

東京社会保険協会

社会保険新報

2

FEBRUARY

平成 28 年 / No.784

目次

■ 協会けんぽ東京支部からのお知らせ

- ・ 退職後の健康保険を選んで
加入手続きをしましょう / 2・3
- ・ 平成28年度の協会けんぽ東京支部の
健康保険料率は9.96%となります / 3
- ・ ラジオ番組『協会けんぽ 健康サポート』のご案内 / 3

■ 日本年金機構からのお知らせ

- ・ 老齢年金の請求書作成時の留意点 / 4
- ・ 「大田年金事務所」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 肺CT検査 / 6

■ 東京社会保険協会からのお知らせ

- ・ 会員事業所変更などに関するお願い / 7

■ ずいそう

- ・ 東西南北 / 7

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

退職後の健康保険を選んで加入手続きをしましょう

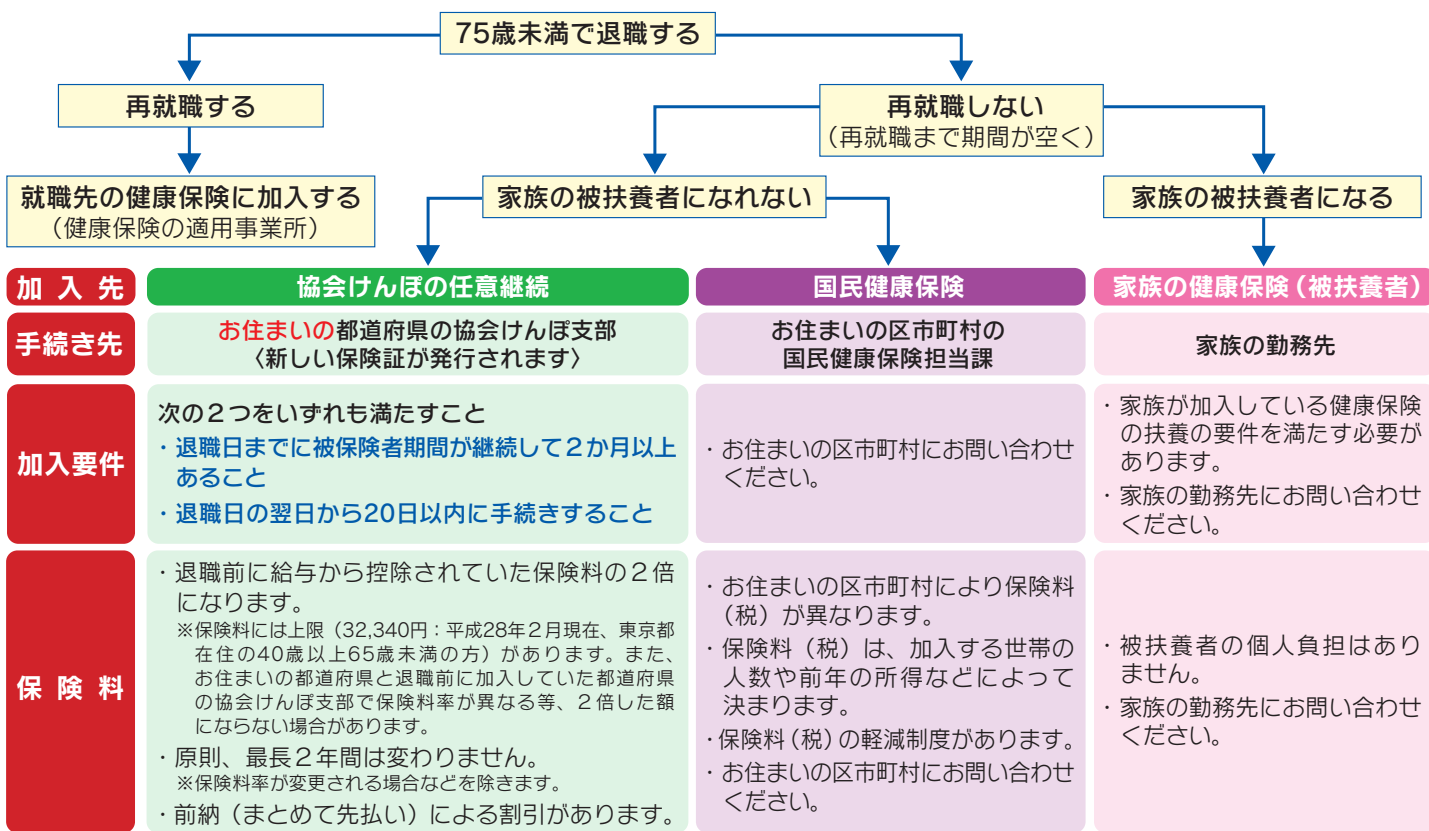
医療保険制度には、主に会社員などが加入する**健康保険**、自営業者などが加入する**国民健康保険**、75歳以上になると加入する**後期高齢者医療制度***などがあります。日本国内に住所があれば、いずれかの医療保険制度への加入が義務づけられています。75歳未満で退職する場合は、「再就職する」「家族の被扶養者になる」「任意継続被保険者になる（最長2年間）」「国民健康保険に加入する」などの選択肢があり、退職後、いずれかに加入手続きが必要となります。

