

皆さんをご覧ください。

東京社会保険協会

社会保険新報

8

AUGUST

平成 29 年 / No.802

父島 中山峠より小港海岸を望む (小笠原村)



目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・高額療養費ってなに? / 2~3
- 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
 - ・年金にかかわる不審な電話や訪問にご注意を! / 4~5
 - ・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
 - ・定期的なチェックが大切 脳検査 / 6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・メンタルヘルス対策セミナー(管理職向け) / 7~8
 - ・出産 育児に関する社会保険等の手続き講習会 / 7~8
- 季節の健康TOPICS
 - ・熱中症に気をつけよう! / 8

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

高額療養費ってなに？

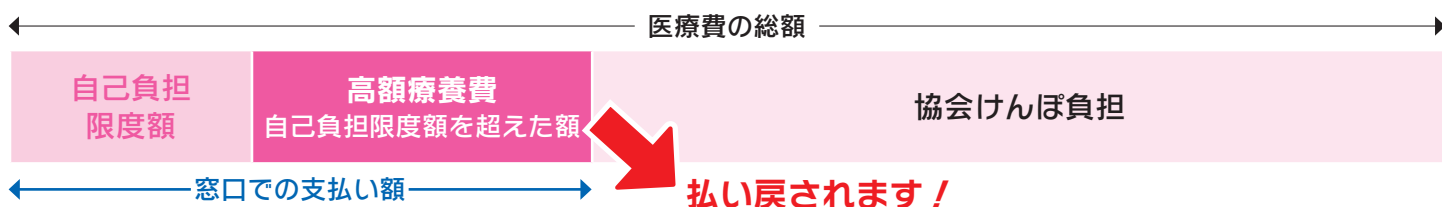
皆さんが医療機関で受診すると、窓口で医療費の1割～3割の一部負担金（自己負担）を支払います。この一部負担金が一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、その超えた分を後日申請していただくことで、高額療養費として払い戻されます。



医療費が何十万円もかかったらどうしよう…

高額療養費があるから安心です！

高額な医療費がかかる場合でも、皆さんの自己負担には上限があります。所得に応じて、月ごと（月の1日から末日まで）の**自己負担限度額**が定められています。入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。



自己負担限度額は所得や年齢によって変わります！

●70歳未満の方の自己負担限度額

| 標準報酬月額 | 自己負担限度額（月ごと） | 多数回該当 |
|-----------|----------------------------|----------|
| 83万円以上 | 252,600円+（医療費-842,000円）×1% | 140,100円 |
| 53万円～79万円 | 167,400円+（医療費-558,000円）×1% | 93,000円 |
| 28万円～50万円 | 80,100円+（医療費-267,000円）×1% | 44,400円 |
| 26万円以下 | 57,600円 | 44,400円 |
| 低所得者*1 | 35,400円 | 24,600円 |

*1 低所得者……区市町村民税非課税者である被保険者および被扶養者、または、低所得者の適用を受けることにより生活保護を必要としない被保険者および被扶養者の場合

●70歳以上の方の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

平成29年8月診療分から、70歳以上の方の自己負担限度額が引き上げられました。平成29年7月以前の自己負担限度額については、『社会保険新報』平成29年7月号に掲載しています。

| 標準報酬月額 | 自己負担限度額（月ごと） | | 多数回該当 |
|---------|-----------------------------------|---------------------------|---------|
| | 外来（個人ごと） | 外来+入院（世帯ごと） | |
| 28万円以上 | 57,600円 | 80,100円+（医療費-267,000円）×1% | 44,400円 |
| 26万円以下 | 14,000円 （年間上限：144,000円） | 57,600円 | 44,400円 |
| 低所得者Ⅱ*2 | 8,000円 | 24,600円 | |
| 低所得者Ⅰ*3 | | 15,000円 | |

*2 低所得者Ⅱ……区市町村民税非課税者である被保険者の場合

*3 低所得者Ⅰ……区市町村民税非課税者である被保険者および被扶養者で、年金収入が年間80万円以下等の場合

※3ページに続く。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先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**

