

SHINPOU

社会保険新報

2024.8

No.886



御殿山庭園 (品川区)

江戸時代から桜や紅葉の名所で知られ、多くの浮世絵にも描かれた日本庭園。現在は「東京マリオットホテル」の南側に位置します。2000坪に及ぶ敷地内の散策路では、滝や池、四季折々の花々等、都会にいなから豊かな自然を満喫。また、建築家・磯崎新氏設計の茶室「有時庵（うじあん）」や同ホテルのチャペルも併設されています。

INDEX

- 協会けんぽ東京支部 療養費支給申請書（P2） 接骨院・整骨院のかかり方（P3） 「マイナ保険証」動画（P3）
- 日本年金機構 電子申請（P4） 短時間労働者の適用拡大を社労士等がサポート（P5） 不審な電話やメールに注意（P5）
- フィオーレ健診クリニック 健康診断の予約受付中（P6）
- 東京社会保険協会

会員特典	ムーミンバレーパーク／労働保険の基礎知識＜会場型＞／社会保険の基礎知識＜動画＞（P7）
ヘルシーライフ	おいしい乳酸菌生活のすすめ（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ****治療用装具等を購入・装着したとき 療養費支給申請書**

治療用装具等を購入・装着したときは、費用の払い戻し（療養費の支給）を受けることができます。治療用装具等の費用を支払ったあと、協会けんぽに「療養費支給申請書（治療用装具）」を提出してください。
※支払った治療用装具等の代金が、全額払い戻されるわけではありません。

治療用装具等が療養費の支給対象となる場合

1

医師の指示により、コルセット、関節固定器、弾性着衣等、治療のために必要な装具を購入・装着した場合

治療用装具等の代金を全額負担したとき

2

9歳未満の小児が小児弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを購入した場合

眼鏡代等を全額負担したとき

※治療用装具等を再作製する場合、年齢や装着期間によって支給の対象か判断されます。

申請の流れ

1

医師の指示により、治療のための装具等を作成

2

装具等の領収書（原本）と医師が記入・証明した「治療用装具製作指示装着証明書（原本）」等、必要書類を用意

3

「療養費支給申請書（治療用装具）」と②の書類を協会けんぽへ提出

4

療養費（治療用装具等）の払い戻し

申請書を提出する前に確認してください

- 療養費の支給決定後は、提出書類の返却ができません。自治体等の医療費助成の手続きの際は、領収書のコピーまたは原本の提出の要否について事前に自治体等へ確認してください。
- 負傷（けが）の原因が第三者行為によるものであるときは、併せて「第三者等の行為による傷病届」の提出も必要です。
- 健康保険の給付を受ける権利は、治療用装具等の購入費用を支払った日の翌日から2年で時効となります。



詳しくは、**協会けんぽホームページ**を確認してください！



申請書、添付書類のダウンロードはこちら ▶▶
制度についてはこちら ▶▶



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**

接骨院・整骨院のかかり方

接骨院・整骨院での施術は、健康保険の対象となる場合とならない場合があります。



健康保険が使えます

たとえばこんなとき

- 日常生活やスポーツで足をひねった
- 家の中で転んで床に肘をぶつけた

* 外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷（肉ばなれ等）

ご注意ください

骨折や脱臼に対する施術は、応急処置を除き、**医師の同意**が必要です。



健康保険が使えません

たとえばこんなとき

- 日常生活で感じる肩こり

- * 単なる肩こり、筋肉疲労、慢性的な痛み
- * 神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等の病気からくる痛み
- * 医療機関（病院、診療所等）で治療中のけが
- * 業務上・通勤途上のけが（労災保険適用）
- * 過去の交通事故等のけがによる後遺症

接骨院・整骨院で施術を受けるときの注意事項



詳細こちら



- **負傷の原因や負傷したときの状況を正しく伝えましょう！**

負傷の原因が明らかではない、または、外傷性の負傷ではない場合は、健康保険の対象になりません。

- **「柔道整復施術療養費支給申請書」の記載内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう！**
「柔道整復施術療養費支給申請書」は、受療者（患者）が接骨院・整骨院に委任し、本人に代わって施術費を協会けんぽに請求するための書類です。白紙の申請書には署名せず、傷病名・日数・金額等を必ず確認してから署名しましょう。＊白紙の申請書への署名は、不適切な請求につながる恐れがありますのでご注意ください。

