

皆さんをご覧ください。

東京社会保険協会

社会保険新報

9

SEPTEMBER

平成 29 年 / No.803

昭和のレトロな街並み（青梅市）



目次

- 協会けんぽ東京支部からのお知らせ
 - ・協会けんぽの健診 / 2～3
- 日本年金機構からのお知らせ
 - ・「ねんきん定期便」をお送りしています / 4
 - ・「年金セミナー」：
 - 年金事務所が行う 講師派遣について / 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
 - ・女性におすすめしたい！ オプション検査 / 6
- 東京社会保険協会からのお知らせ
 - ・年金の仕組みと手続きに関する講習会 / 7～8
- 健康レシピ
 - ・ベーコンとかぼちゃのプチコロッセ / 8

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

協会けんぽの健診

協会けんぽでは、35歳から74歳の被保険者（加入者ご本人）向けに生活習慣病予防健診、40歳から74歳の被扶養者（加入者ご家族）向けに特定健診を用意しています。

健診は、健康状態を知る第一歩です。まだ受けていない方は、早めに受診しましょう！



どんな健診内容なの？

被保険者の健診

生活習慣病予防健診

一般健診 35歳から74歳

- 診察等
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 便潜血反応検査
- 血液検査
- 心電図検査
- 胸部・胃部レントゲン検査

最高自己負担額
7,038円

- 眼底検査 〔医師が必要と判断した場合のみ実施〕

最高自己負担額
78円

子宮頸がん検診は単独で受診できます

子宮頸がん検診

20歳から38歳の偶数年齢の女性

- 問診
- 細胞診

最高自己負担額
1,020円

追加健診（一般健診に追加して受診できる項目です。単独での受診はできません。）

付加健診

40歳と50歳

- 腹部超音波検査
- 肺機能検査
- 血液学的検査 など

最高自己負担額
4,714円

乳がん検診

40歳から74歳の偶数年齢の女性

- 問診
 - 乳房X線検査
- 〔視診・触診は、医師が必要と判断した場合のみ実施〕

最高自己負担額
40歳から48歳 1,655円
50歳以上 1,066円

子宮頸がん検診

36歳から74歳の偶数年齢の女性

- 問診
- 細胞診

最高自己負担額
1,020円

肝炎ウイルス検査

35歳から74歳

- HCV抗体検査
- HBs抗原検査

最高自己負担額
612円



被扶養者の健診

特定健診

基本的な健診 40歳から74歳

- 診察等
- 身体計測
- 尿検査
- 肝機能検査
- 問診
- 血圧測定
- 血中脂質検査
- 血糖検査

協会けんぽからの
最高補助額
6,520円

詳細な健診 40歳から74歳

昨年の健診結果により医師の判断で実施されます。必ず受診する健診ではありません。

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査

協会けんぽからの
最高補助額
3,400円

※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健診専用ダイヤル（TEL 03-6853-6599）まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

どうやって受けるの？

被保険者向けの**生活習慣病予防健診**と、被扶養者向けの**特定健診**は、健診・保健指導を受けるまでの流れが**異なります**。

健診・保健指導を受けるまでの流れ



被保険者



被扶養者

1 受診を希望する健診機関に電話で健診の予約をしてください。

健診機関は、協会けんぽ東京支部ホームページで確認できます！
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tokyo/cat050/template06>

2 申込書に健診を受ける日や健診機関コードなどを記入して、協会けんぽ東京支部に郵送してください。

予約をいれたら、申込書に必要事項を記入して、協会けんぽ東京支部にお送りください。

3 生活習慣病予防健診を受診します。

必ず保険証を持参してください。

4 後日、健診機関から健診結果が届きます。

健診結果を確認しましょう。

5 健診結果により、保健指導を受けることができます。

協会けんぽ東京支部または健診機関の保健師等による保健指導を受けましょう。

1 受診券がお手元にあるか確認してください。

毎年4月に、被保険者のご自宅宛にお送りしています。お手元がない場合は、協会けんぽ東京支部へお問い合わせください。

2 受診を希望する健診機関に電話で健診の予約をしてください。

健診機関は、協会けんぽ東京支部ホームページで確認できます！
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tokyo/cat050/sb02/6212-5027>