70歳未満の方の自己負担限度額の計算ルール

① 暦月ごとに計算

月の1日から末日までを1か月として計算します。

② 受診者ごとに計算

同じ世帯でも1人ずつ計算します。

③ 病院・診療所ごとに計算

複数の病院・診療所にかかっている場合は、別々に計算します。

④ 歯科は別に計算

同じ病院に歯科があつて同時にかかっている場合は、別々に計算します。

⑤ 入院と外来は別に計算

同じ病院に入院と外来でかかっている場合は、別々に計算します。

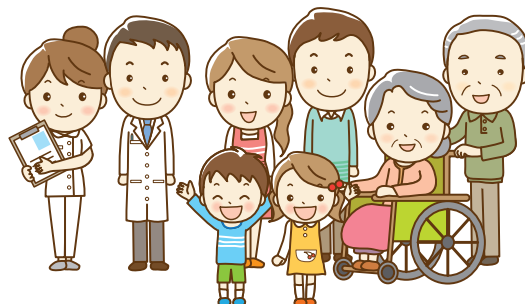
保険薬局での自己負担額は、処方せんを発行した病院・診療所で支払った自己負担額と合算して計算します。

⑥ 21,000円以上が対象

上記①～⑤に当てはまる自己負担額21,000円以上が計算対象です。

⑦ 保険適用外の医療費は対象外

入院時の食費負担や差額ベッド代などは対象外です。



特例もあります！



多数回該当

直近12か月の間に同一世帯（保険証の記号・番号が同じ）で3回（3か月）以上高額療養費に該当した場合は、4回目から自己負担限度額が減額されます。

世帯合算

同一月に同一世帯（保険証の記号・番号が同じ）で21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合は、自己負担額を合算して計算します。

特定疾病

血友病、人工透析、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群の患者は、「特定疾病療養受療証」を提出すると、自己負担限度額が1か月1万円（標準報酬月額53万円以上で人工透析の患者は2万円）になります。

医療保険と介護保険の自己負担を合算して軽減する「高額介護合算療養費」の制度もあります。

事前に限度額適用認定証を用意しておくと、窓口での支払いが限度額までで済みます！

保険証と一緒に「限度額適用認定証」を提出すれば、病院・診療所の窓口での支払いが、所得に応じた自己負担限度額までで済みます。

入院・外来いずれの場合でも、高額な医療費がかかりそうなときは、協会けんぽに事前に申請して、交付を受けておくと便利です。

70歳以上の方は「高齢受給者証」で所得を確認できますが、前年度の所得が非課税の方は申請が必要です。

| 健康保険限度額適用認定証 | |
|--------------|----------------|
| 交付年月日 | 平成29年04月01日交付 |
| 氏名 | 山田 太郎 男 |
| 生年月日 | 昭和44年 03月 05日 |
| 氏名 | 山田 太郎 男 |
| 生年月日 | 昭和44年 03月 05日 |
| 住所 | 〇〇市〇〇1-2-3 |
| 健康保険種別 | 健康保険 本人 (被保険者) |
| 健康保険証番号 | 21700023 第 21 |
| 交付年月日 | 平成29年 6月25日交付 |
| 住所 | 中野区中野4-1-0-2 |
| 健康保険種別 | 健康保険 本人 (被保険者) |
| 健康保険証番号 | 〇10100116 |
| 交付年月日 | 平成29年 6月 1日 |
| 住所 | 〇〇市〇〇1-2-3 |
| 健康保険種別 | 健康保険 本人 (被保険者) |
| 健康保険証番号 | 〇10100116 |
| 交付年月日 | 平成29年 6月 1日 |
| 住所 | 〇〇市〇〇1-2-3 |

申請してから10日ほどでお届けします。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先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

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年の年金改正で保険料水準固定方式が導入されたことから、毎年0.354%ずつ引き上げられ、**平成29年9月以降は18.3%**で固定されます。

