

東京社会保険協会

社会保険新報

6

JUNE

平成 28 年 / No.788

目次

- 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ましょう / 2・3
 - ・ ラジオ番組『協会けんぽ 健康サポート』 / 3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・ 「算定基礎届」記載上の留意事項 / 4・5
 - ・ 社会保険料の納付には
口座振替をご利用ください / 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
 - ・ 巡回健診のご案内 / 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
- すいそう
 - ・ 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 特定保健指導を受けましょう

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、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、**特定保健指導**を行っています。

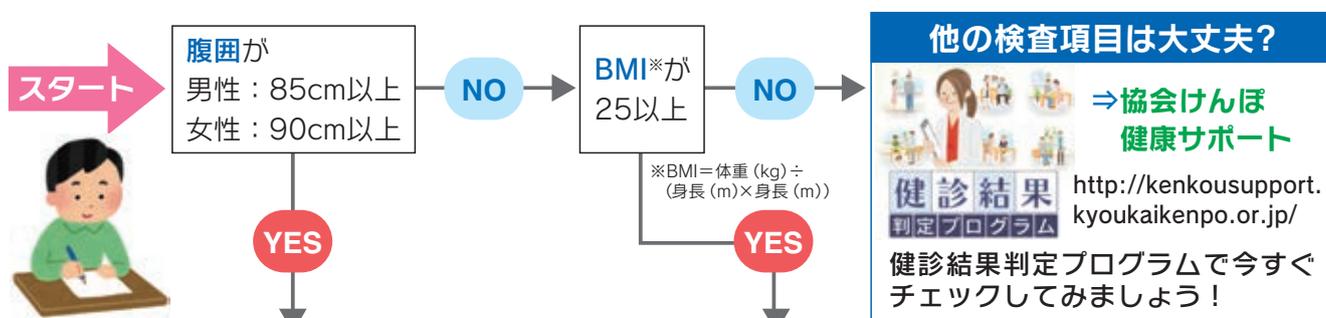
健診を受けるだけでなく、健診結果を正しく理解して、その後の生活や健康づくりに活かしていただくため、特定保健指導の対象になられた方は、積極的にご利用ください。

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）の数と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者ですか？

健診結果でチェックしてみましょう



いくつかリスクが当てはまりますか？
(リスクが0の場合は、対象者ではありません。)

- 最高血圧：130mmHg以上 または 最低血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪：150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満
- 空腹時血糖：100mg/dl以上 または HbA1c：5.6%以上 (NGSP値)

上記のリスクがある場合のみ、「タバコを吸う」のリスクを数えます。

+

タバコを吸う

いくつかリスクが当てはまりますか？
(リスクが0の場合は、対象者ではありません。)

- 最高血圧：130mmHg以上 または 最低血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪：150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満
- 空腹時血糖：100mg/dl以上 または HbA1c：5.6%以上 (NGSP値)

上記のリスクがある場合のみ、「タバコを吸う」のリスクを数えます。

+

タバコを吸う

1つ

動機づけ支援の対象者です

初回 個別面談またはグループ学習。
6か月後 生活習慣の改善状況などを伺います。(電話、メール、手紙など)

2つ以上

1~2つ

3つ以上

積極的支援の対象者です

初回 個別面談またはグループ学習。
3~6か月間 面談、電話、メールなどでサポート。
6か月後 生活習慣の改善状況などを伺います。(電話、メール、手紙など)

● 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。
● 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 (TEL 03-6853-6599) 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

<p>被保険者 (加入者ご本人)</p>	<p>利用方法</p> <p>① 健診を特定保健指導実施機関で受けた場合 特定保健指導の対象と判定された方に、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、パンフレット『生活習慣病予防健診のご案内』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。</p> <p>② 健診を①以外の健診実施機関で受けた場合 事業所の担当者の方へ協会けんぽ東京支部から「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ていただき、「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お申し込みください。 協会けんぽ東京支部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。 下記の問い合わせ先に電話してください。</p> <p>料金 無料</p>
<p>被扶養者 (加入者のご家族)</p>	<p>利用方法</p> <p>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。 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、健康保険証、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。 下記の問い合わせ先に電話してください。</p> <p>料金 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</p>
<p>問い合わせ先</p>	<p>〒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 協会けんぽ東京 全国健康保険協会東京支部 保健グループ宛 検索</p> <p>TEL 03-6853-6599 (健診・特定保健指導についてのお問い合わせ専用です。) 受付時間：午前9時～午後5時(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除きます。)</p>

健康情報を発信中! ラジオ番組『協会けんぽ 健康サポート』 FMでも聴けます!