※後期高齢者医療制度の加入者には、後期高齢者医療広域連合から障害認定を受けた65歳以上74歳未満の方を含みます。

Point

退職などで健康保険の加入者の資格を喪失した場合、それまで使用していた保険証は、**退職日の翌日以降、使用できません**。高齢受給者証および被扶養者の保険証も同様です。**資格を喪失したら、速やかに保険証を事業主へ返却してください**。

退職後に新たに加入する健康保険はどれ？



退職後に協会けんぽの任意継続を選択する場合

手続き方法	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」を提出してください。後日、保険証等を郵送します。申出書は、協会けんぽホームページからダウンロードできます。 ●健康保険に関する申請は、窓口でお待ちいただく必要のない、郵送で提出してください。
手続き期限	退職日の翌日から 20日以内 (20日目が土曜・日曜・祝日の場合は、翌営業日まで)に提出してください。郵送で申請される場合は、お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に 20日以内に必着 でお送りください。
注意事項	被扶養者がいる場合は、被扶養者の収入の有無にかかわらず、生計維持関係を証明できる書類の添付が必要な場合があります。添付書類の詳細については、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」をご覧ください。お住まいの都道府県の協会けんぽ支部にお問い合わせください。

ご注意ください 協会けんぽの任意継続被保険者になると、最長2年間は加入することになります。**国民健康保険に加入する、家族の被扶養者になる、という理由でやめることはできません**。

ただし、「就職して他の健康保険の被保険者となったとき」や「保険料を納付期限までに納付しなかったとき」などは、任意継続被保険者の資格を喪失します。

※3ページに続きます。

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

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

事業主の皆様へ 退職者の保険証は確実に回収をお願いします

退職日の翌日以降、それまで使用していた保険証は使用できなくなることを知らずに、医療機関等を受診してしまうケースが多く発生しています。退職予定者には、① **保険証が使用できなくなるため、事業主に返却する必要がありますこと**、② **退職者ご自身で次の健康保険の加入手続きが必要なこと**をあらかじめご説明いただき、保険証の確実な回収にご協力をお願いします。前ページをコピーしてお渡しいただくなど、ご活用ください。

なお、回収した保険証は、「被保険者資格喪失届」に添付して、事業所を管轄する年金事務所へ提出してください。資格喪失後も保険証を返却しないで、引き続き使用して、医療機関等を受診（**無資格受診**）された場合は、後日、医療機関等から協会けんぽに請求される「診療報酬明細書（レセプト）」に基づき、**退職者ご自身に協会けんぽが負担した医療費（総医療費の7割～9割）を返還**していただくこととなります。

退職後は、早めに新たな健康保険への加入手続きをするようご案内ください。



平成28年度の協会けんぽ東京支部の健康保険料率は9.96%となります

平成28年3月分（4月納付分）から、協会けんぽの保険料率が改定されます。詳しくは、次号（3月号）をご覧ください。協会けんぽでは、今後も引き続き経費削減に努める一方、医療費の伸びを抑えるために、以下のような取り組みを行います。

