

SHINPOU



社会保険新報

2021.07

No.849



Licensed by TOKYO TOWER

港区

東京タワー

1958（昭和33）年開業の東京のシンボル。2018（平成30）年まで東京を中心とする関東一円に電波を送り続けてきました。高さ333mで、メインデッキ（150m）とトップデッキ（250m）の2つの展望台があり、メインデッキまでは約600段の階段で上ることもできます。トップデッキは、ジオメトリックミラーとLED照明で未来都市の雰囲気演出。日没後は、定番の「ランドマークライト」と月曜の夜限定の「インフィニティ・ダイヤモンドヴェール」が東京タワーを輝かせます。

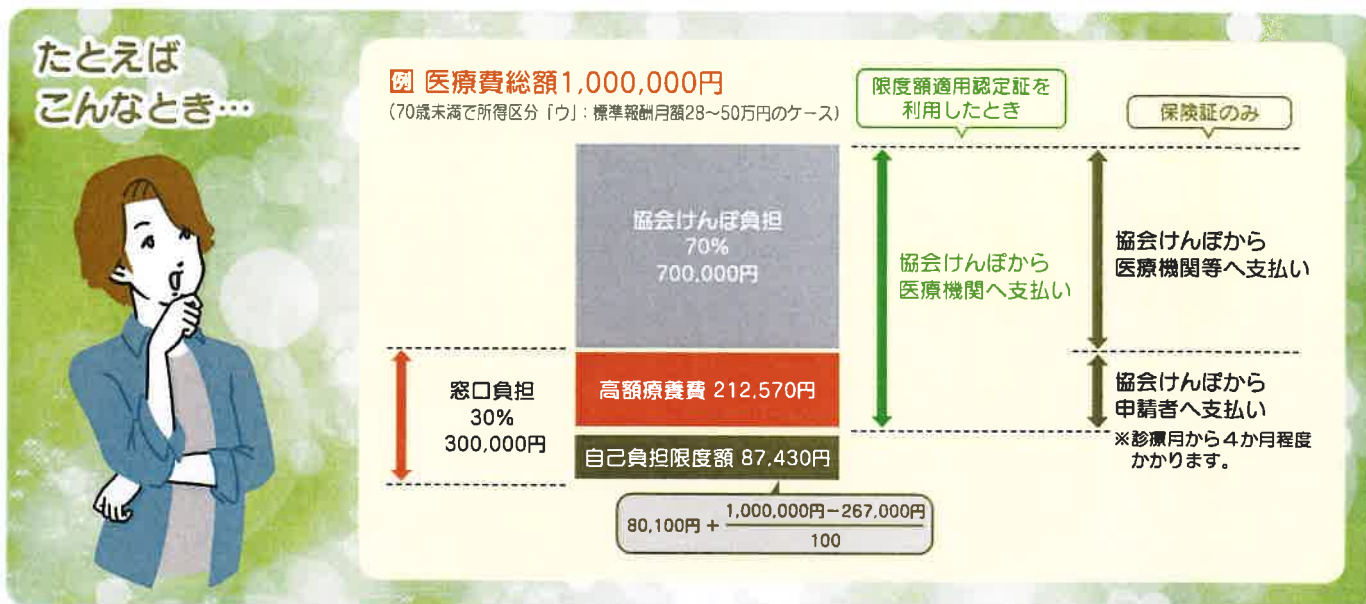
- 協会けんぽ東京支部 高額療養費（P 2） 限度額適用認定証（P 3）
- 日本年金機構 賞与支払届（P 4） 算定基礎届の提出のお願い（P 4） 「わたしと年金」エッセイ募集中！（P 5）
国民年金ひとことメモ 国民年金保険料の免除・納付猶予（P 5）
- 東京社会保険協会 健康づくりセミナー（P 6） 協会だより7月号のお知らせ（P 6）
会場型講習会 労災保険・雇用保険の基礎知識②（P 7） 季節の健康TOPIX 熱中症を予防しよう（P 8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

限度額適用認定証を 利用しなかったとき **高額療養費を申請してください**

高額療養費とは、入院等で高額な医療費がかかった場合、**自己負担限度額を超えて支払った額**の払い戻しが受けられる制度です。**自己負担限度額**は、**被保険者の所得区分と受診者の年齢**によって変わります。

※医療費が高額になることが事前にわかっているときは、3ページの「限度額適用認定証」を利用すると便利です。



高額療養費のポイント

払い戻しの計算は1か月単位

たとえば1月から2月にかけて入院した場合、1月分と2月分をそれぞれ分けて計算します。そのため、**高額療養費の申請書がそれぞれ(月ごと)必要**です。

こんな場合もそれぞれで計算

同じ医療機関等にかかった場合でも、**医科外来・医科入院・歯科外来・歯科入院はそれぞれ別に計算**します。
ご家族の分も別に計算します。ただし、通院にかかる院外調剤分は外来分と合算します。