平成28年4月から、放送の曜日・時間帯が変わりました!!

文化放送 AM:1134kHz FM:91.6MHz

「吉田照美 飛べ!サルバドール」内 毎週水曜 16:17~16:27 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 ▶ 飛べサルギャラリー ホールB「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!

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

ラジオ連動WEBサイトもご覧ください!

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 特定保健指導は「3」、ラジオ番組は「5」) まで



「算定基礎届」記載上の留意事項

「算定基礎届」は、4月・5月・6月に支払われた給与を報酬月額として届け出ます。標準報酬月額の算定と「算定基礎届」の記載の際に、注意していただきたい事項を紹介します。

CASE 1 支払基礎日数が3か月とも17日以上の場合 ⇒ 4月・5月・6月の3か月が対象 となります。

例 給与規定：月給制

4月・5月・6月に支払われた給与の合計額を、その月数「3」で割った額が報酬月額になります。

$$\text{報酬月額} = (671,000\text{円} + 671,000\text{円} + 671,000\text{円}) \div 3 = 671,000\text{円} \Rightarrow \text{標準報酬月額 } 680,000\text{円}$$

●報酬月額の算出にあたっては、1円未満は切り捨てとします。

賃金台帳

(単位：円)

月	支払基礎日数	基本給	家族手当	住宅手当	通勤手当	合計	
4月	31日	610,000	20,000	30,000	11,000	671,000	
5月	30日	610,000	20,000	30,000	11,000	671,000	
6月	31日	610,000	20,000	30,000	11,000	671,000	
●「算定基礎届」には、4月・5月・6月に支払われた給与の合計額を記入します。						総計	2,013,000

記入例

その報酬の支払対象となった日数を記入します。

算定対象月の合計額を記入します。

算定対象月の1か月あたりの平均額を記入します。

⑦ 被保険者整理番号	① 被保険者の氏名	② 生年月日	⑤ 種別	④ 従前の標準報酬月額	⑥ 従前の改定月・原因
1	健保 一郎	5-210527	1	健 650 千円	H27年9月
⑧ 報酬月額					
⑨ 適用年月					
⑩ 備考					
⑪ 通貨によるものの額					
⑫ 現物によるものの額					
⑬ 合計					
⑭ 平均額					
⑮ 修正平均額					
⑯ 決定後の標準報酬月額					
⑰ 改定予定月					
⑱ 作成原因					
4月	31日	671,000円	円	671,000円	⑲ 28年 9月
5月	30日	671,000円	円	671,000円	年 月
6月	31日	671,000円	円	671,000円	千円 千円

CASE 2 支払基礎日数に17日未満の月がある場合 ⇒ 支払基礎日数が17以上の月が対象 となります。

例 給与規定：月給制

支払基礎日数が17日未満の月を除いた4月・6月の給与の合計額を、その月数「2」で割った額が報酬月額になります。

$$\text{報酬月額} = (271,000\text{円} + 264,000\text{円}) \div 2 = 267,500\text{円} \Rightarrow \text{標準報酬月額 } 260,000\text{円}$$

●17日未満の月が2か月ある場合は、残りの1か月のみの給与で算出します。

賃金台帳

(単位：円)

月	支払基礎日数	基本給	住宅手当	通勤手当	残業手当	昼食代	合計	
4月	31日	242,000	5,000	8,000	12,000	4,000	271,000	
5月	10日	110,000	5,000	8,000	0	1,000	124,000	
6月	31日	242,000	5,000	8,000	5,000	4,000	264,000	
●17日未満の月が2か月ある場合は、残りの1か月のみの給与で算出します。							総計	659,000

