

協会だより

Kyokai Dayori Tokyo

TOKYO No. 54

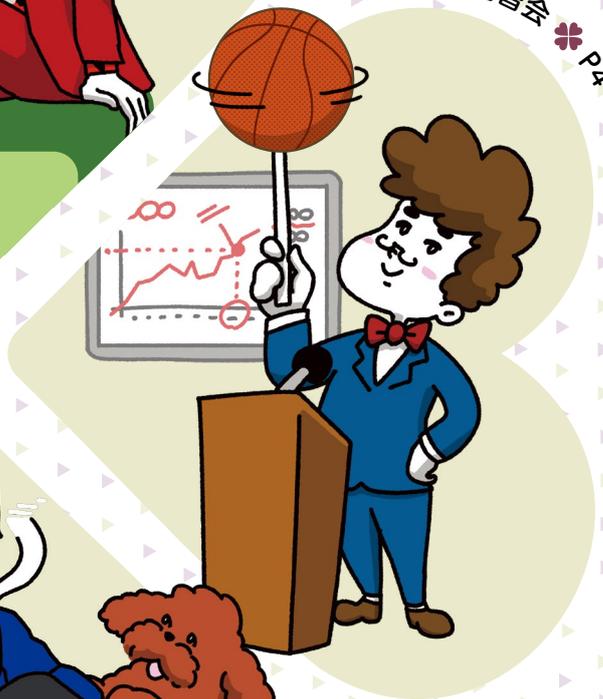
食欲の秋
年末年始
食入予定注意



会員特典 P2-3



セミナー&講習会 P4



会員健診 P10-11



東社協からのお知らせ P5





この冬イチオシの会員特典

東京社会保険協会では、会員とその家族を対象に、期間限定のイベント等をご案内しています。この冬にお届けするのは、公演日のクリスマスイブにピッタリのミュージカル「スクルージ ～クリスマス・キャロル～」、若手歌舞伎俳優が一堂に揃う「新春浅草歌舞伎」、白熱の一番に期待が高まる「大相撲1月場所」の3本。さらに、人気コミックを舞台化した「キングダム」は、WEB限定にてお申し込みを受け付けます。

諸事情により、公演中止や延期等もありますので、ご了承のうえお申し込みください。最新情報は、**各会場のホームページで必ずご確認**をお願いします。


[ホームページ](#)
[会員特典](#)
[期間限定特典](#)

ミュージカル スクルージ ～クリスマス・キャロル～



英国の国民的作家チャールズ・ディケンズの『クリスマス・キャロル』が原作のミュージカル

出演 市村正親 武田真治 他
日時 12月24日(土) 12時30分開演
会場 日生劇場 (千代田区有楽町)
募集人数 60名
料金 会員 S席 7,700円
 [一般 11,500円]

※4歳以上入場可。膝上での観劇不可。

申込締切

11/22

新春浅草歌舞伎



歌舞伎ファンのみならず必見！新春の幕開けを華やかに彩るエネルギーあふれる公演

出演 第一部：坂東巳之助 坂東新悟 他
 第二部：尾上松也 中村歌昇 他
日時 1月7日(土) 第1部 11時開演
 8日(日) 第2部 15時開演
会場 浅草公会堂 (台東区浅草)
募集人数 各日50名
料金 会員 1等席 6,600円
 [一般 9,500円]

※4歳以上チケット必要。

演目等については、ホームページでご確認ください。

申込締切

11/30

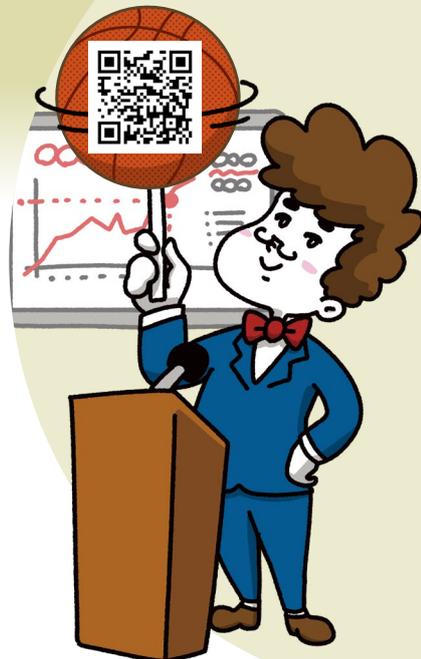


WEBセミナー&会場型講習会

この冬に開催するWEBセミナーと会場型講習会の参加者を募集します。

会員は、すべてのWEBセミナー（YouTube）を視聴（ユーザー名・パスワード必要）することができ、会場型講習会についても、お得な料金で受講できます。まだ入会されていない事業所は、この機会にぜひご検討ください。

