

SHINPU

社会保険新報

2022.11

No.865



立川市

国営昭和記念公園

1983（昭和58）年に開園。昭和天皇御在位50年記念事業の一環として、米軍の立川飛行場跡地に造られました。総面積約180haの園内は5つのゾーンに分かれ、大ケヤキがシンボルの「みんなの原っぱ」を中心に「水鳥の池」「こもれびの丘」等、豊かな自然が広がります。また、春は桜やチューリップ、秋はコスモス・キバナコスモス等、年間で800種を超える花や植物が観察でき、11月には赤や黄に色づいた「日本庭園」（写真）で、ライトアップ（～11月27日）が開催されています。撮影日：2022年10月28日



動画紹介はコチラ！▶▶▶



- 協会けんぽ東京支部 2023年1月以降の新様式の申請書について（P 2） 療養費支給申請書～治療用装具～（P 3）
- 日本年金機構 賞与支払届の提出（P 4） 標準報酬月額の特例改定（P 5） 年金の予約相談（P 5）
 国民年金ひとことメモ 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付（P 5）
- 東京社会保険協会
 - 会場型講習会 年金シニアライフ 等 / WEBセミナー 年金のおはなし 等（P 6）
 - 会員特典 舞台「キングダム」 / 『協会だより』11月号を発送しました（P 7）
 - 食事を見直して健康度アップ 免疫力アップで冬を乗り切る（P 8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

協会けんぽの各種申請書（届出書）が新しくなります！

2023年1月以降は 新様式の申請書をご使用ください



協会けんぽでは、よりわかりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。



スムーズなお支払いのために、
2023年1月以降は新様式のご使用をお願いします。

新様式に変更となる主な申請書（届出書）

健康保険給付関係

傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

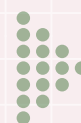
任意継続関係

任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別
住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係

被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

様式変更に関する詳細は、
協会けんぽホームページにも
掲載しています。



新様式での申請は、2023年1月以降をお願いします！

医療費のお知らせを 発送します

協会けんぽでは、健康保険への関心を高めていただくことを目的に、年に1度「医療費のお知らせ」をお送りしています。

送付時期 2023年1月中旬以降

送付先 お勤め先の事業所宛

【「医療費のお知らせ」を確定申告に使用される皆様へ】「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分については、お手元の領収書に基づいてご申告ください。確定申告に関しては、国税庁ホームページまたはお近くの税務署にご確認ください。

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 (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**

治療用装具を購入したときは 療養費支給申請書の提出を

医師の指示により、コルセットや弾性着衣等の**治療用の装具を購入、装着**したときや、8歳までの小児が小児弱視等の治療を目的として眼鏡等を購入したときは、**療養費の支給**が受けられます。**費用をお支払い後**、協会けんぽに療養費支給申請書（治療用装具）をご提出ください。

※お支払いされた医療費が全額払い戻されるわけではありません。

申請の手順

- 1 医師の指示により、治療のための装具を作成
- 2 装具の領収書（原本）と医師の意見書および装具装着証明書を用意
- 3 療養費支給申請書と2の書類を協会けんぽへ提出
- 4 療養費の払い戻し



申請の際は
ご注意ください！

協会けんぽでお預かりした領収書の原本は返却できません

市区町村等に医療費助成の手続きをする場合は、事前にコピーを取って保管してください。

負傷（けが）が原因の申請には負傷原因届が必要です

第三者行為による負傷（けが）の場合は、「第三者等の行為による傷病届」もご提出ください。

支給対象となる治療用装具

- 1 医師の指示により、コルセット、関節固定器、弾性着衣等、治療に必要な装具を購入、装着した場合
【治療用装具代を全額負担したとき】

- 2 8歳までの小児が小児弱視等の治療で眼鏡等を購入した場合
【眼鏡代等を全額負担したとき】
※治療用眼鏡等の更新の場合は、年齢や装着期間によって支給対象とならない場合があります。



療養費支給申請書の詳細は、協会けんぽホームページで掲載中



申請書の
ダウンロード



制度について



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

賞与支払届の提出は支給日から5日以内に

厚生年金保険・健康保険に加入している事業所で、被保険者および70歳以上被用者に賞与を支給したときは、支給日から5日（船員保険は10日）以内に、**賞与支払届**を東京広域事務センター（郵送）または管轄の年金事務所にご提出ください。

