

SHINPU



社会保険新報

2024.11

No.889



東京メガイルミ (品川区)

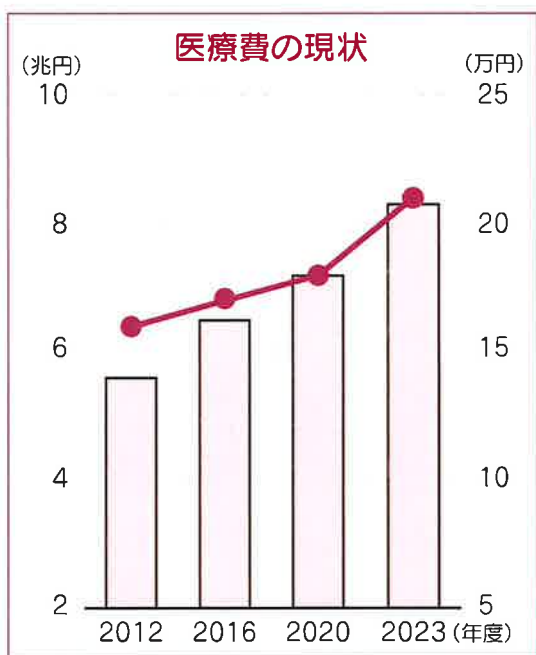
大井競馬場で開催中(2024年11月2日~2025年1月12日 ※休業日あり)のイルミネーション。虹色に輝く光の大噴水やメガツリー、華やかな江戸桜トンネル(写真)、ミニチュアホースとのふれあいなど、ココでしか味わえない幻想的で美しい光の世界が広がります。情報誌ウォーカープラス「全国の行ってよかったイルミネーションランキング」で2年連続1位に輝いた大人気の冬の祭典です。

INDEX

- 協会けんぽ東京支部 医療費を減らすポイント(P2-3) 保険証からマイナ保険証への移行(P3)
- 日本年金機構 「動画ポータルページ」の新設(P4)
「賞与支払届」を忘れずに(P5) 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」(P5)
- 東京社会保険協会 会場型講習会 入社・退職時の手続き / 健康セミナー 「頭痛」と「アブラ」 / 広報誌『協会だより』No.60送付(P6)
観劇会 クリスマス・ワンダーランド / アニークリスマスコンサート / 葉加瀬太郎コンサートツアー(P7)
ヒートショックに要注意(P8)

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ****お医者さんのかかり方 医療費を減らすポイント**

医療費総額は年々増加傾向にあり、2023年度は8兆円を超えました。医療費の増加は、加入者が負担する保険料の増加にもつながります。ちょっとした心がけで医療費を節約しましょう。



2012年から
医療費総額は
約2.7兆円、
1人当たりの医療費は
約4万9千円
増加しています

※協会けんぽ加入者の年間医療費の動向
(令和5年度事業報告書(協会けんぽ2023)より)
※1人当たりの医療費は、当該年度の医療費等を当該年度の加入者数の平均で除して算出しています。

医療費を減らすポイント**① こんな受診の仕方はやめましょう****はしご受診**

「新しくできた医療機関がよさそう」「念のため、他の医療機関でも診てもらいたい」等の理由から、**同じ病気で複数の医療機関を受診**することを**はしご受診**といいます。はしご受診をすると、医療機関を変えるたびに初診料がかかります。また、それぞれの医療機関で同じような検査や投薬を受けることにより、医療費を多く支払うことになります。

コンビニ受診

「昼間(平日)は用事があるから」等の理由から、夜間や休日に、**緊急性のない症状で受診**することを**コンビニ受診**といいます。診療時間外に受診すると、通常の診察料のほかに割増料金を支払うことになります。また、救急医療の妨げにもつながります。

紹介状なしで大病院を受診する

「大病院のほうが安心」「専門医に診てもらいたい」等の理由から、紹介状なしで大病院を受診していませんか？ **大病院に軽症の患者が集中することを防止し**、本来の役割である救急医療や重篤な患者に対応ができるよう、診療所等からの紹介状がないまま受診した場合は、**診察料に特別な料金を上乗せ**する仕組みが導入(緊急時を除く)されています。

