

SHINPOU

社会保険新報

2021.10

No.852



品川区

天王洲アイランド

品川区の臨海部で、江戸時代は第四台場、近年では流通倉庫の集積する地区をベースに開発された島（アイランド）です。総面積22haの島を取り囲むボードウォーク（板張りの遊歩道）には四季の花や樹々が植えられ、運河を眺めながら休憩する等、訪れる人の憩いの場となっています。また、オフィスを中心に、レストラン&カフェ、多彩なショップ、天王洲銀河劇場、アートギャラリーやイベントスペースが集結。ドラマやCMのロケ地でも有名な東京湾ウォーターフロントです。

- 協会けんぽ東京支部 賢い患者学 (P 2-3) 限度額適用認定証 (P 3)
- 日本年金機構 「ねんきん月間」「年金の日」 (P 4) 年金の予約相談や質問はコチラ (P 4) 電子申請をご利用ください (P 5) **国民年金ひとことメモ** 国民年金の任意加入制度 (P 5)
- 東京社会保険協会 **WEBセミナー** 年金の仕組みと手続き・給付② (P 6) 『協会だより』作成中! (P 6) **会員特典** オンライン体験ツアー (P 7) 座りすぎに要注意! (P 8)

協会けんぽ 東京支部 からの **お 知 ら せ**



医療費の負担を減らすポイントはココ！

賢い患者学

病気やけがで医療機関等を受診した際に支払う医療費は、ちょっとした心がけで節約できます。節約といっても、体調が悪くても医療機関等に行かないでがまんする…ということではありません。知っておきたい医療費節約のポイントをご紹介します。

* 気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう



日常的な診療や
健康相談等ができる
身近なお医者さんです。

かかりつけ医



薬の重複や飲み合わせ
のチェック等、薬に
関する相談に応じます。

かかりつけ薬局

かかりつけ医等が、患者の状況や病状等から自宅での療養が必要と判断した場合は、在宅医療のサービスが受けられます。詳細は、コチラ【厚生労働省ホームページ：在宅医療の推進について】をご覧ください。

* 大病院の受診には特別料金がかかる場合があります

紹介状なしで大病院を受診すると、**初診料に加えて5,000円以上の特別料金**がかかります。また、大病院は本来、高度な検査や治療を必要とする患者が対象となるため、風邪等の軽度の病気やけがで受診すると、何時間も待たされることもあります。

かかりつけ医は、必要に応じて大病院や専門医に**紹介状**を書いてくれます。紹介状があれば、特別料金もかかりません。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。



* はしご受診は負担大です

同じ病院を受診していれば初診料は最初の1回ですが、治療中にもかかわらず、**複数の医療機関等を受診**すると、初診料がその都度かかり、医療費がかさんで負担も増えます。また、医療機関等を変えるたびに、問診をはじめ、**同じような検査や薬の処方**が繰り返されることとなり、体への負担も大きくなります。

* 受診時間や曜日も大事です

夜間や休日（日曜・祝日・年末年始等）に受診すると、**医療費が割り増し**となります。また、夜間や休日には限られた検査や治療しか受けられないケースが多く、診療時間内にあらためて受診する必要があります。急病等ですぐに受診が必要な場合以外は、できるだけ平日の昼間に受診しましょう。自宅や職場から受診できる**オンライン診療**もあります。

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

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ



＊救急電話相談をご利用ください

●救急安心センター事業 #7119

急な病気やけがで病院を受診すべきか悩んだときは、電話で#7119とプッシュすれば、救急安心センター事業（総務省消防庁）の医師・看護師等が対応してくれます。詳細は、コチラ【救急安心センター事業（#7119）】をご覧ください。

●子ども医療電話相談事業 #8000

日本全国どこからでも電話で#8000とプッシュすれば、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科の医師や看護師等が対応してくれます。利用できる時間帯は都道府県によって異なります。詳細はコチラ【子ども医療電話相談事業（#8000）】をご覧ください。

