

社会保険

INDEX

▼協会けんぽ東京支部からのお知らせ

P 2-3 退職後の健康保険

▼日本年金機構からのお知らせ

P 4 資格取得届と資格喪失届
P 4 年金手続き等の押印の省略
P 5 標準報酬月額の特例改定の延長
P 5 中央年金事務所の移転のお知らせ

▼フィオーレ健診クリニックからのお知らせ

P 6 特定保健指導

▼東京社会保険協会からのお知らせ

P 7 東京社会保険協会にご入会ください
P 7 施設利用会員証は、全国でご利用できます
P 8 社会保険WEBセミナー、冬の会員特典

▼健康TOPICS

P 8 喫煙はコロナ重症化の最大のリスク



HANA・BIYORI（稲城市）

遊園地よみうりランドに隣接する新感覚フラワーパーク。約4万haもの敷地を4つのエリアに分けて、四季の花々をさまざまな角度から鑑賞できます。屋内施設「HANA・BIYORI館」では、日本最大級の300鉢を超えるフラワーシャンデリア（写真）が頭上に広がり、デジタルアートとコラボした華麗なショーを展開します。花と緑と水槽に囲まれたカフェスペースやかわいいコツメカワウソにも癒されます。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

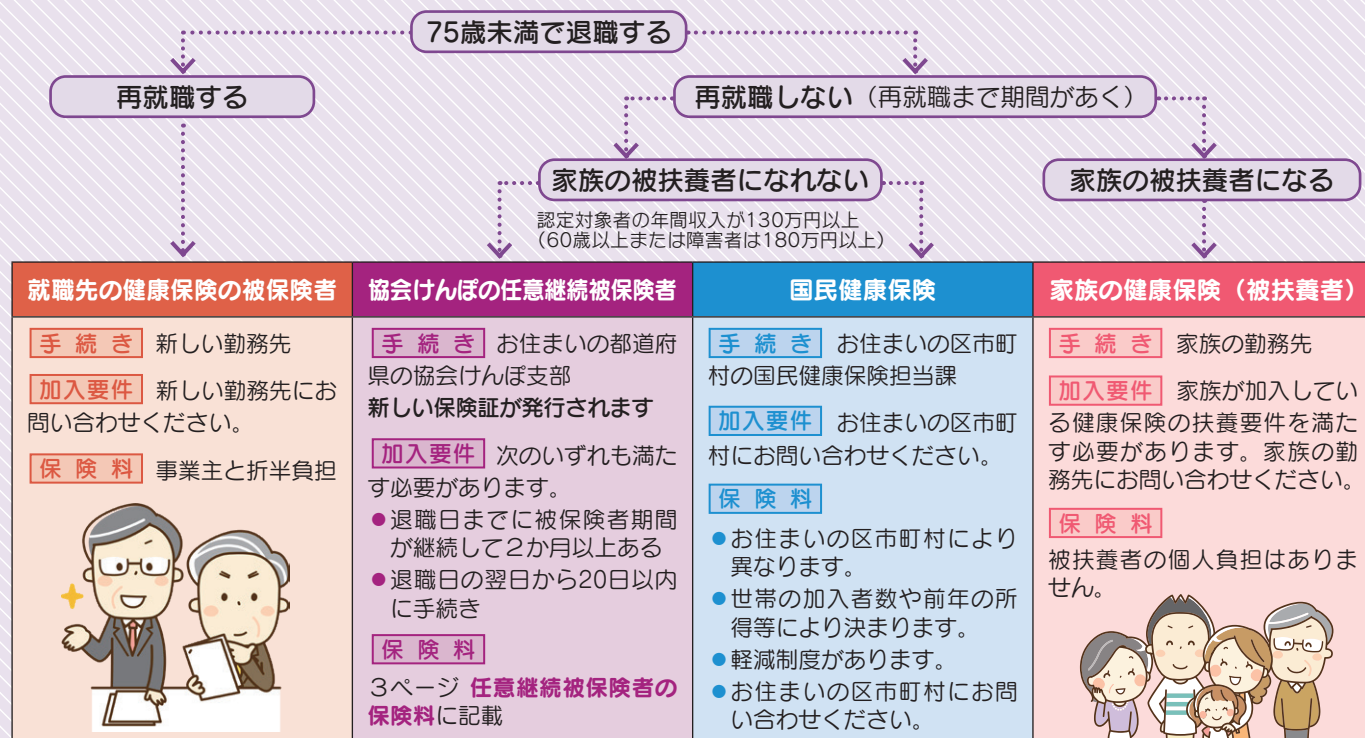
選択して加入手続きをしてください！

退職後の健康保険

医療保険制度には、主に会社員等が加入する**健康保険**、自営業等が加入する**国民健康保険**、75歳以上の方が加入する**後期高齢者医療制度**等があります。日本国内に住所があれば、いずれかの医療保険制度への加入が義務づけられています。75歳未満で退職する場合は、**再就職する・家族の被扶養者になる・任意継続被保険者になる**（最長2年間）・**国民健康保険**に加入する等の選択肢があり、退職後にいずれかへの加入手続きが必要となります。