3 特定健診を受診します。

必ず保険証と受診券を持参してください。

4 後日、健診機関から健診結果が届きます。

健診結果を確認しましょう。

5 健診結果により、保健指導の利用券をお送りします。

協会けんぽ東京支部から利用券が届いたら、保健指導を受けましょう。

メルマガ登録者募集中

毎月5日頃配信。登録無料！

協会けんぽ東京支部の最新情報のほか、メタボやがん予防等の**健康サポート**、**ラジオ番組**の情報をお届けします！



パソコンはこちら



検索または協会けんぽ東京支部ホームページのこのバナーをクリック！

スマホはこちら



kyoukaikenpo.or.jp (@マークの後ろ)からのメールを受信できるよう設定してください。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、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健診専用ダイヤル (TEL 03-6853-6599) まで



「ねんきん定期便」をお送りしています

日本年金機構では、厚生労働省からの委託を受け、国民年金および厚生年金保険の加入者（被保険者）に、**毎年1回、誕生月に「ねんきん定期便」をお送りしています。**

「ねんきん定期便」は、保険料納付の実績（年金加入記録）や将来の年金給付に関する情報をわかりやすくお知らせし、現役世代、特に若い世代に、年金給付と保険料負担の関係を理解していただくことを目的にお届けしています。



「ねんきん定期便」は、**通常はハガキ**でお送りしています。

ただし、**35歳・45歳・59歳は節目の年齢**と位置づけ、節目の年齢にあたる方には、**封書**でお送りしています。

国民年金および厚生年金保険の加入者（被保険者）：**35歳・45歳・59歳（節目の年齢）以外**

送付方法 **ハガキ**の「ねんきん定期便」

	50歳未満の加入者	50歳以上の加入者
内容	<ul style="list-style-type: none"> これまでの年金加入期間 これまでの年金加入実績に応じた年金額 (参考) これまでの保険料納付額 最近の月別状況 * 厚生年金保険料は、被保険者負担分のみ表示します。 	<ul style="list-style-type: none"> これまでの年金加入期間 老齢年金の年金見込額 (参考) これまでの保険料納付額 最近の月別状況 * すでに老齢年金を受給されている方には、お知らせしていません。

国民年金および厚生年金保険の加入者（被保険者）：**35歳・45歳・59歳（節目の年齢）**

送付方法 **封書**の「ねんきん定期便」

年金加入記録の確認方法を詳しく記載したパンフレット、お知らせした年金加入記録にもれや誤りがあった場合に提出していただく「年金加入記録回答票」を同封しています。

	35歳・45歳の加入者	59歳の加入者
内容	<ul style="list-style-type: none"> これまでの年金加入期間 これまでの年金加入実績に応じた年金額 (参考) これまでの保険料納付額 これまでの年金加入履歴 これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況 * 厚生年金保険の加入履歴がある場合のみ、お知らせします。 これまでの国民年金保険料の納付状況 * 国民年金の加入履歴がある場合のみ、お知らせします。 	<ul style="list-style-type: none"> これまでの年金加入期間 老齢年金の年金見込額 * すでに老齢年金を受給されている方には、お知らせしていません。 (参考) これまでの保険料納付額 これまでの年金加入履歴 これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況 * 厚生年金保険の加入履歴がある場合のみ、お知らせします。 これまでの国民年金保険料の納付状況 * 国民年金の加入履歴がある場合のみ、お知らせします。

「ねんきん定期便」に関するお問い合わせ → **0570-058-555** (ナビダイヤル)

[050で始まる電話でおかけになる場合 → 03-6700-1144 (一般電話)]

受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後7時 ※土曜日(第2土曜日を除く)・日曜日・祝日および
第2土曜日 午前9時～午後5時 12月29日～1月3日はご利用できません。



「年金セミナー」：年金事務所が行う 講師派遣について

日本年金機構では、年金についての理解を深めていただくために、年金制度の周知活動を行っています。

その一環として、平成24年より**年金事務所の職員**が、**教育機関（高等学校・大学・専門学校等）**や**事業所・自治体等**にお伺いして、年金制度の説明を行う「年金セミナー」を実施しています。平成27年度および平成28年度には、全国で約28万名／年の学生が参加されました。