払い戻しの対象とならないもの

差額ベッド代等の**保険外の負担額**や**食事の自己負担額**は、払い戻しの**対象となりません**。

申請から払い戻しまでの流れ

1か月間(1日～末日)の医療機関等の窓口での支払金額が高額になり、自己負担限度額を超える

「高額療養費支給申請書」を協会けんぽの都道府県支部に提出する

協会けんぽに医療機関等から、審査に必要なレセプトが届く
※診療を受けた月から3か月以上かかります。

内容を審査のうえ、決定する

●被保険者の所得区分と受診者の年齢によって、**自己負担限度額(払い戻しの基準額)**は変わります。

詳細は**コチラ** ⇒ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3030/r150/>

●受診者が70歳未満の場合は、協会けんぽホームページで**高額療養費の見込み額**が簡単に試算できます。

詳細は**コチラ** ⇒ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3030/sbb30302/1935-66724/>

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

医療費が高額になることが
わかっている場合には

限度額適用認定証が便利です

限度額適用認定証を保険証と一緒に提出すると、医療機関等の窓口での支払いが**自己負担限度額まで**で済みます。医療費が高額になりそうなときは、入院・外来いずれの場合でも、**協会けんぽに事前に郵送で申請**して、交付を受けておくと便利です。

申請書の記入にご注意を

■ 始期は申請当月をご記入ください。協会けんぽでは申請書の受付月からのみ有効な限度額適用認定証を発行します。
(受付月前の月から有効な限度額適用認定証は発行できません)

■ 終期が未定の場合は、最長で発行可能な1年間でご記入ください。

■ 記号番号を記入した場合、マイナンバーの記入は不要です。

申請から利用までの流れ

事前に郵送で「限度額適用認定申請書」を
協会けんぽの都道府県支部に
提出（被保険者、被扶養者）する

協会けんぽの都道府県支部から、
「限度額適用認定証」が交付される

交付された「限度額適用認定証」と
「保険証」を医療機関等の窓口に掲示する

申請から発行まで **1週間程度**かかります

入院予定や高額な
医療費が見込まれ
たら、早めの申請
をお願いします。



● 制度の内容や申請方法、申請書の作成、申請先等は、いつでも簡単にご確認いただける**チャットボット**をご活用ください。詳細は**コチラ** ⇒ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3020/r151/>

● マイナンバーカードの保険証利用については、令和3年3月より運用を開始していますが、当分の間は、マイナンバーカードとあわせて、**保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証等**もご持参ください。
詳細は**コチラ** ⇒ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html（厚生労働省ホームページ）

重要 千代田・新宿・品川年金事務所内協会けんぽ窓口の閉鎖

千代田・新宿・品川の各年金事務所に設置している協会けんぽ窓口は、お客様の利用状況を踏まえ、令和3年9月に閉鎖（予定）することとなりました。申請等の各種手続きには、郵送をご利用くださいますようお願いいたします。
※年金事務所の閉鎖ではありません。

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

賞与を支給したらご提出ください 賞与支払届

賞与を支給したときは、**支給日から5日以内**に、**被保険者賞与支払届**をご提出ください。これにより、保険料や将来受け取る年金額等の基礎となる**標準賞与額**^(※)が決定しますので、遅れないようにお願いします。
(※) **標準賞与額**とは、賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた額。これに保険料率(18.3%)を乗じて保険料を計算。

報酬および賞与は、毎年7月1日時点で、**通常の報酬**、**賞与に係る報酬**^(※)、**賞与のいずれかに区分して、標準報酬月額**を決定します。実際に支給された報酬および賞与がどの区分に該当するかを明確にするため、以下のような取り扱いが示されています。

(※) **賞与に係る報酬**とは、定時決定または7月から9月の随時改定の際、7月1日以前の1年間に4回以上受けた賞与額を12等分して通常の報酬に含めること。

✳ 複数の諸手当等が支給されたとき

名称にかかわらず、2つ以上の異なる性質をもつことが規定または賃金台帳等から明確な諸手当等については、**性質が同一であると認められるものごとに判別**します。具体的には、定額分(毎月)と変動分(年数回)の諸手当等があり、それが規定または賃金台帳等で明確な場合、次のように区分します。

- ・ **定額分(毎月)** ▶ **通常の報酬**
- ・ **変動分(年4回以上)** ▶ **賞与に係る報酬**
- ・ **変動分(年3回以下)** ▶ **賞与**

