

SHINPOU

社会保険新報

2022.2

No.856



調布市

武蔵野の森総合スポーツプラザ

総面積 3 万㎡以上の総合スポーツ施設で、味の素スタジアムに隣接しています。メインアリーナは、都内最大規模の競技面積約 4,900㎡で最大 1 万人以上の観客を収容でき、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会などの国際大会のほか、音響・照明設備が充実していることから人気アーティストのライブ・コンサート等にも使用されています。武蔵野の木漏れ日をイメージしたモザイクデザインの天井も印象的です。サブアリーナ（武道場）やジム・プールは、一般の方にも利用されています。



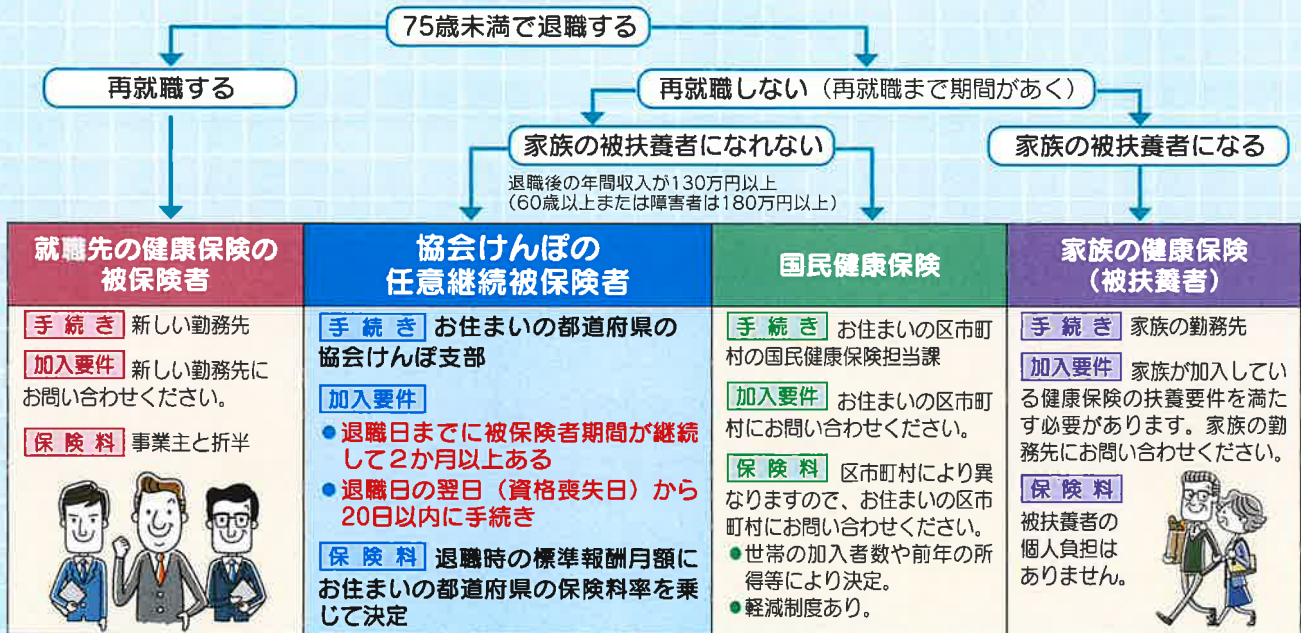
INDEX

- 協会けんぽ東京支部 退職時の健康保険加入手続き (P 2) 整骨院・接骨院のかかり方 (P 3)
- 日本年金機構 資格取得届・資格喪失届の提出 (P 4) 世田谷年金事務所の移転 (P 5)
標準報酬月額の特例改定の延長 (P 5) 国民年金ひとことメモ 国民年金保険料 (月額) の改定 (P 5)
- 東京社会保険協会 WEB健康セミナー [栄養編・運動編] (P 6) コクーン歌舞伎『天日坊』& スキー 1 日リフト券 (P 7)
フィオーレ健診クリニック・2022 年度 健康診断予約開始 (P 8) 季節の健康TOPICS 花粉症 (P 8)

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ****退職時には新たに健康保険加入手続きを！**

医療保険制度には、主に会社員等が加入する健康保険、自営業者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・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・家族の被扶養者にな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。

