

社会保険 新報

INDEX

▼協会けんぽ東京支部からのお知らせ

- P 2 協会けんぽ東京支部の保険料率に変更となります
P 3 退職者の健康保険証は確実に回収してください

▼日本年金機構からのお知らせ

- P 4 産前産後休業と育児休業等の保険料免除
P 4 「マイナポータル」から「ねんきんネット」へログイン
P 5 令和3年度の年金額の改定と在職老齢年金
P 5 国民年金ひとことメモ（国民年金保険料（月額）の改定）

▼フィオーレ健診クリニックからのお知らせ

- P 6 2021年度 健康診断 予約受付中

▼東京社会保険協会からのお知らせ

- P 7 2021年度も広報誌『協会だより』を発行します
P 8 WEBセミナー 社会保険の基礎知識

▼防災レシビ

- P 8 ミックスビーンズの即食レシビ®

ホテル椿山荘東京（文京区）

南北朝時代から椿が自生する景勝の地「つばきやま」と呼ばれたこの場所を、元内閣総理大臣の山縣有朋が私財を投じて購入し、庭園と邸宅をつくって「椿山荘」と名付けました。当時の趣を受け継ぐ広大な庭園では、2020年10月より、国内最大級の「東京雲海」が見られます。最新技術で発生させた雲が一面に広がり、四季の花や樹々とコラボして生み出す奇跡の絶景！夜のライトアップも幻想的です。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

令和3（2021）年3月分（4月納付分）からの 協会けんぽ東京支部の保険料率が変更となります

協会けんぽ東京支部の保険料率が決定しましたので、お知らせします。健康保険料率、介護保険料率とも、令和3年3月分（4月納付分）から、次のとおり変更となります。

健康保険料率 現行 9.87%	➡	健康保険料率 令和3年 3月分から 9.84%
介護保険料率 現行 1.79%	➡	介護保険料率 令和3年 3月分から 1.80%

- 40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 支給日が3月1日以降の賞与は、変更後の保険料率が適用されます。
- 協会けんぽ東京支部の令和3年3月分（4月納付分）の保険料額表は、[こちら](#)をご覧ください。

基本保険料率 特定保険料率

健康保険料率（9.84%）のうち、加入者の医療費に充てられる**基本保険料率**は6.31%、後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる**特定保険料率**は3.53%となります。



介護保険制度

介護が必要な**高齢者を社会全体で支える仕組み**です。税金や高齢者が負担する介護保険料のほか、40歳から64歳までの**健康保険の加入者（介護保険第2号被保険者）**が負担する介護保険料（労使折半）等によって支えられています。



保険料率は都道府県ごとに定められ、皆様の取り組みが反映されます

都道府県の保険料率は、地域の医療費水準に基づいて算出されます。加入者である皆様が右の3つを身につけることで、都道府県の**医療費の上昇が抑えられ、保険料率の伸びも抑えられる**仕組みとなっています。皆様のご協力をお願いします。

- **健康診断・保健指導**を受ける
- **企業を挙げて健康づくり**に取り組む（健康企業宣言）
- **ジェネリック医薬品**の使用や**時間外受診を控える**等に取り組む

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**

退職者の健康保険証は確実に回収してください

会社に勤務していた方が**退職**すると、健康保険の加入資格を失います。同時に、その方に扶養されている**ご家族（被扶養者）**も、健康保険の加入資格を失うこととなります。**現在お持ちの健康保険証を使って医療機関等を受診することはできなくなります**ので、ご注意ください。

退職される方や扶養から外れる方にお伝えください！

-  **健康保険証が使えるのは退職日まで** …… 退職日の翌日からは、現在の健康保険証は無効です。ご家族（被扶養者）が就職や結婚等で扶養から外れた場合は、外れた当日から現在の健康保険証は無効となります。
-  **無効となった健康保険証は事業所へ返却** …… 被扶養者の健康保険証や高齢受給者証もご返却ください。ご返却がない場合は、ご本人（被保険者）に「健康保険証の無効と返却のお知らせ」を送付します。
-  **退職者ご自身で次に加入する健康保険の選択と加入の手続きが必要です。**

