

SHINPOU

社会保険新報

2025.9

No.898



東急プラザ原宿「ハラカド」の屋上庭園（渋谷区）



INDEX

- 協会けんぽ東京支部 健診で自分の健康状態をチェックしましょう（P2-3）
- 日本年金機構 在職老齢年金（P4-5） 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（P5）
- 実務に役立つ！ 正しい労働時間管理（P6）
- フィオーレ健診クリニック オプション検査（P7）
- 東京社会保険協会

会場型講習会	年金の仕組みと手続き	レジャー施設
レジャー施設	ムーミンバレーパーク／入会案内	

 横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間／

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

健診で自分の健康状態をチェックしましょう

⚠ 健診を受けて終わりにしていませんか？

健診を受けた後、結果に目を通さずに放置していませんか？ 受けたことで安心せず、健診結果を必ず見て、必要に応じて次の行動へつなげることが大切です。

**健康づくりに
お役立ち！**

**プロの健康サポート(特定保健指導)が
無料で受けられます**

メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

健康サポートの内容

STEP 1

生活習慣の振り返りと
目標・行動計画の設定
20～30分の初回面談



STEP 2

3か月から6か月の
チャレンジ
行動計画の実践



STEP 3

目標達成度のチェック



現在の生活習慣にあわせて、ご自身に適した食生活の改善や運動を一緒に考えます。たとえば、毎日飲んでいるジュースをお茶に置き換える等、気軽にできることや続けられることから始めます。



対象となる方

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

腹囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

または

BMI

25 以上

さらに



以下の追加リスクが1つ以上あれば、**特定保健指導対象者**に該当

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

● 喫煙は、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合のみに追加

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**

**自覚症状が
なくても**

医療機関を受診しましょう

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等を発症する危険性が高くなります。健診を受けた結果、医療機関の受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをおすすめします。



医療機関への早期受診が必要な方

以下の基準値のうち、いずれか1つでも該当する方が対象です。

血圧

収縮期血圧値

160mmHg以上

または

拡張期血圧値

100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値

126mg/dL以上

または

HbA1c

6.5%以上

脂質

LDLコレステロール値

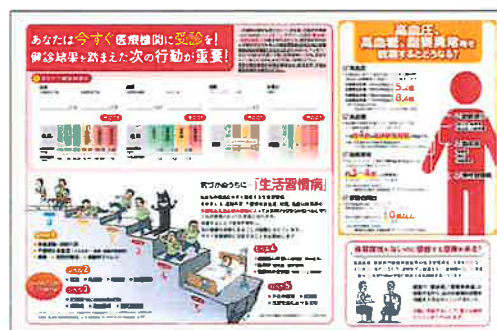
180mg/dL以上

医療機関の受診が必要な方へのお知らせ

健診結果（血圧、血糖、脂質）で「要治療」「要精密検査」と判定されながら医療機関を受診していない方に対して、医療機関受診のご案内を被保険者（ご本人様）のご自宅にお送りしています。

※このご案内と行き違いで医療機関を受診されている場合は、ご容赦ください。

こちらのご案内が届きます▶



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
追加方法

- ・ 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



働きながら年金を受けるとき 在職老齢年金

70歳未満の方が会社に就職して厚生年金保険に加入したときや、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所に勤務されたときには、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、**年金の一部または全部が支給停止**となる場合があります。これを、**在職老齢年金**といいます。



在職老齢年金の計算方法

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、基本月額と総報酬月額相当額に応じて、年金額が支給停止（一部または全部）される場合があります。

基本月額

加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額^{（※1）}

（※1）特別支給の老齢厚生年金についても同様です。

総報酬月額相当額

（その月の標準報酬月額^{（※2）}）+（その月以前1年間の標準賞与額^{（※2）}）の合計 ÷ 12

（※2）70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額および標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計が51万円以下ですか？

はい

全額支給

いいえ

一部または全部支給停止

計算してみよう！

在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

基本月額－（基本月額＋総報酬月額相当額－51万円）÷ 2

POINT



- 厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の額をもとに、基本月額を算出します。
- 年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金（加給年金額を含む）は全額支給停止となります。
- 老齢基礎年金および繰下げ加算額は、全額支給となります。
- 65歳以降に支給される経過的加算額は、全額支給となります。
- 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取っている場合は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

