

東京社会保険協会

# 社会保険新報

10

OCTOBER

平成 28 年 / No.792

## 目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
  - ・ 健診をまだ受けていないあなたへ / 2～3
- 日本年金機構からのお知らせ
  - ・ 電子申請を利用してみませんか / 4
  - ・ 11月は「ねんきん月間」です / 5
  - ・ 新宿年金事務所における  
適用・徴収業務の窓口が変わりました / 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 / 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**

## 健診をまだ受けていないあなたへ

協会けんぽでは、被保険者（加入者ご本人）に**生活習慣病予防健診**を、被扶養者（加入者ご家族）に**特定健診**をご用意しています。今年度の健診は、もう受けられたでしょうか。

生活習慣病と呼ばれる心疾患や脳血管疾患、がんなどの怖いところは、初期の段階では自覚症状がほとんどないことです。自覚症状が現れる頃には、病状が進行してしまっているケースも少なくありません。

病気の予防や早期発見のためには先手必勝！年に一度は健診を受けて、自分の体をチェックしましょう。

### なぜ、メタボだと危険なの？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常などの**動脈硬化の危険因子を2つ以上持っている状態**をいいます。メタボを放っておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの**生活習慣病を引き起こすリスクが高まります**。メタボを予防するためにも、年に一度の健診を忘れずに受けましょう。

協会けんぽの健診		
対象者	35歳から74歳の被保険者	40歳から74歳の被扶養者
健診内容	<p><b>生活習慣病予防健診</b></p> <p>一般健診、付加健診、乳がん・子宮頸がん検診など</p> <p>がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の予防のための検査を行います。検査項目は、特定健診や企業の定期健康診断（事業者健診）の検査項目を含んだ総合的な内容となっています。単独で受診できる子宮頸がん検診は、20歳から38歳までの偶数年齢の女性の被保険者が対象です。</p>	<p><b>特定健診</b></p> <p>身体計測などの基本的な健診、心電図検査などの医師の判断により実施する詳細な健診</p> <p>メタボのリスクに着目した健診です。受診する際は、「受診券」が必要です。4月に被保険者のご自宅宛にお送りした「受診券」がお手元がない場合、下記の<b>健診専用ダイヤル</b>にお問い合わせください。</p>
	<p>がん検診</p> <p>胃がん・肺がん・大腸がん検診が含まれています。乳がん・子宮頸がん検診は、年齢により受けられます。</p>	<p>特定健診とは別に、各区市町村で実施しています。詳しくは住所地の区市町村へおたずねください。</p>

詳しくは『社会保険新報』平成28年4月号をご覧ください。

### 健診を受けた後は、特定保健指導をご利用ください

特定保健指導は、**将来、生活習慣病の発症リスクが高くなると考えられる方**に対して行われる、**6か月間の健康づくりサポート**です。

特定保健指導の対象者は、内臓脂肪の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ます。

詳しくは『社会保険新報』平成28年6月号をご覧ください。



**お申し込み（郵送）**

〒164-8540 東京都中野区中野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

**お問い合わせ（電話）**

**【健診専用ダイヤル】03-6853-6599** かけ間違いにご注意ください！  
【受付時間】9：00～17：00（土曜・日曜・祝日と年末年始を除きます）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

**健診についてよくあるお問い合わせ**

生活習慣病予防健診・特定健診に関して、よくいただくご質問のうち、**特にお知らせしたい事項3つ**をご紹介します。

**その1 健診は、年度内1回に限り、協会けんぽが費用補助をします**

協会けんぽからの費用補助は、被保険者（生活習慣病予防健診）・被扶養者（特定健診）とも、**当該年度内（4月から翌年3月）に1回限り**です。当該年度内の2回目の健診については、全額自己負担になります。

**その2** **被保険者の健診 生活習慣病予防健診** は、35歳以上 **被扶養者の健診 特定健診** は、40歳以上が対象です

**被保険者の健診 生活習慣病予防健診** 35歳未満の場合、協会けんぽからの費用補助の対象外です。「生活習慣病予防健診申込書」を協会けんぽへ提出する必要はありません。  
35歳未満の被保険者が若年層健診等を受ける場合は、健診機関にご相談ください。  
**子宮頸がん検診のみ、20歳から38歳までの偶数年齢の被保険者にも費用補助があります。**