定額分(毎月)と変動分(年数回)が一体であり、規定または賃金台帳等で明確に区分できない場合は、両方をあわせて、**賞与に係る報酬**として取り扱います。

✳ 7月2日以降に新たに諸手当等が支給されたとき

年4回以上の支給が定められている場合でも、規定により、**次の標準報酬月額の定時決定(翌年7月1日)までの間は賞与**として取り扱いますので、賞与支払届をご提出ください。なお、**次の標準報酬月額の定時決定では、賞与に係る報酬**として取り扱います。



未提出の場合はすみやかに！ 算定基礎届

算定基礎届は、**7月1日現在のすべての被保険者**を対象に、**毎年1回**、標準報酬月額を見直すための大切な届出です。**令和3年度の提出期間は、原則として7月1日(木)から7月12日(月)まで**ですので、未提出の場合にはすみやかにお願いします。なお、8月または9月に月額変更等の予定がある被保険者は、算定基礎届の提出は不要です。ただし、実際には月額変更等に該当しなかったときは、その時点で算定基礎届をご提出ください。

賞与支払届 & 算定基礎届の提出先

郵送 → 東京広域事務センター

持参 → 管轄の年金事務所

▶ このページの記事の内容に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所 (<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/>) まで



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

令和3年度「わたしと年金」エッセイを募集中!

日本年金機構では、毎年11月を**ねんきん月間**として、厚生労働省との連携により、公的年金制度の周知・啓発活動を展開しています。

その一環として、広く国民の皆様から、**公的年金制度とのかかわりについてのエッセイ**を募集中です。ふるってご応募ください。

テーマ わたしと年金

内容 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金のかかわり、公的年金についての考え等、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
日本語で1,000～2,000文字以内。

応募資格 中学生以上

応募締切 令和3年9月10日(金) 消印有効

提出先 日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ「わたしと年金」担当
〒168-8505 杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ TEL 03-5344-1100 (代表)

世代を**超える**。
今だからこそ、伝えたい。

「わたしと年金」
エッセイ
募集中

賞
・厚生労働大臣賞
・日本年金機構理事長賞
・優秀賞
・入選

応募締切
令和3年9月10日(金)

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

令和3年度 わたしと年金 募集

主催 日本年金機構 協賛 厚生労働省 全国高等学校長協会 全国都道府県教育委員会連合会

国民年金ひとことメモ

国民年金保険料の免除・納付猶予

経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難なときは、一定の条件(※1)を満たす方への救済措置として、**全額免除・一部免除・納付猶予・学生納付特例**の4つがあります。国民年金保険料を未納のままにしておくと、老齢基礎年金のみならず、障害基礎年金や遺族基礎年金も受給できない場合がありますので、**免除・納付猶予制度**をご利用(※2)ください。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大により、所得が相当程度(下表)まで下がる見込みがあるときは、臨時特例措置として、本人の申告による所得見込額を用いた免除・納付猶予等が申請できます。

●学生納付特例制度については、『社会保険新報』2021年4月号に掲載しています。

(※1) 本人・配偶者・世帯主の前年(1月から6月までの間に申請する場合は前々年)の所得が対象。失業者は、失業特例が適用。

(※2) 令和3年度の免除・納付猶予は、令和3年7月から令和4年6月までの期間を対象として、7月1日から受付を開始。

令和3年度は次の承認基準(令和2年の所得額)の範囲内が条件

全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+32万円 例 単身世帯: 67万円、夫婦のみの世帯: 102万円
4分の3免除	88万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
半額免除	128万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
4分の1免除	168万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

●納付猶予は、50歳未満(学生を除く)で、本人および配偶者(別世帯を含む)の所得が一定額以下(全額免除の所得基準と同じ)であること。

申請
方法

申請書および申告書を日本年金機構ホームページからダウンロードして、お住まいの区市町村の国民年金担当窓口または管轄の年金事務所にご持参いただくか、東京広域事務センターにご郵送ください。

詳細は、日本年金機構ホームページ【国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度】でご確認ください

東京社会保険協会 からのお知らせ

会員
限定

フィットネスクラブ
「ティップネス」

健康づくりセミナー



コロナ禍でますます運動不足、肩こりや腰痛に悩んでいる…、そんなあなたに、ティップネスのトレーナーが仕事や家事の合間に簡単にできて効果的なストレッチ&エクササイズ等を伝授します。ステイホームでも心身ともにスッキリと健康な日々を過ごしましょう。