あなたが退職後に加入する健康保険はどれ？**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（雇用保険の特定理由離職者）等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。

協会けんぽの任意継続被保険者になる場合**加入条件**

- ① 資格喪失日（退職日の翌日）の前日までに、被保険者期間が継続して2か月以上あること
 - ② 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
- ※20日目が協会けんぽの休業日（土・日・祝日）にあたる場合は、翌営業日まで（郵送の場合は必着）。なお、退職日より前の提出はできませんのでご注意ください。

資格を喪失するとき

- ① 任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
- ② 就職等、健康保険等の被保険者の資格を取得したとき
- ③ 後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得したとき
- ④ 保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ⑤ 被保険者の方が亡くなったとき
- ⑥ 任意継続被保険者でなくなること希望する旨を申し出たとき（令和4年1月1日施行）

1 か月分の保険料

退職時点の標準報酬月額
（上限30万円）

×

お住まいの都道府県単位
健康保険料率

＝

任意継続の保険料

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****整骨院・接骨院のかかり方**

整骨院や接骨院で受ける柔道整復師の施術（治療）には、健康保険が使えるときと使えないときがあります。施術（治療）を受ける際に気をつけてほしいポイントをご紹介します。

健康保険が使えます**たとえばこんなとき**

- 日常生活やスポーツで足をひねった
- 家の中で転んで床に肘をぶつけた

- 外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷（肉ばなれ等）

ご注意ください

骨折や脱臼に対する施術（治療）は、応急処置をのぞき、**医師の同意**が必要です。

健康保険が使えません**たとえばこんなとき**

- 日常生活で感じる肩こり
- 仕事中に転倒して足をひねった

- 単なる肩こり、筋肉疲労、慢性的な痛み
- リラクゼーションを目的とした利用
- 神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等の病気からくる痛み
- 病院や診療所等で治療中のけが
- 仕事中・通勤途中でのけが（労災保険適用）

✓ 負傷の原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを、きちんと話しましょう。負傷の原因が明らかでないと、健康保険の対象とはならない場合があります。

✓ 領収書をもらいましょう

柔道整復師は施術（治療）を行った場合、領収書の発行が義務づけられています。**領収書は必ず受け取り、金額を確認して大切に保管してください。**

**✓ 療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう**

柔道整復師による施術（治療）を受けた際の費用について、健康保険への請求を柔道整復師へ委任する場合、療養費支給申請書の**委任欄への署名が必要**です。署名する際には、**申請書に記載された負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。

加入者の皆様へ

協会けんぽでは、施術（治療）を受けた加入者の皆様に、整骨院・接骨院から提出された**療養費支給申請書**に記載の**負傷原因や施術内容**について**確認**させていただく場合があります。

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



日本年金機構 からの お知らせ
Japan Pension Service

資格取得届・資格喪失届の提出を忘れずに！

就職や退職等、春は異動の多い季節です。従業員（被保険者）を採用したときや従業員が退職（または死亡）したときに、事業主は **被保険者資格取得届（70歳以上被用者該当届）** または **被保険者資格喪失届（70歳以上被用者不該当届）** を、東京広域事務センター（郵送）または年金事務所にご提出ください。パートタイム労働者および短時間労働者（下記参照）についても、届出が必要です。なお、健康保険組合に加入している事業所は、健康保険組合にも届出をお願いします。



被保険者の対象となる（なっている）パートタイム労働者および短時間労働者とは…

パートタイム労働者

同一の適用事業所に使用される通常の労働者の1週間の所定労働時間および1か月の所定労働日数の4分の3以上を勤務する労働者。

短時間労働者

特定適用事業所または任意特定適用事業所に勤務し、次の①～④のすべてに該当する労働者。①週の所定労働時間が20時間以上 ②雇用期間が1年以上見込まれる ③賃金月額が8.8万円以上 ④学生（昼間部）ではない
※令和4年10月から、短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。

従業員を採用したときは、資格取得届を提出



事実上の使用関係が発生した日（資格取得日）から**5日以内**に、**被保険者資格取得届**をご提出ください。試用期間であっても報酬を支払う等、事実上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。

