

SHINPOU

社会保険新報

2026.1

No.902



干支・午【陶磁器人形（愛知県）】



INDEX

- 新年のご挨拶 東京社会保険協会／日本年金機構 新宿年金事務所／全国健康保険協会東京支部（P2）
- 協会けんぽ東京支部 健康経営®／実践企業認定制度の紹介／「銀の認定」「金の認定」／健康経営セミナーの開催（P3）
「医療費のお知らせ」の送付／医療費情報の確認はマイナポータルを利用（P4）
- 日本年金機構 国民年金保険料の口座振替での前納はお早めに（P5） 国民年金保険料の免除・納付猶予（P6）
- 実務に役立つ！ 労災保険の請求手続き（P7）
- 東京社会保険協会 FUJIYAMAnet クラブ／社会保険の基礎知識／日本スキー場開発グループ（P8）

新年のご挨拶



一般財団法人
東京社会保険協会会長
宮 健司

新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。

会員事業所をはじめ、WEB版『社会保険新報』をご愛読の皆様方には、本会の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年6月、年金制度改正法が公布されました。今回の制度改正は、加入する皆様方の働き方や家族構成に対応することや、現在および将来の受給者の双方にとって、老後の生活の安定、所得補償の機能を強化することを基本的な考え方としております。改正事項のなかには、社会保険の加入対象の拡大（適用拡大）、標準報酬月額の上限の見直し、在職老齢年金の見直しなど、事業所が今後社員を採用する場合や在籍する社員の皆様方にもかかわる内容となっており、会社における総務・人事担当者も改正内容を正確に把握することが求められます。

本会は、都内の会員事業所を対象として、社会保険制度の各種事務講習会の開催やWEBセミナーの実施および福利厚生事業の提供を行うとともに、本誌のほかに会員向け広報誌『協会だより』を発行し、社会保険制度の解説や各種事業のご案内をしております。

また、本会の直営施設である「フィオーレ健診クリニック」において、会員価格で健診が受けられるなど、会員事業所の皆様の健康の保持増進のお手伝いをさせていただいております。人間ドック等の健診の受診は、ぜひ当施設をご利用いただければ幸いです。

本年も会員事業所をはじめ多くの皆様方のお役に立てるよう、事業の充実に努めてまいります所存でございます。社会保険制度についての理解を深めたい、また、福利厚生事業の充実を図りたい事業所様におかれましては、ぜひ当協会へご入会くださいますようお願い申し上げます。

新しい年が皆様方にとって素晴らしい年になりますようお祈り申し上げます。



日本年金機構
新宿地域代表年金事務所長
永山 昌彦

新春を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、日本年金機構の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年6月20日に年金制度改正法が公布されました。この改正法の基本的な考え方は、働き方や生き方、家族構成の多様化に対応し、現在の受給者、将来の受給者の双方にとって、老後の生活の安定、所得補償の機能を強化することです。例えば、被用者保険の適用拡大を行うと、加入要件がよりわかりやすくシンプルになり、ライフスタイルに合わせて働き方を選びやすくなります。さらに、将来の年金の増額など、手厚い保障を受けられる方が増えます。このような改正が、今後順次行われていきます。

日本年金機構としましては、「制度を実務に」という基本コンセプトの下、新たな制度が実施される際には、円滑に運用されるよう、東京社会保険協会をはじめとする関係機関の皆様と連携・協力して、周知・啓発に取り組んでまいります所存です。

結びに、東京社会保険協会のますますのご発展と、会員の皆様のご多幸を祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



全国健康保険協会
東京支部長
柴田 潤一郎

新春を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年当協会の健康保険事業の運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

協会けんぽ東京支部は、約40万社の主に中小企業で働く方とそのご家族の方約620万人が加入する医療保険者です。保険給付をはじめ、健康診断・健康サポート（特定保健指導など重症化予防）の実施、健康経営を行う企業へのサポートなどを推進し、加入者の健康維持・増進に努めております。

