道整復師が患者に代わって請求できます。

### 治療が長期にわたっている場合は、一度、医師の診察を受けましょう!

長期間の治療を受けても症状が改善されない場合には、内科的な要因も考えられます。一度、**医師の診察**を受けましょう。

### 領収証をもらいましょう!

接骨院・整骨院には、領収証を**無料で発行**することが義務づけられています。医療費控除を受ける際に必要となります。**大切に保管**してください。

### 協会けんぽからのお願い



協会けんぽに届く療養費支給申請書の中には、**健康保険の対象とならない治療**に対しての**請求や日数を加算するといった不正な請求**が一部見受けられます。適正な支払いのため、申請書に関する調査が必要と判断される場合には、治療を受けた方に対して、**協会けんぽより電話または文書で、負傷の原因・施術年月日・施術内容などを確認**させていただくことがあります。医療費の適正化のため、皆様のご協力をお願いします。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、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



## 9月分保険料(10月納付分)から 厚生年金保険料率が変わります

厚生年金保険の保険料率は、平成16年の法律改正により、将来の保険料水準を固定したうえで、給付水準を調整する仕組み（**保険料水準固定方式**）が導入され、平成29年9月に18.3%で固定されるまで、**毎年9月に段階的に引き上げ**られます。平成27年9月分（10月納付分）からの保険料率は、下記のように改定されます。

### 平成27年9月分から平成28年8月分までの保険料率

一般被保険者	船員・坑内員
17.828%	17.936%

厚生年金基金に加入している被保険者の保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率（2.4～5.0%）を控除した率となります。免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入している厚生年金基金にお問い合わせください。

**厚生年金保険料を控除される際は、お間違いのないようご注意願います。**

### 平成28年9月分以降の保険料率(参考)

適用期間	厚生年金保険料率	
	一般被保険者	船員・坑内員
平成28年9月分から平成29年8月分まで	18.182%	18.184%
平成29年9月分以降（固定）	18.300%	

### 厚生年金保険料額の決定方法

厚生年金保険の保険料額は、毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）に共通の保険料率を掛けて計算されます。保険料は、**事業主と被保険者が半分ずつ負担**します。

毎月の保険料額	賞与の保険料額
標準報酬月額 × 保険料率	標準賞与額 × 保険料率

### 厚生年金保険料の納付

厚生年金保険料の納付義務者は、事業主です。毎月の給与や賞与から被保険者負担分を差し引いて、事業主負担分と合わせ、**翌月末日までに納める**ことになっています。

保険料額については、毎月下旬に「**保険料納入告知額通知書**」または「**保険料納入告知書**」をお送りしてお知らせしています。事業主の皆様には、当該通知書等に記載された保険料を、月末までに口座振替や金融機関の窓口等で納めていただきます。

## 「月額変更届」の提出について

標準報酬月額は、原則、「被保険者資格取得届」や「算定基礎届」によって決定しますが、**固定的賃金の増減などで報酬が大幅に変動**した場合は、「月額変更届」により改定を行います。

改定は次の**3つの条件をすべて満たす**場合に行います。

- ① 昇給または降給等による**固定的賃金の変動**、または、**賃金（給与）体系の変更**があった。
- ② 従前の標準報酬月額と変動月から3か月間に支給された報酬の平均額との間に、**2等級以上の差**が生じた。
- ③ 変動月から3か月間の支払基礎日数が、**いずれの月も17日以上**ある。

「算定基礎届 総括表」に記入された**8月または9月に月額変更予定の方が**、予定どおり月額変更該当する場合には、「**月額変更届**」を**忘れずに提出**してください。





## 平成27年10月1日に改正する適用事務のお知らせ

### 昭和12年4月1日以前に生まれた方も「70歳以上被用者該当届」を提出

これまで

適用事業所に使用される70歳以上の方の老齢厚生年金の支給停止は、昭和12年4月2日以降に生まれた方が対象でした。



平成27年10月1日以降

昭和12年4月1日以前に生まれた方も、賃金と年金額に応じた老齢厚生年金の支給停止の対象となるため、「70歳以上被用者該当届」の提出が必要となります。該当する方について、すみやかな提出をお願いします。

### 被保険者の同月中の資格取得と資格喪失に関する保険料の取り扱い

これまで

厚生年金保険の被保険者の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に国民年金の被保険者(第2号被保険者は除きます。)の資格を取得した場合には、厚生年金保険料と国民年金保険料の両方を納付する必要がありました。