※後期高齢者医療制度の加入者には、後期高齢者医療広域連合から障害認定を受けた65歳以上74歳未満の方も含まれます。

退職後の新たな健康保険の加入手続き



**国民健康保険料の
軽減制度があります**

倒産・解雇等（雇用保険の特定受給資格者）や雇止め等（雇用保険の特定理由離職者）により離職された方は、国民健康保険料（税）が軽減される場合があります。任意継続被保険者の保険料よりも安くなる場合がありますので、お住まいの区市町村へご確認ください。

❖❖❖❖❖ 退職後に協会けんぽの任意継続被保険者になるためには ❖❖❖❖❖

被保険者資格を喪失したときに右記の条件を満たしている場合は、協会けんぽの健康保険に引き続き加入できます。

(上記 **協会けんぽの任意継続被保険者** 参照)

- 資格喪失日の前日（退職日）までに、被保険者期間が**継続して2か月以上**あること
- 資格喪失日（退職日の翌日）から**20日以内に、任意継続被保険者資格取得申出書**を提出すること（必着）

任意継続被保険者の保険給付

原則として、在職時と同様の保険給付が受けられます。ただし、傷病手当金と出産手当金は除きます（在職からの継続給付の要件を満たす必要があります）。

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。

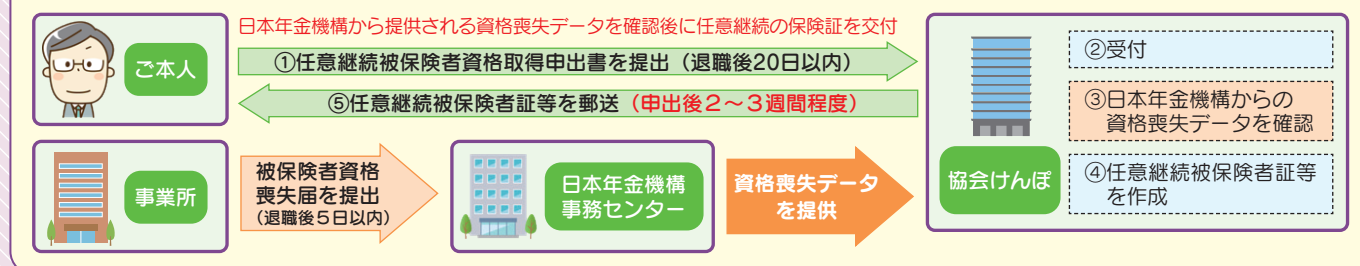
▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部(TEL 03-6853-6111→音声ガイダンス「1」)まで