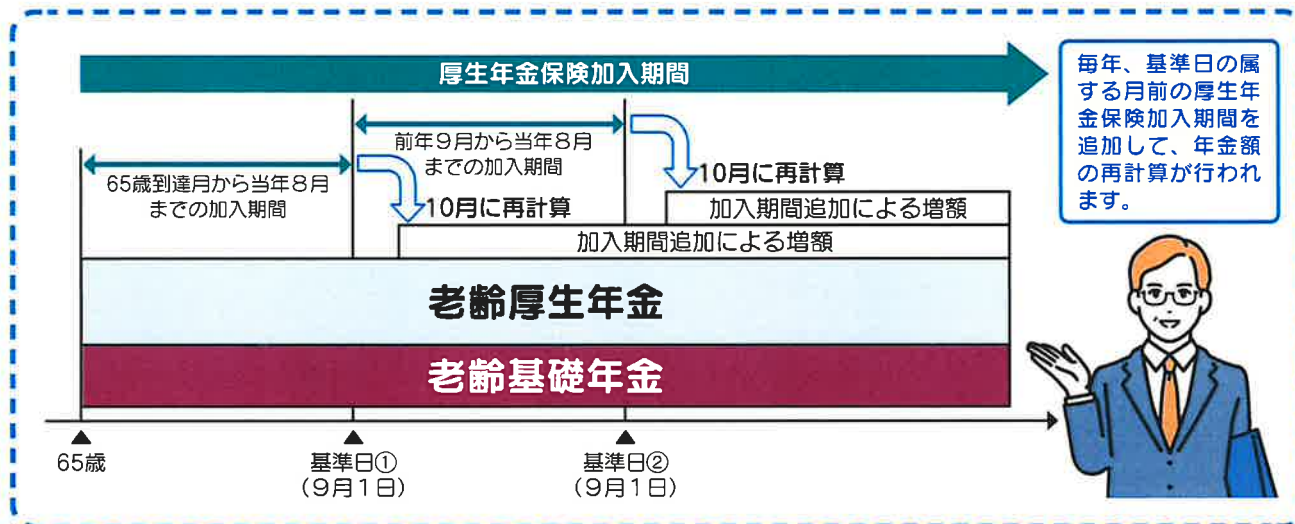
【支給停止期間および支給停止額の変更時期】

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が**51万円**を超えている期間が支給停止となります。支給停止額は、総報酬月額相当額が変わった月または退職日等の翌月^{（※）}に変更されます。

（※）退職して1か月以内に再就職し、厚生年金保険に加入した場合を除きます。


在職定時改定【対象：65歳以上70歳未満】

基準日（9月1日）において被保険者である受給権者の老齢厚生年金について、毎年、基準日に属する月前の被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月（10月）に**年金額の再計算**を行います。これを、**在職定時改定**といいます。


高年齢雇用継続給付【対象：60歳以上65歳未満】

雇用保険の加入期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の加入者のうち、賃金額が60歳到達時の75%未満となった方を対象に、最高で賃金額の10%に相当する額が雇用保険から支払われます。これを、**高年齢雇用継続給付**といいます。

年金を受けながら厚生年金保険に加入している方が高年齢雇用継続給付を受けるとき（初回の支給決定を受けた後に支給申請をしなかった期間を含む）は、在職による年金の支給停止だけでなく、さらに年金の一部（最高で標準報酬月額額の4%）が支給停止されます。

給付金の種類

- 雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金
- 雇用保険法の高年齢再就職給付金

 詳細は **日本年金機構**

Japan Pension Service



在職老齢年金の支給停止

検索

に掲載しています。

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きますようお願いいたします。





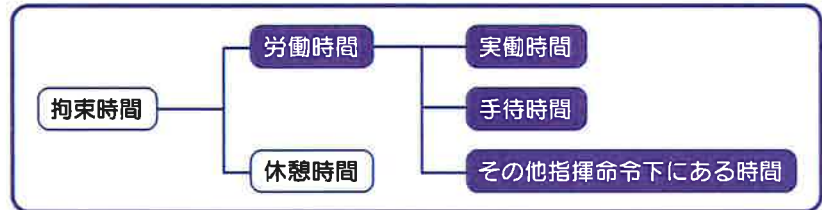
正しい労働時間管理

社会保険労務士 浅川 律子（ドリームサポート社会保険労務士法人）

正しい労働時間管理ができていないと賃金未払いが生じる恐れがあり、会社と従業員の信頼関係にも影響を与えます。勘違いしやすい点について、あらためて確認をしておきましょう。

