

SHINPU

社会保険新報

2022.9

No.863



【東京近郊の名所】
埼玉県春日部市

首都圏外郭放水路

地底50mを流れる世界最大級の地下放水路。最先端の土木技術を集結し、約13年の歳月をかけて2006（平成18）年に完成しました。台風等の大雨による洪水時に河川から流れ出る水を取り込み、江戸川に排水して浸水被害を軽減させます。写真の「調圧水槽」は、地下トンネルから流れてきた水の勢いを弱め、スムーズに流すための巨大水槽で、奥行7m・幅2m・高さ18mの59本の柱が天井を支えている光景は、地下神殿と呼ばれる、ドラマや映画、特撮の舞台にも使用されています。

動画紹介はコチラ！▶▶▶

8ページもご覧ください。



- 協会けんぽ東京支部 賢い患者学 医療費を減らす5つのポイント（P 2-3）
- 日本年金機構 育休等期間中の保険料の免除要件の改正（P 4）
電子申請（P 5） 9月以降の標準報酬月額を被保険者に通知（P 5） 国民年金ひとことメモ 任意加入制度（P 5）
- フィオーレ健診クリニック 女性特有のがん〈乳がん・子宮頸がん〉（P 6）
- 東京社会保険協会 WEBセミナー 働き方改革／女性活躍推進法 会場型講習会 労災保険の基礎知識／雇用保険・失業保険の基礎知識（P 7）
観劇会 女の一生（P 8） TOKYO近郊のおすすめスポット 首都圏外郭放水路（P 8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

賢い患者学 医療費を減らす5つのポイント

医療費の増加は、皆さんの家計だけでなく、協会けんぽ等の健康保険にとっても負担となります。だからといって、体調が悪いのに病院に行かずにがまんしてはいけません。医療費は、ちょっとした心がけで節約できます。上手に受診して医療費を減らすポイントについて解説します。



POINT 1 かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ医やかかりつけ薬局を近所にもつことが、医療費節約の第一歩です。生活習慣病等の長期にわたる治療や服薬、かぜ等の軽い症状のときは、まずはかかりつけ医を受診しましょう。入院や詳しい検査が必要な場合には、適切な医療機関等や専門医に紹介状を書いてもらえます。また、かかりつけ薬局をもつことで、薬の重複を防げます。

かかりつけ医・
かかりつけ薬局を
見つけるPOINT

- ① 自宅や職場から通いやすい
- ② 相談しやすく、話を聞いてくれる
- ③ 専門的な内容をわかりやすく説明してくれる
- ④ 必要なときは適切な専門医を紹介してくれる



POINT 2 診療時間内でも割増料金がかかる場合があります

休日・深夜・時間外を受診はもちろん、医療機関や薬局が個々に定めた診療（営業）時間内であっても、割増料金がかかる場合があります。

例 平日の診療時間が〈8時～12時・14時～20時〉の病院の場合

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
深夜						時間外		時間内	時間外		時間内	時間外		時間内	夜間・早朝等		時間外	深夜						
加算 4,800円						加算 850円			加算 850円			加算 500円			加算 850円			加算 4,800円						



POINT 3 受診すべきか迷ったら、電話相談も利用しましょう

休日や夜間に急病やけがをしたときは、緊急性を要する患者のために設置されている各種相談ダイヤルも利用してみましょう。

救急安心センター
#7119

急な病気やけがで医療機関を受診すべきか、救急車を呼ぶべきか悩んだ場合に相談できます。

こども医療
でんわ相談
#8000

全国どこからでもお住まいの都道府県相談窓口につながり、小児科医師・看護師が対応してくれます。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ****POINT 4 お薬手帳を活用しましょう**

お薬手帳を活用することで、薬の重複を防いだり、飲み合わせをチェックして副作用を防ぐことができます。思わぬ事故や災害にあったときも、お薬手帳を参考に適切な治療を受けることができます。