なお、会場型講習会は、状況により中止や延期の場合もありますので、**最新情報をホームページでご確認**のうえ、ご参加ください。

[ホームページ](#)[講習会・セミナー](#)

WEB (YouTube)

年金のおはなし

- 講師** 特定社会保険労務士 小林 元子
- 視聴期間** 11月11日(金) 13時～(6か月間)
- テーマ**
- 万が一のときにはどうなる？
 - 離婚したらどうなる？

こんなときにこの給付が受けられる①

- 講師** 特定社会保険労務士 大野 知美
- 視聴期間** 12月中旬公開(6か月間)
- テーマ**
- 傷病手当金／埋葬料
 - 出産手当金／出産育児一時金

こんなときにこの給付が受けられる②

- 講師** 特定社会保険労務士 大野 知美
- 視聴期間** 1月中旬公開(6か月間)
- テーマ**
- 高額療養費／限度額適用認定等
 - 退職後の給付

育児・介護休業法の改正

- 講師** 特定社会保険労務士 安中 繁
- 視聴期間** 2月中旬公開(6か月間)
- テーマ**
- 新設の「産後パパ育休」とは？
 - 社会保険料免除のしくみの変更等

社会保険の適用拡大・介護休業

- 講師** 特定社会保険労務士 安中 繁
- 視聴期間** 3月中旬公開(6か月間)
- テーマ**
- 社会保険の対象者が順次拡大
 - 介護休業のしくみと改正点等

会場型

年金シニアライフセミナー

- 講師** (株)活性化セミナー研究所 大橋 正一
- 日時** 2月3日(金)
13時30分～16時30分
- 会場** 自動車会館(千代田区九段南)
- 料金** 会員 2,000円 [一般 12,000円]
- 申込期間** 12月9日(金) 10時～
12月23日(金) 15時
- 定員** 180名

年金の仕組みと手続き・給付

- 講師** 社会保険労務士 山田 理香
- 日時** 2月21日(火)・22日(水)
各日10時～16時
- 会場** 自動車会館(千代田区九段南)
- 料金** 会員 2,000円 [一般 12,000円]
- 申込期間** 12月20日(火) 10時～
1月13日(金) 15時
- 定員** 各日180名



お申し込み・詳細

ホームページでご確認のうえ、お申し込みください。

お問い合わせ

【URL】 <https://www.tosyakyo.or.jp/>

会員事業課 講習会係 ☎ 03-5292-3596

※ YouTubeの録画・撮影・録音・SNS投稿等は禁止(違法)



会費のお支払いには口座振替を！

東京社会保険協会が会員事業所をお願いしている会費の納入（年1回）について、2023年4月から口座振替を開始します。現在は、コンビニ・郵便局・銀行からの振込でのお支払いとなっていますが、皆様のご要望にお応えして、口座振替での納入も可能となります。変更を希望される方は、期日までにお申し込みください。

ホームページ

協会のご案内

事業案内【年会費】



- 手数料の負担なし
- 金融機関等に出向く必要なし
- すべての金融機関等で振替OK

お知らせいで未加入の事業所がありましたら、ご紹介ください！



- 1 上記のホームページから、**口座振替申込書**をダウンロードしてプリントアウト。
- 2 申込書に必要事項をご記入（捺印）のうえ、東京社会保険協会宛に郵送。
※不備がある場合のみご連絡します。



宛先 〒160-8407 新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京
東京社会保険協会 会費納入係

締切 2023年1月31日(火)必着 ※2023年度分最終受付

『社会保険新報』表紙の名所を動画でも公開中

WEB版広報誌『社会保険新報』（毎月15日頃に公開／メルマガ配信）の表紙では、都内および東京近郊の名所を、専属カメラマンの撮り下ろし写真で掲載しています。また、年数回は8ページでも特集します。さらに今年の6月号から、動画（YouTube）でも公開していますので、ぜひご覧ください。