オンデマンド配信

時短でできるエクササイズ

テーマ ● 気分もすっきり！ 集中力を高めるヨガ
● 腰痛予防ストレッチ
● 姿勢改善エクササイズ

配信期間 8月2日（月）～31日（火）
各テーマ約15分

視聴方法 配信期間中にホームページにアクセス

U R L 会員特典 ▶ [フィットネスクラブ利用割引](#)

※配信期間以外は視聴できません。

会場型セミナー

会員限定・事前申込制

かんたんエクササイズ

テーマ ● 筋膜ストレッチ with アイテム 10時～
● ボディメイクトレーニング 10時45分～
● 肩こり・腰痛予防エクササイズ 11時45分～

開催日 9月23日（木・祝）

会場 ティップネス東新宿店

講師 ティップネスのインストラクター

申込方法 メールフォームに必要事項を入力して送信

U R L 会員特典 ▶ [フィットネスクラブ利用割引](#)

※応募結果等は、入力いただいたメールアドレスに返信します。
※各回の定員は20名で、応募者多数の場合は抽選となります。
※施設は換気および人数制限、マスク着用でのレッスンとなります。

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期となる場合があります。ホームページでご確認ください。



お手元に届きましたか？

『協会だより』7月号（No.50）

会員の皆様に、『協会だより』7月号（No.50）を送付しました。もうご覧になりましたか？

今号では、東京社会保険協会の**2020年度事業報告・決算**をはじめ、夏から秋にかけての**WEBセミナー&講習会**等、盛りだくさんの内容でお届けします。会員限定の広報誌なので、この機会に新規入会もお待ちしています。

WEB版「社会保険新報」のメルマガ登録と東京社会保険協会の会員とは異なります。会員は、事業所単位でご入会ください。

おすすめ記事をピックアップ！

P 3

『社会保険新報』表紙のヒミツ
巡回健診（フィオーレ健診クリニック）

P 6-7（日本年金機構）

ライフステージと年金②
～結婚から独立・再就職まで～

P 8-9（協会けんぽ東京支部）

協会けんぽ東京支部の情報発信！
食べ応え十分の減塩レシピ

P 10

大磯ロングビーチ

P 11

観劇会
（劇団四季「アナと雪の女王」ほか）

P 12

会員事業所インタビュー
株東急ホテルズ 村井淳社長



東京社会保険協会 からのお知らせ

会場型講習会

労災保険・雇用保険の基礎知識②



日 時 11月10日（水）11日（木）
12日（金）

各日10時から16時まで

会 場 電設年金会館（新宿区大久保）

費 用 会員 **2,000円**
(会員以外 12,000円)

応募期間 **9月28日（火）10時から**
10月19日（火）17時まで

定 員 195名（各日65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)

会場型申込

抽選の際は、**会員を優先**とします。また、応募期間外のお申し込み等、不備がある場合は落選となります。

WEBで申し込む

[東京社会保険協会ホームページ](#)

講習会・セミナー

郵送で申し込む

申込書1通につき返信用封筒1通をご用意ください。

封筒に右下の **A** を貼付し、ご記入いただいた **B** と返信先を明記した返信用封筒（84円切手貼付）を一緒にお送りください。応募結果等は10月末にお知らせします。

お問い合わせ

東京社会保険協会 会員事業グループ 講習会係
TEL 03-5292-3596 ✉ kousyukai@tosyakyō.or.jp

新型コロナウイルスの感染
予防対策を行いながら開催
します。最新情報はホーム
ページに掲載します。



Aと**B**は、切り取ってご使用ください。

新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合がありますので、受講の際は必ずホームページでご確認ください。

*参加申込書に記載されている情報等は、本会事業等以外に使用いたしません。

〒160-8407

新宿区新宿7-26-9

東京社会保険協会 講習会 係

B

【参加申込書】労災保険・雇用保険の基礎知識②

参加希望日	11月10日 11月11日 11月12日	各日10時から16時まで	会員の有無	会員 非会員 不明	会費払込受領証に記載の7ケタの番号
参加者氏名	ふりがな		連絡先電話番号		
事業所名					
事業所所在地	〒				

東京社会保険協会 からのお知らせ



季節の健康
TOPICS

新型コロナ感染防止対策をしながら

熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

マスクを着用
しているときは…

- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

窓とドア等2か所を開け、扇風機や換気扇を併用します。換気後は、室内の温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。

日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。
※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はより、こまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら

環境省 熱中症

検索

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

編集・発行／一般財団法人 東京社会保険協会 〒160-8407 東京都新宿区新宿7-26-9 電話 03 (3204) 8877 (大代表)

ホームページ <http://www.tosyakyoo.or.jp/>