「年金セミナー」では、年金は、「保険機能をもっている制度」であることをお伝えし、具体的には、

- ① 重度の障害を負ってしまった場合、若い人でも受け取れる**障害年金**
- ② 社会人として働いているときに不慮の事故や病気等で死亡した場合、残された家族が受け取れる**遺族年金**
- ③ 老後・退職後の生活の助けとなる**老齢年金**

という**3種類の機能**をもっており、働く人の不安の解消や老後の助けとなっていることを説明します。

なお、内容等に関しては、事前に主催者と年金事務所とで打ち合わせを行います。



■「年金セミナー」の形態

- 講師** 年金事務所職員
- 時間** 60分前後
- 参加人数** 要相談（受講者数が少ない、日程が合わない等の理由により、対応できない場合もあります。）

「年金セミナー」に関心のある教育機関関係者の方や事業所・自治体等のご担当者は、お近くの年金事務所にご連絡ください。

国民年金ひとことメモ ▶ 付加保険料

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納付することで、**将来受給する年金額を増やす**ことができます。

定額保険料	月額 16,490円【平成29年度】
納付できる方	国民年金第1号被保険者、任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）
付加保険料の月額	400円
申し込み先	区市役所および町村役場の窓口
付加年金額	200円×付加保険料の納付月数



例 20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納付した場合の付加年金額
 $200円 \times 480月（40年間） = 96,000円（年額）$ ※物価スライドはありません



Check!

400円／月の付加保険料に対して、付加年金の受給は200円／月となるため、**付加年金を2年以上受給すると、納付した付加保険料を上回ります。**
 40年間の付加保険料の納付額は、 $400円 \times 480月（40年間） = 192,000円$ となります。
 付加年金（96,000円／年）を2年間受給すると、 $96,000円 \times 2年間 = 192,000円$ となり、納付した付加保険料と同額になります。

納付方法	月々の国民年金保険料を納付書で納付	後日送付される付加保険料込みの納付書で、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納付
	国民年金保険料を前納で納付済み	後日送付される付加保険料込みの納付書で、お近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納付
	月々の国民年金保険料を口座振替（クレジット）で納付	付加保険料込みの金額を、指定の口座から引き落とし *開始月は納付書の場合もあります。

注意事項

- 国民年金基金に加入している方は、付加保険料を**納めることができません。**
- 付加保険料の納付は、**申し込んだ月から**となります。
- 付加保険料の**納付期限は、翌月末日**となります。
- 納付期限を経過した場合でも、**期限から2年間**は納付できます。
- 付加保険料の納付をやめるときは、「**付加保険料納付辞退申出書**」の提出が必要です。

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** からのお知らせ

女性におすすめしたい！ オプション検査

「婦人科に行くのは恥ずかしい」「毎日忙しくて…」などの理由で、健診から遠のいていませんか？
女性特有の病気には、健診時に見つけられるものがあります。女性ならではの体調不良を一人で悩まずに、健診と一緒に女性向けのオプション検査を受けて、病気の早期発見と予防に努めましょう。



フィオーレ健診クリニックの女性専用フロアの医師・技師等のスタッフは、すべて女性です

レディース検査（婦人科）

子宮頸部細胞診（医師採取）	3,240円（税込）	婦人科専門医が子宮頸部の細胞を採取して、細胞に何らかの異常がないかを調べます。
子宮卵巣（経膣）超音波 子宮頸部細胞診（医師採取）を実施した場合のみ追加できます。	4,860円（税込）	膣から超音波検査の細いプローブを入れ、子宮・卵巣の形状や小さな変化を調べます。
HPV（ヒトパピローマウイルス） 子宮頸部細胞診（医師採取）を実施した場合のみ追加できます。	5,400円（税込）	子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）感染の有無を調べます。30歳以上の方におすすめします。
MRIレディース（子宮卵巣MRI） 事前予約制	32,400円（税込）	子宮内膜症・子宮筋腫・卵巣腫瘍などの診断に有効です。 【業務提携先】メディカルスキャニング 新宿・中野

乳がん検査

マンモグラフィ（2方向／斜め・上下撮影）	5,400円（税込）	乳房専用のX線撮影装置を使って、視触診では見つかりにくい小さなしこりや微小な石灰化の有無を調べます。
乳房超音波	4,320円（税込）	乳房に超音波をあて、乳腺・乳管の状態や小さな腫瘍の有無を調べます。