**被扶養者の健診 特定健診** 40歳未満の場合、協会けんぽからの費用補助の対象外です。全額自己負担で健診を受ける場合は、健診機関にご相談ください。

年度内に75歳に到達される被保険者・被扶養者が、健診を受ける場合は、**誕生日の前日までに受診**が必要です。

**その3** **被保険者の健診 生活習慣病予防健診** は、健診機関へ予約後、協会けんぽへお申し込みを！

生活習慣病予防健診を健診機関へ予約した後は、必ず「生活習慣病予防健診申込書」を協会けんぽへ提出してください。「生活習慣病予防健診申込書」は、協会けんぽからの費用補助を受けるための重要な書類です。「生活習慣病予防健診申込書」を提出しないと、費用補助が受けられない場合があります。ご注意ください。

「生活習慣病予防健診申込書」を提出する前に、**希望する健診の種類、健診受診日、健診機関名（健診機関コード）**等に記入漏れがないかご確認ください。

**「生活習慣病予防健診申込書」は健診受診日の3週間前までに提出をお願いします**

💡 健診のお申し込みの流れなど、詳しくは『社会保険新報』平成28年4月号をご覧ください。

**「住所変更届」提出のお願い 「受診券」は平成29年度も4月にご自宅へお送りします**

**被扶養者の健診 特定健診** を受ける際に必要な「受診券」は、**被保険者（加入者ご本人）の住所宛**にお送りします。  
被保険者の住所に変更があった場合には、事業所を通じて管轄の年金事務所へ「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」の提出をお願いします。

協会けんぽ以外の健康保険の方は、**加入されている健康保険組合等**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



## 電子申請を利用してみませんか

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた「賞与支払届」や「算定基礎届」などの申請・届出を、**電子政府の総合窓口「e-Gov（イーガブ）」**を利用して行うことです。電子申請を利用することにより、年金事務所の窓口に出向くことなく、職場等からインターネットでの申請・届出が可能となります。



忙しくて窓口が開いている時間に間に合わない  
年金事務所が遠くてなかなか行けない  
窓口が混んでいてなかなか手続きしてもらえない  
**という事業主の皆様**



### 電子申請を利用すれば…

**いつでも** 24時間申請が可能。夜間や休日でも手続きOK！

**どこでも** 自宅、職場、遠隔地、どこからでもインターネットで簡単に申請OK！

**時間とコストを削減** 手続きのための移動時間・待ち時間なし。郵送等のコストも削減！

### ・ 電子申請ご利用の流れ ・

<b>STEP 1</b>	<p><b>電子証明書の取得</b></p> <p>電子申請では、申請者の確認をするために、電子証明書が必要です。電子証明書は、書面による手続きの際の印鑑に相当します。認証局が発行し、発行には手数料がかかります。</p> <p>取得に関する詳細は <b>e-Gov 電子証明書 取得</b> をご参照ください。</p>
<b>STEP 2</b>	<p><b>パソコンの環境設定（利用の準備）</b></p> <p>使用するパソコンが、電子申請を利用するための条件を満たしているかを確認します。</p> <p>手順に関する詳細は <b>e-Gov 環境設定</b> をご参照ください。</p>
<b>STEP 3</b>	<p><b>申請データの作成</b></p> <p>●現在、書面で申請されている場合</p> <p>e-Govの画面に「データを1件ずつ直接入力」する方法と「データを一度にまとめて作成して添付」する方法があります。「データを一度にまとめて作成して添付」する場合は、日本年金機構が無料で提供しているプログラムで、申請するデータを作成できます。</p> <p>プログラムの利用方法は <b>届書作成プログラム</b> をご覧ください。</p> <p>●現在、CD・DVDで申請されている場合</p> <p>現在使用しているデータを活用して、電子申請を利用できます。</p>

### ・ 電子申請ご利用に関するお問い合わせ ・

**STEP 1** **STEP 2** については

電子政府利用支援センター

TEL 050-3786-2225

【受付時間】

月曜～金曜：（4月～7月）9時～19時

（8月～3月）9時～17時

土曜・日曜・祝日：9時～17時

電子政府利用支援センター



**STEP 3** については

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

TEL 0570-058-555 ※音声案内「2」を選択してください。

■050から始まる電話でかける場合は…

TEL 03-6700-1144 → 音声案内「2」を選択してください。

【受付時間】

月曜～金曜：9時～19時

第2土曜：9時～17時

祝日（第2土曜を除く）、12月29日～  
1月3日は利用できません。



## 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、国民の皆様にも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」と位置づけて、公的年金制度の周知・啓発活動を展開します。

また、11月30日（いいみらい）を「年金の日」と制定し、「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ていただき、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らされるよう呼びかけていきます。