具体的には、健康経営を推進するサポートとして、令和7年度より中小企業が健康経営を始める第一歩となるよう、健康づくりに取り組みやすい「健康経営実践企業認定制度」を始めました。できることから取り組みを始める企業を増やし、健康経営の裾野をさらに広げていきたいと考えています。

また、令和8年度からは、加入者の健康の保持増進をより一層推進していくことを目的とした取り組み強化のため、人間ドック健診に対する補助や若年層を対象とした健診の実施、生活習慣病予防健診の項目等を見直しを行う予定です。

さらに、令和8年1月からは、加入者4,000万人の皆様とつながるプラットフォームとして「けんぽアプリ」のサービスインを予定しています。サービスイン当初は土台となるアプリケーションのリリースとして限定的な機能となる予定ですが、利用者の声を踏まえて段階的に機能を拡張し、最終的に加入者4,000万人の健康を支える「けんぽDX」の実現を目指していますので、ご利用いただけますと幸いです。

結びに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

健康経営®に取り組もう！

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が生産性の向上や企業イメージの向上等につながるという考えのもと、健康づくりを将来に向けた「投資」と捉え、戦略的に実践することです。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営と言っても…

何から始めたらいいかわからない

自社だけで取り組むのは難しい

「健康企業宣言」を継続できなかった

そこで 健康経営の糸口となる

実践企業認定制度をご紹介します！

令和7年10月より、健康企業宣言®の一つとして**実践企業認定制度**の運用を開始しました。企業が健康経営をはじめる第一歩となるよう、健康づくりの基本的な項目から取り組める制度となっています。

※健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

詳細はこちら



さらなる高みを目指したいならこちらにチャレンジ！



健康優良企業「銀の認定」「金の認定」

健康優良企業認定は、職場の健康づくり環境の整備に取り組む「銀の認定」と、もう一歩進んで家族の健康づくりや安全衛生活動等に取り組む「金の認定」の2種類あります。まずは「銀の認定」に挑戦してみましょう！

詳細はこちら



健康経営セミナーを開催します

加入事業所の健康経営の取組を応援することを目的として、健康経営に関心のある経営者様等を対象に健康経営セミナーを開催します。

内容 基調講演「健康経営の考え方」 古井祐司 特任教授（東京大学）
パネルディスカッション「中小企業における健康経営」

日時 令和8年2月17日（火）14:00～16:30

場所 パークタワーホール（新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー3F）



詳細・申込はこちら



申込は先着順

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）まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費をご確認いただくため、年に一度、「医療費のお知らせ」を事業所様宛に送付しています。

「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費情報については、医療機関等が発行した領収書やマイナポータルでご確認ください。

送付時期	令和8年1月13日から順次送付予定
対象期間 (掲載している診療期間)	主に令和6年9月から令和7年8月受診分 ※特定の診療科を有する医療機関等での受診や、はり・きゅう、あん摩・マッサージでの施術分は掲載されません。

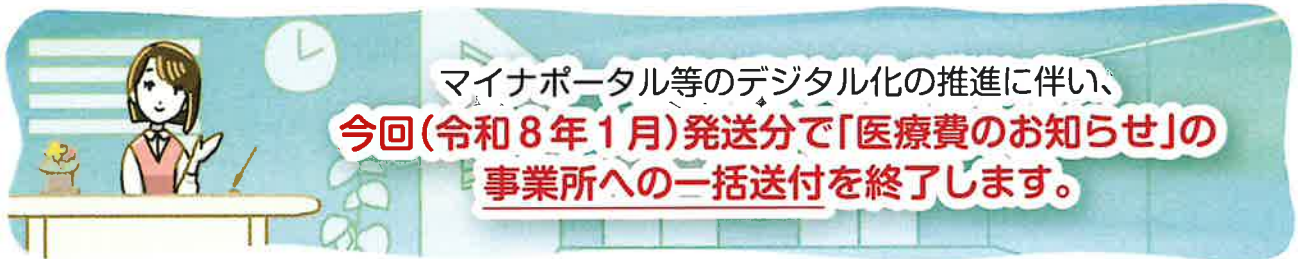
ご担当者様へ
お願い

個人情報保護のため、お手元に届きましたら
開封せずに従業員の皆様にお渡しください。

対象期間中に医療機関等の受診がない方など、
「医療費のお知らせ」が発行されない場合があります。



「医療費のお知らせ」
についてはこちら



医療費情報を確認する場合は マイナポータル をご利用ください

右記のものがあれば、
医療費情報が
確認・取得できます

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
(または ICカードリーダー)