- 事業主は、氏名・生年月日・性別・住所・マイナンバー（個人番号）または基礎年金番号について、必ず本人確認のうえ、届け出てください。
- 個人番号欄に基礎年金番号を記入する場合は、左詰めでご記入ください。
- 従業員に扶養する家族（被扶養者）がいる場合は、被扶養者（異動）届もあわせてご提出ください。
- 60歳以上の従業員が、退職後1日の間もなく再雇用される場合は、就業規則および退職辞令の写しと再雇用の日付・事実確認ができる雇用契約書の写し、または、退職日および再雇用日に関する事業主の証明書のどちらかを添付して、同日付の資格喪失届と一緒にご提出ください。

従業員が退職（または死亡）したときは、資格喪失届を提出



退職（または死亡）した日の翌日（資格喪失日）から**5日以内**に、**被保険者資格喪失届**をご提出ください。月の末日に退職（または死亡）した場合は、翌月1日が資格喪失日となりますので、備考欄に退職（または死亡）した年月日をご記入ください。

- 全国健康保険協会（協会けんぽ）にご加入の適用事業所の従業員が退職（または死亡）したときは、本人および扶養する家族の健康保険証を必ず添付してください。紛失等により添付（返納）できない場合は、健康保険被保険者証回収不能届の添付が必要です。高齢受給者証、健康保険特定疾病療養受給者証、健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証等の交付を受けている場合も同様となります。
- 60歳未満で退職した場合は、国民年金の加入手続きが必要です。退職日の翌日（資格喪失日）から**14日以内**に、マイナンバーカードや年金手帳等をご持参のうえ、お住まいの区市町村または年金事務所まで手続きしてください。

電子申請・郵送をご利用ください

毎年4月上旬は、年金事務所にご来所されるお客様が多く、届出のためにお待ちいただく時間が長くなっています。届出には、電子申請または郵送（東京広域事務センター）をご利用いただきますようお願いいたします。

詳細は 日本年金機構

Japan Pension Service



被保険者・被扶養者関係（資格取得・喪失等）

検索

でご確認ください。

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



世田谷年金事務所の移転のお知らせ

日本年金機構 世田谷年金事務所は、**令和4年3月22日（火）**に次の場所に移転します。
 新しい世田谷年金事務所では、お客様の利便性を考慮して、**お客様相談室とその他の部署を分けて2か所で業務**を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。



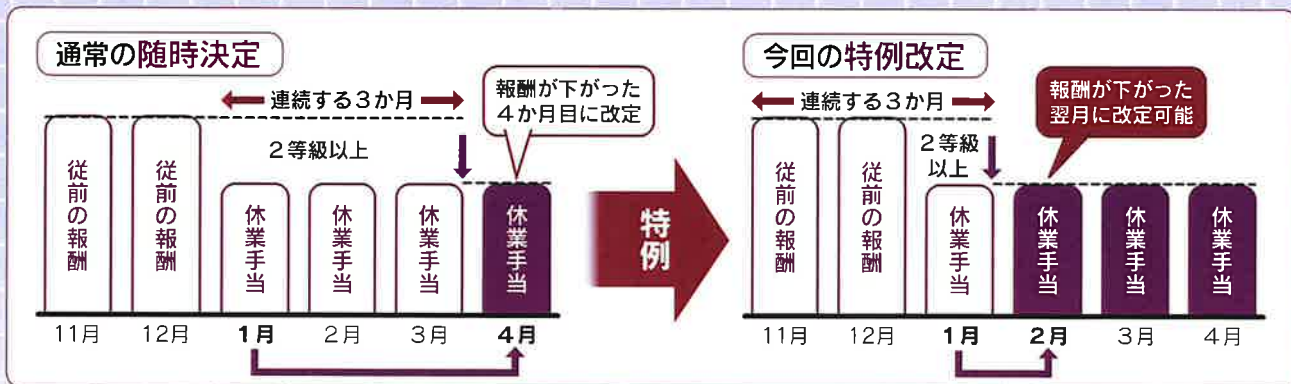
名称・業務	移転先住所・電話番号	交通手段
世田谷年金事務所 三軒茶屋相談室 ※お客様相談室	世田谷区太子堂4-1-1 キャロットタワー13階 TEL 03-6805-6367（代表）	東急田園都市線「三軒茶屋駅」下車 徒歩3分 東急世田谷線「三軒茶屋駅」下車 徒歩1分 東急バス・小田急バス 「三軒茶屋停留所」下車 徒歩1分
世田谷年金事務所 ・総務課 ・厚生年金適用調査課 ・厚生年金徴収課 ・国民年金第1・2課	世田谷区世田谷1-30-12 TEL 03-6805-6367（代表）	東急世田谷線 「上町駅」「世田谷駅」下車 徒歩5分 東急バス・小田急バス 「上町停留所」「世田谷駅前停留所」下車 徒歩5分