＊ジェネリック医薬品をご使用ください

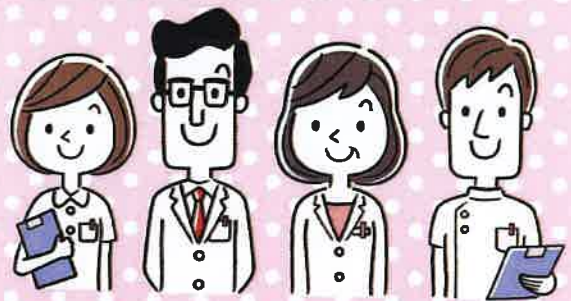
特許が切れた新薬と同等の有効成分で製造されているジェネリック医薬品は、開発費等が少ない分、安価なため、国や協会けんぽでは使用を推奨しています。薬によっては、**3～5割も安く**なり、特に高血圧や糖尿病、花粉症等の**慢性的な病気**で**長期間にわたり服薬**される方は、**医療費を大幅に削減できる可能性**があります。

協会けんぽ東京支部では、「ジェネリック医薬品希望シール」等を配布していますので、郵送をご希望される方はご連絡ください。

※薬の種類や症状によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合があります。医師・薬剤師にご相談ください。



緊急時以外は、平日の昼間に受診しましょう。
医療費の節約や日本の医療体制を守る
ことにつながります！



医療費が高額になるときは 限度額適用認定証をご利用ください

医療機関等の窓口で**限度額適用認定証**を保険証と一緒に提出すると、月の1日から末日までの1か月間の医療費の支払いが**自己負担限度額**までで済みます。次に該当される方は、限度額適用認定証の申請が必要です。

●70歳未満の方

●70歳以上の方で所得区分が

- ・現役並み所得者Ⅱ
（標準報酬月額53万～79万円）
- ・現役並み所得者Ⅰ
（標準報酬月額28万～50万円）
- ・低所得者Ⅱ（住民税非課税等）
- ・低所得者Ⅰ（所得が一定基準以下）

※一般と現役並み所得者Ⅲ（標準報酬月額83万円以上）の方は、限度額適用認定証の申請は必要ありません。
（健康保険証および高齢受給者証を医療機関等の窓口に表示することで、自己負担限度額までの支払いとなるため）



詳細は、協会けんぽ
ホームページを
ご覧ください。



新宿・千代田・品川の各年金事務所内の協会けんぽ窓口は、令和3年9月をもちまして閉鎖いたしました。
申請等の各種手続きには、郵送をご利用くださいますようお願いいたします。＊年金事務所の閉鎖ではありません。

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

11月「ねんきん月間」 11月30日「年金の日」

日本年金機構では、国民の皆様へ公的年金制度への理解を深めていただけるよう、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日（いいみらい）を「年金の日」と位置づけ、「わたしと年金」エッセイの優秀作品の発表や年金委員の表彰等を実施しています。

国民の皆様の生活を支える公的年金（老齢年金・障害年金・遺族年金）の仕組み、年金に関する相談窓口や最寄りの年金事務所、今後の生活設計のための年金加入記録や受給見込額等を、この機会にぜひご確認ください。また、日本年金機構では、インターネットサービス「ねんきんネット」を実施していますので、ご活用いただくと大変便利です。



詳細は **日本年金機構** **ねんきんネット** **検索** でご確認ください。

年金に関する予約相談や質問はコチラまで

年金の請求手続きや受給している年金等について、**年金事務所**での相談を希望される方は、事前に**予約受付専用電話**で希望日時等をご予約いただくと、スムーズに進んで便利です。ご相談を希望する日の1か月前から前日まで、予約を受け付けています。なお、お電話の際は、**基礎年金番号**がわかる**年金手帳**もしくは**年金証書**をお手元にご準備ください。また、**年金に関するお問い合わせ**は、**ねんきんダイヤル**でもお答えします。

年金事務所での相談をご希望の方は…

予約受付専用電話 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけの場合は 03-6631-7521 (一般電話)