なお、東京社会保険協会の会員と『社会保険新報』のメルマガ会員とは異なります。メルマガ会員に登録されていない方は、この機会にご検討ください。



◀10月号は「鉄道博物館」を特集

HP ▶ 広報誌 ▶ 社会保険新報 ▶ 表紙の名所シリーズ

このQRコードで動画が見られる！

会員限定ページの閲覧はユーザー名・パスワードが必要です

ユーザー名 tosyakyo（半角）

パスワード sk2021（半角）

※ホームページからのパスワード照会（トップページ▶お問い合わせ）には会員番号が必要です。





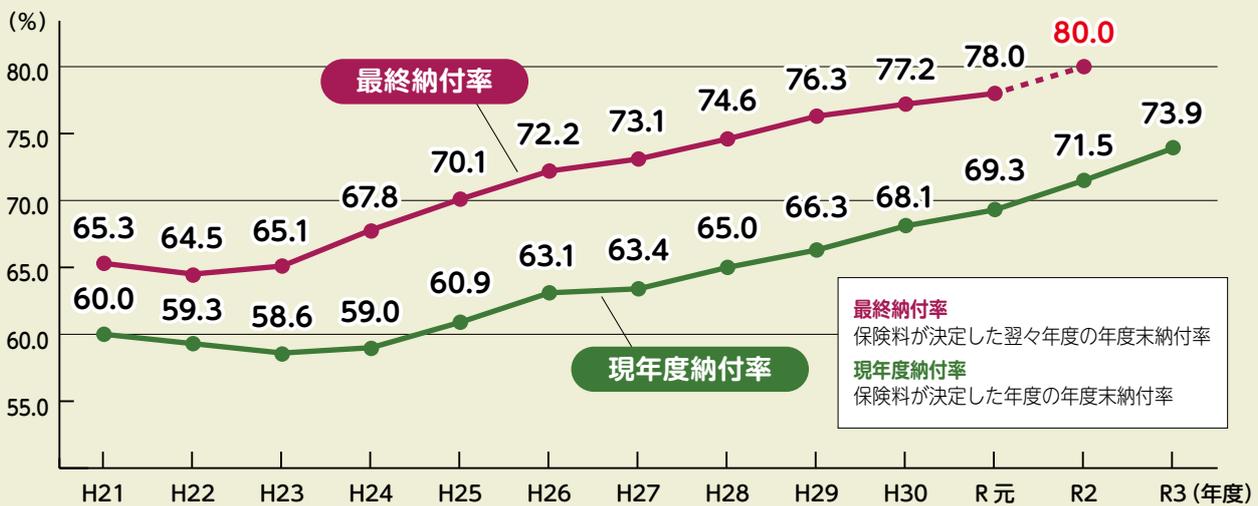
公的年金のメリット ～納付・給付～

公的年金は、現在の高齢者世帯における平均所得の約6割を占め、高齢者世帯の約5割は年金による収入のみで生活しています。公的年金制度は、保険料をみんなで拠出し、集団で支え合うしくみとなっており、納めた期間や保険料額に応じて受給額が変わります。