一般の被保険者と保険料率が異なる坑内員・船員の厚生年金保険料率も引き上げられ、平成29年9月以降は18.3%となります。

平成27年10月の被用者年金一元化法の施行により、公務員および私学教職員も厚生年金保険に加入することになりました。共济組合の保険料率は段階的に引き上げられ、最終的に厚生年金保険料率18.3%に統一されます。

厚生年金保険料率【厚生年金基金未加入者の場合】

| 年 月 | 一 般 | 坑内員・船員 | 国家公務員・地方公務員 |
|---------|----------------|----------------|----------------|
| 平成28年9月 | 18.182% | 18.184% | 17.632% |
| 平成29年9月 | 18.300% | 18.300% | 17.986% |
| 平成30年9月 | 18.300% | 18.300% | 18.300% |

厚生年金基金加入者の保険料率

厚生年金基金に加入されている被保険者の厚生年金保険料率は、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。



子ども・子育て拠出金の改定（事業主のみの負担）

厚生年金保険の適用事業所の事業主は、児童手当の支給に要する費用等の一部を、子ども・子育て拠出金として拠出することになっています。子ども・子育て拠出金の額は、厚生年金保険の被保険者（産前産後休業や育児休業により、厚生年金保険料を徴収されない被保険者を除きます。）の**標準報酬月額および標準賞与額に子ども・子育て拠出金率を乗じて得た額**で、毎月の厚生年金保険料と一緒に納めます。

平成29年4月からの子ども・子育て拠出金率は**0.23%**（事業主のみの負担）になっています。

年金にかかわる 不審な電話や訪問にご注意を！

日本年金機構の職員などと称した不審な電話や訪問にご注意ください。
あやしいと感じたときは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。



不審な電話には

→
口番号等の個人情報を教えたり、電話の指示に従って現金を振り込んだり（支払ったり）しないでください。



不審な訪問には

→
できるだけ一人で対応せず、相手の名前や所属（部署）、用件を書き取り、（すぐに対応せずに）あとで家族等に相談してください。

※5ページに続く。



日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

具体的な事例

- 「医療費の還付金があります。給付金が戻りますので、手続きをお願いします」 などと言われ、銀行名や口座番号等を聞かれて、指示に従って近くのATMから現金を振り込んだ。
 - 日本年金機構からこのようなお願いや指示をすることはありません。
- 「年金の手続きが済んでいません。代わりに手続きをしますので、手数料が必要です」 などと言われ、現金を渡した。
 - 日本年金機構の職員は、**手数料と称して現金を預かることはありません。**

日本年金機構の職員が、電話や訪問で次のことを要求またはお願いすることはありません



- 現金やキャッシュカードを要求する
- ATMの操作を指示して現金を振り込ませる
- 口座番号、資産、年金、保険等の個人情報をたずねる

国民年金ひとことメモ

国民年金保険料は口座振替（前納）が便利でお得

国民年金保険料は、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付のほか、**口座振替**があります。口座振替を利用すると、国民年金保険料が自動的に引き落とされるので、**金融機関等に向く手間が省け、納め忘れを防ぐこともできます。**

さらに、国民年金保険料は、**前納（前払い）することにより割引**されます。

前納は、口座振替、現金払い、クレジットカードに分かれています。口座振替による前納には、当月分の国民年金保険料を当月末に振り替えて納付することで月々50円割引される**早割制度**、現金での納付よりも割引額が大きい**6か月前納・1年前納・2年前納**があり、お得です。