紹介状がないと余計にお金がかかります！

紹介状がない場合
(初診)

診察料

+

特別の料金
7,000円以上
※歯科の場合は
5,000円以上

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****② かかりつけ医やかかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう**

かかりつけ医とは、**日常的な診療や健康管理**を行ってくれる身近なお医者さんです。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、**服薬状況を管理**したり、**健康相談**に応じてくれる**かかりつけ薬局・薬剤師**をもつことで、薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらうことができます。

**③ マイナ保険証やお薬手帳を活用しましょう**

マイナ保険証で受診して医師・薬剤師に**過去の薬剤情報を提供**したり、お薬手帳を活用したりすることで、**薬の重複処方や飲み合わせをチェック**することができます。思わぬ事故や災害にあったときも、過去の薬剤情報を参考に、適切な治療が受けられます。



マイナ保険証で医師・薬剤師に過去の薬剤情報を提供するには、患者本人の同意が必要です。同意の手続きは、医療機関等での受付の際に、カードリーダーの画面で「同意する」を選んでください。

紙冊子タイプに限らず、電子版(スマホアプリ)のお薬手帳もあります。マイナポータルと連携して、薬剤情報・健診情報・予防接種情報を取り込めるものもあります。

④ 受診すべきか迷ったら、救急電話相談を利用しましょう**救急安心センター（#7119）**

急な病気やけがですぐに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等に相談できます。

こども医療でんわ相談（#8000）

都道府県の相談窓口。医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方等のアドバイスを受けることができます。

**保険証からマイナ保険証への移行について**

令和6年12月2日に現行の保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証※を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証については、協会けんぽ特設ページや専用ダイヤル等でご確認ください。※マイナ保険証とは、マイナンバーカードを保険証として利用登録したものです。

協会けんぽ
マイナ保険証
特設ページ

**協会けんぽ加入者の方****協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル
0570-015-369**

受付時間 8時30分～17時15分
(土日祝・年末年始を除く)

受付内容 マイナ保険証、オンライン資格確認、資格確認書、資格情報のお知らせ等

**(国) マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178**

受付時間 平 日：9時30分～20時
土日祝：9時30分～17時30分
(年末年始を除く／土日祝は一部20時まで)

受付内容 通知カード、マイナンバーカード、その他マイナンバー制度に関する一般的なお問い合わせ



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



「動画ポータルページ」を新設しました

日本年金機構では、年金制度や各種手続きなどを説明する動画をホームページに掲載しています。このたび、閲覧したい動画に簡単にたどり着けるように、日本年金機構ホームページに掲載されているすべての動画が縦覧できる「動画ポータルページ」を新設しました。



テーマ	内 容	主な動画のトップ画像
国民年金関係 (自営業者・学生向け)	● 20歳になったら国民年金 (20歳になった方に向けた制度説明動画) ● 国民年金に関する電子申請 ● 確定申告・年末調整に必要な通知書の電子送付 ● 国民年金保険料免除・納付猶予申請書の記載方法 ● 簡易な所得見込額の申立書の記載方法	
厚生年金保険関係 (事業主・会社員向け)	● 健康保険・厚生年金保険事務手続きガイド ● 算定基礎届事務説明 ● 電子申請の利用案内 ● オンライン事業所年金情報サービス ● 健康保険・厚生年金保険 子育て支援のための制度 ● 厚生年金保険料等の猶予	
年金の請求手続き	● 老齢年金請求書の記載方法 ● 老齢年金請求書の電子申請手順 ● 年金請求書（遺族基礎年金）の記載方法 ● 年金請求書（遺族厚生年金）の記載方法 ● 障害基礎年金請求書の記入方法 ● 障害厚生年金請求書の記入方法 ● 未支給年金・未払給付金請求書の記載方法	
年金受給者の手続き	● 扶養親族等申告書の提出方法／所得の計算方法 ● 確定申告・年末調整に必要な通知書の電子送付	
年金について学ぶ	20歳前の若い方から年金受給者まで、幅広い世代に見てほしい内容です。また、障害のある方に向けて手話や字幕を用いて説明したり、外国人向けにさまざまな言語で説明する動画も用意しています。 ● 知っておきたい年金のはなし（手話・字幕版／多言語版） ● 公的年金はみんなの強い味方 ● 退職後の年金手続きガイド ● 障害年金ガイド（手話・字幕版） ● 「わたしと年金」エッセイ受賞作品朗読動画 ● 国民年金ってホントに必要なの！講座 ● QuizKnockによる年金クイズ動画	