マイナポータルの「わたしの情報」から、「診療・薬剤情報」「医療費通知情報」の確認ができます。スマートフォンやパソコンで医療費控除の申告を行う際に、マイナポータルと連携することで医療費情報の取得ができ、「医療費控除の明細書」に自動入力されます。

マイナポータル
についてはコチラ



「医療費のお知らせ」の発行を希望する場合は、その都度「医療費のお知らせ依頼書」を協会けんぽへご提出ください。「医療費のお知らせ依頼書」は、協会けんぽホームページからダウンロード(右の二次元コード)できます。



協会けんぽ東京支部 LINE公式アカウント 友だち募集中!

友だち
追加方法

- 右の二次元コードから読み取り
- アカウント名「協会けんぽ東京」で検索
- ID「@kenpo_tokyo」で検索



健康づくり等、役立つ情報を
配信します!



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)まで



国民年金保険料の口座振替での前納はお早めに

口座振替は、ご指定の金融機関の預金口座から、希望する振替方法で定期的に国民年金保険料（以下、保険料）を振替して納付する方法です。口座振替で納付すれば手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできます。また、**まとめて前払い（前納）**すると**割引が適用**されるのでお得です。金融機関の窓口やコンビニエンスストアでのお支払いが困難な方は、便利な口座振替をご利用ください。なお、申し込みした振替方法は、預貯金口座の変更や辞退の申し出がない限り、次回以降も自動的に口座振替されます。



口座振替の振替方法は、次の6種類です

2年前納	翌年度3月分まで（振替開始月に応じて13カ月分から最大で24カ月分）の保険料（割引あり）を初回の口座振替の際にまとめて前払い（前納）。次回以降は、 2年分 （24カ月分）の保険料を翌々年度の4月に口座振替。
2年前納（4月開始）	2年分 （24カ月分）の保険料（割引あり）を最初の4月にまとめて前払い（前納）。最初の4月が到来するまでの間は、1カ月分ずつの保険料（割引なし）を口座振替。
1年前納	4月分から翌年の3月分までの 1年分 の保険料をまとめて前払い（前納）。
6か月前納	4月分から9月分まで、10月分から翌年の3月分までの 6か月分 の保険料をまとめて前払い（前納）。
当月末振替（早割）	毎月の保険料を納付期限よりも 1か月早く 振替。
翌月末振替	毎年の保険料を納付期限である納付対象月の 翌月末日 に振替（割引なし）。

振替方法ごとの納付額・割引額・振替日

振替方法	2年前納 ^(※)	2年前納 （4月開始）	1年前納	6か月前納	当月末振替 （早割）	翌月末振替
1回あたりの納付額	408,150円	408,150円	205,720円	103,870円	17,450円	17,510円
割引額	17,010円	17,010円	4,400円	1,190円	60円	—
振替日	4月末日	4月末日	4月末日	4月末日 および 10月末日	納付対象月の 当月末日	納付対象月の 翌月末日

● 1回あたりの納付額は、令和7年度の金額。割引額は、納付書により毎月納付した場合と比較した額。

(※) 2年前納の金額は、24カ月分を前納した場合の額。納付月数により減額となります。

詳細は 日本年金機構 口座振替 検索 に掲載しています。



国民年金保険料の免除・納付猶予

20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者（学生・農林漁業者・自営業者・無職）は、国民年金への加入が義務づけられており、毎月の国民年金保険料（以下、保険料）を納める必要があります。しかし、収入の減少や失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。