いずれの納付方法も、それぞれ申込締切日等が異なります。詳細は、お近くの年金事務所にご確認ください。

なお、**平成29年度の6か月前納（平成29年4月から9月分）・1年前納・2年前納の申し込みは終了**しています。

6か月前納（平成29年10月から平成30年3月分）のみ、平成29年8月31日まで受け付けています。

平成30年度の6か月前納（平成30年4月から9月分）・1年前納・2年前納の申し込みは、平成30年2月末日となっています。

平成29年度 前納（前払い）の国民年金保険料額と割引額

| | | 1か月分保険料額 〈割引額〉 | 6か月分保険料額 〈割引額〉 | 1年分保険料額 〈割引額〉 | 2年分保険料額 〈割引額〉 | |
|--------------|------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 通常納付 通常振替 | 現金納付 | 16,490円 | 98,940円 | 197,880円 | 393,960円 | |
| | 口座振替 | 16,490円 | 98,940円 | 197,880円 | 393,960円 | |
| 前納の割引額 | 1か月 | 現金納付 クレジットカード | — | — | — | |
| | | 口座振替 (当月末に振替) | 16,440円 〈50円〉 | — | — | |
| | 6か月 | 現金納付 クレジットカード | — | 98,140円 〈800円〉 | — | |
| | | 口座振替 (当月末に振替) | — | 97,820円 〈1,120円〉 | — | |
| | 1年 | 現金納付 クレジットカード | — | — | 194,370円 〈3,510円〉 | |
| | | 口座振替 (当月末に振替) | — | — | 193,730円 〈4,150円〉 | |
| | 2年 | 現金納付 クレジットカード | — | — | — | 379,560円 〈14,400円〉 |
| | | 口座振替 (当月末に振替) | — | — | — | 378,320円 〈15,640円〉 |

①平成29年度の国民年金保険料は月額16,490円、平成30年度は月額16,340円です。

②現金での前納は、任意の月度から年度末までの分を納めることも可能です。この場合、専用の納付書が必要となります。詳細は、お近くの年金事務所に相談ください。

③口座から引き落とされる月や金額は、「国民年金保険料口座振替額通知書」でご確認ください。

平成29年度分は終了しました

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



定期的なチェックが大切 **脳検査**

フィオーレ健診クリニックでは、MRI専門機関「メディカルスキャニング」との業務提携により、脳検査を実施しています。

脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRAを併用して行うことで、症状を伴わない小さな動脈瘤や梗塞、血管の異常などを発見できます。「磁力」を使った検査で、被ばくの心配もなく、安心して受診できます。

事前予約制となっています。フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。

✓ 突然死、後遺症、脳卒中はこわい病気

三大生活習慣病のひとつといわれる脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）は、症状が現れないまま進行し、突然死を招くこともある恐ろしい病気です。

一命をとりとめても、言語障害や手足の麻痺などの重い後遺症が残ったり、介護が必要になる場合もあります。

✓ 大切なのは、定期的な検査による早期発見

脳卒中は、生活習慣や生活習慣病とかかわりの深い病気です。脳卒中を発症する人の数はひと握りでも、その後ろには、いつ脳卒中になってもおかしくない人がたくさんいます。

脳動脈の閉塞になる前の狭窄などの危険因子を早期に発見することで、外科手術ではなく、肉体的にも精神的にも、また経済的にも、負担の少ない内科的な治療を行うことができます。

脳卒中を未然に防ぐためにも、規則正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的に検査を受け、早期発見を心がけましょう。

✓ 脳卒中の危険因子

生活習慣では…… **喫煙 大量飲酒 肥満 運動不足**

症状・病気では… **高血圧 不整脈（心房細動） 糖尿病 脂質異常（高脂血）症 メタボリックシンドローム**

参考：メディカルスキャニングのパンフレット、厚生労働省 e-ヘルスネット

検査項目

脳と頸部血管の検査を併用して行うことで、より確かな診断ができます。

脳MRI（脳全体の詳細な断層画像）

症状を伴わない小さな脳梗塞や脳腫瘍、脳出血などを発見できます。

脳血管MRA（脳の血管の立体画像）

脳動脈瘤、脳動脈の閉塞などを発見できます。

頸部血管MRA（頸部の血管の立体画像）

脳梗塞の大きな原因でもある頸動脈の動脈硬化の程度がわかります。

検査料金

脳検査（脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRA） **34,560円**（税込）

結果は、報告書と検査画像の入ったCD-R（検査で撮影したすべての画像を収録）をお届けします。



検査所要時間 約30分

検査実施場所

- **新宿** 新宿区西新宿6-10-1 日土地西新宿ビル1階
http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map01.pdf
- **池袋** 豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタンB1階
http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map02.pdf
- **渋谷** 渋谷区渋谷3-29-17 ホテルメッツ渋谷2階
http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map03.pdf
- **中野** 中野区中野5-68-2 中野中央ビル3階
http://www.k-fiore.jp/checkup/option/pdf/MS_map04.pdf