※高齢者世帯とは、65歳以上のみで構成もしくは65歳以上に18歳未満の未婚者が加わった世帯をいいます。

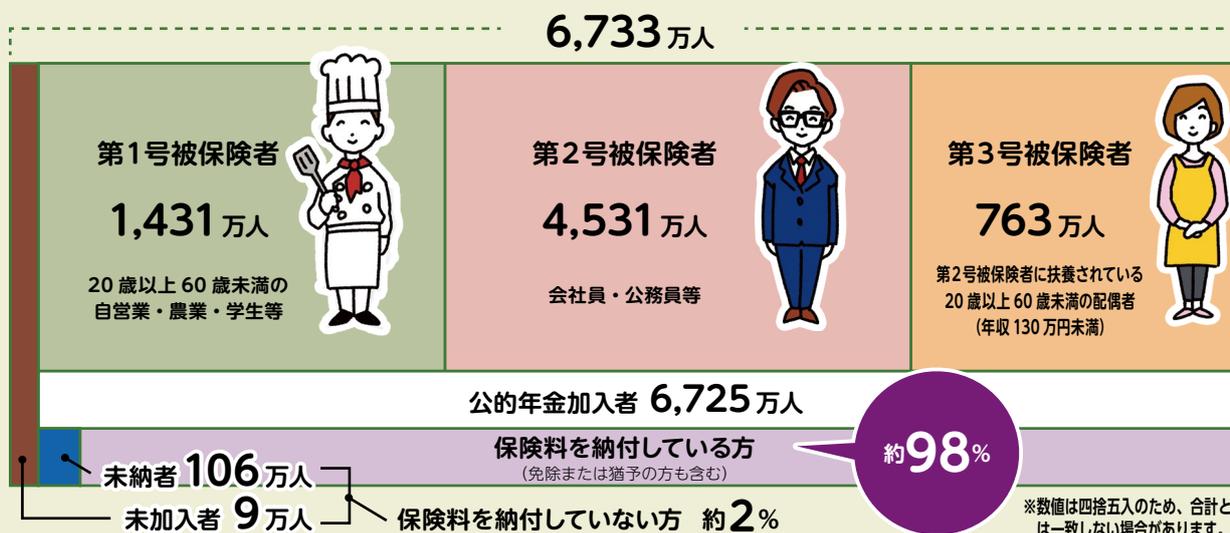
日本年金機構が発足した平成22年当初の国民年金保険料の納付率は65%前後（最終納付率）でしたが、令和4年6月に公表された「国民年金の加入・保険料納付状況」（厚生労働省年金局・日本年金機構）では、令和3年度の最終納付率（令和元年度分保険料）が78%と9年連続で上昇【グラフ参照】しています。国民の皆様のご理解や生活設計の意識の向上等により、80%に届くところまで伸びてきています。

【グラフ】全国の国民年金保険料納付率の推移



厚生年金等を合わせた公的年金加入者全体の約98%（免除または猶予の方も含む）が保険料を納付しています。実際に保険料を納付していない未加入者や未納者は、全体の約2%【図参照】となっています。

【図】令和3年度末の公的年金加入者の状況

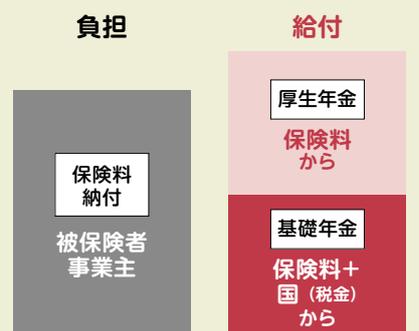


【出典】「公的年金制度全体の状況・国民年金保険料収納対策について（概要）」令和4年6月23日付

公的年金制度は、皆様から納められた保険料と国（税金）により運営されています。厚生年金では、保険料の2分の1を事業主が支払い、国民年金（基礎年金）の給付では、国（税金）が2分の1を負担しています。保険料を納付せず、免除・猶予制度も利用しない場合、将来の年金が受給できないだけでなく、国（税金）からの給付も受け取れなくなります。

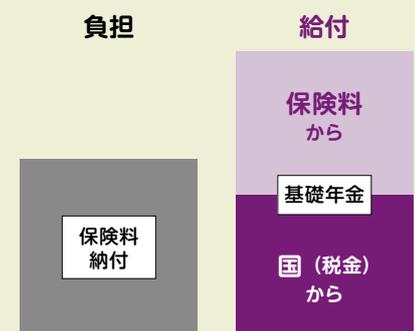
厚生年金・国民年金の負担と給付のさまざまなケース

【厚生年金】 保険料を納付した方



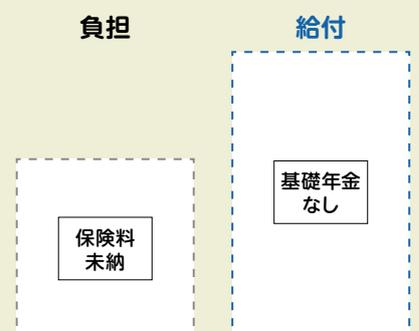
厚生年金は保険料、基礎年金は保険料と国（税金）の負担分を受給します。

【国民年金】 保険料を納付した方



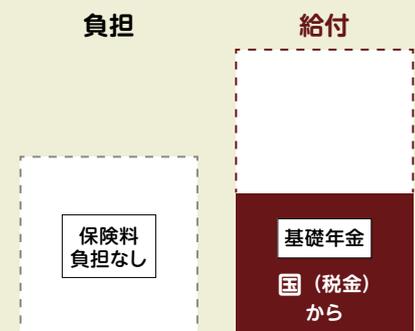
2分の1は保険料、2分の1は国（税金）の負担分を基礎年金で受給します。

【国民年金】 保険料が未納の方



国（税金）の負担分（2分の1）がないため、基礎年金は受給できません。

【国民年金】 保険料が全額免除の方



国（税金）の負担分（2分の1）は、基礎年金で受給できます。

納付しておいて
よかった！



11月は「ねんきん月間」です。この機会にインターネットサービス「ねんきんネット」を活用して、ご自分の保険料納付状況や加入期間、将来の年金試算額等をご確認ください。公的年金制度については、日本年金機構ホームページ「パンフレット：知っておきたい年金のはなし」に掲載しています。