保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業等による所得の減少などで、保険料を納めることが経済的に困難な場合は、**本人が申請書を提出して承認されると、保険料の納付が免除**されます。免除される額は、**全額・4分の3・半額・4分の1の4種類**があります。



保険料納付猶予制度

20歳以上50歳未満の方で、**本人・配偶者**の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、**本人が申請書を提出して承認されると、保険料の納付が猶予**されます。



保険料の免除・納付猶予された期間がある場合の年金額



免除・納付猶予された期間がある場合の年金額は、次のとおり保険料を全額納付した場合と比べて低額になります（表中の「納付する保険料額」は、令和7年度の金額）。

納付方法	免除または納付猶予期間の年金額	納付する保険料額
全額免除	保険料を全額納付した場合の年金額の2分の1 (平成21年3月分までは3分の1)	—
4分の3免除	保険料を全額納付した場合の年金額の8分の5 (平成21年3月分までは2分の1)	4,380円(※)
半額免除	保険料を全額納付した場合の年金額の8分の6 (平成21年3月分までは3分の2)	8,760円(※)
4分の1免除	保険料を全額納付した場合の年金額の8分の7 (平成21年3月分までは6分の5)	13,130円(※)
納付猶予	老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、 年金額には反映されません。	

(※) 一部免除の場合、自己負担分を納付しなければ未納期間となり、年金額には反映されません。

1年で受け取れる年金額の目安は？

老齢基礎年金（昭和31年4月2日以後生まれの方の金額）

● 40年納付した場合 → **831,700円**

● 40年全額免除となった場合（国庫負担2分の1で算出） → **415,850円**



免除・納付猶予の承認を受けた期間は、10年以内であれば追納（後から納付すること）して老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。詳しくは、日本年金機構ホームページ【国民年金保険料の追納制度】をご確認ください。

詳細は



日本年金機構



免除・納付猶予

検索

に掲載しています。



労災保険の請求手続き

特定社会保険労務士 小平 陽子（ドリームサポート社会保険労務士法人）

労働者が、業務中または通勤途上で災害（労働災害）に遭い、けがや病気をしたときに適用されるのが労災保険です。労災に認定されると、治療費の自己負担はゼロになり、休業中の所得補償などの手厚い給付が、退職後でも受けられます。労災保険は本人が請求するものですが、会社の人事部などが手続きを代行することが一般的です。

災害が発生したとき、会社は書類の作成や事業主の証明などを迅速に行い、被災した労働者が速やかに必要な給付を受けられるようにしましょう。

労働災害が起きたら、まず何をする？

労働災害が発生したときの手続きのおおまかな流れは、右のとおりです。

- ① 労働者から会社へ労働災害が発生した旨の報告
- ② 保険給付の請求書類を作成・労働基準監督署への提出（一部病院経由）
- ③ 労働基準監督署による審査・調査
- ④ 労災認定後、保険給付が行われる

労働災害は予測できず、突然発生します。本人はもちろん、会社の担当者

もあわててしまうことがあります。そんなときでも、会社は事故の状況を正しく把握し、必要書類を準備しなければなりません。そこで、社内書式として『労働災害報告シート』（名称自由）を普段から用意しておき、事故発生時に被災者本人（または家族）に記入・提出してもらうことで、正確な情報を得られ、所定の請求書に転記することができます。

報告シートに記入してもらう事項

- ☒ 災害発生の日時・場所
- ☒ 原因や発生状況（具体的に）
- ☒ 医療機関の名称・所在地・電話番号・労災指定の有無
- ☒ 傷病の部位・状態 など

労災保険請求の主な様式と提出先

労災保険の申請書類は非常に種類が多く、名称も似ているため、慣れないと少し難しく感じるころかもしれません。業務災害と通勤災害、労災指定病院と非指定病院でも、使用する様式が異なります。誤りがあると給付の遅れや不支給の原因となってしまうため、注意が必要です。【よく使用される様式の例】は次のとおりです。

