一般財団法人 東京社会保険協会　https://www.tosyakyo.or.jp/

SHINPOU

社会保険新報
2026.11
No.912





1921年（大正10年）、羽仁もと子・吉一夫妻が創立した自由学園の校舎として誕生した「自由学園明日館（みょうにちかん）」。その歴史的・芸術的価値から1997年に国の重要文化財に指定されています。【7ページにも掲載】

自由学園明日館（豊島区）

INDEX

■ **協会けんぽ東京支部**　ご家族に健診の受診をおすすめください（P２）　療養費（P３）
■ **日本年金機構**　保険料調整制度（P４-５）　11月「ねんきん月間」11月30日「年金の日」（P５）
■ **実務に役立つ！**　懲戒処分を行うときの注意点（P６）
■ **TOKYOのおすすめスポット**　自由学園明日館（P７）
■ **東京社会保険協会**　オンラインライブセミナー 入社・退職時の手続き／会員向け広報誌『協会だより』11月号／健康診断 会員ドック（P８）

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ



ご家族に健診の受診をおすすめください

事業主様・健診ご担当者様へ

協会けんぽでは、40歳以上の被扶養者（家族）を対象に、年度内に１人１回に限り、健診費用の補助を行っています。ご家族にも健康にお過ごしいただくために、ぜひ受診をおすすめください！

対 象 者　40歳から74歳までの被扶養者（家族）

費　　用　全国約2,300か所の健診機関で**無料**
※その他の健診機関では、一部自己負担が発生します。



4月中旬にご自宅(※)へパンフレットと受診券を送付しています
(※)被保険者(本人)の住所

検査内容

基本的な健診

問　　診
診　察　等
身 体 計 測
血 圧 測 定
血中脂質検査
肝 機 能 検 査
血 糖 検 査
尿　検　査

医師の判断で追加の検査が必要とされた方

詳細な健診

心 電 図 検 査	貧 血 検 査
眼 底 検 査	血清クレアチニン検査・eGFR

＋ がんのリスクに備えて、がん検診も受診しましょう。

お住まいの一部の区市町村でがん検診を受診することができます
対象年齢、検診内容、受診方法、費用など、詳しくはお住まいの区市町村へお問い合わせください。

健診受診の流れ

受診券を用意して健診機関に予約する
受診券と一緒にお送りした「特定健康診査実施機関一覧」やホームページをご確認いただき、ご希望の健診機関に予約してください。
※協会けんぽへの申込手続きは不要です。

健診を受診する
当日は、次のものを忘れずにご持参ください。
- ✓ **受診券**
- ✓ **マイナ保険証等**
- ✓ **健診費用（自己負担分）**

健診結果を確認する
生活習慣の改善が必要な方は**健康サポート（特定保健指導）の利用**、要治療・要精密検査と判定された方は**医療機関の受診**をお願いします。

集団健診もご利用いただけます

今年度の健診をまだ受けていない従業員の被扶養者（家族）宛てに、集団健診の案内を10月中旬から順次お送りしています（島嶼(とうしょ)部を除く）。 集団健診は、ショッピングモールや公民館等で実施します。

特定健診・集団健診の詳細はこちら

実施時期　令和８年12月～令和９年３月

実施場所　都内約250会場にて実施予定

集団健診では、通常の健診が無料で受けられるほか、希望に応じて有料・無料の各種オプション検査も受診できます。この機会にぜひご利用ください！

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ

療養費についてご存じですか?

医療費の全額を負担したときは、療養費で払い戻しが受けられます。療養費は主に次の２種類です。

医療費を全額支払った場合

療養費（立替払）

やむを得ない事情でマイナ保険証等を利用できず、医療費の保険診療分を全額自己負担した場合は、**療養費支給申請書（立替払等）**を申請することで、療養費として払い戻しを受けることができます。



詳細はこちら

治療用装具を購入した場合

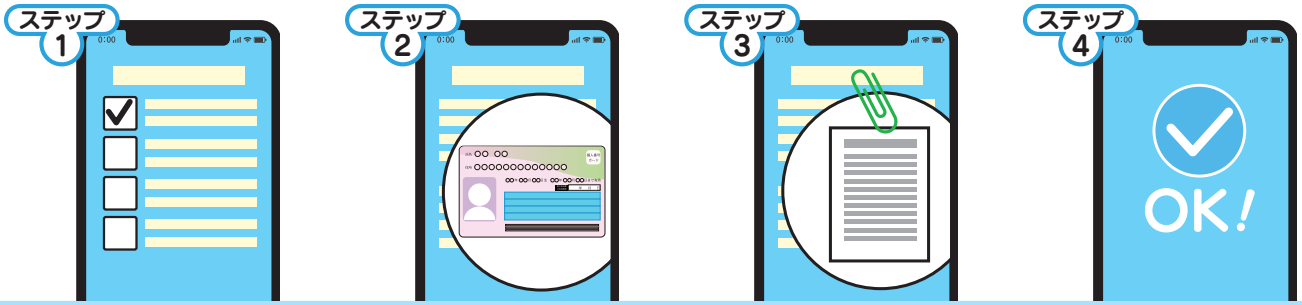
療養費（治療用装具）

医師の指示により、治療用眼鏡や弾性ストッキング、足底装具等の治療用装具を購入・装着した場合は、**療養費支給申請書（治療用装具）**を申請することで、療養費として払い戻しを受けることができます。