事業主の皆様は、退職される方にあらかじめご説明いただき、**無効となった健康保険証は、ご家族等の分もあわせて、返却および確実な回収にご協力をお願いします！**



医療費の増加は保険料率上昇の大きな要因に

無効となった健康保険証を事業主に返却せず、その健康保険証を使って医療機関等を受診すると、**協会けんぽは負担する必要のない医療費を支払う**こととなり、**保険料率にも大きく影響**します。退職または扶養から外れたときは、すみやかに健康保険証を返却および回収してください。



資格喪失日以降に無効となった健康保険証を使用すると

資格喪失日以降に、現在お持ちの健康保険証で医療機関等を受診した場合、**受診した医療費（総医療費の7割～8割）を協会けんぽに返還**していただくこととなります（後日、協会けんぽより請求）。

なお、返還いただいた医療費は、受診日に加入している保険者（健康保険証の発行元）から給付を受けられる場合がありますので、資格喪失後に加入した保険者にご確認ください。



協会けんぽの健康保険証の発送について

協会けんぽからの健康保険証の発送は、**日本年金機構での審査確認（登録処理）完了日の2営業日後**となります。4月から5月は入社等の手続きが多い時期で、日本年金機構での届書の審査確認に時間がかかるため、健康保険証の発送までに1か月以上を要する場合があります。

健康保険証がお手元に届く前に医療機関等を受診する場合は、**日本年金機構が証明した健康保険被保険者資格証明書に限り、健康保険証の代わりとして有効**です。事業主が独自で作成した証明書等では、医療機関等での保険診療は受けられませんのでご注意ください。

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

産前産後休業と育児休業等の保険料免除

出産による産前産後休業や、3歳未満の子どもを養育するために育児休業等を取得している期間は、申出により、**健康保険および厚生年金保険料が免除（被保険者・事業主とも）**されます。被保険者から取得の申出があったときは、事業主は、**事務センター（郵送）または管轄の年金事務所に、産前産後休業取得者申出書または育児休業等取得者申出書**を忘れずに届け出てください。なお、保険料が免除された期間は、将来受給する年金額の計算の際には、保険料納付済み期間として扱われます。

 産前産後休業 産前42日（多胎妊娠の場合は98日）から産後56日のうち、妊娠または出産を理由に労務に従事しなかった期間が対象	 育児休業等 育児・介護休業法により定められた育児休業等制度を利用して、3歳未満の子を養育する期間が対象
給与の有無 期間中は問わない	
保険料免除の期間 休業開始日の属する月から休業終了日の翌日が属する月の前月までの期間は、被保険者・事業主とも、健康保険および厚生年金保険料を免除	
届出書 産前産後休業取得者申出書	届出書 育児休業等取得者申出書
届出時期 産前産後休業期間中	届出時期 育児休業等期間中



産前産後休業期間と育児休業等期間の両方の保険料免除が重複する場合は、産前産後休業期間の保険料免除が優先されます。



この記事に関する詳細は  **日本年金機構**  **保険料 産休・育休** **検索** でご確認ください。

「マイナポータル」から「ねんきんネット」へログイン

日本年金機構では、パソコンやスマートフォンから、24時間いつでもどこからでもご自身の年金に関する情報等が確認できるインターネットサービス「ねんきんネット」を実施しています。ご利用には、「ねんきんネット」のサイトからユーザーIDを取得してログインすることが必要ですが、**マイナンバーカード**を利用して「マイナポータル」からも簡単にログインすることができます。2つのサイトを連携することで、「マイナポータル」から「ねんきんネット」が閲覧できますので、ぜひお試しください。