年金額を試算！ 公的年金シミュレーターをご活用ください

働き方・暮らし方の変化に伴う年金額の「見える化」を目的として運用しています。詳細は、右のQRコードをご覧ください。

POINT 1 「ねんきん定期便」を使用して、将来の受給可能な年金額を試算

POINT 2 働き方・暮らし方に応じて、さまざまなシミュレーションが可能





協会けんぽの各種申請書（届出書）が新しくなります！

2023年1月以降は 新様式の申請書をご使用ください

協会けんぽでは、よりわかりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。



スムーズなお支払いのために、2023年1月以降は
新様式のご使用をお願いします。

新様式に変更となる主な申請書（届出書）

健康保険給付関係

傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係

任意継続被保険者資格取得届出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失届出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係

被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

様式変更に関する詳細は、
協会けんぽホームページにも
掲載しています。



新様式での申請は、2023年1月以降をお願いします！

冬が旬の食材を味わう健康レシピ

協会けんぽでは、加入者への健康サポートの一環として、季節の健康レシピをホームページ内で公開しています。今号では、冬に旬を迎える根菜類を使った2品をご紹介します。シャキシャキとした食感が楽しめて、低カロリーながら満足感もアップする、これからの季節にピッタリな料理です。

鮭のつみれ入り根菜の煮物



材料（2人分）

- 鮭の切り身 2切れ
A しょうがの絞り汁 小さじ 1/2
 長ネギのみじん切り 1/4 本
 片栗粉 大さじ 1
 白菜 1/8 個 (約 200g)
 ごぼう 1/4 本
 にんじん 1/4 本
 れんこん 50g
 だし汁 200ml
B 酒 大さじ 1
 砂糖 大さじ 1
 しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
 みりん 大さじ 1/2

作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、包丁でたたいてミンチにする。**A**を加え、粘りが出るまでこねる。
- ② 白菜はざく切り、れんこんとにんじんは乱切り、ごぼうは大きめのささがきにする。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮立てる。①のたねをスプーン2本ですくい、丸く形を整えて入れていく。
- ④ 再び煮立ったら中火にし、**B**の調味料を加えて火が通るまで煮る。

レシピ考案・監修 ● 今別府 靖子 (料理研究家・栄養士)

ごぼうのやきそば



材料（2人分）

- やきそば (蒸し中華麺) 1 パック (150g)
 豚もも肉 100g
 ごぼう 2/3 本 (100g)
 にんじん 1/5 本 (30g)
 ピーマン 1 個 (35g)
 油 大さじ 1/2
 ソース 大さじ 2
 青のり 適量 (1g)
 紅しょうが 適量 (10g)

作り方

- ① ごぼうをピーラーで細長くスライスして水につけておく。にんじんとピーマンを短冊切り、豚肉を小さめに切る。
- ② フライパンに油をひかずに、やきそばを入れて中火でほぐしながら炒める。パラパラにほぐれてきたら、いったんお皿にあける。
※麺をパラパラに仕上げるコツです。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ごぼうとにんじんを加え、やわらかくなってきたらピーマンと②の麺を加えて炒める。ソースを加えて味を調べ、器に盛り付けて、青のりと紅しょうがをのせる。

レシピ考案・監修 ● 柴田 真希 (管理栄養士)



2022年度 会員健診のご案内

フィオーレ健診クリニックおよび契約健診機関5施設において、2022年度の会員健診（会員ドック・会員定期健診）を実施しています。特別料金で受診できますので、この機会にお申し込みください。

受診対象者

2022年度の会費を納入されている事業所の被保険者および被扶養配偶者

健診コースと料金（税込）

会員ドック **31,680円** [通常料金 39,600円]
 会員定期健診 **8,800円** [通常料金 9,900円]