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ

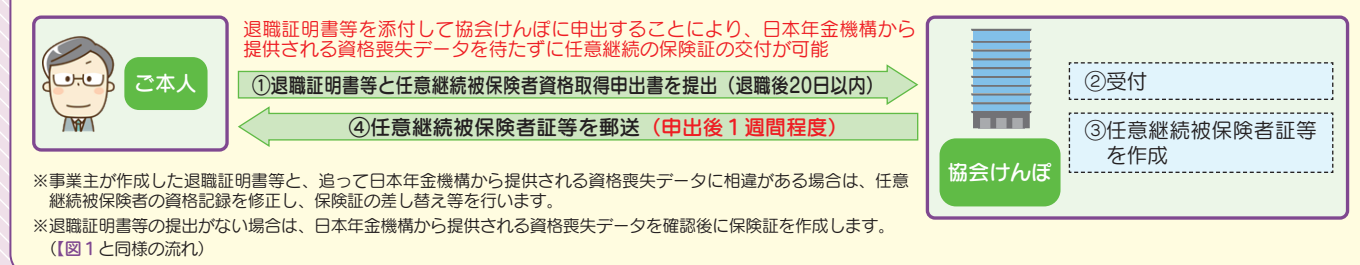
任意継続被保険者の申請から保険証発行までの流れ

お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に、**健康保険任意継続被保険者資格取得申出書**（協会けんぽホームページからダウンロード）をご提出ください。後日、保険証等を郵送します。健康保険に関する申請は、郵送でご提出ください。

【図1】 保険証発行までの流れ



【図2】 退職日が確認できる書類を提出された場合（令和元（2019）年10月1日以降の取り扱い）



任意継続被保険者の資格喪失日

任意継続被保険者の加入期間は、退職日の翌日（加入）から**最長2年間**です。

任意継続被保険者は、右記のいずれかに該当する場合にのみ、資格を喪失します。国民健康保険に加入する、家族の健康保険の扶養になるといった理由では、資格は喪失できません。

資格を喪失するとき

- 2年間の期間満了日の翌日
- 保険料が納付されなかった場合、納付期限の翌日
- 適用事業所の被保険者となった日（資格喪失申出書の提出が必要）
- 75歳の誕生日、または、後期高齢者医療制度の被保険者となった日（資格喪失申出書の提出が必要）
- 死亡した日の翌日（埋葬料（費）支給申請書の提出が必要）

任意継続被保険者の保険料

退職等されたときの標準報酬月額（上限は30万円）によって決定されます。事業所に勤務されていたときは、被保険者と事業主の折半で保険料を負担していましたが、任意継続被保険者の保険料は、**全額自己負担**となります。

任意継続被保険者の1か月の保険料 ※資格取得日の属する月から保険料（1か月分）がかかります。

$$\text{任意継続被保険者の保険料} = \text{退職時の標準報酬月額} \times \text{お住まいの都道府県別健康保険料率}$$

全額自己負担 上限は30万円（改正される場合あり） 40～64歳の方は介護保険料率が上乗せ

初回納付については、保険料のお知らせをお送りする際に同封されている納付書に期限を記載しています。また、月々の保険料を納付書で納付される場合の期限は、毎月10日（10日が土日祝のときは、翌営業日）と決められています。いずれも期限までに納付されなかった場合は、任意継続被保険者の資格を喪失します。

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



3月・4月に多い届出

資格取得届と資格喪失届

就職や退職等、春は異動の多い時季です。従業員を採用したときや従業員が退職（死亡）したときは、資格取得届または資格喪失届をご提出ください。また、被保険者の対象となるパートタイム労働者および短時間労働者（*）についても、同様の届出が必要です。なお、健康保険組合に加入の事業所は、健康保険組合にも忘れずにご提出ください。

届 書 名	 従業員を採用したとき 被保険者資格取得届 (70歳以上被用者該当届)	 従業員が退職（死亡）したとき 被保険者資格喪失届 (70歳以上被用者不該当届)
概 要	事実上の 使用関係が発生した日 が、資格取得日です。試用期間であっても報酬を支払う等の使用関係が生じていれば、その開始日が資格取得日となります。	退職（死亡）した日の翌日 が、資格喪失日です。月の末日に退職（死亡）した場合は、翌月の1日が資格喪失日となります。
提出期限	資格取得日から 5日以内	資格喪失日から 5日以内
提 出 先	事業主が 東京広域事務センター（郵送） または 管轄の年金事務所	

（*）被保険者の対象となる（または、なっている）パートタイム労働者および短時間労働者については、日本年金機構ホームページ【適用事業所と被保険者】でご確認ください。