受付時間 月曜～金曜：8時30分～17時15分 ※祝日は除く

年金に関するお問い合わせの方は…

ねんきんダイヤル 0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけの場合は 03-6700-1165 (一般電話)

受付時間 月曜：8時30分～19時 ※祝日の場合は翌日以降の開所日初日
火曜～金曜：8時30分～17時15分 ※祝日は除く
第2土曜：9時30分～16時 ※祝日は除く





日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

コロナ禍でも安心 各種届出は電子申請をご利用ください

日本年金機構では、厚生年金保険等の各種届出について、**電子申請を推進**しています。インターネットを利用することにより、**郵送のコスト削減や受付等にかかる時間の短縮**、さらには、**新型コロナウイルス感染症の拡大防止**も図れます。特に提出する機会が多い、資格取得届・資格喪失届・月額変更届・算定基礎届・賞与支払届については、職場等からでも簡単に手続きできる電子申請をご利用ください。

職場や自宅から
申請できて
処理等も早い

簡単！
便利！

非対面で
手続きできるから
コロナ禍でも安心



無料で取得できるID・パスワード「**GBizID**」があれば、電子証明書がなくても申請が可能です。「GBizID」を取得すると、総務省が運営する総合的な行政ポータルサイト「**e-Gov**」（イーガフ）が利用できます。また、届書は「**届書作成プログラム**」で、簡単に作成・申請できます。日本年金機構ホームページからダウンロード（無料）してください。

「GBizID」

「gBizIDプライム作成」から
ご登録ください（無料）。

gBizID



<https://gbiz-id.go.jp/>

「届書作成プログラム」

日本年金機構ホームページの
トピックス一覧 から検索

社会保険の手続きは
電子申請が
便利です！



▲ダウンロードはこちらから

国民年金ひとことメモ

国民年金の任意加入制度

国民年金保険料の未納や国民年金に未加入だった期間があると、その期間に応じて受給する老齢基礎年金が少なくなります。60歳までに老齢年金の受給資格を満たしていない、または、480月（40年）の保険料納付済期間がないため、老齢基礎年金を満額受給できない場合等で、**年金額の増額を希望するときは、60歳以降であっても国民年金に任意加入**できます（厚生年金保険および共済組合等の加入者は除く）。ただし、加入は申し出のあった月からとなり、さかのぼって加入することはできません。

次の①～⑤のすべてを満たすことが、任意加入の条件となります。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
 - ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
 - ③20歳以上60歳未満の国民年金保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
 - ④現在、厚生年金保険および共済組合等に加入していない方
 - ⑤日本国籍を有しておらず、在留資格が特定活動（医療滞在者およびその付添人、観光・保養等を目的とする長期滞在者およびその同行配偶者）による滞在ではない方
- ※上記に加え、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。

加入条件



令和3年度の国民年金保険料額や納付方法等は、日本年金機構ホームページ【任意加入制度】に掲載されていますので、ご確認ください。

ご不明な点は、お住まいの区市町村の国民年金担当窓口または年金事務所にお問い合わせください

東京社会保険協会 からのお知らせ

WEBセミナー

年金の仕組みと手続き・給付②

人事担当者向け

11月から動画配信のWEBセミナーは、年金制度の改正点、年金制度の概要、老齢年金の種類と内容、老齢厚生年金と公的制度の関連、企業年金の概要（5つのテーマで各20分程度）について解説します。

会員と会員以外では、視聴方法や閲覧できる内容が異なります。この機会にぜひ入会をご検討ください。

視聴期間 11月1日（月）10時から
1月4日（火）17時まで

※視聴期間外は閲覧できません。

観 覧 会員 **ユーザー名・パスワード必要**

会員以外は一部のみ閲覧可能

講 師 特定社会保険労務士 石和 信人
(いしわ社会保険労務士事務所)