保険料率を上げないための協会けんぽの取り組み

健康づくりのための対策

健診・保健指導などの保健事業の推進
病気の予防・早期発見についての情報の発信
健康づくりに役立つ情報の発信

医療費適正化対策

医療費支払審査（レセプト点検）の強化
ジェネリック医薬品（後発医薬品）の普及活動
被扶養者資格の再確認

医療費の増加は今後も続くの？



高齢化の進行に加えて、新しい高額な医療技術が次々と保険適用されているため、今後も医療費の増加が見込まれます。協会けんぽでは、**健診などの保健事業**をより推進し、加入者の皆様の日頃の健康維持によって、**長期的な医療費の伸びの抑制**を図ります。また、**ジェネリック医薬品の普及活動**によって、**短期的な医療費の伸びの抑制**にも努めます。加入者の皆様のご協力をお願いします。

健康情報を発信中！ ラジオ番組『協会けんぽ 健康サポート』のご案内

FMでも聴けます！

文化 AM：1134 kHz
放送 FM：91.6 MHz

「吉田照美 飛べ！サルバドール」内 毎週月曜16：37～16：47放送中！

協会けんぽ東京支部では、毎月異なるテーマの健康情報を発信しています。専門家が、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あわせ、楽しくお伝えしています。

過去の放送は文化放送ホームページで公開しています！

過去の放送内容が、文化放送ホームページに音声データ（ポッドキャスト）として公開されています。公開されている音声データを聴くことができます。次の手順でご利用いただけます。ぜひお聴きください！

文化放送 検索 ▶ ポッドキャスト ▶ サルバドール知恵袋内「協会けんぽ健康サポート」▶ 詳しくはコチラ

健康に役立つ情報が盛りだくさん！ ラジオ連動WEBサイトもご覧ください！

<http://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ 健康サポート

検索

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



老齢年金の請求書作成時の留意点

年金は、年金を受ける資格を得ると同時に、自動的に支給されるものではありません。ご自身で年金を受けるための手続き（年金請求）を行う必要があります。特別支給の老齢厚生年金の請求手続きを行う際の添付書類や留意点などについて説明します。

請求書の事前送付（男性61歳、女性60歳）

年金の支給開始年齢に到達し、特別支給の老齢厚生年金を受け取る権利が発生する方に対して、**支給開始年齢に到達する3か月前**に、基礎年金番号・氏名・生年月日・性別・住所・年金加入記録を印字した**年金請求書（事前送付用）**と**年金の請求手続きのご案内**をご本人宛に送付します。

請求書の提出

年金請求書の受付は、**支給開始年齢に到達してから**になります。戸籍や住民票などは、年金の受給権発生日以降に交付され、かつ、年金請求書の提出日において6か月以内に交付されたものをご用意ください。支給開始年齢に到達する前に年金請求書を提出された場合は、受付できません。**特別支給の老齢厚生年金は、繰り下げ制度はありません。受給権発生日以降に速やかに請求してください。**

【請求時に必要な書類等】

- **年金請求書** お近くの年金事務所または街角の年金相談センターの窓口にも備えています。
- **すべての方に必要な書類**

戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の記載事項証明書、住民票、住民票の記載事項証明書のいずれか【 個人番号の記載がないもの 】	生年月日を明らかにできるもの。 ※単身の方で、年金請求書に住民票コードを記入された場合には、戸籍抄本などの添付は省略できます。
受取先の金融機関の通帳等（本人名義）	カナ氏名、金融機関名、支店番号、口座番号が記載された部分を含む預金通帳またはキャッシュカード等（コピー可）。年金請求書に金融機関の証明を受けた場合は不要。
印鑑	認印可

留意事項 平成27年10月5日より、希望者には住民票に個人番号の記載が可能となっておりますが、**日本年金機構では、現在、個人番号の利用や受け取りができません。年金請求書等に添付する住民票（記載事項証明書を含みます）については、個人番号の記載がないもので提出をお願いします。**なお、住民票コードの記載があるものは、引き続き提出できます。

●本人の厚生年金の加入期間が20年以上で、配偶者または18歳未満の子がいる方に必要な書類

戸籍謄本（記載事項証明書）	請求者との続柄および配偶者や子の氏名・生年月日の確認。
世帯全員の住民票※	請求者との生計維持関係や住民票コードの確認。
配偶者の収入が確認できる書類	生計維持関係の確認。【所得証明書、課税（非課税）証明書、源泉徴収票等】
子の収入が確認できる書類	生計維持関係の確認。義務教育終了前は不要。高等学校在学中の場合は、在学証明書または学生証等の添付が必要。

