

東京社会保険協会

社会保険新報

10

OCTOBER

平成 27 年 / No.780

目次

■ 協会けんぽ東京支部からのお知らせ

- ・ かしこい患者学 ～医療費の負担を減らすポイント～ / 2
- ・ ジェネリック医薬品に切り替えましょう / 3
- ・ 「限度額適用認定証」の手続き方法は？ / 3

■ 日本年金機構からのお知らせ

- ・ 「事業所関係変更（訂正）届」の
様式が変わりました / 4・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

- ・ オリジナル 差額人間ドックのご案内 / 6
- ・ インフルエンザ予防接種のご案内 / 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
- ・ 会員事業所変更等に関するお願い / 7

■ 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**

か **し** **こ** **い** **患** **者** **学** ~ 医療費の負担を減らすポイント ~

病気になったとき、病状や治療方法などとともに心配なのが、医療費です。受診の仕方によって、医療費の負担を減らすことができます。明日からでも役立つ**6つのポイント**をご紹介します。

1 **かかりつけ医・かかりつけ薬局** をもちましょう

頼りになる **かかりつけ医・かかりつけ薬局がある** と…



- 必要な治療や薬を把握しやすく、無駄な治療や薬を減らすことができます。
- 紹介状を書いてもらうことで、大病院などにかかるときの加算料金が発生しません。

選ぶポイントは？

- 近所にあって通いやすい。
- 安心して相談ができ、病歴や体質を把握してくれる。
- 必要に応じて、大病院などに紹介状を書いてくれる。など

2 **受診する時間** に注意しましょう

診療時間外や夜間、休日に医療機関を受診すると、**割増料金**がかかります。緊急時を除いては、**診療時間内に受診**しましょう。



* 急病などの方を優先しましょう。

例 3割負担で医療機関を受診した場合の初診料

診療時間内の初診料	846円
診療時間外の初診料	1,101円
休日受診の初診料	1,596円
深夜受診の初診料	2,286円

3 **はしご受診(重複受診)** はやめましょう

治療中に「新しくできた病院のほうがよさそうだから」などのあいまいな理由で、医療機関を変えることを**はしご受診(重複受診)**といいます。複数の医療機関を受診すると、そのたびに**初診料などの診療代が重複してかかります**。また、検査や治療、薬の処方などが重複すると、医療費だけでなく、**体にも負担がかかります**。

- あいまいな理由で、**医療機関を変えないように**しましょう。
- 転院する場合には、**通院している医療機関に紹介状を書いてもらいましょう**。

4 **夜間や休日などに子どもの病気で迷ったら** **救急相談** を利用しましょう



■ **小児救急電話相談** 「#8000」をプッシュ！
小児科医や看護師などの専門家に電話で相談できます。受付時間は、都道府県によって異なります。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

■ **こどもの救急** <http://www.kodomo-qq.jp/>
医療機関を受診すべきかどうかの判断の目安を確認できます（管理運営：社団法人日本小児科学会）。

5 **ジェネリック医薬品** を使用しましょう

詳細は、3ページ『**ジェネリック医薬品に切り替えましょう**』をご覧ください。

6 **「限度額適用認定証」** を利用しましょう

詳細は、3ページ『**「限度額適用認定証」の手続き方法は？**』をご覧ください。

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。

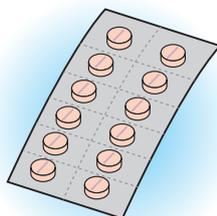
▶ このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部（TEL 03-6853-6111→音声ガイダンス「1」）まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

ジェネリック医薬品に切り替えましょう

効き目や安全性は大丈夫です!