メディカルスキャニング（新宿・中野）では、MRIレディース検査（子宮卵巣MRI）も実施しています

子宮卵巣MRI（骨盤内臓器の詳細な断層画像）は、子宮内膜炎、子宮筋腫、卵巣腫瘍などの診断に有効です。子宮頸がん検査（内診や細胞診）と併せての受診をおすすめします。

事前予約制となっています。フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。

検査料金 **32,400円**（税込） 検査所要時間 約30分

検査実施場所 **新宿・中野**（脳検査の検査実施場所と同じです。）

次号（9月号）は、女性におすすめのオプション検査 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 から徒歩 1 分
副都心線

健診予約専用ダイヤル 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 からののお知らせ

メンタルヘルス対策セミナー
(管理職向け) **会員事業所限定**



出産 育児に関する
社会保険等の手続き講習会

| | | |
|---|------------|---|
| 10月20日(金) ■14時~16時 | 開催日時 | 10月30日(月) ■14時~16時 10月31日(火) ■10時~12時 ■14時~16時 |
| 産業カウンセラー 小磯 和俊 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) | 講師 | 特定社会保険労務士 嶋田 千栄子 氏 (パークレー社会保険労務士事務所) |
| 180名 | 定員 | 各回220名 ※全3回 各回内容は同じです。 |
| 9月20日(水) 必着 | 応募締切日 | 9月25日(月) 必着 |
| 会員事業所: 2,000円(1名) 非会員事業所: 10,000円(1名) 会員事業所限定のセミナーですが、定員に満たなかった場合のみ、非会員事業所の方も受講いただけます。 | 費用 | 会員事業所: 無料 非会員事業所: 4,000円(1名) |
| 会員事業所の管理職の方 | 対象者 | 事業所の社会保険事務担当者 |
| 管理職の方を対象に、使用者の安全配慮義務、メンタル不調者への気づきと対処法、ストレスチェック制度の活用など、職場のメンタルヘルス対策について | 概要 | 出産や育児に関する社会保険・雇用保険の手続きについて |
| https://fofa.jp/tosyaky/a.p/200/ | メール申し込みURL | https://fofa.jp/tosyaky/a.p/198/ |

研究社英語センター 大会議室(地下2階)

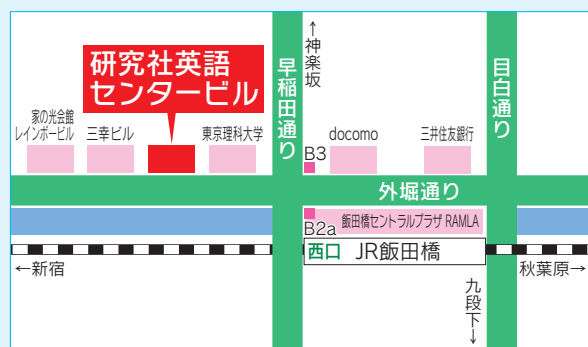
新宿区神楽坂1-2 研究社英語センタービル

[交通]

■JR 飯田橋駅 西口から徒歩3分

■地下鉄

◎東京メトロ有楽町線・東西線・南北線/都営大江戸線
飯田橋駅 B2aまたはB3出口から徒歩3分



会場

駐車場・駐輪場は
ございません。

損保会館 大会議室

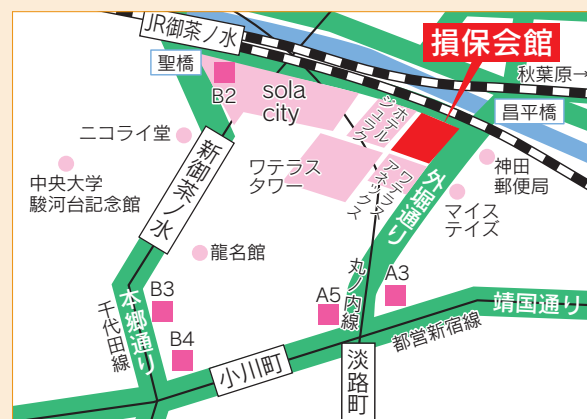
千代田区神田淡路町2-9

[交通]