平成27年10月1日以降

国民年金保険料のみを納付することとなります。厚生年金保険料の納付は不要です。該当する被保険者が在籍していた事業所には、年金事務所よりご連絡します。

#### 国民年金ひとことメモ

## 国民年金保険料後納制度のご利用は平成27年9月30日までです!

平成24年10月より開始された国民年金保険料後納制度は、平成27年9月30日までの制度(時限措置)となります。

後納制度とは、過去10年間に納付し忘れた国民年金保険料について、厚生労働大臣の承認を受けたうえで、時効により納付できなかった期間の国民年金保険料を納付できる制度です。なお、後納する国民年金保険料額は、当時の国民年金保険料額に政令で定める額を加算した額となります。

#### 平成27年度に納付する場合の後納する国民年金保険料額

(単位:円)

対象年度	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
当時の国民年金保険料額	13,580	13,860	14,100	14,410	14,660	15,100	15,020	14,980	15,040
政令で定める額	1,300	1,070	860	680	500	330	200	90	0
後納する国民年金保険料額	14,880	14,930	14,960	15,090	15,160	15,430	15,220	15,070	15,040

#### 手続き

平成27年9月30日までに、「国民年金後納保険料納付申込書」を年金事務所へ提出してください。

#### 留意点

- ① 対象となる国民年金保険料は、対象月から起算して10年後の月末が納期ですが、平成27年9月30日を過ぎて納付することはできません。
- ② 年度を超えると加算額が変わるため、納付書が使用できる期間は、納付書の発行年度と同一年度となります。
- ③ 後納が可能な期間のうち、最も古い月分から順番に納付していただきます。
- ④ 後納制度をご利用いただける方には条件があります。年金事務所にてご確認ください。

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

# 男性にお勧めしたい! オプション検査

人間ドック、生活習慣病(予防)健診などは、健康維持のために必要な基本の検査です。これに**ライフスタイルに合ったオプション検査をプラス**し、カスタマイズした検査項目を受診して、ご自身の健康状態をより詳細に確認してみませんか。

## 呼吸器系

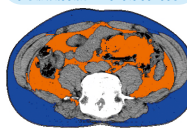
### ■肺がんCT+内臓脂肪検査 料金 10,800円(税込)

男性の喫煙率は年々減少していますが、諸外国に比べて未だ高い状況にあり、**肺がんの死亡率**が高くなっています。また、男性に多い病気の大半は、生活習慣の乱れにより発症率が高くなると考えられています。**内臓脂肪の蓄積**は、生活習慣病の原因のひとつです。この検査を受けることで、肺と内臓脂肪、両方の状態が一度にわかります。

肺がんCT検査で、胸部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。フィオーレ健診クリニックでは**16列マルチスライスCT**を導入しており、一度に数多くの断層画像を撮影できます。

また、内臓脂肪検査では、おへその高さで断層画像を撮影し、内臓脂肪と皮下脂肪を色分け表示して、コンピューターで脂肪の面積を計算します。腹囲測定だけではわからない、皮下脂肪型肥満か内臓脂肪型肥満かの判定ができます。

内臓脂肪の断層画像



オレンジの部分が内臓脂肪、青い部分が皮下脂肪です。



16列マルチスライスCT

### ■喀痰細胞診 料金 3,240円(税込) 事前予約

気管支上皮から肺がんが発生すると、がん細胞の一部が痰に混じります。この痰を染色して顕微鏡で調べます。1回の排痰では、がんを検出できないことがあります。通常3日間の痰を採取し、提出していただきます。

## 腫瘍マーカー

がんの発生に伴い、血液中に増える特殊な蛋白や酵素を腫瘍マーカーと呼び、がんの発見や診断の手がかりとなります。がんかどうかの診断は、**他の検査と併せ、総合的にみて診断**します。

### ■PSA(前立腺がん・前立腺疾患) 料金 2,700円(税込) 50歳以上の方に有効です。

前立腺に特異的にみられる腫瘍マーカーです。前立腺がんや前立腺肥大症などの発見に有効です。

### ■CEA(消化器系がん) 料金 2,160円(税込) 消化器系のがんのスクリーニング検査として有効です。

### ■CA19-9(膵臓・胆嚢・胆管がん) 料金 2,700円(税込) 膵臓がんや胆嚢がんのほか、消化器系のがんのスクリーニング検査として有効です。

## 消化器系

### ■ヘリコバクターピロリ抗体 料金 1,080円(税込)

ヘリコバクターピロリ(ピロリ菌)は、胃の強い酸の中でも生きることができる菌です。胃・十二指腸潰瘍、慢性萎縮性胃炎の原因とされているほか、**胃がんとも深く関わっている**ことが明らかになっています。検査では、血液中の抗体を測定して、ピロリ菌の感染の有無を調べます。