お知らせメール登録

10月21日（木）15時までに登録された方には、視聴開始日にURLを配信します。ホームページの【講習会・セミナー】よりご登録ください。

会員限定コンテンツの視聴

ユーザー名とパスワードが必要です。ご不明な方は、会員番号をご用意のうえ、ホームページから照会またはお電話でお問い合わせください。



WEB視聴

会員の方はすべてのコンテンツを視聴できます。

会 員

ホームページ

会員特典

会員限定ページ

WEBセミナー

会員以外

ホームページ

講習会・セミナー

2021年度 講習会・セミナー

※会員以外の方は、視聴できる内容に限りがあります。

定期
配信中

今後の法改正のポイント

※人事担当者向けセミナーです。

視聴期間 10月29日（金）17時まで

講 師 特定社会保険労務士 大野 知美
(あすそら社会保険労務士事務所)

出産・育児・介護休業制度

視聴期間 11月30日（火）17時まで

講 師 特定社会保険労務士 石和 信人
(いしわ社会保険労務士事務所)

お問い合わせは、会員事業グループ 講習会係 TEL 03-5292-3596 (<https://www.tosyakyo.or.jp/>)

会員向け広報誌『協会だより』No.51（11月号）を現在作成中！



東京社会保険協会の会員事業所の皆様にお配りしている広報誌『協会だより』No.51を現在作成しています。今号では、巻頭で「日帰りバスツアー」を特集し、2022年2月開催予定のツアーの参加者を募集。WEBセミナー＆会場型講習会、観劇会等の**会員特典のご案内**のほか、**会員健診のご案内**、**日本年金機構や協会けんぽ東京支部からの「ためになる情報」**も掲載します。巻末のインタビュー「**会員事業所 東西南北**」まで読みごたえ十分。**11月初旬発行**ですので、今しばらくお待ちください！

会員とは、東京社会保険協会に入会している会員事業所の被保険者の方です。WEB版『社会保険新報』のメルマガ登録のみの方は会員ではないので、広報誌『協会だより』の配布や会員特典等の利用はできません。事業所単位でのご入会となりますので、この機会にご検討ください。

東京社会保険協会 からのお知らせ

会員特典

お家で楽しむ秋旅行

オンライン体験ツアー

東京社会保険協会が業務提携するHISベネフィットデスクでは、豊富な経験と知識を備えたプロのガイドによる**オンライン体験ツアー**を実施しています。世界68か国とネットワークをつないで新しい旅の形を提案。世界一周、宇宙、秘境、登山等、充実のラインナップでお届けします。また、海外在住の有名講師の直接指導による体験レッスンも必見です。
会員の方は、期間限定特典として3%の割引価格でご利用できますので、この機会をお見逃しなく！

観光から語学・料理・ヨガレッスンまで100種類以上 ※予告なく変更の場合あり。

絶景ライブ

マチュピチュ遺跡～自宅からインカの空中都市へ。インカの生きる村・オリャンタイタンボ遺跡プランあり！



絶景ライブ

特別企画・イグアスの滝～アルゼンチン側とブラジル側の両サイドから大満喫！



語学レッスンシリーズ

英語フリートークレッスン～初めの一歩編～



ワイン中級講座

日本ソムリエ協会認定のシニアソムリエが教える、自宅で手軽に楽しめるワイン中級講座「フランス編」



キッズ・ご家族向け

あつまれどうぶつの島♪ 世界遺産ガラパゴス諸島の動物たちと仲良くなろう！



ヨガ

カバリリハワイ～オンラインサロン「Aloha Beauty+diet」ドロップインクラスチケット



詳細は、東京社会保険協会ホームページをご覧ください。

ホームページ

会員特典

会員限定ページ

HIS 海外・国内旅行のご優待

<HIS ベネフィットデスクオンライン体験旅行割引クーポンご利用方法>

クーポンIDやご利用方法等は、上記【HIS 海外・国内旅行ご優待】内「会員限定 HISベネフィットデスク専用Webサイト」から「オンライン体験旅行割引クーポン」のバナーをクリックしてください。