■JR 御茶ノ水駅 聖橋口から徒歩5分

■地下鉄

◎東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅 B2出口から徒歩3分
◎東京メトロ丸ノ内線 淡路町駅 A5出口から徒歩3分
◎都営新宿線 小川町駅 A5出口から徒歩3分



応募方法

参加希望の方は、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。いずれも応募者多数の場合は抽選とします。なお、講習会等は会員事業所より頂戴した協会費で運営しています。抽選になった場合は、会員事業所を優先します。



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してください。応募結果などは、締切後3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。



郵送による申し込み

8ページの「参加申込書」を印刷して、必要事項を記入し、82円分の切手を貼った返信用封筒(宛先を明記)を同封してください。応募結果などは、締切後3週間程度で返送します。

返信用封筒(申し込み人数分)をお忘れなく!



お申し込み先

〒160-8407
 新宿区新宿7-26-9
 東京社会保険協会
 講習会〇〇〇〇※係



※参加希望のセミナー・講習会を明記してください。

ぜひご加入ください！ 新規加入のご案内

東京社会保険協会では、社会保険事務講習会やセミナー、宿泊施設の
 利用補助、レジャー施設の割引、各種健康診断などを実施しています。
 充実した内容の多彩な特典をそろえて、ご加入をお待ちしています

特典案内 <http://www.tosyakyo.or.jp/shibu/index.html>

セミナー・講習会および
 入会等のお問い合わせ

東京社会保険協会 会員事業グループ TEL 03-5292-3596

【参加申込書】

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------|----|------------------------|-------------|------|---|
| 参加希望 セミナー・ 講習会 | 10月 | 日 | 時～ | メンタル | 出産育児 | 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、または、 金融機関の受領印のある 平成29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。 |
| ※複数参加希望の場合は、コピーしてそれぞれお申し込みください。 | | | | | | |
| 参加者氏名 | (ふりがな) | | 性別 | 連絡先電話番号 | | |
| | | | 男 女 | ※日中連絡がとれる番号 | | |
| 事業所名 | | | | | | |
| 事業所所在地 | | | | | | |
| 会員 非会員 | 会員 | 番号 | 協会費払込受領証に記載されているアケタの番号 | | | 非会員 不明 |
| | | | | | | 健康保険の種類 全国健康保険協会(協会けんぽ) 健康保険組合 その他 |

※参加希望セミナー・講習会ごとに1人ずつお申し込みください。郵送による申し込みの場合、返信用封筒をそれぞれご用意ください。

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

※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は使用いたしません。

季節の健康
TOPICS

熱中症に気をつけよう！



猛暑の8月はもちろん、残暑厳しい9月も、心配なのが熱中症です。

環境や体調によって、だれにでも熱中症を発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ることもあります。予防法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。

こんなときに熱中症になりやすい！

- 気温が高い、湿度が高い
- 激しい運動や労働
- 風が弱い
- 体調不良や脱水症状
- 日差しが強い
- (二日酔いや下痢など)
- 急に暑くなった

気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと、熱中症になることがあります。

こまめな水分補給を！

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を。
 医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を。

暑さを避ける工夫を！

- 屋外では、日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する。
- 室内では、扇風機やエアコンを使用する。
- ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる。

室内温度は28度を超えないように。

暑い日に屋外作業や運動を行うときは
WBGT 値 (暑さ指数) ※の確認を！

環境省の熱中症予防情報サイトやWBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。

※WBGT値(暑さ指数)は、熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。

環境省の熱中症予防情報サイトでは、WBGT値(暑さ指数)の使い方も紹介されています。