有効成分が新薬と同じように体内で溶け出すか…などの検査をして、その品質に**新薬（先発医薬品）**と同等の効き目や安全性があることを、国が承認しています。なお、平成27年3月には、協会けんぽ加入の**約6割**の方がジェネリック医薬品を利用されています。



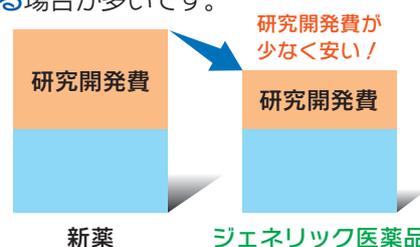
ジェネリック医薬品

効き目も
同じ

安心・安全

どうして安くなるの？

特許期間が切れた後に作られるので、**開発期間の短縮と研究開発費などの節減**が可能となり、コストが削減できます。**新薬よりも3割～5割も安くなる**場合が多いです。

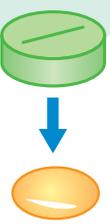
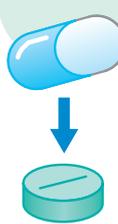
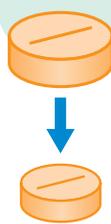


服用しやすい薬のため、こんな工夫も!

小型化

形の変更

味（苦み等）の改良



どうしたらジェネリック医薬品に変更できるの？

医師に相談しましょう

薬剤師に相談しましょう



ジェネリック
医薬品に
変更できますか？



病院や診療所、薬局で、ジェネリック医薬品に変更できるか相談してみましょう。
・医師の判断により、変更できないことがあります。
・薬局により、ジェネリック医薬品の在庫状況が異なることがあります。

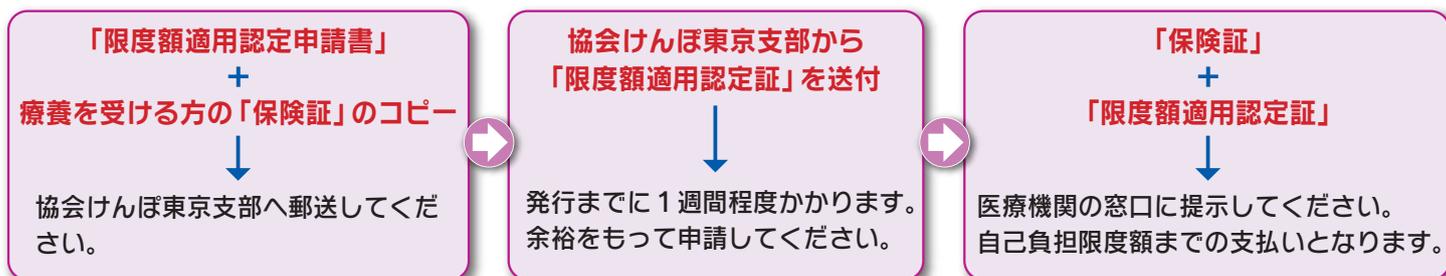
「限度額適用認定証」の手続き方法は？

入院や高額な診療を受けるときに、医療機関の窓口で「保険証」とあわせて**「限度額適用認定証」**を提示すれば、**窓口での支払い額を一定の限度額に抑える**ことができます。

* 70歳以上の方は、「限度額適用認定証」は必要ありません。お持ちの「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」を兼ねています。（ただし、被保険者（加入者ご本人）が住民税非課税の場合は除きます。）

* 差額ベッド代や食事代、保険外診療の費用は、対象外となります。

ご利用までの流れ



* 被保険者が住民税非課税の場合は、申請書の様式と添付書類が異なります。詳しくは、協会けんぽ東京支部にお問い合わせください。

自己負担限度額などの詳しい内容については、次号（平成27年11月号）をご覧ください。

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



日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

■添付書類

- 会社法人等番号に変更（訂正）があった場合は、「法人（商業）登記簿謄本」の写しを添付してください。
- 平成28年1月以降、法人番号を変更する場合は、法人番号が確認できる通知書等の写しを添付してください。