①気になるオンライン体験旅行を探す



②見つけた商品を予約する



③クーポン ID を入力する

お問い合わせは、会員事業グループ H.I.S 係 TEL 03-5292-3596 (<https://www.tosyakyō.or.jp/>)

東京社会保険協会 からのお知らせ

パソコンの前で座りっぱなしのあなた 座りすぎに要注意！



パソコンの前にずっと座り続けているオフィスでの仕事。最近、新型コロナウイルス感染症の拡大防止として、テレワークを採用している企業も増えています。しかし、座りすぎは健康に悪影響となり、死亡リスクも高まるといわれます。職場であれ自宅であれ、適度に体を動かして心身をリフレッシュさせましょう。

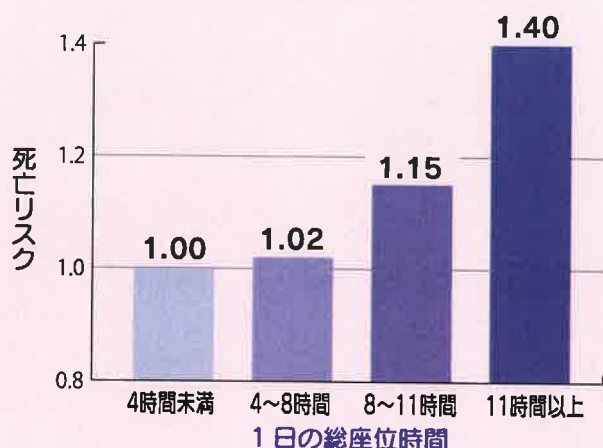
座りすぎの人は死亡リスクが高くなる

座位時間が1日4時間未満の人と比べて8時間以上の人は総死亡リスクが15%、11時間以上だと40%高くなるというオーストラリアの調査があります※1)。また、WHOの「身体活動・座位行動ガイドライン」によると、成人では座りすぎにより総死亡率や心血管系疾患の発症・死亡率の上昇、がんの発症・死亡率の上昇、2型糖尿病の発症の増加といった悪影響を及ぼすとされています。

特に日本は、総座位時間が世界で最も長い国のひとつで、オーストラリアの研究機関の調査によると世界の平均座位時間300分/日に対して、日本は420分/日と最も長くなっています※2)。

テレワークをされている方は、自分の座位時間を確認してみましょう。

●座っている時間と総死亡の関係●



オーストラリア在住の45歳以上、成人222,497名を2.8年間追跡（死亡数5,405件）

性、年齢、教育歴、居住地域、身体活動、BMI、喫煙状況、主観的健康度、障害を調整

※1 Hidde P. van der Ploeg, PhD; Tien Chey, MAppStats; Rosemary J. Korda, PhD; et al A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Arch Intern Med. 2012Mar 26;172(6):494-500.

※2 Adrian Bauman 1, Barbara E Ainsworth, James F Sallis, Maria Hagströmer, Cora L Craig, Fiona C Bull, Michael Pratt, Kamalesh Venugopal, Josephine Chau, Michael Sjöström, IPS Group. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011Aug;41(2):228-35.

●座りすぎによる健康への悪影響●



座りっぱなし → 体を動かそう

テレワークで通勤がなくなり、家庭内での活動が座位中心になると、体を動かす機会が少なくなります。30分に1回は立ち上がって動かすと、座りすぎによる健康リスクが軽減されるといわれます。

なお、運動時間の目標（WHOの推奨）は、1週間に中強度の有酸素運動を150～300分または高強度の有酸素運動を75～150分です。意識して生活の中に運動を取り入れ、健康を維持しましょう。

STEP 1 日常生活で動くことを意識

STEP 2 ストレッチングや軽い体操

STEP 3 ウォーキング・ジョギングなど

スポーツ庁「ターゲット別運動・スポーツの実施啓発リーフレット」より

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 電話 03 (3204) 8877 (大代表)

ホームページ <https://www.tosyakyoo.or.jp/>