### 「ねんきん月間」の主な取り組み【予定】

- 教育機関での年金セミナーやチラシの配付
- 商業施設等での出張年金相談
- 年金事務所での納付相談会
- 年金委員研修会の開催
- 「年金の日」（11月30日）の取り組み



「ねんきん月間」に実施する取り組みは、日本年金機構ホームページに掲載していく予定です。

## 新宿年金事務所における適用・徴収業務の窓口が変わりました

日本年金機構では、平成28年10月から、杉並年金事務所と中野年金事務所における厚生年金保険および健康保険（船員保険を含む）の適用・徴収機能を、**新宿年金事務所に移管・集約**して業務を行っています。これに伴い、**事業主の皆様の手続きおよび照会等の窓口**が、次のように変わりました。

なお、年金相談や国民年金に関する業務は、引き続き、杉並・中野の各年金事務所で行っています。

適用関係	厚生年金適用調査第1課	・協会（全国健康保険協会）管掌事業所の適用および被保険者資格に関する届書等の事務センターへの進達・照会対応等
	厚生年金適用調査第2課	・組合（健康保険組合等）管掌事業所の適用および被保険者資格に関する届書等の事務センターへの進達・照会対応等
	厚生年金適用促進課	・新規適用事業所の適用および被保険者資格に関する届書等の事務センターへの進達・照会対応等 ・適用事業所の適正把握および適用促進のための調査
徴収関係	厚生年金特別徴収対策課	・保険料等の滞納整理に関すること
	厚生年金徴収対策課	・保険料等の滞納整理に関すること（特別徴収対策課の所掌を除く） ・保険給付に係る不正受給の徴収金等の債権の滞納処分に関すること
	厚生年金収納管理課	・保険料等に係る債権の調査決定に関すること ・保険料等の収納に関すること ・保険給付に係る不正受給の徴収金等の債権の収納に関すること

新宿年金事務所

〒169-8601 新宿区大久保2-12-1 1・2・4階 TEL 03-5285-8611（代表）

### 国民年金ひとことメモ

## 納付猶予制度の50歳未満への拡大

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、**50歳未満を対象**とした納付猶予制度に拡大されました。ただし、平成28年6月以前の期間については、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

所得が少ない等の理由で、国民年金保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度のほかにも、免除制度等もあります。**市区役所や町村役場の国民年金の窓口へご相談ください。**

日本年金機構では、国民年金保険料を期限までに納めていない方に対して、**電話・書面・面談により、早期に納めていただくよう案内**しています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、**指定された期限までに納付がない場合は、延滞金**が課されます。また、納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主）の**財産を差し押さえる**こともあります。

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、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

下記の付加健診と同様の検査項目です。

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

差額人間ドックAにさらに検査項目を追加。よりきめ細やかなチェックを受けられます。

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

40歳・50歳になる方のみ。差額人間ドックBと同様の検査項目です。

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28年度中に**35歳以上74歳以下の方**（75歳にな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歳になる方のみです。

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）	<b>7,038円</b>	<b>11,752円</b>	<b>16,466円</b>	<b>23,076円</b>	<b>18,362円</b>
検査項目	診察 身体計測 血圧測定 尿 便潜血反応 血液（採血） 心電図 胸部・胃部レントゲン 生活習慣病予防健診 7,038円				
	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	付加 4,714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。【事前予約制】  
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

事前  
予約制



フィオーレ健診クリニックでは、平成28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11日（火）～12月22日（木）  
※ワクチンの在庫の状況により、変更する場合があります。
- 実施曜日** 月曜日～金曜日 **受付時間** 14時
- 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） **ワクチンの種類** 4価ワクチン

- 左記受付時間は、インフルエンザ予防接種のみ単独で受ける場合のご案内です。
- 健診と同日に接種をご希望の場合は、各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）は異なる場合があります。

次号（11月号）は、肺CT・胃カメラ検査 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

健診予約専用ダイヤル 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

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特典を提供しています。  
平成28年度後半に実施予定の事業等は、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.36）をご覧ください。

講習会	●60歳からの雇用保険、社会保険の手続き	平成29年2月9日(木) 10日(金) 13日(月)
	●40歳代からのライフプランセミナー	平成29年2月22日(水)