賞与支払届の基礎知識

賞与とは、その名称に関わらず、労働の対償として年3回まで支払われるものをいいます。

◎ 賞与の対象となるもの

【金銭によるもの】

- 賞与、ボーナス、期末手当、決算手当、夏季手当、冬季手当、繁忙手当、年末一時金、期末一時金等、賞与と同じ性質で、年3回以下支給されるもの
- 上記以外で、一時的に支給されるもの

【現物によるもの】

- 賞与等として、自社製品等、金銭以外で支給されるもの（金銭に換算）

✕ 賞与の対象とならないもの

- 賞与と同じ性質で、年4回以上支給されるもの（賞与にかかる報酬（標準報酬月額の対象）となる）
- 結婚祝金や大入袋等、労働の対償とならないもの

賞与にかかる保険料を算出するためのもとなるのが、**標準賞与額**（1,000円未満は切り捨て）です。標準賞与額に毎月の給与と同じ保険料率をかけて、保険料額（原則、事業主と被保険者が折半）を計算します。標準賞与額には、上限額（厚生年金保険：1か月150万円、健康保険：年度の累計額573万円）が設定されています。

賞与に関する書類等を送付しています

日本年金機構では、賞与に関する書類等を、あらかじめ登録された賞与支払予定月の前月に事業所宛に送付していますので、届書作成の際にご利用ください。なお、賞与の支払いがない場合には、**賞与不支給報告書**のご提出をお願いします。

賞与をもらったら…



詳細は 日本年金機構

Japan Pension Service



賞与を支給したときの手続き

検索

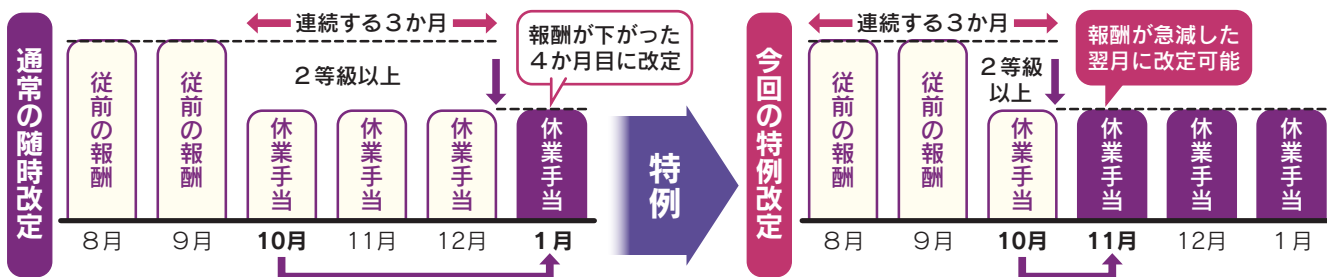
ご確認ください。



コロナ禍における標準報酬月額の特例の延長

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業等で、令和4年10月または11月の報酬が著しく減少した方の特例措置が講じられています。被保険者の同意により、厚生年金保険・健康保険の標準報酬月額が、通常の随時改定によらず、報酬が急減した月の翌月から改定可能となりました。

例 令和4年10月以降に報酬が著しく下がった場合



詳細は 日本年金機構 大切なお知らせ (2022年10月11日付) 検索 ご確認ください。

年金に関する予約相談を実施しています

日本年金機構では、年金の請求手続きや受給している年金額等のご相談を希望される方に、予約相談を実施しています。皆様のご都合にあわせて時間帯が選択できます。全国の年金事務所や街角の年金相談センター等で受け付けていますので、ぜひご利用ください。



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

国民年金ひとことメモ

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付

日本年金機構では、令和4年分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象となる方にご送付しています。対象者および発送時期は、次のとおりです。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、年末調整や確定申告の際に添付が必要となりますので、大切に保管してください。

- ① 令和4年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付された方 ⇒ 令和4年10月下旬～11月上旬に順次送付
- ② 令和4年10月1日～12月31日の間に国民年金保険料を納付された方 (①を除く) ⇒ 令和5年2月から順次送付