この記事に関する詳細は  **日本年金機構**  **被保険者資格の取得・喪失** **検索** でご確認ください。

申請・届出が簡素化

年金手続き等の押印の省略

政府において対応が進められている「行政手続き上の押印廃止の方針」を受け、日本年金機構では、公的年金における各種手続きについて、令和2（2020）年12月25日以降、原則として**押印の省略**を実施しています。

押印が不要および押印欄が廃止となる主な申請・届書は次のとおりです。

不 要 ・ 欄廃止 	本人の認印・事業主印	年金請求書、資格取得届 等
	社会保険労務士の提出代行者印	
	金融機関の証明印（確認印） ※印は不要だが、証明（確認）は必要	年金請求書、 保険料口座振替納付申出書 等
	第三者の証明印	年金請求書 等
	医師または歯科医師の印	診断書
	委任者印・受領代理人印	委任状および委任欄
	訂正印	各種届書

金融機関へのお届け印や実印による手続き等については、引き続き押印が必要です。主な申請・届書は右のとおりです。

必 要	金融機関へのお届け印	保険料口座振替納付申出書 等
	市区町村長印	所得状況届
	委任者印・訂正印	年金分割の合意書請求用の委任状
	申請者印	扶養親族等申告書 ※本人自署で押印省略可

※令和2年12月25日以降も、押印欄のある旧様式を使用できます。旧様式でご提出される場合も、押印は不要です。

申請・届書については  **日本年金機構**  **申請・届出様式** **検索** でご確認ください。



新型コロナによる 標準報酬月額の特例改定の延長

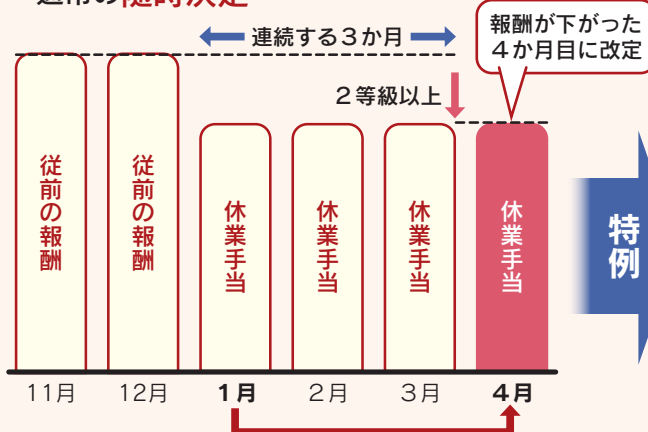
年明け早々に緊急事態宣言が再発令される等、新型コロナウイルス感染症は収束の兆しが一向に見えません。長引く状況を踏まえ、**令和3（2021）年1月から3月までの間**に新型コロナウイルス感染症の影響による休業で報酬が急減された方等に対し、標準報酬月額の特例改定が適用（延長）されることとなりました。

A 令和2（2020）年8月から令和3年3月までの間に新たに休業により報酬が著しく下がった方で、次の①～③のすべてに該当する場合、**急減月の翌月から**標準報酬月額が改定できます。

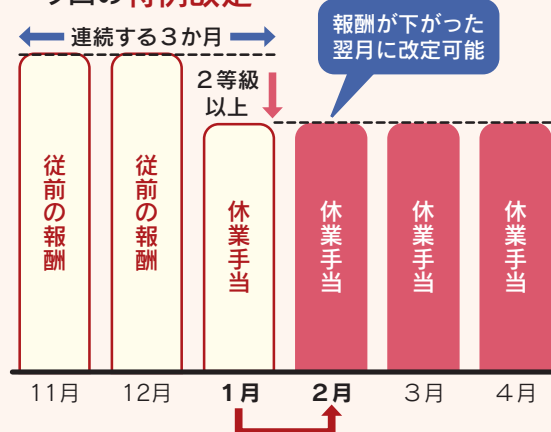


- ① 新型コロナウイルス感染症の影響による**休業**（時間単位を含む）があったことにより、**令和2年8月から令和3年3月までの間に報酬が著しく下がった月が生じた方**
- ② 報酬が著しく下がった月に支払われた報酬の総額（1か月分）が、すでに設定されている標準報酬月額に比べて**2等級以上下がった方**（固定的賃金の変動がない場合も対象）
- ③ この特例措置による改定内容に、**本人が書面により同意**している方