- **領収書は必ずもらって自己負担額を確認しましょう！**

自己負担額に誤りがないかを領収書で確認してください。なお、領収書は医療費控除を受ける際に必要となる場合があります。

『使ってみよう！ マイナ保険証』動画をご覧ください

令和6年12月2日に保険証は廃止されます。

協会けんぽでは、マイナ保険証（保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）の利用を推進しています。このたび、マイナ保険証について解説した動画『使ってみよう！ マイナ保険証』を健康保険組合連合会と共同で作成しました。

動画では、マイナ保険証のメリットや使用方法に加え、令和6年12月からの保険証廃止で、どのように制度が変わるかについても紹介しています。

保険証が廃止されたら
どうなるのか不安

マイナ保険証について
詳しく知りたい

という方は、ぜひご覧ください。



動画はこちら



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

事業主の皆様へ

社会保険の手続きは電子申請で

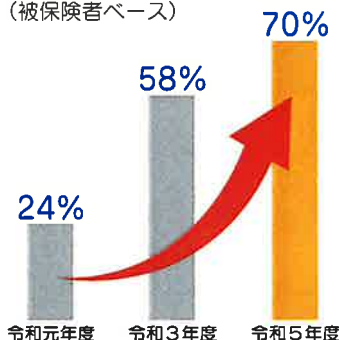
電子申請とは、資格取得届や算定基礎届などの社会保険（健康保険・厚生年金保険）の手続きを、e-Govやマイナポータルを活用して、**オンラインで申請・届出**できるサービスです。主要な届出の電子申請割合は、令和5年度末に70%になりました【右グラフ参照】。まだの方は、ぜひこの機会に電子申請を始めてみましょう。

用語解説

e-Gov：デジタル庁が運営する、総合的な行政ポータルサイト

マイナポータル：デジタル庁が運営する、行政手続きの検索や電子申請等をワンストップでできるサービス

社会保険の主要な届出

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号被保険者関係届主要な届出の電子申請割合
(被保険者ベース)

電子申請 利用のメリット



いつでもどこでも申請可能

24時間365日、オンラインで申請できます。
在宅勤務の方でも自宅から手続きOK！

コスト削減

年金事務所等への来所や郵送などに要する時間や
費用（交通費・郵送費）が削減できます。

処理が迅速かつ正確

申請データをそのまま取り込むため、
紙の届出に比べて早く正確に処理できます。

申請時のチェックやデータ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックでき、
処理状況や結果通知をPCで確認できます。

■ CDによる被保険者データの提供は、令和7年3月末で終了します

被保険者データを収録したCDの提供については、郵便事故による個人情報の漏えい防止や環境負荷の軽減を図る観点から、**令和7年3月末をもちまして終了**します。同年4月以降の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** (https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html) をご利用ください。

電子申請のお問い合わせ：ねんきん加入者ダイヤル 0570-007-123 (ナビダイヤル) → ②を選択

※050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 → ②を選択

月曜～金曜 8時30分～19時 第2土曜 9時30分～16時 ※土日祝（第2土曜を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。

詳細は



日本年金機構



電子申請

検索

に掲載しています。

日本年金機構からの **お知らせ**
Japan Pension Service

短時間労働者の適用拡大を社労士等がサポートします

令和6年10月から、被保険者51人以上の事業所に対し、短時間労働者の社会保険（健康保険・厚生年金保険）の適用が拡大されます。日本年金機構では、適用拡大の対象となる事業所が、従業員に対して説明会を行う場合などに、**社会保険労務士等の専門家を無償で派遣する**、**専門家活用支援事業**を実施しています。