記入例

4月・6月の2か月分の合計額を記入します。

支払基礎日数が17日未満の場合は、横棒を引きます。

現物による給与がある場合は、ここに記入します。

4月・6月分の平均額を記入します。

⑦ 被保険者整理番号	① 被保険者の氏名	② 生年月日	⑤ 種別	④ 従前の標準報酬月額	⑥ 従前の改定月・原因
23	年金 太郎	5-500302	1	健 40 千円	年9月
⑧ 報酬月額					
⑨ 適用年月					
⑩ 備考					
⑪ 通貨によるものの額					
⑫ 現物によるものの額					
⑬ 合計					
⑭ 平均額					
⑮ 修正平均額					
⑯ 決定後の標準報酬月額					
⑰ 改定予定月					
⑱ 作成原因					
4月	31日	267,000円	4,000円	271,000円	⑲ 28年 9月
5月	10日	123,000円	1,000円	—円	年 月
6月	31日	260,000円	4,000円	264,000円	千円 千円



日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

CASE 3 「4月・5月・6月の給与の平均額から算出した標準報酬月額」と「前年7月から当年6月までの給与の平均額から算出した標準報酬月額」に2等級以上の差が生じ、その差が業務の性質上、例年発生することが見込まれる場合

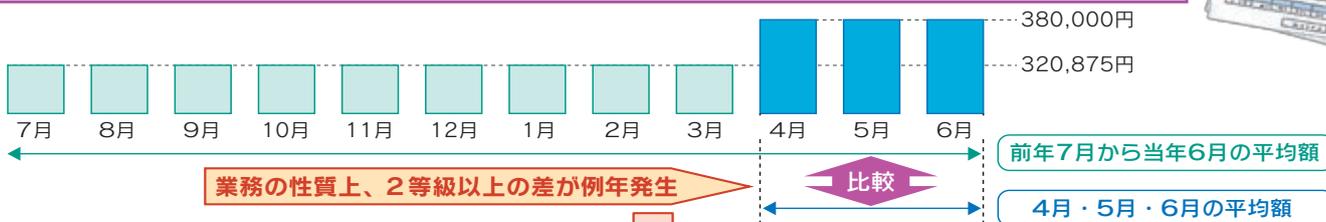
→ 前年7月から当年6月までの給与の平均額から算出した標準報酬月額で決定 することができます。

■ 4月・5月・6月は繁忙期のため、例年、給与が増加する業種（部署）の3か月分の給与の平均額

報酬月額 = (380,000円 + 380,000円 + 380,000円) ÷ 3 = 380,000円 → 標準報酬月額380,000円

■ 前年7月から当年6月までの平均額 年間平均 = 320,875円 → 標準報酬月額 320,000円

「事業主の申立書」と「本人の同意」を添えて提出すると、標準報酬月額320,000円で決定となります。



記入例

被保険者整理番号	被保険者の氏名	生年月日	種別	従前の標準報酬月額	従前の改定月・原因
26	年金 正則	5-490206	1	380,000円	27年9月
報酬月額				希望する場合は、年間平均と記入します。	
「算定基礎届」には、4月・5月・6月に支払われたものを記入します。				平均額	修正平均額
合計				※決定後の標準報酬月額	昇降
4月 31日 380,000円				前年7月から当年6月の平均額を記入します。	給差の月額
5月 30日 380,000円				1,140,000円	給月
6月 31日 380,000円				380,000円	※改定月
				320,875円	※作成原因
				年間平均	円
					円
					月

申し立てには、「事業主の申立書」と「本人の同意」が必要です。届出用紙については、日本年金機構ホームページ「健康保険・厚生年金保険適用関係届書・申請書一覧」をご確認ください。

各年金事務所に、冊子『算定基礎届・月額変更届の手引き』がありますので、お問い合わせください。

社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

社会保険料を納付される際は、口座振替をご利用になると、大変便利です。

- 毎月、金融機関に出向く必要はありません。→ 口座振替の手数料の負担はありません。
- 全国の金融機関が利用できます。→ 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座からの振替が可能です。ゆうちょ銀行やインターネット専業銀行等、取り扱いのできない金融機関等もあります。
- 毎月末日に、前月分の保険料を指定の口座から引き落としします。末日が土曜日・日曜日・祝日の場合は、翌営業日の引き落としとなります。