■留意事項

- 事業主（または代表者）が変更となった場合、これまでは「事業所関係変更（訂正）届」に変更前と変更後の両方の事業主（または代表者）の署名が必要でしたが、平成27年6月より、変更後の事業主（または代表者）が**変更前後の事業主（または代表者）の氏名・住所・変更年月日を記入**する取り扱いとなっています。
- 個人事業主の氏名または個人事業所の住所が変更となった場合は、「事業所関係変更（訂正）届」と併せて「**適用事業所所在地・名称変更（訂正）届**」を提出してください。

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、国民の皆様にご公的年金を身近に感じていただき、年金制度に対する理解を深めていただくよう、**本年度も11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の周知・啓発活動を展開**します。

また、昨年より、**11月30日（いいみらい）を「年金の日」と制定**し、インターネットサービス「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期に備えた生活設計に思いを巡らしていただくことを呼びかけています。



主な活動・ 取り組み	事業所や大学・高校などの教育機関等へ出向いての年金制度説明会の開催やパンフレットの配布
	商業施設等での出張年金相談
	年金委員研修会の開催

年金記録の確認には、簡単・便利な「ねんきんネット」もご利用ください。 [ねんきんネット](#) [検索](#)

国民年金ひとことメモ

国民年金保険料の2年前納制度と5年後納制度

2年前納制度

平成26年4月より、2年度分の国民年金保険料を口座振替でまとめて納付する2年前納制度が実施されています。この制度をご利用いただくと、毎月納付する場合に比べ、国民年金保険料が2年間で15,000円程度の割引になります。

●口座振替による国民年金保険料額と割引額

平成27年度	6か月前納	1年前納	2年前納
	92,480円 (1,060円)	183,160円 (3,920円)	366,840円 (15,360円)

国民年金保険料額は、厚生労働省の告示による金額です。（）内の金額は、毎月納める場合と比較した割引額です。

* 次年度の前納制度による国民年金保険料額は、平成28年1月下旬に厚生労働省より告示されます。

● **申込期限** 毎年**2月末日**

● **申込方法** 「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書 兼 国民年金保険料口座振替依頼書」に必要な事項を記入のうえ、預貯金口座のある金融機関（郵便局を含みます）の窓口または年金事務所へ提出（郵送も可）してください。前納制度の種類により、申込時期や期限等が異なります。

5年後納制度【平成27年10月1日より】

国民年金保険料の後納制度については、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの間に限り、過去10年間の納め忘れた国民年金保険料の納付が可能となっていました。

国民年金保険料の**納付機会の拡大と無年金・低年金の防止**を図ることを目的として、10年の後納制度の終了後に引き続き、**過去5年間の国民年金保険料を納付できる制度**がスタートしています（平成27年10月1日から平成30年9月30日までの時限措置）。

* 国民年金保険料を後納するときは、申し込みが必要です。

* 納めていただく国民年金保険料には、当時の保険料額に一定の金額が加算されます。

* 老齢基礎年金を受給されている方等は、ご利用できません。

2年前納制度および5年後納制度のお問い合わせは、**国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050**

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

協会けんぽの生活習慣病予防健診の受診対象の方へ

オリジナル 差額人間ドックのご案内

協会けんぽ（全国健康保険協会）にご加入の方で、生活習慣病予防健診（一般健診）よりも詳しい検査をご希望の場合は、協会けんぽの補助を利用したお得な **差額人間ドック** をお勧めします。

健康保険組合にご加入の方は、検査項目や料金等が異なります。各健康保険組合にお問い合わせください。

- 差額人間ドックを受診された方には**
- 健診当日、希望される方には、医師による結果説明をいたします（土曜日を除く）。
 - お食事券（グルメカード）と周辺の「お食事処のご案内」を差し上げます。

差額人間ドックA 総額27,950円（税込）のところ **受診者負担 16,466円**（税込）
生活習慣病予防健診 受診者負担分 7,038円（税込）+ 差額分 9,428円（税込）

差額人間ドックB 総額34,560円（税込）のところ **受診者負担 23,076円**（税込）
生活習慣病予防健診 受診者負担分 7,038円（税込）+ 差額分 16,038円（税込）