※電話番号（代表）は、令和4年3月22日（火）から変更となりますので、ご注意ください。なお、どちらも同一の電話番号です。
 また、2か所とも専用駐車場がありませんので、来所の際は公共交通機関をご利用ください。

標準報酬月額の特例改定が延長されました

令和3年8月から12月までの間に新型コロナウイルス感染症による休業で報酬が急減した方に対し、**報酬が急減した月の翌月に短縮する特例措置**を行っていますが、長引くコロナ禍に伴い、**令和4年1月から3月までの間に急減した方についても、同様の措置**が行われることになりました。

届出方法等の詳細は、日本年金機構ホームページ【大切なお知らせ（2022年1月11日付）】をご覧ください。



国民年金ひとことメモ

国民年金保険料（月額）の改定

令和4年度および令和5年度の国民年金保険料（月額）が、右記のとおり改定されます。4月分の国民年金保険料から、新しい額に変更となります。

令和4年度	令和5年度
16,590円	16,520円

●令和3年度の国民年金保険料は16,610円です。

●令和4年度における国民年金保険料の前納額は、令和4年1月21日に発表（前納額の告示は令和4年2月下旬予定）されています。厚生労働省ホームページでご確認ください。

詳細は、日本年金機構ホームページ、区市町村の窓口またはお近くの年金事務所まで

WEB健康セミナー

お昼休みを有効活用！
食事をしながら、受講しませんか



健康に対する意識を高く持ち、規則正しい生活習慣を身につけることは、健康の維持・増進はもちろんのこと、自己成長や人生の充実にもつながります。このWEB健康セミナーでは、「栄養」と「運動」の2つのテーマから日々の生活習慣を考えます。お昼休みの時間帯でのライブ配信となりますので、職場の健康づくりのツールとして、ぜひご活用ください。

栄養編 生活習慣が未来のカラダをつくる

賢く効率的に食べて、
健康的なカラダを目指そう！

日 時 4月13日（水）
12時～13時

講 師 金原嘉子

・保健師
・心理相談員
・健康運動指導士



毎日の食事を楽しんでいますか？ 健康を考えて食べていますか？ 食べることは生きること。食事のバランスが崩れると生活習慣病等になりやすいだけでなく、体調不良の原因にもなります。何をどれだけ食べればよいか、ご自身の食習慣をチェックしながら、食事バランスについて学びましょう！

内容

- 人生100年時代のカラダづくり
- 生活習慣病の怖さ
- “何をどのくらい食べたらいいの？”
- バランスよく食べるためのワーク

運動編 気軽にできる運動方法

いつまでも元気に動ける
カラダを手に入れよう！

日 時 4月22日（金）
12時～13時

講 師 山田夕美

・健康運動指導士
・ジャパンヨガ
アカデミー指導者



人生100年時代、いつまでも動けるカラダでいたいですね。年齢を重ねても軽やかに動けるカラダを維持するためには、日頃から適度な運動習慣が大切です。まずは、普段のカラダの動かし方をチェックしてみましょう。いつでもどこでも気軽にできる簡単なエクササイズをご紹介します。