健診機関の詳細とお問い合わせ等

フィオーレ健診クリニック【直営施設】

TEL 03-5287-6211 FAX 03-5287-6218

受付時間

ドック	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00
	11:30	12:00	12:30	13:00			

※土曜は月1回のみ実施 [8:00～9:30 (10:00 男性のみ)]

最寄り駅 都営大江戸線・東京メトロ副都心線 東新宿駅

実施期間 2022年6月1日(水)～2023年3月31日(金)

予約受付期間 2022年5月10日(火)～2023年3月10日(金)

鶯谷健診センター

TEL 03-3873-9161 FAX 03-3873-9170

受付時間

ドック、定期健診とも、密を避けるために混み合わないよう細かく調整しています。お問い合わせください。

最寄り駅 JR日暮里駅/JR鶯谷駅

実施期間 2022年12月1日(木)～2023年3月31日(金)

予約受付期間 2022年11月15日(火)～2023年3月10日(金)

葛飾健診センター

TEL 0120-489-231 FAX 03-3693-0186

受付時間

ドック	1部: 8:00	2部: 8:30	3部: 12:30
-----	----------	----------	-----------

最寄り駅 京成線 京成立石駅

実施期間 2022年12月1日(木)～2023年3月24日(金)

予約受付期間 2022年11月14日(月)～2023年3月10日(金)

健診プラザ日本橋

TEL 03-3693-7240 FAX 03-5654-3206

受付時間

ドック	結果説明あり: 8:00	結果説明なし: 8:30	12:45	13:00
-----	--------------	--------------	-------	-------

最寄り駅 東京メトロ日比谷線 小伝馬町駅

実施期間 2022年12月1日(木)～2023年3月24日(金)

予約受付期間 2022年11月14日(月)～2023年3月10日(金)

健診プラザ両国

TEL 03-3846-3731 FAX 03-3846-3732

受付時間

ドック	1部: 8:00	2部: 12:30
-----	----------	-----------

※婦人科は、月曜・金曜・土曜の1部のみ

最寄り駅 JR・都営大江戸線 両国駅

実施期間 2022年12月1日(木)～2023年3月24日(金)

予約受付期間 2022年11月14日(月)～2023年3月10日(金)

八王子健康管理センター

TEL 042-648-1621 FAX 042-648-8652

受付時間

ドック	8:00	9:00	9:30	12:00	※土曜は8:00のみ	
定期健診	9:30	10:00	12:00	12:30	13:00	13:30
	※土曜は8:30 9:00 9:30					

最寄り駅 JR八王子駅/京王線 京王八王子駅

実施期間 2022年5月9日(月)～2023年3月10日(金)

予約受付期間 2022年4月18日(月)～2023年2月28日(火)

検査項目

検査項目	会員ドック	会員定期健診	検査項目	会員ドック	会員定期健診
診察	●	●	心電図	●	●
身体計測	●	●	便潜血（2日法）	●	
血圧測定	●	●	眼底	●	
尿	●	●	肺機能	●	
血液（採血）	脂質 肝機能 糖尿病 貧血	● (*1)	腹部超音波	●	
	脾機能 腎機能 痛風 B型肝炎 梅毒 炎症性反応	●	胸部レントゲン	●	●
	前立腺（PSA）※男性のみ	● (*2)	胃部レントゲン	●	
			子宮頸がん（医師採取法）※女性のみ	● (*2)	

(*1) 会員定期健診の血液（採血）は、法定健診項目です。

(*2) 前立腺と子宮頸がんは、八王子健康管理センターではオプション検査となります。

予約方法

お問い合わせは、受診する健診機関に直接お電話ください。

- 受診希望日の3週間前までに、受診を希望する健診機関に電話して、健診コースと受診日時をご予約ください。ご予約の際は、東京社会保険協会の会員健診である旨をお伝えください。
- 予約がすみましたら、下の申込書に必要事項をご記入のうえ、東京社会保険協会 会員健診係に FAX (03-3209-1759) 送信してください。

- 事業所が所属する保険者（健康保険組合・共済組合）が行う健診は、健診コースと料金（10ページ）および検査項目（上記）が異なる場合があります。予約前にご確認ください。
- 他の健診コースを受診されたあとに、会員健診への変更はできません。あらかじめご了承ください。