支給日から5日以内に提出を！「賞与支払届」を忘れずに

適用事業所の事業主が被保険者に賞与を支払ったときは、**支給日から5日以内**に、「**賞与支払届**」の提出が必要です。届出の内容は、厚生年金保険料等や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、届出もれのないようにご注意ください。賞与支払予定月を日本年金機構に登録している事業所には、被保険者の氏名や生年月日等を記載した届書または電子媒体を、予定月の前月に送付します。

また、登録した賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、「**賞与不支給報告書**」の提出をお願いします。



被保険者データのCDによる提供を終了します

郵便事故による個人情報の漏えいの防止や環境負荷の軽減の観点から、被保険者データを収録したCDの提供は、**令和7年3月末をもって終了を予定**しています。令和7年1月にはサービスの拡充を予定していますので、被保険者データの受け取りは、**オンライン事業所年金情報サービス**を利用していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

提出時期	賞与支払日から5日以内
提出先	事務センター または 管轄の年金事務所
提出方法	● 電子申請 ● 郵送 ● 窓口持参 ● 電子媒体 (CD または DVD)

詳細は **日本年金機構** **賞与支払届** **検索** に掲載しています。

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」

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、**全額が社会保険料控除の対象**(その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象)となります。社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(または領収証書)の添付が必要です。

日本年金機構では、下表のスケジュールで、**令和6年分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」**を、対象となる方に送付しています。

対象者		送付方法	送付時期
①	令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和6年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送	令和6年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和6年10月1日から令和6年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除く)	電子送付	令和7年1月下旬
		郵送	令和7年2月上旬

e-Taxで利用できる電子版も送付しています

電子版「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」ならば、郵送よりも早く受け取れて、簡単に確定申告ができます。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望を登録すると、マイナポータルの「お知らせ」から電子版が受け取れます(電子送付希望の方には郵送されなくなります)。詳細は、日本年金機構ホームページ「年金Q&A(個人向けオンラインサービス)」→「確定申告・年末調整に必要な通知書の電子送付」をご確認ください。



詳細は **日本年金機構** **社会保険料控除証明書** **検索** に掲載しています。

会場型講習会

入社・退職時の手続き

就職や定年退職等の時期を控え、手続きに必要な書類の記載・申請方法などを詳しく解説します。



日 時 2月26日(水)・27日(木)
各日14時～16時

会 場 損保会館 (千代田区神田淡路町)

費 用 会員 **無料** [一般 15,000円]

申込締切 12月16日(月)10時から
1月8日(水)15時まで

定 員 各日150名

講 師 特定社会保険労務士 小林 元子
(がんこ社労士事務所)

■ ホームページからお申し込みください。

■ 抽選の際は、会員を優先します。

■ 申込(抽選)結果等は、講習会実施日の1週間前までに、ご登録のメールアドレスまたは郵送にてご連絡します。

■ 複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。

講習会・セミナー ▶ **会場型講習会**

健康セミナー(動画)

「頭痛」と「アブラ」

健康への意識を高め、規則正しい生活習慣を身につけることは、健康の維持・増進、自己成長や人生の充実につながります。2024年度の健康セミナーでは、現代人の悩みでもある「頭痛」と「アブラ」をテーマに、問題点や対処法等を解説します。

頑張るあなたの頭痛は〇〇が原因だった!?