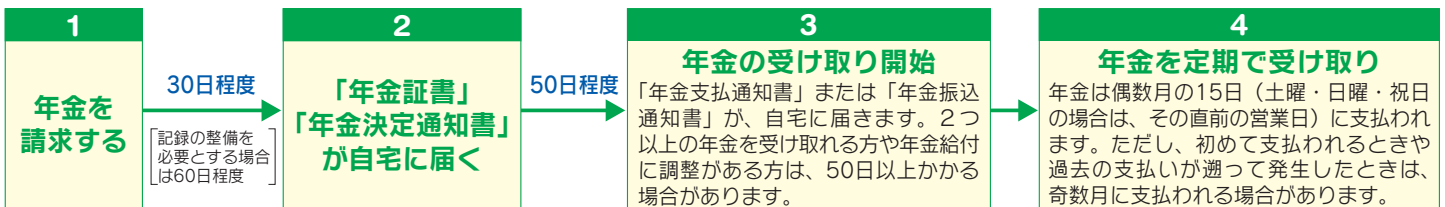
※できるだけ**住民票コードの記載があるもの・個人番号の記載がないもの**で提出をお願いします。

留意事項 本人の厚生年金の加入期間が20年未満で、配偶者の厚生（共済）年金の加入期間が20年以上の方は、**年金請求者の収入を確認できる書類が必要**となります。

●本人の状況により必要な書類

年金手帳	基礎年金番号以外の年金手帳を持っている場合。
雇用保険被保険者証	雇用保険に加入したことがある場合（7年以内であれば再交付可能）。添付できない場合は理由書が必要。
年金加入期間確認通知書	共済組合に加入していた期間がある場合。
年金証書	他の公的年金から年金を受けている場合（配偶者を含みます）。
医師または歯科医師の診断書	1級または2級の障害の状態にある子がいる場合。
合算対象期間が確認できる書類	海外在住の期間がある場合は、それを証明する書類等。 ※詳細は、日本年金機構ホームページ等でご確認ください。

年金の決定と受け取り





「大田年金事務所」移転のお知らせ

「大田年金事務所」は、平成28年2月22日(月)から、下記の住所に移転して業務を行います。

新住所
〒144-8530 大田区南蒲田2-16-1 NOFテクノポートカマタセンタービル3階
最寄り駅
<ul style="list-style-type: none"> ●京浜急行線 京急蒲田駅 東口から徒歩10分 ●JR京浜東北線・東急線 JR蒲田駅東口 から ・徒歩20分 ・羽田京急バス JR蒲田駅東口 3番のりば 「南蒲田二丁目」バス停下車 徒歩4分
電話・FAX
現在の電話番号・FAX番号で変更ありません。 電話番号：03-3733-4141(代表) FAX番号：03-3734-3649



●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。
車や自転車でお越しの場合は、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

特定期間該当届と特例追納

国民年金の切り替え(第3号被保険者から第1号被保険者)が2年以上遅れてしまった方は、**特定期間該当届**の手続きをすることにより、**年金を受け取れないという事態を防止**できる場合があります。特定期間該当届の手続きをした期間については、**国民年金保険料の納付が可能**です。これを、**特例追納**といいます。

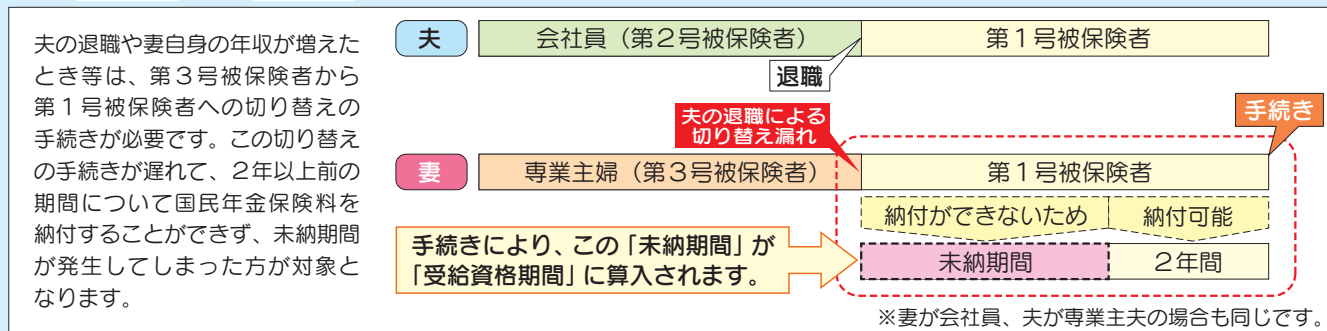
ただし、この特例追納の制度は、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの**時限措置**となります。