差額人間ドックC 総額34,560円（税込）のところ **受診者負担 18,362円**（税込）
付加健診 受診者負担分 11,752円（税込）+ 差額分 6,610円（税込）

対象者 平成27年度中に**35歳以上74歳以下の方**（75歳になられる方は誕生日の前日まで）
付加健診・差額人間ドックCは、**40歳・50歳の方のみです。**

健診コース	生活習慣病 予防健診	付加健診	差額 人間ドックA	差額 人間ドックB	差額 人間ドックC
受診者負担（税込）	7,038円	11,752円	16,466円	23,076円	18,362円
検査項目	生活習慣病予防健診 7,038円				
	診察 身体測定 血圧 検尿 検便 血液（採血） 心電図 胸部・胃部レントゲン				
	眼底 肺機能 腹部超音波 尿沈渣 血液学的・生化学的検査	—	付加 4,714円	差額 9,428円	差額 16,038円
B型肝炎 梅毒 炎症性反応 前立腺（PSA）※男性のみ	—	—	—		差額 6,610円

胃部レントゲン（バリウム）から胃カメラ（内視鏡）に変更される場合、差額料金5,400円（税込）の追加で承ります。
被扶養者の方にも、被扶養者ドックA・Bの健診コースがあります。詳細はホームページをご覧ください。

インフルエンザ予防接種のご案内

フィオーレ健診クリニックでは、平成27年度もインフルエンザ予防接種を実施します。

実施期間 10月13日（火）～12月25日（金） ※ワクチンの在庫の状況により、変更する場合があります。

ワクチンの種類 4価ワクチン

実施場所 フィオーレ健診クリニック 2階 **接種料金** 3,800円（税込）

実施曜日 月曜日～金曜日 **受付時間** 14時

上記受付時間は、インフルエンザ予防接種のみ単独で実施した場合のご案内です。

健診と同日に接種をご希望の場合は、健診フロア受付にお申し出ください。

各健康保険組合との契約により、個人の負担額（接種料金）が異なる場合があります。



次号（11月号）は、ピロリ菌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

予約専用ダイヤル TEL 03-5287-6211

お問い合わせ TEL 03-5287-6217

健康診断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の特典を提供しています。
平成27年度後半に実施予定の事業は、次のとおりです。ぜひご利用ください。

特典を受けるには、会員事業所としての会費の納入が必要です

今後の予定

詳細は、11月発行（予定）の『協会だより』（No.33）をご覧ください。

講習会

- 40歳代からの年金ライフプランセミナー 平成28年2月3日（水）
- 60歳からの雇用保険と社会保険の手続き講習会 平成28年2月23日（火）～26日（金）
- 心臓ドック・脳検査・PET-CTがندックの受診（平成28年3月末日まで特別料金で実施）

検査場所 心臓画像クリニック飯田橋（新宿区）

コース・料金	心臓ドック 99,000円（税込）	脳検査 29,000円（税込）	心臓ドック+脳検査 115,000円（税込）
検査項目	心臓MRI・MRA、頸部エコー、心エコー、心電図	脳MRI・MRA、頸部MRA	心臓MRI・MRA、頸部エコー、心エコー、心電図、脳MRI・MRA、頸部MRA

健康



検査場所 総合東京病院（中野区）

コース・料金	PET-CTがندック 97,000円（税込）	脳検査 29,000円（税込）	PET-CTがندック+脳検査 120,000円（税込）
検査項目	PET-CTがندック	脳MRI・MRA	PET-CTがندック、脳MRI・MRA

観賞会

- 新国立劇場 バレエ「くるみ割り人形」観賞会 平成27年12月26日（土）13時開演
チャイコフスキーによる三大バレエ組曲として有名な作品を、ご家族お揃いでお楽しみください。
- 浅草公会堂「新春浅草歌舞伎」観賞会 平成28年1月9日（土）11時および15時開演
新しい時代の幕が開く！歌舞伎新世代が大役に挑む必見の舞台です。
- 赤坂ACTシアター「赤坂をどり」観賞会 平成28年3月21日（月・祝）11時30分開演
お座敷でしか見ることのできない技芸や艶姿。日本伝統の美をご堪能ください。