年金加入者ダイヤル 0570-003-004 (ナビダイヤル) ※050で始まる電話の場合は 03-6630-2525 (一般電話)

秋から冬の講習会＆セミナー

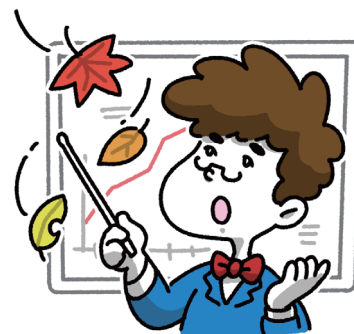
東京社会保険協会では、会場型講習会とWEBセミナーを定期的に開催しています。お申し込みや視聴方法等はホームページをご覧ください。



ホームページ ▶

講習会・セミナー

<https://www.tosyakyō.or.jp/>



会場型

申し込みが始まります！

年金シニアライフ

定年後の人生設計に役立つ社会保険制度、家庭経済や生きがいづくり等をテーマに解説します。

日時 2月3日(金)
13時30分～16時30分

会場 自動車会館(千代田区九段南)

費用 会員 2,000円 [一般 12,000円]

応募期間 12月9日(金) 10時から
12月23日(金) 15時まで

定員 180名

講師 株式会社セミナー研究所 大橋 正一

申込方法 ホームページからメールフォームにてお申し込みください。郵送の場合は、申込書をダウンロードしてください。

健康の心配

- 生活習慣
- 食事・運動・休養
- 健康チェック ほか

お金の心配

- 長期家計プラン
- 家庭経済現状
- ゆとり資金 ほか

生きがいとライフプラン

生きがい

- 生きがいとは
- 定年と生きがい ほか

タフな生きがいと
もろい生きがい

WEB

最新動画を公開しました！

知らないで損する年金のおはなし

●万が一のときにはどうなる？ **会員** **一般**

けがや病気で仕事や生活に支障があるときのための障害年金、亡くなられた方の加入履歴や遺族の状況によって異なる遺族年金について解説します。万が一のときに備え、今から確認しておくで安心です。

●離婚したらどうなる？ **会員**

2020年の厚生労働省人口動態統計によると、婚姻が約52万組に対して離婚は約19万組と、およそ3組に1組の割合で離婚していると考えられます。離婚をした場合の年金等について解説します。

公開中

知らないで損する年金のおはなし

- いつ・どんなときから受け取れる？
- 受け取りながら働いたらどうなる？
- 少しでも増やすには？

視聴期間 11月11日(金) 13時～(6か月間)

ご視聴(無料)は、ホームページから。
会員はすべての動画を視聴いただけます。



特定社会保険労務士 小林 元子
(がんこ社労士事務所)

企業向けの労務管理や労働問題就業規則の作成等の相談業務、年金事務所やハローワーク、労働基準監督署の諸手続きを担当。東京社会保険協会をはじめ、多くの団体の講習会で講師として活躍

年金の仕組みと手続き・給付

日時 2月21日(火)・22日(水)
各日10時～16時

会場 自動車会館(千代田区九段南)

費用 会員 2,000円 [一般 12,000円]

応募期間 12月20日(火) 10時～1月13日(金) 15時

講師 社会保険労務士 山田 理香

予告
会場型

こんなときにこの給付が受けられる①

- 傷病手当金／埋葬料
- 出産手当金／出産育児一時金

予告
WEB

視聴期間 12月13日(火) 13時～(6か月間)

講師 特定社会保険労務士 大野 知美

詳細は、ホームページをご覧ください

東京社会保険協会 会員事業課 (会場型係) (WEB係)
<https://www.tosyakyō.or.jp/> ☎03-5292-3596

今すぐチェック！ 会員特典

『社会保険新報』メルマガ会員と東京社会保険協会の会員の皆様に、話題の舞台をお得な料金でご案内します。『協会だより』11月号にも、おすすめの会員特典等を掲載していますので、ご一読ください。

ホームページ ▶ 会員特典 ▶ 期間限定特典

<https://www.tosyakyo.or.jp/>



メルマガ & 東社協会員

WEB限定でのお申し込みです！

キングダム



出演 三浦宏規 牧島 輝
川島海荷 梅澤美波 (乃木坂46)

