

# SHINPU



社会保険新報

2025.2

No.891



夕暮れの羽田空港第3ターミナル（大田区）



## INDEX

- 協会けんぽ東京支部 健康経営®（P2） ホームページで申請書作成／申請書ネットプリント／申請書記入のPOINT（P3）
- 日本年金機構 資格取得届・資格喪失届の提出（P4）  
標準報酬月額・標準賞与額／年金委員表彰式／「わたしと年金」エッセイ審査結果（P5）
- フィオーレ健診クリニック 2025年度 健康診断の予約開始（P6）
- 東京社会保険協会 **会員特典** BABY SHARK LIVE！／ハンターマウンテン塩原／東京社会保険協会 入会のご案内（P7）  
脳の疲労を軽減！ デジタルデトックスのすすめ（P8）

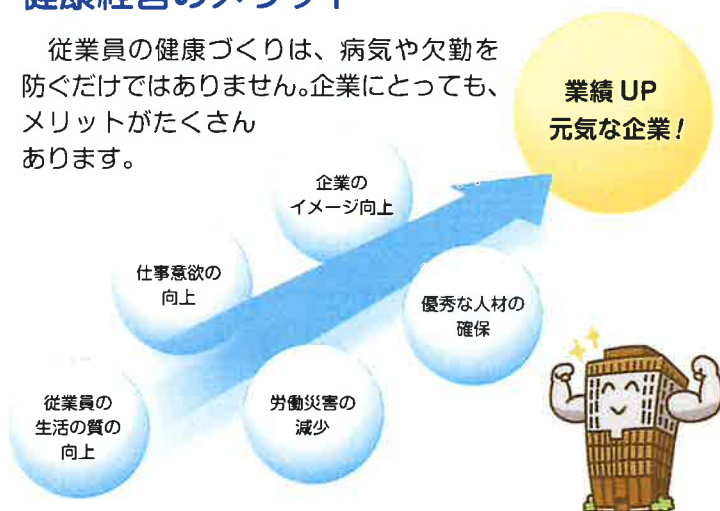
協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 従業員への健康投資が企業を育てる！はじめよう、健康経営®

健康経営とは、従業員の健康づくりを経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

## 健康経営のメリット

従業員の健康づくりは、病気や欠勤を防ぐだけではありません。企業にとっても、メリットがたくさんあります。



## 健康経営をはじめするには？

### ① 健康課題を確認しましょう！

自社の健康課題を把握することが、健康経営の第一歩です。東京支部では、健診結果から企業ごとの健康課題が見える化した「事業所カルテ」(右)を、ご希望の企業へ送付しています。

※「事業所カルテ」の送付には要件があります。



### ② 健康づくりを実践しましょう！

健康課題が発見できたら、従業員の健康づくりに取り組みましょう。東京支部の健康企業宣言®に参加することで、個々の企業が抱える健康課題に応じたサポートを受けながら、健康経営を進めていくことができます。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。  
※健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

健康企業宣言に関する詳細はこちら



東京支部のサポートに関する詳細はこちら



## 協会けんぽ東京支部 LINE公式アカウント 友だち募集中！

### 友だち登録方法

- ・ 右の二次元コードから読み取り
- ・ アカウント名「協会けんぽ東京」で検索
- ・ ID「@kenpo\_tokyo」で検索



健康づくり等、役立つ情報を配信します！



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) まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ****協会けんぽホームページで申請書が作成できます**

協会けんぽホームページでは、印刷して直接記入する手書き用の申請書に加えて、**入力用の申請書**をご用意しています。入力用の申請書は、入力漏れなどを自動的に確認でき、不備を防止できますので、ぜひご利用ください。

**印刷の手順**

- サービスのご利用には、PDFを表示するための「Adobe® Reader®」（無償）が必要です。  
※「Adobe® Reader®」は、Adobe Systems Incorporated（アドビ システムズ社）の商標です。



入力した申請書は、印刷のうえ、郵送にてご提出ください。  
(インターネット上での申請はできません)

使用上の  
注意点等は  
コチラ

**ネットプリントで申請書を手に入れます**

協会けんぽでは、各種申請書を全国のコンビニエンスストアに設置してある**マルチコピー機**で**即時に印刷**できるサービス（**ネットプリント**）を行っています（有料）。お急ぎの場合に便利です。印刷の手順等はコンビニにより異なりますので、事前に協会けんぽホームページでご確認ください。