主に次の**CASE**の方が対象となります

- CASE 1** 会社員の夫が、●退職した。 ●脱サラして自営業を始めた。 ●65歳を超えた。 ●亡くなった。会社員の夫と離婚した。
- CASE 2** 妻自身の年収が増え、夫の健康保険の被扶養者から外れた。

手続きいただきたい方

上記の**CASE 1**または**CASE 2**等により、国民年金の切り替えの**手続きが遅れ、未納期間が生じてしまった方**



追納する場合の保険料額 (平成27年度における保険料月額です)

平成16年度以前	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
15,430円	14,880円	14,930円	14,960円	15,090円	15,160円	15,430円	15,220円	15,070円	15,040円

現在、5年以内の未納期間を追納できる後納制度がありますが、特例追納制度と対象期間が重なる場合には、特例追納制度を優先して利用します。

お問い合わせは、**最寄りの年金事務所**または**国民年金保険料専用ダイヤル ☎ 0570-011-050**

*050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6731-2015にお電話ください。

お問い合わせの際は、年金手帳などの基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

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 **肺CT検査**

CT (Computed Tomographyの略) とは、X線によるコンピュータ断層撮影です。胸部レントゲン検査では見つけにくい、血管や心臓と重なっている腫瘍や小さな腫瘍も、**CT検査ならば、直径数ミリの病変まで見つけることができます。**

フィオーレ健診クリニックでは、「16列マルチスライスCT」を導入しています。マルチスライスCT検査では、多くの断層画像を一度に撮影でき、被曝量を低減し、検査時間も短縮することができます。さらに、料金もリーズナブルです。

肺CT検査

【単独で受診】 料金 10,800円(税込)
 【健診と同時に受診】 料金 7,560円(税込)

肺CT検査はこのような方におすすめします

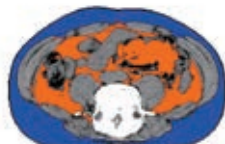
- 喫煙をされている方
- 家族など周りに喫煙者がいる方
- 咳や痰が続いている方
- 胸が痛い方

肺CT + 内臓脂肪検査

【単独で受診】 料金 15,120円(税込)
 【健診と同時に受診】 料金 10,800円(税込)

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して表示します。コンピュータが脂肪の面積を計算して、内臓脂肪型肥満か皮下脂肪型肥満かを判定します。

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。

検査



16列マルチスライスCT

検査場所	地下2階 CT検査室
検査所要時間	7～8分
結果報告	健診結果表と一緒に2週間程度で発送します。

【このような方は肺CT検査を受けられません】

- 妊娠または妊娠している可能性がある方
- 当日、肺CT検査の前に、胃部レントゲン検査を受けられた方
- CT検査不可タイプの除細動器 (ICD) またはペースメーカーを装着している方



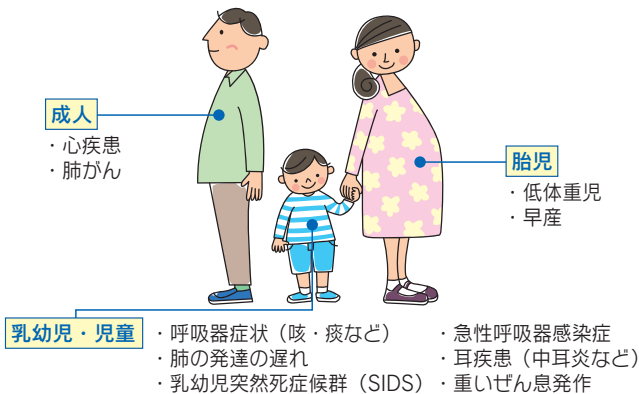
吸わない周囲の人にも " 煙害 " 家族のためにも禁煙しよう!