■ 通常の随時決定



■ 今回の特例改定



B 令和2年5月または6月に特例改定を受けた方で、8月に支払われた報酬の総額（1か月分）が定時決定で決められた9月の標準報酬月額に比べて**2等級以上下がった場合は**、8月の報酬の総額を基礎として算定した標準報酬月額で**定時決定**（本人の書面による同意が必要）できます。

新型コロナウイルス感染症の影響による特例改定の延長については、**日本年金機構ホームページ【大切なお知らせ】**およびWEB版『社会保険新報』2020年7月号（No837）、2020年11月号（No841）に掲載していますので、ご確認ください。また、**休業が回復した場合は、月額変更届をご提出ください。**

中央年金事務所の移転のお知らせ



日本年金機構 中央年金事務所は、令和3（2021）年2月22日（月）に、現在の中央区銀座から明石町に移転し、業務を開始します。これからもさらなるサービス向上に努めますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

移 転 先	中央区明石町8-1 聖路加タワー 1階・16階
交 通	東京メトロ日比谷線 築地駅から徒歩7分 東京メトロ有楽町線 新富町駅から徒歩8分
電話番号	03-3543-1411 ※電話番号は変わりません。

東京社会保険協会 **フィオーレ健診クリニック** からのお知らせ専門スタッフがサポートします **特定保健指導**

特定保健指導は、40歳から74歳の方を対象として、メタボリックシンドロームの予防や解消のために、専門スタッフ（保健師や管理栄養士）が無料で直接サポートします。フィオーレ健診クリニックでは、健診当日に保健指導が受けられます。この機会に、あらためてご自身の生活習慣や環境を振り返ってみましょう。

※健診当日の保健指導については、契約や保険者、コースによって異なります。

ある40代後半・男性の健診結果表です。これを見てどう思いますか？

年々、体重が増えている



基準値から外れている項目が増えてきているね

この健診結果表を、保健指導をしている保健師や管理栄養士が見ると…



管理栄養士・Iさん

長い間の飲酒習慣があつて、1回の飲酒量も多いのかしら？ 遅い時間に夕飯を食べて、量も多いのかな？

血圧上昇は体重増加が原因かな…。今回の血糖値の上昇幅は気になるわ。



保健師・Hさん

■ 健診結果表

項 目		基準値	2020年	2019年	2018年
計測	体 重	—	76.0	73.3	70.6
	B M I	18.5～24.9	26.5	25.5	24.6
	腹 囲	—	88.5	86.0	83.0
血圧	収 縮 期	129mmHg以下	141	135	129
	拡 張 期	84mmHg以下	90	89	84
糖	空腹時血糖	99mg/dl以下	104	92	91
脂質	HDLコレステロール	40mg/dl以上	50	59	59
	中性脂肪	30～149mg/dl	190	152	133
	γ-GT（γ-GTP）	50U/l以下	120	104	80

健診結果には、日々の生活習慣が結果として表れます。それを読み解くお手伝いをするのが「保健指導」です。一人ひとりの健診結果をもとに、データの経年変化から日常生活のどこを見直せばより健康に近づくかを一緒に考え、3か月から6か月の間、保健師や管理栄養士がきめ細やかなサポートを行います。保健指導の対象になった際には、ぜひご参加ください。

参加者の声

現在の身体の状態を説明してもらえたうえに、専門的なアドバイスもいただけて助かりました。



60代・男性

月に1回のメールが励みになり、がんばれました。また、健康診断当日に声がけしてもらったのも、健康を意識するよいきっかけになりました。



50代・男性

フィオーレ健診クリニック

健診予約専用ダイヤル 03-5287-6211

「東新宿」駅A2出口から徒歩1分

【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。

東京社会保険協会 からのお知らせ

入会約35,000事業所 東京社会保険協会にご入会ください

東京社会保険協会では、メルマガ登録された方にWEB版『社会保険新報』を配信し、会員の方とご家族には、広報誌『協会だより』の発行、福利厚生事業や人間ドック等の健康診断（フィオーレ健診クリニック）、健康づくりの推進等を行っています。今ご入会いただくと、①社会保険に関する書籍を贈呈（先着順）、②施設利用会員証を即日発行（下記参照）します。この機会に、ぜひご入会ください。