対応している  
コンビニや  
利用手順は  
コチラ

**申請書記入のPOINT** ～YouTubeで申請書の書き方を紹介～

申請書の記入方法でお問い合わせの多い「傷病手当金支給申請書」「高額療養費支給申請書」を動画形式で解説



加入者および事業主が給付金の申請や健康づくりを行う際の参考として、協会けんぽの取り組みや申請書の記入方法を紹介



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



## 資格取得届・資格喪失届の提出を忘れずに！

3月・4月は就職や退職等、異動の多い季節です。適用事業所に**新たに勤務する従業員**（事業主のみも含む）は**資格取得届**を、従業員の**退職や契約変更等で被保険者の資格を満たさなくなったときには資格喪失届**を、事業主が日本年金機構に提出する必要があります。これらの届出が遅れると、納付する必要のない保険料が計算されたり、被保険者でないにもかかわらず保険給付を受けるなどの原因となり、事後の精算・調整が必要となりますので、忘れずに提出してください。

### 従業員を採用したとき

事業主が、適用事業所を管轄している**年金事務所または事務センターに届書**を提出してください。なお、**資格取得時にマイナンバーを記載することにより、住所の記載を省略**できます。



|      |                                                   |
|------|---------------------------------------------------|
| 届 書  | 健康保険・厚生年金保険<br>被保険者資格取得届<br>厚生年金保険<br>70歳以上被用者該当届 |
| 提出期限 | 5日以内                                              |

### 従業員が退職したとき

事業主が、適用事業所を管轄している**年金事務所または事務センターに届書**を提出してください。従業員が死亡した場合も同様です。



|      |                                                    |
|------|----------------------------------------------------|
| 届 書  | 健康保険・厚生年金保険<br>被保険者資格喪失届<br>厚生年金保険<br>70歳以上被用者不該当届 |
| 提出期限 | 5日以内                                               |

試用期間中や外国人でも  
被保険者の扱いになるのですか？



試用期間を定めている場合は、健康保険法および厚生年金保険法で規定している「臨時の雇用期間」に該当しないため、たとえ1か月でも**被保険者の要件を満たしていれば、加入手続きが必要**です。

外国人についても、在留資格で就労が認められており、被保険者の要件を満たしている場合は、**国籍に関係なく加入手続き**を行ってください。

退職したら、いつから被保険者  
ではなくなるのですか？



次の①～③に該当した日から被保険者の資格を失います。

- ① 退職等で適用事業所に使用されなくなった日の翌日
- ② 死亡した日の翌日
- ③ 後期高齢者医療制度の被保険者となった日

なお、60歳未満で①に該当する方は、国民年金第1号被保険者となるため、14日以内にお住まいの区市町村の国民年金窓口での手続きが必要です。

詳細は 日本年金機構 厚生年金保険届書 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

## 事業主の皆様へ

従業員の方にお知らせください  
標準報酬月額・標準賞与額

日本年金機構では、事業主の皆様から提出された、資格取得届・算定基礎届・月額変更届から被保険者(従業員)の標準報酬月額を、賞与支払届から標準賞与額を算出して決定します。決定した標準報酬月額・標準賞与額は、標準報酬月額決定(改定)通知書等により、事業主の皆様にお知らせしています。

標準報酬月額や標準賞与額は、毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要な情報ですので、**通知を受け取ったら被保険者(従業員)の方に必ずお知らせください。**

決定された標準報酬月額は、給与明細書に記載するなど、必ず被保険者(従業員)に周知してください。

**記載例** 標準報酬月額24万円の場合

|            |          |
|------------|----------|
| 健康保険報酬月額   | 240,000円 |
| 厚生年金保険報酬月額 | 240,000円 |

## 令和6年度

## 年金委員表彰式を実施

日本年金機構では、政府管掌年金事業の推進・発展において、多年にわたりご協力いただいている年金委員の方々の活動に対し、その功績等に感謝の意を表するとともに、年金事業の一層の推進に寄与することを目的として**年金委員表彰**を実施しています。

令和6年度は、厚生労働大臣表彰が66名(うち、東京都は5名)、日本年金機構理事長表彰が203名(うち、東京都は8名)、日本年金機構事業推進部門担当理事表彰が422名(うち、東京都は25名)の方々に表彰状が授与されました。

受賞された皆様、誠におめでとうございます。

## 令和6年度

「わたしと年金」  
エッセイ審査結果

日本年金機構は、厚生労働省と協力し、11月を「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」として、公的年金制度への理解を深めていただくための普及・啓発活動を展開しています。この取り組みの一環として、**広く皆様から公的年金制度をテーマにしたエッセイを募集**し、多くの方にご応募いただき、ありがとうございました。**応募総数1,489件**のなかから、厳正なる審査の結果、次の方々が受賞されましたのでお知らせします。