11月発行（予定）の『協会だより』（No.33）は、平成27年度の会費を納入された会員事業所へ発送します。会費の振り込みがお済みでない事業所は、会費の納入をお願いいたします。また、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でご連絡ください。

平成27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
4,831社からご応募があり、お申し込み多数のため、抽選とさせていただきます。

◆レジャー施設利用状況
猛暑のためか、夏季施設に多くのご利用がありました。

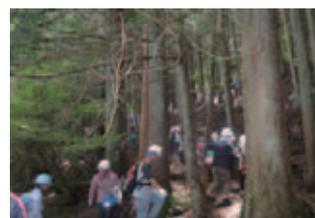
東京サマーランド	1,091名
よみうりランド	737名
横浜・八景島シーパラダイス	634名
としまえん・庭の湯	508名
新江ノ島水族館	477名
東武動物公園	466名
大江戸温泉物語	414名
宇宙ミュージアム TeNQ	130名
サンリオピューロランド	55名
国営昭和記念公園 レインボープール	1,147名

◆日帰りバスの旅

7月25日（土）、「里山で木こり体験と炭野菜収穫体験」を山梨県都留市の炭香ファームで行ったところ、天候にも恵まれ、大勢の方にご参加いただきました。

木こり体験では、南都留森林組合の職員の方々による迫力ある伐採デモンストラーションを見学した後、参加者全員で、伐採や枝打ちを体験し、環境循環で自然を守る仕組みやその大切さを学びました。昼食は、大釜で炊いたご飯に炭野菜をふんだんに使った、普段では味わえない混ぜご飯をいただきました。

その後、リニアモーターカーを間近で見学し、収穫した野菜をお土産にして帰路につきました。木陰の涼しさや里山の景色に癒される一日となりました。



お問い合わせ先 管理部事業課 TEL 03-5292-3596 FAX 03-3209-1759

東京社会保険協会 会員事業所の皆様へ 会員事業所変更等に関するお願い

事業所名・事業所所在地などに変更がございましたら、【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お願い〉 入会のお申し込みは、<http://www.tosyakyu.or.jp/shibu/index.html#acn01> より入会申込書をダウンロードして印刷し、FAXでお送りください。

新規加入・変更等 FAX 03-3209-1759

連絡先 TEL 03-5292-3596



♪ おお TAKARAZUKA ♪

『社会保険新報』編集委員長 真屋 尚生 (商学博士)



先ごろ、阪急東宝グループに属する宝塚(少女)歌劇団の創始者・小林一三翁について調べたいことがあり、翁の著書『私の行き方』(PHP文庫版)に目を通しました。この本の最初の刊行は、ちょうど今から80年前の1935

年ですから、時代を感じさせる記述が随所に見られます。でも、論旨明解でとても面白かったです。断章を紹介します。

* * *

〈熱狂的宝塚ファン必読〉

私共の少女歌劇というようなものが永久に存続しようとは考えておりませぬ。あれは不自然の産物で、現在ではああいう不自然の産物が存在しておりますけれども、あれは当然いつかは男が入って、男性と女性と共演するオペレッタになるのが本当であります。宝塚少女歌劇はある点において「仁丹芸術」であり、「味の素芸術」であり、「キャラメル芸術」である事をもって満足しているのである。

〈サムライブルー／侍ジャパン応援団諸君必読〉

甲州は武田が滅びたあと、徳川家康がやって来て、城を築きかけて成らず、……幕府の直轄という事になって、勤番支配に移ったもんだから、そこでそら、武士階級というものがこの国だけは存在しなかったんだ。僕たちは士族なぞちっともえらいとは思わなかったよ。思わないどころか、むしろ大いに軽べつしていたさ。