たばこの害を受けるのは、喫煙者本人だけではありません。たばこを吸わない周囲の人たちも、受動喫煙によって健康被害を受けてしまいます。

国立がん研究センターの研究によると、「夫の喫煙で、たばこを吸わない妻の肺腺がんのリスクは約2倍になる」*ことがわかっています。また、受動喫煙が、子どもの呼吸器疾患や中耳炎などを引き起こすこと、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇することが、指摘されています。

*国立がん研究センター研究班 多目的コホート研究 (JPHC Study・2008)

受動喫煙が引き起こす主な病気



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。



東京社会保険協会 からのお知らせ

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・会費年額などの変更は、【[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		

〈東京社会保険協会に未加入の事業所の担当者の皆様へのお願い〉 入会のお申し込みは、<http://www.tosyakyoo.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でお申し込みください。

新規加入・変更等 FAX 03-3209-1759	お問い合わせ先 TEL 03-5292-3596
---------------------------	--------------------------



高齢社会も怖くない

編集委員 関野 豊



最近、健康寿命という言葉
を耳にします。少し前まで、
寿命といえば平均寿命を指し、
2014年度の日本の女性の
平均寿命は86.83歳で世界
1位、男性も80.50歳で世界
3位に位置しています。

ところが、平均寿命には、
他の人の支援・介助を必要と
する期間も含まれます。これに対して、健康寿命は、
健康上の問題で日常生活が制限されない期間をいい、
2013年では、女性が74.21歳、男性が71.19歳とな
り、この健康寿命を長くしようという政策が着手され
ています。しかしながら、健康とは自分自身で維持す
るものではないでしょうか。私が目標とする「ピンピ
ンコロリ」だと、寿命＝健康寿命となるのですが…。

私の住んでいる地域は、分譲住宅とマンションで合
計1,000戸を超え、分譲住宅地となって30年以上経
過しているT市の中でも2番目に住民の平均年齢が高
く、70歳を超えています。私も居住して30年以上で
すが、会社人間だったため、地域との関係が希薄でし
た。しかし、先日、定年を意識して、公園デビューに
ならい、地域デビューで地区の懇親ゴルフに参加しま
した。参加してビックリ。64歳の私が最年少、最高齢
は87歳で、同じ組の方の話では「70歳を超えてよう
やく小僧扱いされなくなった」とのこと。サラリーマ
ン川柳にもありましたが、まさに「70歳、オラの村で
は青年部」の状況です。

高齢者が多いことから、地域の有志で、地域防災の
啓蒙活動が行われています。「防災のイロハ」の講座
が年2回開かれ、すでに14回も開催されています。阪
神淡路大震災の当時に神戸市灘区の生協に勤務されて
いた方を講師に招き、あの震災をどのように生き延

びたのか、地域住民として何をすべきか、何が準備で
きるのか等の講義を受け、皆で討議します。また、こ
の講座の一環として、使われていなかった井戸を復元
し、防災井戸として借りています。

平均年齢70歳を超える自治会での共助（地域住民が
助け合って災害に対応する）と言えば、2014年11月
に長野県北安曇郡白馬村でマグニチュード6.7、住宅
全壊31棟・半壊56棟という大きな地震（長野県神城
断層地震）がありました。地域の方々がお互いに救
出し合い、死者0人だったというケースがあります。
それこそが目標です。わが自治会でも、防災訓練を定
期的に年1回開催して、自治会の倉庫に備え付けてあ
るカケヤ、ハンマー、パール、のこぎり、電動チェ
ーン等を実際に作動して確認したり、実演での訓練など
を行っています。訓練に参加してまたビックリ。参加
者の元気なこと。カケヤを貯水池のマンホールに叩き
つけ、さびついているマンホールのふたを開けたの
には感心しました。防災器具を使用した地区防災員（こ
れも70歳以上の地域住民の方です）の実演もあり、大
変充実しています。

皆さん、なぜこんなに元気なのか。昨年11月下旬に、
地域の「仲間づくりの会」懇親会に参加して、その理
由の一端がわかりました。囲碁等の趣味のサークル、
ウォーキング等の健康維持のためのサークルなど、7
つのサークルがあり、延べ150人の方がいろいろな活
動に参加しています。元気だから地域活動を行っている
のか、地域活動を行っているから元気なのかはわか
りませんが、元気で前向きなのは間違いありません。
懇親会の席上でも、それぞれ自分が所属するサークル
への勧誘が行われていました。健康に留意しつつ、周
圍と積極的に交わりをもつことが、結果として健康寿
命を延ばしていることを実感しました。目指すは、日
野原重明さんや瀬戸内寂聴さんですね。

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