## 厚生労働大臣賞

室田 律子 さん(石川県/40代)



## 日本年金機構理事長賞

重田 雪妃 さん(香川県/高校生)



## 優秀賞

足立 康春 さん(鳥取県/30代)

阿部 寿人 さん(東京都/60代)

野中 優希 さん(福岡県/大学生)

来 弘 さん(熊本県/70代)



## 入選

稲岡 美智子 さん(兵庫県/50代)

立花 亜紀子 さん(神奈川県/40代)

柳田 りり子 さん(東京都/40代)

吉嶋 一葉 さん(香川県/中学生)

氏 名 非 公 開(秋田県/50代)

審査結果等は 日本年金機構

Japan Pension Service



わたしと年金 審査結果

検索

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

# 2025年度 健康診断の予約開始について

フィオーレ健診クリニックでは、2025年度（2025年4月1日～2026年3月31日）の各種健康診断のご予約を、次の日程で開始予定です。※健康保険組合ごとに予約方法・受診期間等が異なります。

開始予定日 2025年3月1日(土)

## 予約方法

**電話** お手元に健康保険証（健康保険証に記載の記号・番号がわかるもの）をご用意のうえ、健診予約専用ダイヤルにお電話ください。

## Web予約リクエスト

- 個人予約 …… 全国健康保険協会（協会けんぽ）、関東ITソフトウェア健康保険組合、国民健康保険にご加入の方は、ご利用いただけます。
- 団体枠予約 …… どちらの健康保険組合にご加入の事業所ご担当者でも、ご利用いただけます。

## 受付時間

\*土曜日は、コース・性別によって受付時間が異なりますので、予約時にお問い合わせください。

| 健診コース                | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00  | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30  | 14:00  |
|----------------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 人間ドック                | ●    | ●    | ●    | ●    | ●     | ●     | ●      | ●     | ●     | ●     | ●     | —      | —      |
| 生活習慣病健診<br>胃部レントゲンあり | ●    | ●    | ●    | ●    | ●     | ●     | (女性のみ) | —     | —     | ●     | ●     | (女性のみ) | (女性のみ) |
| 定期健康診断<br>胃部レントゲンなし  | ●    | ●    | ●    | ●    | ●     | ●     | (女性のみ) | —     | —     | ●     | ●     | (女性のみ) | (女性のみ) |

## 土曜健診日\*

| 2025年 |     |     |     |    |    |        |     |     |  | 2026年 |     |    |
|-------|-----|-----|-----|----|----|--------|-----|-----|--|-------|-----|----|
| 4月    | 5月  | 6月  | 7月  | 8月 | 9月 | 10月    | 11月 | 12月 |  | 1月    | 2月  | 3月 |
| 19日   | 24日 | 21日 | 26日 | —  | 6日 | 4日・18日 | 15日 | 6日  |  | 17日   | 14日 | 7日 |

## ご予約から健診結果が届くまで

### STEP① 予約

 **予約専用ダイヤル**  
03-5287-6211  
健診希望日の3週間前までにお申し込みください。

### STEP② 健診準備



健診の約1週間前までに、事前書類等をお送りします。

- 案内状に記載されたお申し込み内容、注意事項をよくご確認ください。
- Web問診にご回答ください。
- オプション検査のお申し込み（ご希望の方）
- 便採取  
※便検査容器が同封されている方

### STEP③ 健診当日



予約時間の15分前に、健診フロアへお越しください。

- 尿採取  
※当日の朝、採取してください。
- 当日の持ち物をお忘れなくご持参ください。
- 特定保健指導に該当された方には、健診終了後に保健指導を実施しています。

### STEP④ 健診結果



健診後約2週間ほどで、ご指定先に発送します。

検査の結果、二次検査や精密検査・治療が必要とされた場合には、放置せずに早めに医師の診察や検査を受けることをおすすめします。

Web問診 事前に回答をお済ませのうえご受診ください

 **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。

ミュージカル [キョードー東京]

# BABY SHARK LIVE!

## The Hidden Treasure

公演日 **3月29日(土)**

会場 市川市文化会館 大ホール (千葉県市川市)

料金 全席指定 3,500円 → **優待価格**  
※優待価格は、ホームページでご確認ください。販売期間 **3月3日(月)まで**

利用方法 ホームページから[キョードー東京]にアクセスし、ID・パスワード(ホームページ参照)等を入力

決済方法 クレジットカード決済またはコンビニ(セブンイレブン・ファミリーマート)店頭支払

引取方法 コンビニ(セブンイレブン・ファミリーマート)店頭受取(店頭発券手数料165円)