労働時間とは？

労働時間とは、労働者が会社の指揮命令下に置かれている時間のことをいいます。実際に労働している時間のほか、来客待ちの待機時間などの「手待時間」も、会社の指揮命令下であれば労働時間となります。



労働時間に含まれる可能性が 高	① 業務命令として参加を命じられた研修を受講する時間 ② 出社後、客先を訪問する際の移動時間 ③ 作業着等に着替えることが義務付けられている場合の着替えの時間
労働時間に含まれる可能性が 低	① 自己研鑽のために会社が用意した研修を受講する時間（受講を命じられておらず、受講しなくても不利益がない場合） ② 午前中在宅勤務をし、午後出社する場合の移動時間（会社から出社を義務付けられていないケース） ③ 会社から作業着等に着替えることを義務付けられておらず、労働者の都合で着替えている場合の着替えの時間



労働時間管理に関するよくある質問

Q 休憩時間に仕事をしている社員がいます。上司から休憩するように指導していますが、「早く帰りたいから」という理由で休憩をしません。どうすればよいのでしょうか？

A 指導しても休憩時間に自主的に仕事をしている場合、労働時間として認める必要はありません。ただし、会社が指示した業務の量が、通常の労働時間内でこなすことができないと認められるような場合には、**黙示の指示**があったとして、労働時間と認められる可能性があります。

Q 当社は、始業・終業時刻を社員の自己申告制で記録しています。勤怠管理システム等を現状導入することができないのですが、大丈夫でしょうか？

A 原則、タイムカードやICカード、パソコンの使用時間等、客観的な方法で労働時間を把握することが必要です。しかし、やむを得ず客観的な方法により把握しがたい場合には、自己申告制も可とされています。やむを得ず自己申告制とする場合、右の①～④のすべての措置を講ずる必要があります。

- ① 対象労働者へ労働時間の実態を正しく申告・記録するよう説明すること
- ② 労働時間管理をする者に対し、自己申告制が適正運用できるよう厚生労働省のガイドライン等を説明すること
- ③ 自己申告された労働時間が実際の労働時間と合致しているか、必要に応じて調査すること。実態と著しくズレが生じている場合は補正すること
- ④ 自己申告する労働時間に上限を設ける等、適正な申告を阻害するような要因を排除すること

なお、右の場合は労働時間を「やむを得ず客観的な方法により把握しがたい場合」といえないので注意が必要です。

- 事業場外から社内システムにアクセスが可能
- タイムカード等のデータがある
- 事業者の現認による把握が可能

労働時間の管理は、会社にとってコンプライアンスの基本であると同時に、労働者の健康と信頼を守るためにも欠かせません。先入観や過去の慣習にとらわれず、制度の正しい理解と運用を徹底していくことが大切です。

「実務に役立つ！」は、会員向け広報誌『協会だより』でも連載しています

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

こんな方におすすめしたい オプション検査

フィオーレ健診クリニックでは、各種健康診断に追加できる多彩なオプション検査をご用意しています。ご自身の生活習慣などと照らし合わせてお選びください。一部の検査を除き、当日の追加も承っています。これら以外のオプション検査については、[フィオーレ健診クリニックホームページ](https://www.k-fiore.jp/)に掲載しています。

喫煙者／以前喫煙されていた方

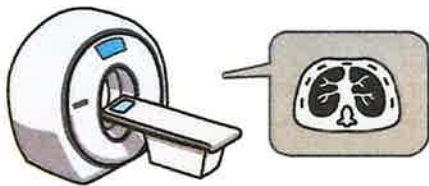
肺がんスクリーニングセット

肺の断層画像を撮影するCT検査と肺がんの特化した腫瘍マーカーのセットです。たばこを吸う方、家族など周りに喫煙者のいる方には、特におすすめします。

▼セット内容

肺CT	+	CEA (肺がん)	+	CYFRA (肺扁平上皮がん)	+	ProGRP (肺小細胞がん)
料金(税込)		17,600円				

CT + 血液



胃が痛む／胃に違和感がある方

胃がんリスクABC分類

胃がんの原因とされるピロリ菌の抗体検査と胃粘膜の萎縮や炎症の程度を調べるペプシノゲン検査を組み合わせ、胃がんの発生リスクを評価します。これまでに検査をしたことがない方には、特におすすめします。