〈ニート・フリーター諸君と保護者の方々必読〉

燃ゆるがごとき希望を持たねばならぬ。誇大妄想狂の描くような空想であるとしても、何らの希望も野心もないよりは、はるかに良い。

〈アルバイト中毒の学生諸君と保護者の方々必読〉

世の中が、せち辛くなった所為でもあろうが、学校にいる間からいろいろ奔走するようでは、学校のことがお留守になって、本当の人間などできるものじゃない。今の世の中では、そうしなければならぬようになっているから、仕方がないけれども、むしろ3月31日まで学校にいる間は学校の事を一生懸命に朗らかに勉強しておって、さて明日どこへ行ったら雇ってくれるだろうと考えるような人があったら、その人をすぐ雇ってみたい。そういう人は与えられた当面の仕事に全力を挙げてまじめにやる人である。また、そういう人は、いったん社員になっても必ず他に勝つ人だ。学生が在学中に休暇などを利用して社会の実際事業について実習をするというようなものがたくさんある。しかしこれは考えものである。多少の経験を持っているために利益するところよりも、それが害になる事の方が多い。

〈適応障害を起こしかけている若手社員諸君必読〉

自分の希望している事は達せられないのが原則だと思わなければならぬ。世の中へ出るのは、つまり自分の思うようにならないという事を経験するためである。では、愉快地働くにはどうしたら良いか。その日その日の仕事をその日の中に片付ける事、手近のものを始末する事。身の周りのものを完全に処置してゆく事は、手近なものに対する希望を持つ事であり、これはやがて仕事の分量が日ごと日ごとに愉快地増えてゆく事なのだ。青年よ、希望に生きよ！ 血の燃ゆる若い者の理想には力と熱がある。

〈服飾・美容関連業界で働く皆さん必読〉

いかなる種類のものでどこかに「美しさ」があるものだが、ご婦人自身が「私には『美』があるでしょう、あなたは私の『美』がわかりませんか」というふうにご婦人の持つ醜さのみがありありと浮かび出るもので、男は反感を持つものである。

〈国防亡国？ 内閣総理大臣閣下と陣笠諸先生必読〉

一家のうちであつても、親子の間柄ですら、親の思う通りに子どもはならないではないか。兄弟姉妹の中においてすら、お互いに思うようにならないではないか。いわんや社会は他人の集まりである。他人の中に入って自分の思う通りになると期待していたら、そこには当然失望があるのみである。何事によらず無理は禁物である。今の政党を国民は信用していない。国民が政治に冷淡であつて、平素門外漢であり、風馬牛であるために、政治家なる者が勝手に国民の声だとか国民の力だとか、自分達に都合の良い事を叫ぶのである。これは、まじめな人が政治家にならない結果である。

* * *

このように、80年前の書物に、現代に十分通じる内容がふんだんにちりばめられています。明治人の気骨と先見性を垣間見る思いがしませんか — この間、日本人は進化しなかった！ ただし、鵜呑みは厳禁！ 『私の行き方』冒頭の章は「使う時・使われる時 教訓談中毒患者」となっており、「何人も持つ自分自身の長所を顧みて、それに磨きをかける人の多からん事を切に希望する」と結ばれています。

毎月、顔を合わせる本誌編集委員の小林司さん(本誌 2015年2月号「東西南北」参照)はじめ、私には小林姓の友人知己が大勢いますが、1873年生まれの小林一三翁にお目にかかったことは一度もありません。あえて翁との因縁をこじつけると — 翁は大学の先輩である：1958年4月1日の宝塚大劇場での悲惨な出来事を、私は客席にいて目撃した(空前絶後の惨事は奈落で起こったので、惨状は目にしていない)：私より野球が下手だったが、野球狂の生涯を貫いた幼馴染みが、若き日、阪急ブレーブスの投手だった。

漱石先生がおっしゃるように、とかくに住みにくい今の世ですが、宝塚にならい、「朗らかに、清く、正しく、美しく」生き抜こう！

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