 WEB版『社会保険新報』のメルマガ登録をしていれば、東京社会保険協会の会員ですか？	いいえ、会員ではありません。メルマガ登録と会員は別です。各種特典が利用できるのは、会員とご家族なので、メルマガ登録だけではダメなんです。 
 そうなんです。入会するには、どうすればいいんですか？ 会費はいくらでしょう？	事業所での入会（個人での入会は不可）となります。会費は、事業所単位で年間3,500円からで、被保険者数によって異なります。詳細は、ホームページ【協会のご案内】でご確認ください。 
 わかりました。見えます！ ちなみに、どんな特典があるんでしょうか？	東京社会保険協会が主催する社会保険事務講習会やセミナーが無料で受講できます。また、契約宿泊＆レジャー施設やフィットネスクラブ「ティップネス」の利用割引のほか、観劇会や日帰りバスツアーがお得な料金で楽しめますよ！ 

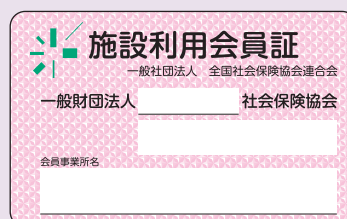
施設利用会員証は、全国でご利用できます

利用できる施設

- かんぽの宿 ● 高輪、品川プリンスホテルグループ
- ダイワロイアルホテル ● HMIホテルグループ 等

申し込み・詳細

ホームページ【会員特典】施設利用会員証による優待施設



中庭（イメージ）

2021年3月6日にリニューアルオープン！ かんぽの宿 鴨川

温暖な南房総の海辺のリゾート地、鴨川。宿のすぐ隣が、人気の水族館テーマパーク「鴨川シーワールド」と立地も抜群です。7階の展望大浴場からは、太平洋を一望。レストランでは、広大な海岸線を有しつつ、背後には山々が連なる南房総ならではの海の幸・山の幸がたっぷりと堪能できます。



入会・お問い合わせ
はコチラだワン🐾

東京社会保険協会 会員事業グループ
TEL 03-5292-3596 <http://www.tosyakyo.or.jp>



2021年3月配信予定 社会保険WEBセミナー

社会保険事務講習を動画で配信するセミナーを予定しています。知っておきたい社会保険のポイントを、お好きな時間にお好きな場所でご視聴できます。事務担当者のスキル向上等にお役立てください。

詳細 ▶▶▶ ホームページ【講習会・セミナー】



ご自宅で湯治気分

温泉宅配 湯運からさわ

冬の会員特典



8つの源泉地からご希望の天然温泉を、ご自宅にお届けします。「温泉ソムリエ」によるおすすめ入浴法もあわせてご紹介。ご自宅で湯治気分を満喫してください。

料金は通常の **10%割引** ※ただし、お届け先までの距離、お届け先の状況やご希望の温泉の種類により異なります。

詳細 ▶▶▶ ホームページ【会員特典】レジャー施設の利用割引

食事券1,000円分付

リフト1日パック特別割引

オンラインチケットサイト「Webket」からWEBチケットを事前購入してください。

料金	施設名	ハンターマウンテン塩原	マウントジーンズ那須
大 人（中学生以上）		通常 5,900円 → 会員 4,600円	通常 5,500円 → 会員 4,400円
子ども（小学生以下）		通常 4,900円 → 会員 3,600円	通常 4,600円 → 会員 3,500円

※ハンターマウンテン塩原は、土日祝日料金あり。

詳細 ▶▶▶ ホームページ【会員特典】期間限定特典



健康TOPICS

喫煙はコロナ重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また、高年齢等の条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることもわかりました。

WHO（世界保健機関）では、これらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032.doi:10.1056/NEJMoa2002032.



喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また、職場ではマスク等で感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}もあります。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者は禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCO チェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定して患者アプリに送信する「CO チェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。