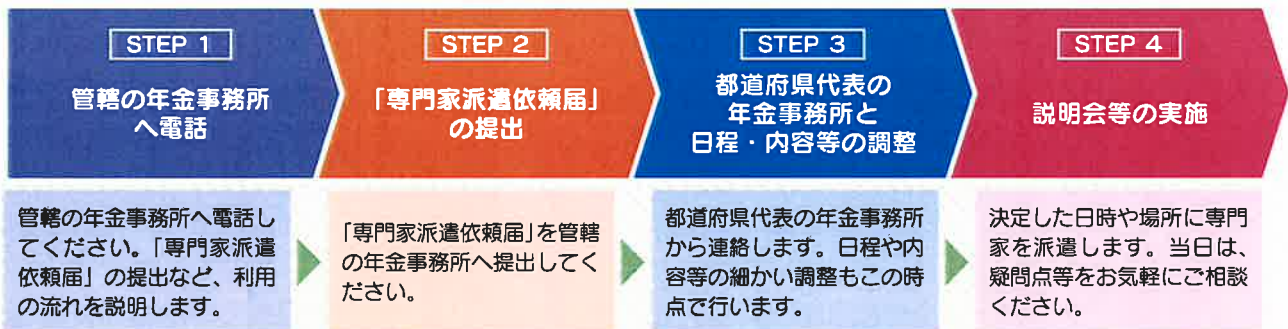


こんなときは**専門家活用支援事業**をご利用ください！

- 各種団体が実施する事業主（事務担当者）向けのセミナーや講習会
- 適用拡大に関する相談や自社の従業員への制度説明

※顧問契約等を結んでいる社会保険労務士等がいる事業所は、契約している社会保険労務士にご相談ください。

利用の流れは、次の4つのSTEPになります



詳細は **日本年金機構** **社会保険適用拡大ガイドブック** **検索** をご覧ください。

不審な電話やメールにご注意ください！



年金事務所の職員を名乗り、給付金等を請求する不審な電話やメールのお問い合わせが増加しています。

日本年金機構や年金事務所の職員が電話やメール等で、

- 口座番号や振込先を聞く
 - 銀行振込やATM操作を誘導する
 - LINEアカウントの登録や不正なアプリを案内する
- ※日本年金機構の公式LINEアカウントは存在しません。

などを行うことはありません。

あやしいな…と感じたら、年金事務所または警察にお問い合わせください。

詳細は **日本年金機構** **不審な電話やメール** **検索** に掲載しています。

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

フィオーレ健診クリニックでは、2024年度(2025年3月31日まで)のご予約を受付中です。



豊富なオプション検査

健康診断と一緒に受診いただける各種オプション検査をご用意しています。一部の検査を除き、当日の追加も可能です。

巡回健診

健診車が職場までお伺いします。社員の皆様が一定期間内にまとまって受診いただけるため、受診率の向上にもつながります。

※イメージ

特定保健指導

健診の結果、特定保健指導の対象と判定された方へご案内しています。食事指導や運動指導を受けることで、生活習慣病の予防・改善につながります。※健康保険組合等との契約により実施しています。



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

健康診断についての詳細は、
ホームページ <https://www.k-fiore.jp> をご覧ください。

保育室完備

「東新宿」駅
A2出口から
徒歩1分



NEW

福利厚生サービス Moi Club

ムーミンバレーパーク



ムーミン一家が暮らすムーミン屋敷、物語にも登場する水浴び小屋や灯台、追体験のできる施設、ムーミン一家とその仲間たちによるライブエンターテインメントやグリーティング、原作者トーベ・ヤンソンの想いが感じられる展示など、新しい発見に出会えます。

費用 会員 大人（中学生以上）当日
3,100円 [一般 3,600円]
 小人（4歳以上）当日
1,700円 [一般 2,200円]

詳細は、ホームページをご覧ください。チケットは、ホームページ【利用方法】に記載のサイト「アソビュー」から購入できます。購入に必要なクーポンコードは、【会員限定ページ】に掲載しています。



ムーミンバレーパークは、四季折々の豊かな自然環境を舞台にした季節ごとのデコレーション演出や、原作の大きな魅力である「文学性」「アート性」を感じることができる空間です。

会員特典

レジャー施設の利用割引

会場型講習会

労働保険の基礎知識

日時 10月24日(木)・25日(金)
 10時～16時（昼休憩あり）

会場 家の光会館（飯田橋駅）

費用 会員 **無料** [一般 15,000円]

申込締切 8月30日(金) 15時

定員 各日120名

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）

ホームページから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。

■ 抽選の際は、会員を優先します。

■ 申込結果等は、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

動画公開中

社会保険の基礎知識

- ① 社会保険とは？ 社会保険制度を知ろう
- ② 社会保険の適用 対象となる？ ならない？
- ③ 健康保険の給付 こんなときにはこんな給付
- ④ 公的年金制度のしくみ
- ⑤ 年金の給付「老齢年金」
- ⑥ 年金の給付「障害年金」「遺族年金」
- ⑦ 改正後の出産・育児休業制度
- ⑧ 出産手当金・出産育児一時金
- ⑨ 産後パパ育休とパパ・ママ育休プラス
- ⑩ 介護休業の基礎知識