残高不足等で口座振替がご利用できなかった場合は、後日、送付される納付書で、金融機関等の窓口へ納付してください。

国民年金ひとことメモ

国民年金保険料の免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は、前々年所得）が一定額以下または失業した等で所得が少なく、国民年金保険料の納付が困難なときは、本人が申請して承認されると納付が免除されます。免除される額は、**全額・4分の3・半額・4分の1**のいずれかとなります。（学生の場合は、学生納付特例制度があります。）以下に示すように、免除された期間には、**年金額に反映されるか否かの違い**があります。

	老齢基礎年金		障害基礎年金・遺族基礎年金 (受給資格期間への算入)
	受給資格期間への算入	年金額への反映	
納付	○	○	○
全額免除	○	○	○
4分の3・半額・4分の1免除	○	○	○
若年者納付猶予・学生納付特例	○	×	○
未納	×	×	×

詳細は、日本年金機構ホームページ「保険料を納めることが、経済的に難しいとき」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

巡回健診のご案内

皆様の職場までお伺いします

健診機関への予約や
日程を調整するのが大変

健診やその往復に
業務時間や交通費を
費やしたくない

受診率が上がらない



担当者

日々の業務が多忙で
健診を敬遠しがちな
社員が多い

健診を
受診したかどうかの
把握が難しい

そんな皆様の悩みを、フィオーレの巡回健診が解決します！

巡回健診を利用すると

- 健診が一定期間内で終了し、**受診率も向上**します。
- 健診機関に向く**時間や費用を節約**でき、1人1時間程度で終了します。

巡回健診は、受診者が健診機関に向く代わりに、健診機関が事業所へお伺いして行う健康診断です。フィオーレ健診クリニックの巡回健診専門の担当者が事前に職場へお伺いして、ご要望等をお聞きすることにより、スムーズな健診をご提供できます。毎年、健康診断の手続きや社員の受診について悩まれている担当者の皆様に、巡回健診をおすすめします。

実施条件

- 巡回健診車の駐車スペース（長さ11m、幅2.5m、高さ3.6mで、大型観光バスの大きさ）が必要です。駐車スペースがない場合でも、道路使用許可をお取りいただければ実施できます。
- 約24m²（15畳）以上の健診会場（会議室・食堂など）が必要です。
- 原則として、生活習慣病（予防）健診対象者30名以上としています。

健診時間・費用

- 生活習慣病（予防）健診対象者30名の場合、約3時間程度で終了します。原則午前開始ですが、午後開始や土曜日の健診もご利用いただけます。
- 巡回健診車の派遣費用は必要ありません。健診料金のみとなります。
- オプション検査もご用意しています。腫瘍マーカーやアレルギー検査などもご利用いただけます。



その他、ご不明な点がございましたら、ご相談ください。

次号（7月号）は、人間ドック 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 徒歩 1 分
副都心線

巡回健診のお問い合わせ TEL 03-5292-6515

電話受付
時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00

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、宿泊施設の利用料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

利用料補助は、**年度内1名1回限り**で、先着600名で締め切らせていただきます。利用料金のうち、**1,000円を補助**します。

- 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

割引料金で、以下の施設等をご利用いただけます。

- 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」
- シンフォニックルーズ
- 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
- 新江ノ島水族館
- 豊島園・庭の湯
- 大江戸温泉物語
- 富士急ハイランド
- 東武動物公園
- サンリオピューロランド
- 新規** ■ 鴨川シーワールド
- よこはま動物園（ズーラシア・横浜市立金沢動物園）
- アクアパーク品川

健診の割引

会員特別価格でご提供します。

- 脳検査・心臓ドック **検査場所** 心臓画像クリニック 飯田橋
- PET-CTがんドック・脳検査 **検査場所** 健貢会 総合東京病院
- 三大疾病ドック（がん、心筋梗塞、脳卒中）・レディース骨盤MRI検査 **検査場所** AIC八重洲クリニック