初回連携の際は、パソコンからの手続きが必要です。お手元に、**マイナンバーカード、基礎年金番号、メールアドレス、ICカードリーダーをご用意**のうえ、「マイナポータル」のサイトのトップ画面［もっとつながる］からご登録ください。2回目以降は、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンからご利用いただけます。



「マイナポータル」は、政府が運営するオンラインサービスで、利用者登録にはマイナンバーカードが必要です。「マイナポータル」⇒ <https://img.myna.go.jp/html/mynaportalsetsume.html>





日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

令和3年度の年金額の改定と在職老齢年金

総務省から今年1月に公表された「令和2（2020）年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、令和3（2021）年度の年金額は、法律の規定により、**令和2年度から0.1%の引き下げ**となります。新しい年金額は、通常、4月分の年金が支払われる**6月から適用**されます。また、令和3年度の**在職老齢年金**の支給停止調整変更額等については、**令和2年度から変更ありません**。



令和3年度の新規裁定者（67歳以下）の年金額の例【月額】

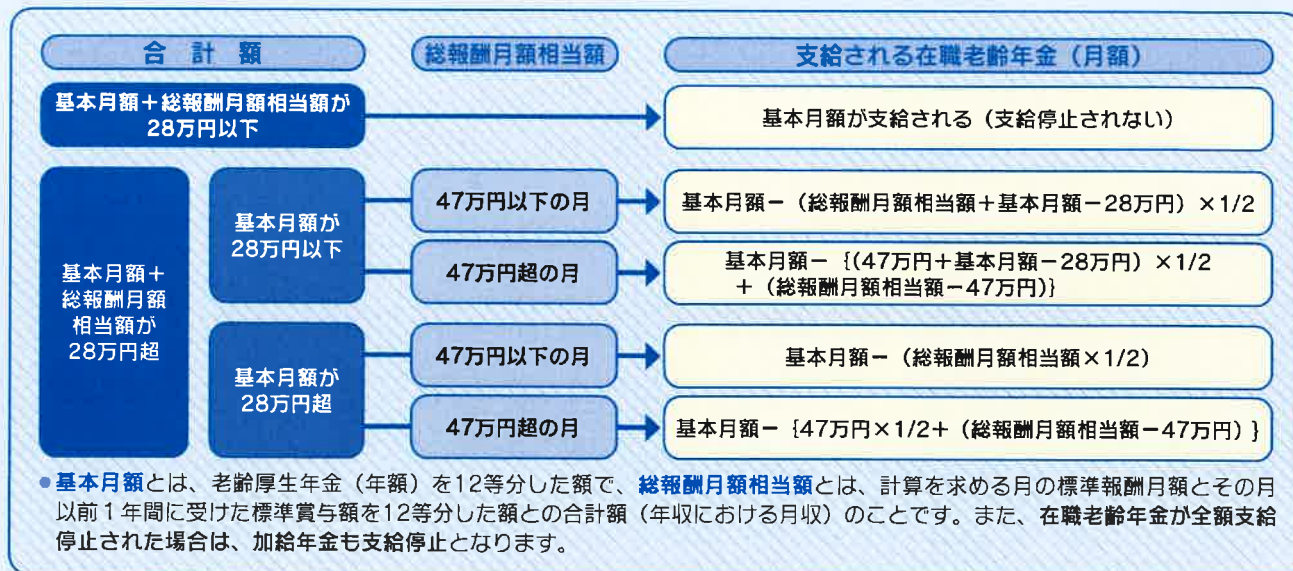
	令和2年度	令和3年度
国民年金【老齢基礎年金（満額）：1人分】	65,141円	65,075円（▲66円）
厚生年金【夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額 ^{（※）} 】	220,724円	220,496円（▲228円）

（※）平均的な収入（平均標準報酬（賞与を含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受給し始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。