頭痛に悩む人は日本では10人に1人といわれ、そのうちの約74%が日常生活に支障を感じているそうです。頭痛がなくなったら、あなたは何かしたいですか? 頭痛の原因や対処法を理解して、健康的な毎日を送りましょう。



新常識!! 身体に欠かせないアブラの話



アブラは身体に悪いと思っていませんか? 人間の身体はアブラが足りなくなると、婦人科疾患やアレルギー、肌荒れなどの不調につながることもあります。アブラの働きや摂るべきアブラ・避けるべきアブラについて解説します。

講 師 平川 愛 (Life Nursing ヘルスコーチ)

※各動画約40分/配信期間は2025年10月31日まで。

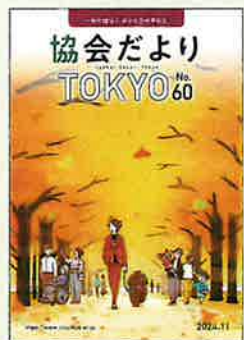
講習会・セミナー ▶ **健康セミナー**

広報誌『協会だより』No.60(11月号)を送付しました

東京社会保険協会の会員事業所に配付している広報誌『協会だより』No.60(11月号)を、11月中旬に送付しました。今号では、2025年冬の観劇会とバスツアー(申込受付中)や2024年度の会員健診などをご案内しています。

また、協会けんぽ東京支部からは、「健康づくりサイクル」と「マイナ保険証」に関する記事を掲載。そのほか、9月実施の健康づくりイベント報告、季節の健康情報「ウィンター・ブルー」など、内容盛りだくさん。ぜひご一読ください!

※WEB版「社会保険新報」のメルマガ登録者と会員は異なります。メルマガ登録は無料ですが、会員は事業所単位での入会(会費納入)が必要です。広報誌『協会だより』は会員を対象に年3回発行しています。



詳細はホームページをご覧ください

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

東京社会保険協会

会員事業課 ☎03-5292-3596



ブロードウェイ

クリスマス・ワンダーランド2024



公演日 12月14日(土)～25日(水)

会場 東急シアターオーブ
(渋谷区・渋谷ヒカリエ)

料金 優待料金 [定価 S席11,800円]
※キョードー東京の東社協専用サイト参照

販売期間 11月24日(日)まで【先着順】

丸美屋食品ミュージカル

アニークリスマスコンサート2024

12月21日(土) かつしかシンフォニーヒルズ



公演日 12月21日(土)

会場 かつしかシンフォニーヒルズ
モーツァルトホール (葛飾区)

料金 優待料金 [定価 全席指定7,800円]
※キョードー東京の東社協専用サイト参照

販売期間 11月24日(日)まで【先着順】

東海東京フィナンシャル・グループ presents

葉加瀬太郎コンサートツアー2024

TARO HAKASE & THE LADS VIBRANT



公演日 12月28日(土)

会場 東京ガーデンシアター
(江東区・有明ガーデン)

料金 会員 11,000円 [定価販売]
※人気公演のため優先チケット

販売期間 12月1日(日)まで【先着順】

キョードー東京 優待販売

申込方法 東京社会保険協会ホームページから「キョードー東京」のサイトにアクセスし、案内に従ってお申し込みください。

支払方法 クレジットカード決済 または コンビニ店頭支払い(セブン-イレブン、ファミリーマート)を選択してください。

受取方法 コンビニ店頭 (セブン-イレブン、ファミリーマート)でチケットを受け取ってください。

会員特典 ▶ 期間限定特典 ▶ 観劇・コンサート



WEB版『社会保険新報』では、2025年2月号より公開日およびメール配信日の変更を予定しています。それに伴い、2024年12月号と2025年1月号は合併号となります。公開日等の詳細は、後日、ホームページでお知らせします。



詳細はホームページをご覧ください

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

東京社会保険協会

会員事業課 ☎03-5292-3596



冬の入浴が危ない!! ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、温度差により血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに高齢者に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、交通事故死の3倍近くという調査結果も出ています。

冬の入浴事故が多発する理由

寒い季節は温かいお湯にゆっくり浸かりたいですが、室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して血圧が急上昇します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した血圧は低下していきます。この急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死亡するケースもあります。



ヒートショックによる事故は高齢者に多く、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が家や居住施設の浴槽で亡くなっており、65歳以上の交通事故死(2,154人)の3倍近くとなっています。

高齢者以外にも、血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も注意が必要です。

ヒートショックの対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴前は脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下でお湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけ、高齢者が入浴しているときは、家族は気を配って異変を感じたら声かけを忘れないようにしましょう。