血液検査（採血）

腫瘍マーカー4種（女性セット） SCC, CA125, CA15-3, CA19-9	8,640円（税込）	女性がかかりやすいがんに特化したセットです。子宮頸部の扁平上皮がん・卵巣がん・膵臓がんで高値を示します。
甲状腺機能（TSH・freeT3・freeT4）	7,020円（税込）	甲状腺機能を評価します。
更年期 女性ホルモン E2・FSH	4,320円（税込）	45歳～55歳で、3か月以上無月経の方におすすめします。
貧血 血清鉄（Fe）・フェリチン・TIBC	2,160円（税込）	鉄欠乏性貧血の診断に有用です。

超音波検査

骨密度	1,620円（税込）	踵骨（かかとの骨）に超音波をあて、骨量（骨のカルシウム量）を測定します。
甲状腺超音波	4,320円（税込）	甲状腺に超音波をあて、大きさ・形・内部の腫瘍の有無を調べます。

上記のほかにも、各種オプション検査をご用意しています。
詳細は、ホームページ（<http://www.k-fiore.jp/checkup/option/index.html>）をご覧ください。

女性専用フロア

「おちつきと思いやり」をテーマに、明るく清潔感のある空間をご用意しています。



ふいおーれ保育室 **事前予約制**

受診中は、保育士が無料でお預かりします。
【対象年齢】
生後2か月～小学生（低学年）



● 次号（10月号）は、オリジナル差額人間ドックとインフルエンザ予防接種 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

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

年金の仕組みと手続きに関する講習会

開催日時	11月13日(月) ■14時~16時 11月14日(火) ■10時~12時 ■14時~16時
講師	特定社会保険労務士 原田 晶子 氏 (原田社会保険労務士事務所)
定員	各回220名 ※全3回 各回内容は同じです。
応募締切日	10月11日(水) 必着
費用	会員事業所参加者 無料 非会員事業所参加者 4,000円(1名)
対象者	事業所の社会保険事務担当者
概要	国民年金および厚生年金保険の老齢給付・障害給付・遺族給付などの受給要件や法律改正等、年金制度全般について
メール申し込みURL	https://fofa.jp/tosyaky/a.p/199/



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、**会員事業所の方を優先**します。

会場および地図

損保会館 大会議室 千代田区神田淡路町2-9

*駐車場・駐輪場はございません。

【交通】

- JR 御茶ノ水駅 聖橋口から徒歩5分
- 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



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。応募結果等は、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。

応募結果等は、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 年金 係



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.tosyaky.or.jp/shibu/index.html>

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】

希望日時	11月	日()	時～	払込受領証貼付欄
参加者氏名	(ふりがな)	性別	連絡先電話番号	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。
		<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	※日中連絡がとれる番号	
事業所名				健康保険の種類
事業所所在地				
会 非 会 員	<input type="radio"/> 会員	番号	<input type="radio"/> 非会員 <input type="radio"/> 不明	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会(協会けんぽ) <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他
協会費払込受領証に記載されている7ケタの番号				

※参加申込書1枚につき1名のお申し込みとなります。複数お申し込みの場合は、参加申込書も印刷してください。返信用封筒は、申込人数分必要となります。
 ※返信用封筒が同封されていない等、お申し込みの不備がある場合は、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使用いたしません。

-----キ---リ---ト---リ--->



健康レシピ

ベーコンとかぼちゃのプチコロッセ

旬の野菜・かぼちゃの甘みがぎゅっとつまった、やみつきになる美味しさです。お弁当に入れたり、小腹がすいたときのおやつにもおすすめです。

【材料】2人分

- かぼちゃ……………1/9個(200g)
- たまねぎ……………1/4個(50g)
- ベーコン……………2枚
- オリーブオイル……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- 衣(薄力粉・卵・パン粉)……………適量
- 揚げ油……………適量

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。



旬野菜 かぼちゃのヒミツ
どうして免疫カアップの効果があるの?
 かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。今回紹介した料理のように、油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらによくなります。

1人分
 エネルギー
355kcal
 塩分
0.8g

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家) スタイルリング ● 出川 七恵 撮影 ● 栗山 サトル

記事提供 / 日本年金機構 新宿年金事務所・全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部