講師 特定社会保険労務士 **安中 繁**
 （ドリームサポートグループ代表
 ドリームサポート社会保険労務士法人 代表社員）

一部会員限定公開（ユーザー名・パスワード必要）

講習会・セミナー

WEBセミナー



詳細はホームページをご覧ください

<https://www.tosyakyō.or.jp/>

東京社会保険協会

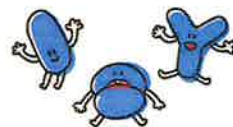
会員事業課 ☎03-5292-3596





おいしい乳酸菌生活のすすめ

私たちの健康に欠かせない乳酸菌。乳酸菌のさまざまな種類やその働きを知って、もっとおいしく、もっと賢く「菌活」に励みましょう。



乳酸菌は約500種類

乳酸菌とは、乳酸を作り出す菌の総称で、菌の細胞成分やDNAの違いなどで分けると約500種類にも及びます。乳酸菌それぞれに特徴があり、味も健康への効果も異なります。乳酸菌を含む食品には次のようなものがあります。

乳酸菌を含む食品	
発酵乳製品	ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど
発酵肉製品	熟成ハム、発酵ソーセージなど
醸造製品	日本酒（清酒）、マッコリ、ワインなど
大豆発酵製品	味噌、醤油など
漬物	糠漬け、キムチなど
その他	鮎寿司、阿波晩茶、プーアル茶など

（日本乳酸菌学会編「乳酸菌の疑問50」P21の図を一部編集）

免疫力アップや生活習慣病の予防にも

乳酸菌の健康効果を語るうえで外せないのは、腸内フローラのバランスを改善することですが、ほかにも、私たちの健康に役立つさまざまな働きをしています。

ヨーグルト1g当たり
1,000万個～10億個もの
乳酸菌が！



乳酸菌の健康効果

- 免疫力のアップ
- 胃がんの原因となるピロリ菌の活動抑制
- コレステロールの低下
- アレルギーの改善
- 肥満や内臓脂肪の改善
- 肌の調子を整える
- うつ病やストレス、アルツハイマー病の認知機能の改善



知って
おきたい！

乳酸菌の豆知識

店頭で見かけるヨーグルト容器の「LG1」「R-1」「PA-3」「LP」などの表示は、そのヨーグルトの乳酸菌の菌株名を略したもの。それぞれ効果が異なるので、きちんと確認して選びましょう。

なお、ビフィズス菌は厳密にいうと乳酸菌ではありませんが、善玉菌で乳酸菌と同じ整腸作用があることから、広い意味で乳酸菌の仲間とされています。



乳酸菌を含む食材を使った料理

バナナスムージー

普段の食生活で、乳酸菌を上手にとるにはプレーンヨーグルトがおすすめ。ヨーグルトほどコンパクトに大量の乳酸菌をとれる食品はありません。ヨーグルトの乳酸菌の効果を活かすには、加熱せずにそのまま食べるのがポイントです。

材料(2人分)

牛乳…1カップ
プレーンヨーグルト…1カップ
バナナ…2本
（熟しているとより甘くなります）
オリゴ糖シロップ…大さじ2

作り方

- ① バナナの皮をむいて、ひと口大にスライスする。
- ② ブレンダー（もしくはミキサー）に材料を入れる。
- ③ ブレンダーで約30秒～1分間、材料がなめらかになるまで攪拌する。
- ④ グラスに注ぐ。

腸活には、甘味にオリゴ糖シロップを使うのが効果的です。オリゴ糖は、砂糖と違って腸内で乳酸菌などの善玉菌のエサになります。すると腸内の善玉菌の勢いが増して腸内環境が整います。

アレンジ！
バナナの代わりに、太きめのチョコチップクッキー（4枚）と無糖ココア（大さじ1）を使うとチョコレートスムージーに。甘味を加えるためにオリゴ糖シロップは大さじ3～4。手順はバナナスムージーと同じ。