### ■ペプシノゲン 料金 2,700円(税込)

胃粘膜の萎縮(薄さ)を血液中のペプシノゲンの値により測定することで、萎縮性胃炎の程度がわかります。萎縮性胃炎になると、胃粘膜からがんが発生しやすくなります。

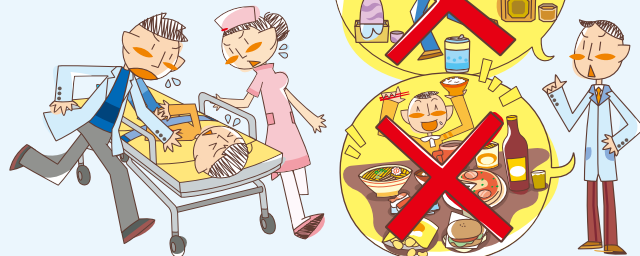
### ■胃カメラ検査 事前予約

胃カメラで、食道や胃・十二指腸の粘膜を**直接観察**します。

#### \*胃カメラの料金について

健診コースに胃部レントゲン(バリウム)検査が含まれている方は、差額料金で胃カメラ検査への変更が可能です。ただし、ご加入の健康保険組合との契約内容により、変更できない場合もございます。

男性に多い病気の大半が、**喫煙、アルコール、ストレス、栄養バランスの偏った食事**など、生活習慣の乱れにより発症率が高くなると考えられています。喫煙、飲酒、食生活、運動などを見直し、生活習慣を改善することで、がんなどのリスクを下げることができます。



次号(9月号)は、女性向けのオプション検査についてご案内する予定です。

## 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 からのお知らせ

「メンタルヘルスセミナー」 「出産・育児・療養費など健康保険の給付に関する講習会」 開催のお知らせ

メンタルヘルスセミナー **人事担当者向け** **会員事業所限定** 非会員事業所の皆様は、メンタルヘルスセミナーにご応募いただけません。

開催日時等	定員・応募締切日・費用・対象者	概要
平成27年10月27日(火) 時間：14時～16時 講師：産業カウンセラー 田中 恵子 氏 (東京産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策促進員) メール申し込みURL <a href="https://fofa.jp/tosyaky/a.p/174/">https://fofa.jp/tosyaky/a.p/174/</a>	〈定員〉100名 〈応募締切日〉9月18日(金) 必着 〈費用〉受講当日2,000円(1名) 〈対象者〉協会会員事業所の人事担当者	人事担当者を対象に、メンタルヘルス対策の概要と12月1日より施行されるストレスチェック制度の進め方の解説、ストレスチェックを職場環境の改善に活かしている事例の紹介等

出産・育児・療養費など健康保険の給付に関する講習会

開催日時等	定員・応募締切日・費用・対象者	概要
平成27年10月5日(月) 6日(火) 7日(水) 時間：いずれも14時～16時 講師：特定社会保険労務士 菅沼 真奈美 氏 (菅沼社会保険労務士事務所) メール申し込みURL <a href="https://fofa.jp/tosyaky/a.p/177/">https://fofa.jp/tosyaky/a.p/177/</a>	〈定員〉各200名 〈応募締切日〉9月4日(金) 必着 〈費用〉 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) 〈対象者〉社会保険事務担当者	出産・育児に関する給付や手続きを中心に、その他の健康保険の給付の種類やその手続きについての解説 *各回内容は同じです。

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「メンタルヘルスセミナー」「出産・育児・療養費など健康保険の給付に関する講習会」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、右のお申し込み・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します。

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入力の上、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します。

お申し込み・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  
 「メンタル(人事)」または「出産・育児」係  
 TEL 03-5292-3596