日時 2月18日(土) 13時開演

会場 帝国劇場 (千代田区丸の内)

定員 40名

料金 会員 A席 7,500円 [一般 10,000円]

締切日 12月1日(木)

ホームページからメールフォームまたはFAXでお申し込みください。

WEB限定 喜劇『老後の資金がありません』

特定日 2月1日(水)～7日(水) **会場** 新橋演舞場

料金 会員 1等席 8,900円 [一般 12,500円]

東京社会保険協会 会員向け広報誌

『協会だより』11月号を 発送しました

東京社会保険協会の会員の皆様に、『協会だより』11月号を発送しました。会員向けのお得な情報や役立つ知識等、内容盛りだくさん！新報のメルマガ会員とは異なりますので、入会されていない方は、この機会にぜひご検討ください。



この冬イチオシの会員特典

- ミュージカル スクルージ
～クリスマスキャロル～
- 新春浅草歌舞伎
- 大相撲 1月場所



お申し込みは、専用の申込書にてご郵送ください。



©公益財団法人日本相撲協会

東社協

- 会費のお支払いには口座振替を！
- 会員健診のご案内

日本年金機構

公的年金のメリット
～納付・給付～

協会けんぽ東京支部

各種申請書(届出書)
が新しくなります！

※発送方法をゆうメール便からクロネコメール便に変更しました。到着までお時間がかかる場合等があります。

詳細は、ホームページをご覧ください

東京社会保険協会 会員事業課 (事業係)
<https://www.tosyakyo.or.jp/> ☎03-5292-3596

食事を見直して健康度アップ



免疫力アップで冬を乗り切る

コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されている今年の冬。ウイルスや細菌から身を守るのに大切な「自己防衛本能、免疫力をアップして、健康な冬を過ごしましょう。」



今泉 マユ子

株式会社 オフィスRM 代表取締役。
管理栄養士、防災士

免疫細胞の多くは腸に存在

免疫力の主役である免疫細胞とは、血液によって全身をパトロールしている白血球です。体内に侵入したウイルスや細菌を攻撃したり、病原体にとりついて退治する「抗体」をつくる等、役割の異なる複数の免疫細胞の連携によって、免疫システムが働いています。これら免疫細胞の6割は腸に存在しているため、腸内環境を整えることはとても重要です。

腸に棲む菌は約500種類あり、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに大別されます。腸内環境をよくするには、まずは善玉菌を増やすこと。そのためには、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖、腸内に善玉菌を補給する発酵食品を十分とることを心がけましょう。

発酵食品で腸内環境を改善

日本の伝統的な発酵食品にはアミノ酸や乳酸菌が豊富で、老化の原因となる活性酸素を抑え、新陳代謝を活発にして腸内環境を改善する働きがあります。また、麹菌の酵素は、でんぷんをブドウ糖に、たんぱく質をアミノ酸に分解して消化しやすい状態にし、さらに善玉菌のエサとなるオリゴ糖にまで分解することで、腸内環境を整える効果が期待されます。

抵抗力をつける抗酸化食品（大豆製品等）や体内の酵素の形成に関与する鉄も、免疫力アップにかかせない栄養素。青魚に含まれる不飽和脂肪酸EPA（エイコサペンタエン酸）と鉄と一緒に摂取して、血のめぐりをよくしましょう。



今日の一品



ひじきのアンチョビ炒飯

〈材料2人分〉

- ① アンチョビ（フィレ1/2缶（6切れ））は汁を切って粗みじんにする。ひじきドライパック（1缶（約110g））は醤油（小さじ1弱）を合わせて混ぜておく。
- ② フライパンにごま油（小さじ1）を熱し、①を炒める。ひじきがパラパラになったらご飯（茶碗2杯）を入れて炒め合わせ、最後に削り節（1袋（2.5g））を入れてさらに炒める。
- ③ 器に盛って小口切りした小ねぎ（万能ねぎ大さじ1）をのせる。

詳しくは、今泉マユ子著『からだに美味しい缶詰レシピ』（発行：株式会社 法研）に掲載されています！

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.tosyakyo.or.jp/>