FAX送信

健康保険証の記号	会員番号	会費払込受領証に記載の7ケタの番号					
事業所名	(支店・営業所名もご記入ください。)						
事業所所在地	〒	—	書類送付先 (事業所所在地と異なる場合のみご記入ください。)				
電話番号	電話番号						
事業所の担当者名	書類送付先の担当者名						
健康保険証の番号	本人・配偶者の別	ふりがな 氏名	性別	生年月日	健診機関 ○で囲んでください。	コース	受診日時【予約】
	本・配		男・女	昭和・平成 年 月 日	フィオーレ 鷺谷 葛飾 日本橋 両国 八王子	ドック 定期健診	月 日 :
	本・配		男・女	昭和・平成 年 月 日	フィオーレ 鷺谷 葛飾 日本橋 両国 八王子	ドック 定期健診	月 日 :
	本・配		男・女	昭和・平成 年 月 日	フィオーレ 鷺谷 葛飾 日本橋 両国 八王子	ドック 定期健診	月 日 :



会員事業所



今年で創業91年目の関東バス株式会社。安全・安心とサービス精神をモットーに、昭和・平成・令和の時代を駆け抜けてきました。路線バスの現状から高速バスのお話まで、取締役で総務部長の新見和則さんにお聞きしました。

路線バスで旅気分の「御朱印巡り」が好評

関東バスは一般の路線バスを中心に事業を行っていますが、コロナ前は1日約15万人だった利用者数が、昨今の働き方の変化も影響して、現在は2割程度減少しています。とはいえ、路線バスは皆様の日常生活を支える交通手段の一つですので、ダイヤや台数を減らすわけにもいきません。車内の感染対策はもちろんのこと、これまで有効期間が1か月と3か月しかなかった定期券に6か月と12か月を加える等、お客様の利便性向上にも努めています。

また、生活交通としての役割だけでなく、路線バスでちょっとした旅気分とでも言いますか、関東バスの地元である新宿区・中野区・杉並区の神社やお寺を回る「関東バスオリジナル御朱印マップ」を利用した「御朱印巡り」も好評です。今後は武蔵野方面までエリアを拡大していきたいですね。

立ち上げから携わった「ドリームスリーパー」

私が入社した昭和63年の夏に、関東バスの高速バス事業がスタートしました。最初の目的地は古都・奈良で、新聞の朝刊に記事が掲載されると同時にお問い合わせが殺到しまして、練馬区にある営業所から「電話回線がパンクしそうだから応援に来てほしい」と要請があり、中野区の本社から急いで駆けつけたのを覚えています。

私はずっと営業畑でかれこれ34年になりますが、一番の思い出といえば、夜行高速バスの「ドリームスリーパー」に立ち上げから携わったことですね。日本で唯一の全室扉付き完全個室ということで、バスにしながらホテル並みの快適さを満喫していただけるよう、内装や設備も細部にまでこだわりました。おかげさまで、週末を中心に満席の日が多く、ビジネスマンから旅行、コンサートの追っかけまで、幅広い層にご利用いただいています。



関東バス株式会社 取締役 総務部長
杉並・中野支部 副支部長

新見 和則 さん

日帰りバスツアー等で会員事業への協力を

昨年夏から杉並・中野支部の一員となりましたが、やはり喫緊の問題は会員数の減少にあると実感しています。一企業の管理職として思うことですが、年金や健康保険に関する制度や法律が複雑になってきて、読んだだけでは理解が難しいとき等に、メールや電話で気軽に相談できる場所があればいいですね。東京社会保険協会は行政との結びつきが強い団体ですので、そういった点をメリットにして打ち出していくのも一案ではないでしょうか。

関東バスも日帰りバスツアー等で、会員事業にご協力できればと考えています。そのためにも創業100周年を目標にして、これからもお客様に愛され、社員が誇れる企業であり続けたいと思います。

会社紹介 関東バス株式会社

1931（昭和6）年創業。中央線沿線や都内城西地域を運行する一般路線バスを中心に、夜行高速乗合バス、深夜急行バス、空港連絡バス、貸切バス等のほか、自動車分散整備業、不動産事業も行っている。本社の所在地は、中野区東中野。



関東バスで行く「御朱印巡り」

新宿区・中野区編と杉並区編の2つのモデルコースを設定。全線乗り放題のIC一日乗車券（おとな600円・こども300円）を購入するとお得。オリジナルキャラクターをデザインした「かんにゃん。御朱印帳」も営業所・案内所で販売中（1冊税込2,000円）。