健康	●心臓ドック・脳検査・PET-CTがんドック・三大疾病ドック・レディース骨盤MRI検査	
	検査場所	コース・料金（税込）平成29年3月末まで特別料金で実施
	心臓画像クリニック飯田橋 （新宿区新小川町）	●心臓ドック 99,000円 ●脳検査 29,000円 ●心臓ドック+脳検査 120,000円
	総合東京病院 （中野区江古田）	●PET-CTがんドック 86,400円 ●脳検査 27,000円 ●PET-CTがんドック+脳検査 108,000円
AIC 八重洲クリニック （中央区日本橋）	●三大疾病ドック 164,000円 ●レディース骨盤MRI検査 32,000円	

鑑賞会	東京社会保険協会 創立70周年記念事業	
	●新国立劇場 バレエ「シンデレラ」	平成28年12月23日（金・祝）13時開演
	●浅草公会堂「新春浅草歌舞伎」	平成29年1月7日（土）第二部15時開演／1月8日（日）第一部11時開演

11月発行（予定）の『協会だより』（No.36）は、平成28年度の会費を納入された会員事業所のみへの発送となります。会費の振り込みがお済みでない事業所は、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・会費年額などの変更は、8ページの「[会員事業所変更連絡届](#)」でご連絡ください。

平成28年度前半の事業状況報告

東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム 利用券の配付

3,786社からのご応募があり、お申し込み多数のため、抽選とさせていただきます。

レジャー施設の利用状況

東京サマーランド	820名
横浜・八景島シーパラダイス	562名
よみうりランド	535名
新江ノ島水族館	451名
東武動物公園	364名
大江戸温泉物語	356名
豊島園・庭の湯	273名
アクアパーク品川	180名
鴨川シーワールド	155名
サンリオピューロランド	65名
宇宙ミュージアム『TeNQ』	54名
昭和記念公園 レインボープール	1,079名

小江戸・川越 日帰りバスの旅

7月9日（土）小雨の中、2台のバスで小江戸・川越へ。地元のボランティアガイドに、川越の歴史や蔵造りの街並みを案内していただきました。

川越は、江戸に近く、古くから物流が盛んで、藩の御用商人らによって埼玉県では初めて設立されたという銀行（写真右）は、国の登録有形文化財に指定されています。時代をタイムスリップしたような菓子屋横丁や蔵造りの建物（写真左）とともに、明治・大正時代の洋風建築が今も数多く残されています。

1時間の散策もあっという間に過ぎ、蔵里「大正蔵」に到着。昼食後は小雨もやみ、各自でゆっくり散策を楽しんでいただきました。



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

会員事業所変更等に関するお願い

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		

〈入会されていない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.tosyakyō.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にてお申し込みください。

新規入会・変更等 FAX 03-3209-1759

お問い合わせは、東京社会保険協会 会員事業グループ  
TEL 03-5292-3596



これから

編集委員 阿部 敬子



ある同窓会での出来事でした。「これからは、教育（キョウイク）と教養（キョウヨウ）が必要です」と言った方がいらっしやいました。同席していた一同、「え

～、今さら？ もう遅いよ!!」と言いました。それからは、定年後の第二の人生は、どのような年のとり方をしたらいいのかという話題で持ちきりでした。

一段落した後、キョウイクとは〈今日行く所がある〉、そしてキョウヨウとは〈今日用事がある〉ということだとわかりました。仕事を引退し、年をとるにつれて、家にいる時間が長くなり、外出の機会が少なくなるので、用事をつくり、友達と会い、趣味の時間（特に外での）をつくるのが大切とのことでした。な～るほどと思いました。

これからのシニアライフは、**第1に健康。**

それには、快食・快眠・快便・休養に気をつけ、適度な運動（散歩、水泳、ラジオ体操、ゴキブリ体操、健康器具を使つての運動等々）をする。まず、食事・栄養を見直し、体によいといわれている食べものをとる。オーガニック、薬膳料理、ごま、こんにやく、しょうが、黒豆、青魚、しじみ、酢、青汁、野菜ジュース、緑茶、コーヒー、水素水、オリーブオイル、えごま油等々。他にもきりがなほほどテレビや雑誌で報道されておりますが、ほとんど経験済みではないでしょうか。

**第2に社会とのつながり。**

経験や知識をいかして新しい仕事に挑戦することもよいでしょう。町内会の行事に参加したり、同窓会に足を延ばすことも、それから、美術や映画鑑賞、コンサート、劇場、旅行、趣味のサークル、ランチやディナーに出かけることもよいと思います。

これからは、心豊かな暮らしを目標に、前向きに限りある時間を満喫し、笑いながら、毎日を楽しく過ごすことができたらと思います。