紙冊子タイプだけでなく、スマホアプリのお薬手帳もあります。ご自身に合ったものを選んで活用しましょう！

**POINT 5 ジェネリック医薬品を活用しましょう**

先発医薬品と同等の安全性と効果を有し、薬代の軽減にもつながります。ジェネリック医薬品をご希望の方は、医師または薬剤師にご相談ください。

**ジェネリック医薬品の供給について**

現在、一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局へご相談ください。

インセンティブ制度 ジェネリック医薬品の使用割合が健康保険料率に反映されます

インセンティブ制度とは、5つの評価指標により47都道府県を順位づけし、上位15支部までに該当した支部については、順位に応じて健康保険料率を引き下げる制度です。事業主・加入者の皆様の取り組みが保険料率に反映され、ジェネリック医薬品の使用割合はその評価指標の1つとなっています。

インセンティブ制度の詳細は、協会けんぽホームページをご覧ください。

**海外で出産した場合の出産育児一時金の添付書類について**

令和4年8月1日受付分から、添付書類が変更となりました。詳細は、協会けんぽホームページをご確認ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat230/r127/>

**申請書の様式が変わります！**

各種申請書について、令和5年1月から、より見やすく記入しやすい新様式への変更を予定しています。詳細は、協会けんぽホームページ等にて決まり次第ご案内します。

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



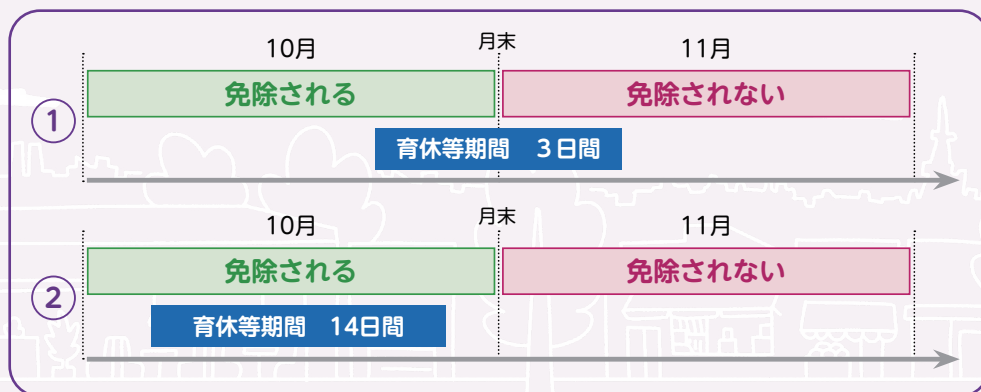
育休等期間中の保険料の免除要件が改正されます

育児休業等期間中の社会保険料の免除とは、被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に、事業主の届出により、**育児休業等の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの健康保険・厚生年金保険料等が免除**となる制度です。**令和4年10月**から、次のように一部改正されます。

育休等期間中の保険料免除要件の改正点

＊月額保険料

育児休業等の開始月については、**開始月末日が育児休業等期間中**である場合 (①) に加え、**開始月に14日以上**の育児休業等を取得した場合 (②) にも免除されます。



例

- ①10月30日～11月1日の3日間育休等を取得 …… 10月の月額保険料は免除
- ②10月10日～23日の14日間育休等を取得 …… 10月の月額保険料は免除

＊賞与保険料

育児休業等を**1か月超**（暦日で計算）で取得した場合のみ免除されます。



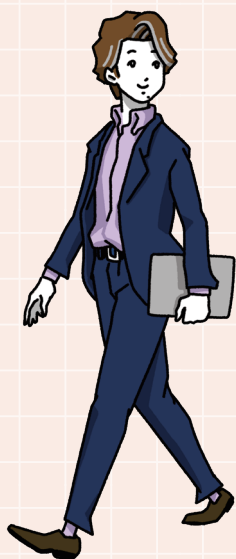
例

12月10日に賞与が支給された被保険者が、12月15日～1月15日育休等を取得する場合、期間が1か月を超えるため、**12月の賞与保険料は免除**されます（12月15日～1月14日の場合は、1か月以内となるため、12月の賞与保険料は免除されません）。





早くてカンタン！ 電子申請をご利用ください



インターネットを利用して、社会保険関係の各種届出を行う電子申請が増えています。

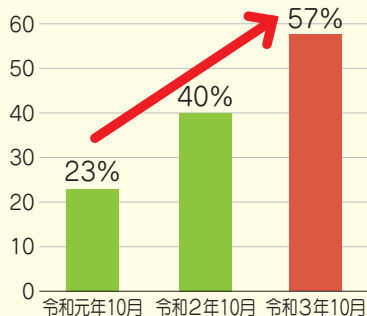
電子申請を利用すると…

- 24時間いつでもどこからでも申請可能
- 郵送費等のコスト削減も期待できる
- 非対面だからコロナ禍でも安心

電子申請が利用できる主な届出 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届、国民年金第3号被保険者関係届等