災害の種類	受診した医療機関等	名称・様式番号	提出先	給付内容
業務災害 （仕事が原因の けが・病気）	労災指定病院・薬局	療養の給付請求書 （様式第5号）	受診した病院・薬局	無料で診療が受けられる
	労災非指定医療機関	療養の費用請求書 （様式第7号※）	労働基準監督署	後日、治療費が振り込まれる
	労災指定病院間の転院	指定病院等（変更）届 （様式第6号）	変更後の病院	無料で診療が受けられる
	【4日以上休業し、その間 賃金を受けないとき】	休業補償給付支給請求書 （様式第8号）	労働基準監督署	後日、休業補償の給付金が 振り込まれる
通勤災害 （通勤中のけが）	労災指定病院・薬局	療養の給付請求書 （様式第16号の3）	受診した病院・薬局	無料で診療が受けられる
	労災非指定医療機関	療養の費用請求書 （様式第16号の5※）	労働基準監督署	後日、治療費が振り込まれる
	労災指定病院間の転院	指定病院等（変更）届 （様式第16号の4）	変更後の病院	無料で診療が受けられる
	【4日以上休業し、その間 賃金を受けないとき】	休業給付支給請求書 （様式第16号の6）	労働基準監督署	後日、休業補償の給付金が 振り込まれる

※「名称」は一部省略して表記しています。

※様式第7号・16号の5は、受診先の種類（病院・薬局・柔道整復師・針灸院など）に応じて(1)～(5)に分かれています。

厚生労働省のホームページには、これ以外にもさまざまな給付の様式があり、記入例も載っています。直接入力できるものもあるので、利用するとよいでしょう。

主要様式ダウンロード【厚生労働省】https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousaihoken.html

労災に健康保険は使えません！

労災事故を隠すためや単に手続きが面倒という理由で、労働者に健康保険を使うよう促すことは、法律違反です。絶対に行ってははいけません。

「実務に役立つ！」は、会員向け広報誌『協会だより』でも解説しています

レジャー施設

FUJIYAMAnetクラブ

さがみ湖MORI MORI・イルミリオン

関東三大イルミネーションのイルミリオンが、
たまごっちとコラボ! 限定グッズやグルメも登場。

さがみ湖MORI MORI 入園券 (WEBもぎり)

大人

1,900円～2,300円

➡1,500円

小人・シニア

1,200円～1,600円

➡900円



会員特典

▶ レジャー施設の利用割引

セミナー動画シリーズ

社会保険の基礎知識

社会保険に関する制度や手続き等を、動画で体系的に学べます。※全10本 (一部は会員のみ閲覧可能)

1 社会保険制度の概要

2 対象となる人と事業所の要件

3 障害年金と遺族年金



会員特典

▶ 講習会・セミナー

レジャー施設

日本スキー場開発グループ 2025-26 Winter Season 優待プラン

リフト券/パック券優待プラン

レンタル優待プラン

その他のお得プラン



施設

- ◆白馬八方尾根スキー場
- ◆白馬岩岳スノーフィールド
- ◆竜王スキーパーク
- ◆菅平高原スノーリゾート
- ◆めいほうスキー場 ほか



利用方法

専用優待ページから申し込みまたは「福利厚生優待プラン」チラシをご記入のうえ、当日チケット購入の際に提出してください。

*割引や購入方法等はホームページ、施設の情報各施設ホームページでご確認ください。



会員特典

▶ レジャー施設の利用割引

新規入会を随時受付中!

ホームページ

会員特典

▶ 入会のご案内

からお申し込みください。

【お問い合わせ】会員事業課 ☎ jigyot@tosyakyo.or.jp ☎ 03 (5292) 3596

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

編集・発行/一般財団法人 東京社会保険協会 〒160-8407 東京都新宿区新宿7-26-9 ☎ 03 (3204) 8877 (大代表)

ホームページ <https://www.tosyakyo.or.jp>