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
 - 秋の日帰りバスの旅「国営ひたち海浜公園と筑波宇宙センター見学」
 - 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
- 詳細は、7月発行予定の『協会だより No.35』でご案内します。



- 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28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。



『平成28年度 協会費振込のお願い』『平成28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。

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、宿泊施設の利用料補助、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。ぜひご加入いただきたくお願い申し上げます。

- 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.tosyakyo.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.tosyakyo.or.jp/shibu/pdf/nyukai_01.pdf

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

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

お問い合わせは、
事業課 TEL 03-5292-3596



人のつながり

編集委員 植西 信博



私は今、TOHOヒューマンセンターという共済会で働いています。昭和61年4月1日に、東邦生命保険で働く人たちの総合福祉センター（福利厚生関係組織）としてできた団体です。センターは、人事部・総務部・健康保険組合・労働組合など、人にまつわる業務をすべて1か所にまとめ、利便性を追求した組織です。母体企業（東邦生命）からすべてのヒューマンビジネスを業務委託として請け負って管理・運営していることが、企業福祉の新しい試みとして注目されていました。

当時、毎日のようにお越しになる企業の人事関係の方々に、センターの理念や仕組みを説明していましたが、その数は百数十社にもなり、数多くの方々の名刺を頂戴し、今も大切に保存しています。もちろん、現在も多くの方と親しくさせていただいており、私の活動の原点になっています。

ヒューマンセンターの社会貢献として取り組んだ事業に、全米・全英にある定年退職者の協会がなぜ日本になのか、日本にもあればよいのではと、“日本型”定年退職者協会の設立を目指し、2日間のシンポジウムを企画・実施して、多くの方の賛同を得ました。平成2年には、日本退職者福祉協議会として発足し、その2年後には、社団法人日本セカンドライフ協会として厚生省の認可を受けるなど、10年にわたり、人材と財政などを全面支援してきました。この協会は、入社から退職後までの生涯総合福祉の充実を目指すセンターにとって、人のつながりの重要性を痛感し、退職後のセカンドライフの充実を図るための組織を作るべく実践した結果であります。

また、健康保険組合の保健事業で立ち上げたボランティアの介護ネットワークは、老人の身の回りのお世話をす

高齢者介助から実施すべく協力を呼びかけたところ、全国63拠点で1,000名を超える被保険者が参加・登録して発足しました。1年間で1,500名もの被保険者が、転居を伴う人事異動をするため、老親と別居することになる被保険者に代わって、他の被保険者が介助する仕組みです。介助を必要とされるクライアントの登録も進み、平成7年春からスタートしました。将来的には、介助にとどまらず、介護能力を身につけてネットワークを強化するとともに、他企業の健康保険組合にも参加を呼びかけ、相互乗り入れでネットワークを拡大したいと考えていました。

しかし、残念ながら、平成12年3月1日に東邦生命が解散しましたので、健康保険組合や社会保険関連業務、社宅制服貸与業務など、すべての委託業務がなくなって共済会組織だけとなり、日本で唯一の母体企業のない共済会として現在に至っています。共済会の加入資格は、ヒューマンセンターの会員経験者が再入会する場合のみですが、誰でも加入できるわけではありません。少なくなる一方ですが、16年間経った今も、全国2,267名と一緒に歩み続けており、慶弔関係の共済給付事業だけでなく、団体生命共済やグループ傷害保険などの会員サービスをはじめ各種相談事業を行っています。

特に、全国各地で開催されるさまざまな会合では、ヒューマンセンターの会員だけではなく、昔一緒に働いた仲間が集い、旧交を温めています。会社がなくなり、連絡をとるところがない人たちにとって、センターは心の拠り所として信頼され、支持されています。OB会として、毎月開催して181回も続いている東邦会ゴルフコンペや麻雀同好会、懇親食事会、懇親旅行会、同期会など、人と人のつながりが、個々人の人生にとっていかに大切であるかを物語っています。

今後とも、人の絆を大切にそのお手伝いをさせていただくとともに、さらなる人の輪を強く大きくしていきたいと考えています。