「GBizID」を取得（無料）すれば、総務省が運営する総合的な行政ポータルサイト「e-Gov（イーガブ）」がご利用できます。また、届書は「届書作成プログラム」で簡単に作成・申請可能ですので、日本年金機構ホームページからダウンロード（無料）してご使用ください。

主な届出の電子申請実施率（被保険者ベース）



「GBizID」

「gBizIDプライム作成」から登録（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

詳細は **日本年金機構**
Japan Pension Service



電子申請・電子媒体申請

検索

でご確認ください。

9月以降の標準報酬月額を被保険者にお知らせください

日本年金機構では、各事業所から提出された算定基礎届により、被保険者（従業員）の本年9月から翌年8月までの標準報酬月額を決定し、**被保険者標準報酬決定通知書**にて、各事業所に通知しています。

標準報酬月額は、被保険者の毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、**事業主の皆様から被保険者に必ずお知らせください**（厚生年金保険法第29条第2項、健康保険法第49条第2項）。なお、被保険者の皆様も、ご自身の標準報酬月額をご確認いただくようお願いします。

国民年金ひとことメモ

60歳以降でも加入できる 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方、または、480月（40年）の保険料納付済期間がないために老齢基礎年金を満額受給できない方等で、**年金の受給資格の確保あるいは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**（厚生年金保険および共済組合等の加入者は除く）することができます。ただし、加入は申し出のあった月からとなるため、さかのぼって加入することはできません。

任意加入の条件や令和4年度国民年金保険料額および納付方法等は、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 **フィオーレ健診クリニック** からのお知らせ

女性特有のがん 症状がなくても定期的な検査が大切です

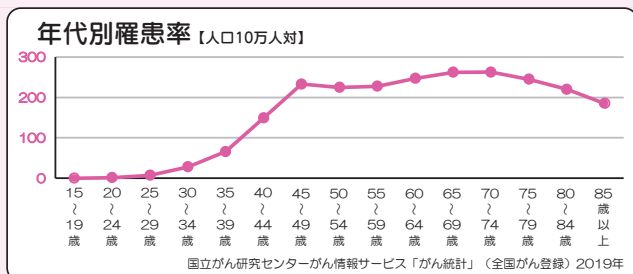


**10月は
ピンクリボン月間**

10月は世界的な乳がん啓発月間で、日本でもピンクリボン運動が全国で行われています。乳がんは、30歳頃からだんだんと罹患率が上がります。

乳がんとは……

乳腺にできる悪性腫瘍です。約90%は乳管（母乳の通り道となる管）に腫瘍ができる乳管がん、約5~10%が小葉（母乳を作る場所）にできるがんです。病気の進行とともに、しこりや皮膚のひきつれ、乳頭から血の混じった分泌物が出る等の症状がみられることもあります。

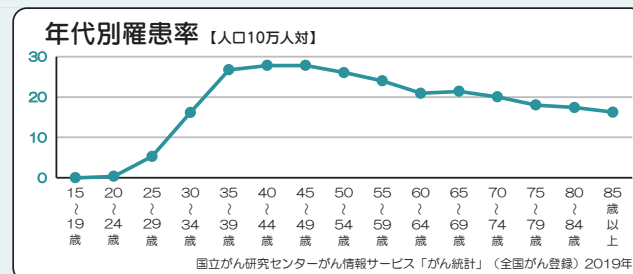


**11月は
子宮頸がん月間**

日本では、年間約11,000人が子宮頸がんになり、約2,900人が亡くなっています。特に20代後半から40代の若い世代で増加傾向にあります。

子宮頸がんとは……

初期には症状がほとんどなく、自分で気がつくことは困難です。子宮の入り口付近に発生することが多いので、婦人科の診察で観察や検査がしやすく、発見されやすいがんです。また、早期発見・早期治療で治るがんですので、20歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。