内容

- 「カラダ動かしてますか？」
簡単セルフチェック！
- いつまでも“動けるカラダ”の作り方
ほどよく筋トレ編



お申し込み・視聴方法等

どなたでも視聴できます。職場内でお声がけください。

申込先・詳細 講習会・WEBセミナー ▶ WEB健康セミナー

申込締切日 3月31日（木）12時まで（事前申込制）

視聴方法 ZOOM配信（ライブ）

お申し込みいただいたメールアドレスに専用URLをご送付。

その他 運動編のみ見逃し配信（会員限定／2か月間）

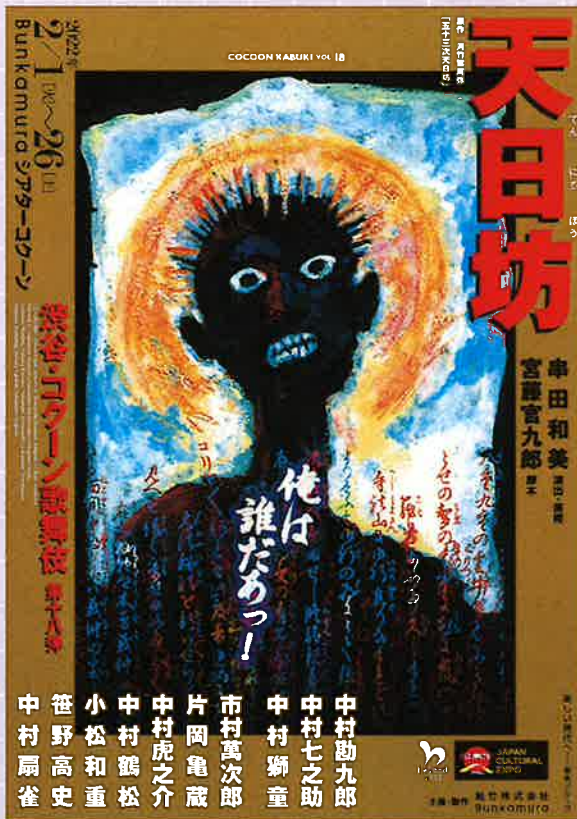
お問い合わせ WEBセミナー係 TEL 03-5292-3596
<https://www.tosyakyoo.or.jp/seminar/>

歌舞伎&スキーで残りわずかな冬をエンジョイ！

期間限定の会員特典として、現在公演中のコクーン歌舞伎をお得な料金でご案内します。公演日間近ですので、お早めにお申し込みください。また、今がシーズンの群馬みなかみほうだいぎスキー場は、積雪が豊富で雪質も抜群！さらに東京からのアクセスもいい人気のスキー場です。

渋谷・コクーン歌舞伎 第十八弾

『天日坊』



出演 中村勘九郎 中村七之助
中村獅童 ほか

演出・美術 串田和美

脚本 宮藤官九郎

日時 2月19日(土)・21日(月)
23日(水・祝)・25日(金)
開演：17時45分(夜の部)

料金 会員 11,000円 [一般 13,500円]
大人 一等席・全席指定(税込)

会場 Bunkamuraシアターコクーン(渋谷)

今すぐアクセス!!
下記のホームページに
詳細を掲載しています。

群馬みなかみほうだいぎスキー場

スキー1日リフト券(食事付)



最大傾斜40度の上級から初心者向きまでコースが多彩。スノーエスカレーターが設置されたキッズランドもあり、お子様も安心してご利用できます。

料金 スキー1日リフト券(食事付き)

大人 会員 4,700円 [一般5,500円]

子ども 会員 3,500円 [一般4,000円]

※2022年営業終了日まで

交通 東京から車で約2時間半

関越自動車道 水上ICから19km

- 東京社会保険協会ホームページから割引利用券をダウンロードのうえ、ご利用ください。
- ゲレンデ情報等は施設のホームページでご確認ください。



お申し込み・詳細等

お申し込み

会員特典

期間限定特典

お問い合わせ

期間限定特典係 TEL 03-5292-3596

<https://www.tosyakyo.or.jp/member/event/>

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

2022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、2022年度（2022年4月1日～2023年3月31日）の各種健康診断のご予約を以下の日程で開始予定です。受付時間等の詳細は、3月以降にフィオーレ健診クリニックのホームページまたは、次号のWEB版『社会保険新報』3月号をご覧ください。 ※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 2022年3月1日(火)

予約方法 **電話** 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）または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で担当者でも、ご利用いただけます。

フィオーレ健診クリニック

「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。

季節の健康TOPICS

花粉症のシーズンが到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。今年の春は、早めから万全の対策をとりましょう。

花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いときから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診しましょう。

症状が軽い場合は、OTC医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

新型コロナの感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼の粘膜に接触すること、または、ウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。

花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくありますが、手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前は手指を消毒し、マスクを抑えた手は早めに消毒するようにしましょう。



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 <https://www.tosyakyoo.or.jp/>