▼セット内容

ヘリコバクターピロリ抗体	+	ペプシノゲン
料金(税込)		4,950円

血液



感染症が気になる方

感染症セット

大人になってから感染すると重症化することもあるため、過去に接種したワクチンの効果が気になる方、海外渡航の多い方、妊娠・出産を予定している方、その周りの方には、特におすすめします。

▼セット内容

風しん抗体	+	麻しん抗体 (はしか)	+	ムンプス抗体 (おたふくかぜ)	+	クラミジア抗体	+	梅毒	+	HBs抗原	+	HCV抗体
料金(税込)		16,500円										

血液

抗原・抗体価を検査することで、ワクチン接種や治療の必要性の有無を調べます。

単体の抗原・抗体検査もご用意しています

セットではなく、下記のなかから調べたい検査のみをお選びいただけます。

風しん抗体	HBs抗原	HCV抗体	...	各2,200円(税込)
NEW 麻しん抗体 (はしか)	NEW ムンプス抗体 (おたふくかぜ)	NEW 水痘・带状疱疹抗体	...	各3,300円(税込)

→ 単体検査のみで取り扱っています。



一般財団法人 東京社会保険協会
フィオーレ健診クリニック



都営大江戸線・東京メトロ副都心線

「東新宿」駅 **A2出口から 徒歩1分**

〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京



健診予約専用ダイヤル

03-5287-6211

月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

土曜日(健診実施日のみ) 9:00～12:00



<https://www.k-fiore.jp/>

健康診断の詳細は、ホームページをご覧ください

会場型講習会

年金の仕組みと手続き

公的年金は、どんなときに、どのような手続きが必要になるのかなど、制度の仕組みや申請・届出の具体的な流れについて、丁寧に解説します。

日時 11月26日(水)・27日(木)

各日10時～16時

会場 損保会館(千代田区)

料金 会員 **無料** [一般 15,000円]

申込締切 10月6日(月)15時まで

定員 各日150名 ※各日内容は同じ

講師 年金事務所 職員



講習会・セミナー

会場型講習会

レジャー施設

横浜・八景島シーパラダイス

秋の感謝月間 10月31日(金)まで

入園チケットが特別割引となるほか、この季節ならではのイベントやアトラクションをお得に楽しめます。



アクアリゾートパス (水族館4施設パス)

大人・高校生 会員 **2,800円** [一般 3,500円]

小・中学生 会員 **1,700円** [一般 2,200円]

ワンデーパス

(アクアリゾートパス&プレジャーランドパス)

大人・高校生 会員 **4,800円** [一般 5,700円]

小・中学生 会員 **3,400円** [一般 4,100円]



会員特典

レジャー施設の利用割引

レジャー施設

ムーミンバレーパーク



Moi Clubでムーミンバレーパークをもっと楽しもう! ムーミンバレーパークのチケットが優待料金で購入できます。

レジャーシーズン到来! ムーミンの仲間たちと過ごす特別なひとときをお楽しみください。

1デーパス Moi Club優待 (通年/税込)

おとな(当日) 会員 **3,700円** [一般 4,300円]

こども(当日) 会員 **1,000円** [一般 1,300円]

※こどもは4歳～高校生(学生証の提示必要)

9月30日まで「こども応援キャンペーン」を開催中。高校生以下の1デーパスが、通常1,300円のところ、**特別料金500円**で購入できます。

ムーミン小説第1作から出版80周年の今年。“The door is always open”をテーマに、誰もが受け入れられるムーミン谷の物語が、今も変わらぬ温もりを届けています。



会員特典

レジャー施設の利用割引

『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

東京社会保険協会では、社会保険制度の普及と健康増進を目的に、会員の皆様に向け、講習会やセミナーの開催(無料)、レジャー施設の優待、会員ドック等の各種事業を実施しています。未加入事業所がありましたら、ぜひご入会ください!

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 3,500円～(事業所の被保険者数により変動します)

ホームページから簡単に入会できます!

お問い合わせ 電話 03-5292-3596