マンモグラフィ検診 施設・画像認定を取得しています



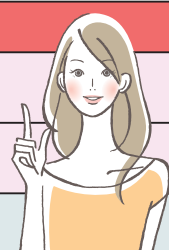
フィオーレ健診クリニックでは、特定非営利活動法人 日本乳がん検診精度管理中央機構の審査を受け、施設・画像認定を取得しています。また、マンモグラフィおよび乳房超音波検査の画像読影は、同機構で認定・講習を受けた専門医が行っています。



レディース検査に携わる医師・看護師・スタッフはすべて女性です。
健診を受けるこの機会に、乳がん検査・子宮頸がん検査等を、一緒にご受診ください。

フィオーレ健診クリニックでは、次の検査を実施しています

乳房超音波 5,500円	乳房表面にゼリーを塗って、その上から超音波をあてます。乳腺や乳管の状態や小さな腫瘍の有無を調べます。
マンモグラフィ 6,050円	乳房を専用の装置ではさみ、平らに押さえてX線撮影します。微小な石灰化の有無を調べます。
子宮頸部細胞診（従来法） 3,300円	子宮頸部をブラシ等で擦って細胞を採取します。がん細胞やがんになりそうな細胞が存在するかを調べます。
子宮頸部細胞診（液状化細胞診） 従来法3,300円＋差額1,650円	従来法よりも精度の高い検査方法です。採取した細胞をほぼ100%回収することができるので、異常細胞の検出率が上がります。＊従来法の料金＋差額料金で検査ができます。
HPV 6,600円	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。液状化細胞診と併せての検査をおすすめします。
経膣超音波 6,600円	膣内に細い棒状の超音波機器を挿入し、子宮や卵巣を観察します。内診より早期に子宮筋腫・卵巣のう腫・卵巣がん・子宮内膜ポリープ等の異常所見を見つけることができます。



料金は、税込表示となります。

フィオーレ健診クリニック

保育室完備

「東新宿」駅A2出口から徒歩1分

健診予約専用ダイヤル 03-5287-6211

【電話受付時間】月～金曜日（祝日を除く） 9：00～17：00
土曜健診実施日 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 <https://www.k-fiore.jp> をご覧ください。

WEBセミナー・会場型講習会

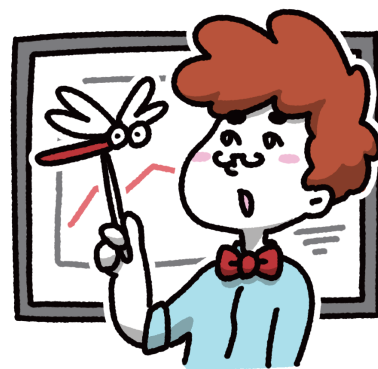
東京社会保険協会では、WEBセミナーと会場型講習会を定期的に行っています。視聴方法やお申し込み等は、ホームページをご覧ください。



ホームページ ▶

講習会・セミナー

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



WEB

最新動画を公開しました！

① 働き方改革

2019年4月から本格化した働き方改革により、働き方の多様化が進み、女性や高齢者、病气や障害のある人でも活躍できる社会が広がりつつあります。企業や働く人は、これから何を变えていかなければならないのかを考えていきます。

- 働き方改革のこれから 会員 一般
- 変化の見通し、ラインナップ 会員

② 女性活躍推進法

2022年4月に女性活躍推進法の改正が行われ、101人以上の企業にも法に基づく行動計画の策定や届出、情報の公表が義務づけられました。企業が対応すべきポイントについて解説します。

- 法律の概要と改正点 会員 一般
- 企業が行うべきこと 会員

視聴期間 ①と②のどちらも**2023年3月上旬**まで
ご視聴（無料）は、ホームページから。
会員はすべての動画をご視聴いただけます。
*各動画約15分



特定社会保険労務士 安中 繁
(ドリームサポート社会保険労務士法人CEO)
一部上場企業を含む全国約300社の顧問を務め、人事制度構築支援、裁判外紛争解決手続代理業務等にあたる。企業内のみならず、事業主団体、大学、地方自治体等で数多くの研修講師を歴任。

【次回】10月公開 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？
- 受取りながら働いたら？
- 少しでも増やすには？