在職老齢年金の支給停止調整

令和3年度も、60歳台前半（60歳～64歳）の**支給停止調整開始額は28万円**、60歳台前半（60歳～64歳）の**支給停止調整変更額は47万円**、60歳台後半（65歳～69歳）と70歳以降の**支給停止調整額は47万円**です。60歳台前半（60歳～64歳）に支給される年金月額の計算式は、次のとおりです。



在職老齢年金に関する詳細は、 日本年金機構 在職中の年金 検索 でご確認ください。

国民年金ひとことメモ

国民年金保険料（月額）の改定

令和3（2021）年度および令和4（2022）年度の国民年金保険料（月額）が改定されます。4月分の国民年金保険料から、右の新しい額に変更となります。

※令和2（2020）年度の国民年金保険料は16,540円

令和3年度	令和4年度
16,610円	16,590円

詳細は、日本年金機構のホームページまたは区市町村の窓口およびお近くの年金事務所まで

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

お早めにお電話を！ 2021年度 健康診断 予約受付中

フィオーレ健診クリニックでは、2021年度（2021年4月1日～2022年3月31日）の各種健康診断のご予約を受け付けています。受診をご希望の方は、フィオーレ健診クリニック健診予約専用ダイヤルまで、お早めにお電話ください。予約状況は、ホームページでご確認いただけます。 ※健康保険組合ごとに予約方法・受診期間等が異なります。

🌸 予約方法 🌸

健診は**予約制**です。お手元に健康保険証をご用意のうえ、健診予約専用ダイヤル（03-5287-6211）にお電話ください。
※全国健康保険協会（協会けんぽ）または国民健康保険にご加入の方は、WEB予約リクエストもご利用いただけます。

*** 受付時間 ***

受付時間・曜日 (祝日を除く)		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 付加健診	月～金	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● 男性のみ		
	土	●	●	●	●	● 男性のみ								
生活習慣病健診 若年層健診PLUS 胃検査あり	月～金	●	●	●	●	●	●				●	●	●	●
	土	●	●	●	●	●	●							
若年層健診 定期健診 胃検査なし	月～金		●	●	●	●	●				●	●	●	●
	土		●	●	●	●	●							

●人間ドック・付加健診をご受診の方は、健診当日、医師による結果説明を行っています。

🌸土曜健診実施日🌸

2021年									2022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
17日	22日	5日	3日	21日	4日	16日	20日	4日	22日	19日	5日

各種オプション検査

ホームページでご確認ください。



保育室完備

事前にご予約ください(無料)。



巡回健診

【予約・お問い合わせ】
TEL 03-5292-6515



施設見学を承ります

(予約制)

【見学時間】 30～60分程度
(平日15:30または16:00)

※現在、新型コロナウイルス感染予防の観点から、施設見学を休止しています。



「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。

東京社会保険協会 からのお知らせ

2021年度も広報誌『協会だより』を発行します

東京社会保険協会の会員の皆様にお配りしている広報誌『協会だより』を、今年度も4月・7月・11月に発行します。協会の事業状況、講習会やWEBセミナー、各種会員特典に加え、年金や健康保険に関する情報等を、オリジナルのイラストで楽しくお伝えします。現在、4月号を作成中です。ひと足早く、掲載内容を簡単にご紹介します。

新規入会を
待ってるワン!

広報誌『協会だより』は、東京社会保険協会の会員だけにお配りしています。WEB版『社会保険新報』のメルマガ登録とは異なりますので、この機会にご入会ください。

日本年金機構からののお知らせ

今年度は**ライフステージと年金**との関係について掲載（計3回）します。架空人物・太郎さんの人生をモデルにして、その時々で起こる出来事と年金との関わりを見ていきます。4月号では、太郎さんが成人し、就職、そして結婚までをたどります。



WEBセミナーと社会保険事務講習会

恒例の**社会保険事務講習会**を、算定基礎届事務を皮切りに順次開催します。さらに2021年度からは、従来の会場型に加え、お好きな時間にお好きな場所で視聴できる動画配信による**WEBセミナー**も実施します。