返信用封筒(申し込み人数分)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。

「メンタルヘルスセミナー」「出産・育児・療養費など健康保険の給付に関する講習会」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"/> メンタルヘルスセミナー(人事担当者向け)	<input type="checkbox"/> 出産・育児・療養費など健康保険の給付に関する講習会
ふりがな		年齢 性別
参加者氏名		歳代 男・女
事業所名		
会員・非会員	会員(会員番号) 非会員 不明	
事業所所在地	〒	
連絡先電話番号	(事業所・個人)	参加希望日 10月 日( )
健康保険の種類 (〇で囲んでください)	全国健康保険協会(協会けんぽ) 健康保険組合	その他

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、金融機関等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。

※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使用いたしません。

※返信用封筒が同封されていない等、参加申込書に不備がある場合は、抽選の際に落選となることがあります。ご注意ください。

会場および地図 については、8ページをご覧ください。



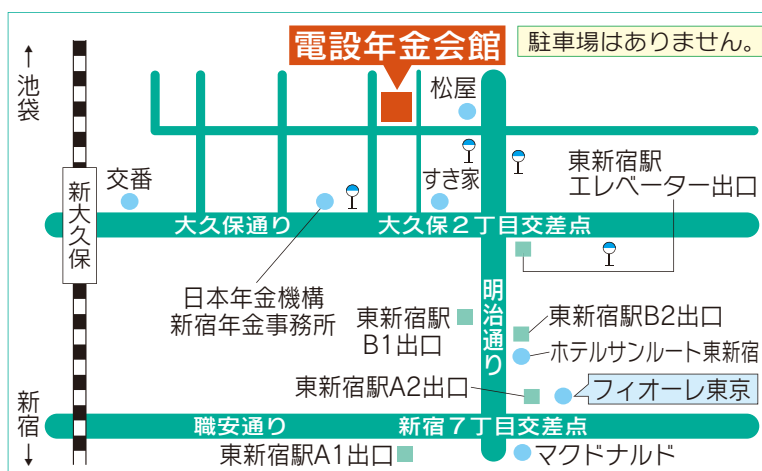
会場および地図

**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・エレベーター出口より徒歩5分

※東新宿駅の出口は、すべて地下で通じています。



美味しい食べ物の話

編集委員 増田 雅人



私の最初の転勤先は大阪で、1980年代の7年間を過ごしました。担当エリアは近畿全県と広く、マニュアルの営業車で名神高速と阪神高速を毎日走行していました。当時は各県にある販売代理店を月末に訪問し、手形を集金する商習慣がありました。

この頃の最大の楽しみの一つが、滋賀県の代理店での集金の後の、JR近江八幡駅近くにある肉屋さんが経営しているレストランでの昼食でした。毎回、ハンバーグランチと牛トロ握りという贅沢な内容で、ハンバーグにナイフを入れたときの肉汁を眺め、とろける生肉にわさびがのった握りを食べるなんて、それまでの私には想像したことのない初めての衝撃でした。

次の転勤先は、1990年代の6年間を過ごした仙台です。福島県以北を担当しましたが、冬の北風は耳が切れそうに痛かったです。転勤当初は、冬場になると寒冷地手当（灯油代）が支給されていました。子どもが小さかったため、冬は車で30分ほどのスキー場で毎週遊んでいました。

東北の冬は鍋ものが最高です。特に比内鶏でダ

シをとった醤油ベースのきりたんぼ鍋は絶品で、ごぼうやせりを入れるときりたんぼにスープの味が浸みてたまりません。秋田には毎週出張できないので、仙台市内で秋田の郷土料理を提供してくれる店を探したところ、一番町のアーケードにありました。材料はすべて秋田からの取り寄せ。夏には鳥海山の雪解け水で成長した岩牡蠣を食べることができ、1年中幸せを感じていました。この店舗は現在は一番町から移転し、仙台市内で営業を続けています。

最後に2000年代の4年間を過ごしたのが九州です。出張先で地元の方に美味しい食べ物を教えていただきました。クエ鍋、水炊き、ラーメン、馬肉、かしわ、ふくなど、東北地方と変わらぬ食材の宝庫である九州。なかでも、秋から冬にかけて脂ののった生サバは感動です。福岡市東浜の大型スーパー内にある本格的な回転寿司店で食べたサバの握り寿司。こんな上品な脂がのった魚は人生初！サバを生で…、いやいやこれ以上の説明は不要です。実食をお勧めします。

魚の種類と鮮度では九州は日本一と当時よく耳にしました。確かに今思えば、美味しい魚を当たり前前に食べていた夢のように幸せな4年間でした。美味しい食べ物に感謝です。

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