会員特典 ▶ チケット・期間限定特典 ▶ **観劇・コンサート**

ウィンターシーズン

# ハンターマウンテン塩原

## リフト1日パック券特別割引

全12コース、3000mのダウンヒル  
初心者から上級者まで大満足間違いなし!期 間 **4月20日(日)まで(予定)**料 金 **リフト1日券+食事券(1,000円分)**  
(WEB チケット) 大 人(中学生以上) 7,000円 → **5,600円**  
子 ども(小学生) 6,000円 → **4,600円**

利用方法 ホームページに掲載のPDF「スマートクラブ」から二次元コードを読み取り、チケットを購入。購入時に発行された二次元コードで、利用当日に発券

会員特典 ▶ チケット・期間限定特典 ▶ **レジャー施設**『社会保険新報』  
メルマガ会員の皆様

一般財団法人 東京社会保険協会

# 入会のご案内

東京社会保険協会は、社会保険制度の普及・発展に寄与し、会員とご家族の健康増進や福利厚生に関する事業を行っています。入会されると、会場型講習会・WEBセミナーの受講(無料)やレジャー・宿泊施設の優待、会員健診等、さまざまな特典がご利用できます。事業所単位での入会となりますので、未加入の事業所はぜひご検討ください。



## ●対象

東京都内における健康保険および  
厚生年金保険の適用を受けている事業所

## ●年会費

事業所の被保険者数によって異なります。

ホームページから  
簡単に入会できます!

| 被保険者数  |        | 年会費     | 被保険者数                  |          | 年会費     |
|--------|--------|---------|------------------------|----------|---------|
| 10人未満  |        | 3,500円  | 200人以上                 | 500人未満   | 19,600円 |
| 10人以上  | 30人未満  | 4,800円  | 500人以上                 | 1,000人未満 | 24,300円 |
| 30人以上  | 50人未満  | 7,300円  | 1,000人以上               | 2,000人未満 | 36,500円 |
| 50人以上  | 100人未満 | 9,800円  | 2,000人以上               |          | 48,600円 |
| 100人以上 | 200人未満 | 14,600円 | * 不課税（有効期間 4月1日～3月31日） |          |         |



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 TEL: 03-5292-3596



# 脳の疲れを軽減！デジタルデトックスのすすめ

今や生活に欠かせない存在となったスマホやパソコンなどのデジタル機器ですが、長時間使い続けることで脳が疲労し、心身の不調の原因になっているといわれています。

このような不調を防止・改善するために、デジタル機器と意識的に距離をとることで心身の疲労やストレスを軽減しようという「デジタルデトックス」が注目されています。

## デジタル機器を使いすぎると脳が疲れるのはなぜ？

脳は、目や耳などの感覚器官から送られてくる情報を処理して体の各部へ伝える働きを担うことで、人が生きるためのあらゆる活動をつかさどっています。毎日多くの情報を処理する脳は疲労しますが、通常は休息をとることで回復します。

しかし、近年は、デジタル機器を1日中使い続けるケースが増え、脳は休みなく入ってくる情報を処理し続けなければならず、疲れ果ててしまいます。こうした脳の疲れが、判断力や記憶力、意欲の低下などの不調を引き起こすとされています。



## デジタルデトックスの効果

### 脳の疲労回復

情報の流入をストップして脳を休ませることで疲労が回復し、集中力・記憶力の向上やストレス軽減効果があります。

### 睡眠の質の改善

体内時計を狂わせるデジタル機器のブルーライトを寝る前に浴びないことで、良質な睡眠がとれるようになります。



### 集中力の向上

通知などに気をとられずに目の前の仕事や勉強に集中でき、効率が上がります。



### 肩こりや頭痛の軽減

画面を見続けることで起こる目の疲れや肩こり、頭痛などの症状が軽減されます。

## 日常でできるデジタルデトックス

デジタルデトックスのためにデジタル機器を完全に手放すことは難しいかもしれませんが、次のような方法でデジタル機器から上手に距離をとってみましょう。

### 使用しない時間をつくる

- 就寝前など、デジタル機器に触らない時間帯を決める
- 読書や散歩など、デジタル機器を使わない趣味を持つ
- 家族や友人とコミュニケーションの時間を増やす

### 電波の届かない場所で過ごす

- 自然の中でキャンプやハイキング
- サウナや入浴施設でリラックス
- デジタルデトックスプラン（Wi-Fi等のない環境を設定）のある宿に宿泊