新型コロナの感染拡大で延期となっていた**日帰りバスツアー**「吹割の滝&さくらんぼ狩り&ガトーフェスタ ハラダ工場見学」を実施します。また、サンリオピューロランドの**期間限定の特別割引**や話題の**ミュージカル**をご案内します。

2021年度前半の会員特典

新年度にあたって**健康保険証の基礎知識**と、今年3月からの医療機関等におけるオンライン資格確認について告知します。また、毎号好評の1分動画付きの**減塩レシピ**は、手近な食材でできる夕食におすすめの2品をご紹介します。

協会けんぽ東京支部からののお知らせ

WEBセミナー 社会保険の基礎知識

東京社会保険協会では、今年度より、**動画配信によるセミナー（期間限定公開）**を実施します。今月は【特別企画】として、毎年人気の「**社会保険の基礎知識**」のWEBセミナーを、**3月18日（木）**から公開します。お好きな時間にお好きな場所で、ぜひご視聴ください。



視聴期間	3月18日（木）～5月14日（金）公開	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）
閲覧	会員 ユーザー名・パスワード必要 ※会員以外は、一部のみ視聴可能		
テーマ	社会保険に関する基礎知識と手続き（各テーマ約15分） 入社時／随時改定（月額変更届）等／傷病／定時決定（算定基礎届）等／出産・育児／退職等		
視聴方法	【会 員】 ホームページ → 会員特典 → 会員限定ページ → WEBセミナー からURLをクリック 【会員以外】 ホームページ → 講習会・セミナー → 2021年度 講習会・セミナー の表からURLをクリック		
注意事項	● 会員と会員以外では、視聴方法が異なります。会員以外は、視聴できる内容に限りがあります。 ● 状況等により、中止となる場合があります。最新情報はホームページに随時掲載しますのでご確認ください。 ● 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が必要です。		

お問い合わせ：東京社会保険協会 講習会係 TEL 03-5292-3596 <http://www.tosyakyo.or.jp/>



防災レシピ

東日本大震災から10年 断水時でも安心

ミックスビーンズの即食レシピ®



料理制作／今泉 マユ子
（管理栄養士、防災士）

地震、大雨、台風等、毎年のように自然災害に見舞われる日本。被災したときに大切なのは、命をつないでくれる「食」です。災害時には、**家族や自分が好きなもの、食べ慣れたものを選びましょう**。そのためには、普段からよく購入する食材のうち、保存性のよいものは少し多めに買い置きしておきます。食べて消費してしまったら、買い足しておくことを忘れずに。おいしいと感じる心の栄養が、安心と笑顔につながります。

災害時の最大の問題点は、**ライフラインの停止**です。特に断水の場合は、衛生面が重要になります。**即つくって即食べられる「即食レシピ®」**ならば、**食材をポリ袋に入れて混ぜるだけ**。ポリ袋調理のいいところは、できあがったらポリ袋のまま器に乗せるだけで食べられて、食べ終わったらポリ袋を捨てれば器も汚れないので、衛生面はもちろん、洗い物も必要ありません。

ミックスビーンズツナケチャ和え

材 料 ミックスビーンズ（缶詰）…………… 1 缶
ツナ缶（油漬け、食塩入り）…………… 1 缶
ケチャップ…………… 小さじ2



作り方 ポリ袋に材料を缶汁ごとすべて入れて混ぜる。



ドライパックを活用しよう！

ドライパックとは、素材を高温の蒸気で容器ごと蒸し上げる製法で、缶詰とレトルトパウチのタイプがあります。いずれも素材本来の食感を保ちつつ、ふっくらやわらか。水を切る手間もなく開けてすぐに食べられるので、災害時にはとても便利です。特にミックスビーンズや大豆は簡単に潰せるので、小さな子どもでも食べやすくなります。

記事提供／日本年金機構 新宿年金事務所・全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部