【講師】小林 元子
特定社会保険労務士

会場型

申し込みが始まります！

① 労災保険の基礎知識

② 雇用保険・失業保険の基礎知識

テーマ①・②同日開催のため、どちらも受講できます。ご自身のスケジュールに合わせ、テーマごとにお申し込みください。

日 時	10時～12時	14時～16時
11月8日(火)	①労災	②雇用・失業
9日(水)	②雇用・失業	①労災
10日(木)	①労災	②雇用・失業

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]
*1テーマにつき

応募期間 **9月27日(火) 10時から**
10月7日(金) 15時まで

定 員 各回180名

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ご使用ください。

- 例 ①と②のどちらも受講希望する会員の場合
- 1.それぞれのメールフォームからお申し込み（郵送の場合、申込書は2枚必要）
 - 2.参加費4,000円（①2,000円＋②2,000円）



特定社会保険労務士 望月 由佳
(望月社会保険労務士法人代表)

株式会社MyHR代表取締役も歴任。人事労務相談、各社の就業規則およびその他規程の整備、多様な働き方やハラスメント対応等のほか、各種研修・セミナーの企画・運営、人事制度設計・運用コンサルティング等を行う。

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 (WEB係) (会場型係)
<https://www.tosyakyo.or.jp/> ☎03-5292-3596

先着順受付中！ 観劇会

東京社会保険協会の会員と『社会保険新報』メルマガ会員の皆様に、話題の舞台をお得な料金でご案内します。対象日が限られていますので、お早めにお申し込みください。

女の一生



出演 大竹しのぶ
高橋克実 段田安則 ほか

日時 10月18日(火) 11時30分
19日(水) 11時30分
20日(木) 11時30分/16時30分
21日(金) 11時30分
22日(土) 11時30分/16時30分
23日(日) 11時30分

会場 新橋演舞場 (中央区銀座)

料金 会員 一等席 8,900円 [一般 13,000円]

締切日 ご希望日の5日前まで (先着順/各回10枚まで)

直前割！ ミュージカル 締切：9月20日(火) 15時

フィスト・オブ・ノーススター ～北斗の拳～

会場 Bunkamura オーチャードホール (渋谷区道玄坂)

料金 会員 S席 10,000円 [一般 14,000円]

詳細はホームページをご覧ください

会員限定 ▶ 期間限定特典

東京社会保険協会 会員事業課 (事業係)

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

✉ jigyo@tosyakyoo.or.jp ☎03-5292-3596



埼玉県春日部市

首都圏外郭放水路

国土交通省江戸川河川事務所が管理する首都圏外郭放水路では、その機能や役割を紹介するために、表紙の調圧水槽、第1立坑やインペラ部等、地下施設の見学会(4コース)を実施しています。予約制で、コースにより内容や所要時間、料金が異なります(地底体感ホールと展示室は予約なし、無料)。詳細は、ホームページでご確認ください。

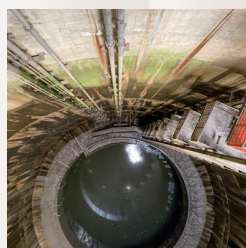
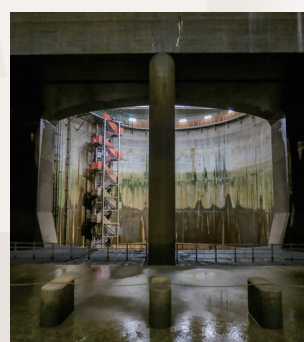
首都圏外郭放水路ホームページ <https://gaikaku.jp/>

動画でご紹介している「見どころ満載！インペラ探検コース」では、第1立坑、調圧水槽、排水ポンプのインペラ(羽根車)等を約110分かけてめぐります。



HP ▶ 広報誌 ▶ 社会保険新報 ▶ 表紙の名所シリーズ

第1立坑 5つある立坑は地下トンネルでつながっており、洪水の際は、中川、倉松川、大落古利根川等の各河川からの水を第2～第5立坑で取り込み、第1立坑に溜めてから調圧水槽に流入させます。(写真右：調圧水槽から望む第1立坑)



第1立坑内(写真左)は深さ約70m・内径約30mの円筒状になっており、スペースシャトルや自由の女神がすっぽり入る巨大さです。



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.tosyakyoo.or.jp/>