詳細はこちら

療養費の申請も、電子申請が便利です！



ステップ1：協会けんぽのウェブサイトまたはけんぽアプリから**電子申請サービス**をクリックし、申請書を選択

ステップ2：マイナンバーカードを利用して必要な情報を取得

ステップ3：フォーマットに必要事項を入力（添付書類は電子ファイルをアップロード）

ステップ4：申請手続き完了！

療養費を電子申請するメリット

1. 領収書や明細書、医師の指示書はアップロードのみ！原本を手元に保管できるため、助成金の申請等にも使用できます。
2. 郵送不要で時間・費用を削減！
3. システムチェックにより入力漏れ等のミスを防止！
4. 申請後の状況確認ができます！

※交付された診療報酬明細書が封かんされている場合、電子申請することができません。
お手数ですが、紙の申請書をご記入いただき必要書類を添付のうえ、郵送してください。



電子申請を選ぶ方が増えています！

電子申請の詳細はこちら

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）まで

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

令和８年10月から 保険料調整制度が始まりました

年金制度改正法（令和７年法律第 74 号）に基づき、短時間労働者（パート、アルバイト）の社会保険料の負担を支援する保険料調整制度が、令和８（2026）年 10 月１日から施行されました。

保険料調整制度とは？

新たに社会保険（健康保険・厚生年金保険）の加入対象となる短時間労働者が就業調整せずに働けるよう、制度の利用から通算３年間、対象となる従業員の社会保険料を軽減できる制度です。事業主は軽減分を一時的に負担しますが、一定期間経過後に支払う保険料からその分を全額控除するため、最終的に事業主が納付する保険料は増えません。また、従業員が将来受け取る年金額にも影響はありません。

対象となる事業所は？　次の❶または❷の事業所が対象です。

❶ 令和８年10月１日以降、対象となる事業所

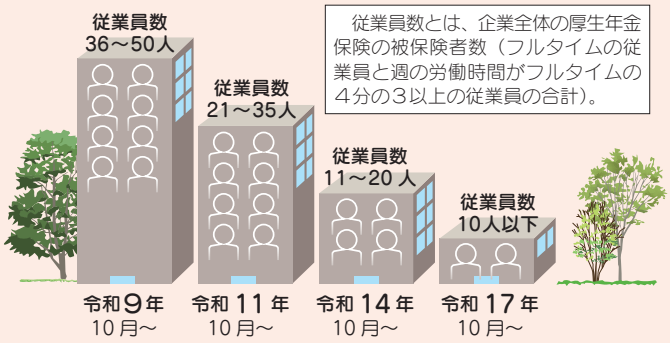
令和８年 10 月１日以降、任意特定適用事業所（※）になると、保険料調整制度の対象となります。なお、令和８年９月 30 日以前に任意特定適用事業所となった事業所については、保険料調整制度の対象外です。

（※）任意特定適用事業所とは…
労使の合意により、任意で短時間労働者を社会保険の加入対象とした適用事業所で、同意対象者（厚生年金保険の被保険者、70 歳以上被用者および短時間労働者）の２分の１以上の同意が必要となります。

詳しくは、日本年金機構ホームページ【任意特定適用事業所申し出･取消申し出の手続き】でご確認ください。

❷ 令和９年10月１日以降、順次対象となる事業所

原則として、今後、社会保険の適用拡大により短時間労働者が加入対象となる事業所です。



従業員数とは、企業全体の厚生年金保険の被保険者数（フルタイムの従業員と週の労働時間がフルタイムの４分の３以上の従業員の合計）。

対象となる従業員は？　次の❶～❸のすべてに該当する方が短時間労働者の対象です。

❶ 週の所定労働時間が20時間以上（フルタイムの４分の３未満）

❷ 月収が13万円未満（標準報酬月額が 12.6 万円以下）

❸ 学生ではない

必要な手続きは？　制度の対象となった日から２年以内に開始申し出が必要です。

保険料調整制度の利用が可能となった日から２年が経過した日の属する月の前月までに、事業主が**保険料調整開始申出書**を事務センター（郵送）または管轄の年金事務所（郵送・窓口持参）に提出（電子申請不可）してください。なお、健康保険組合に加入している事業所は、組合にも提出が必要となります。

保険料調整開始申出書は、日本年金機構ホームページ【保険料調整制度の開始申出の手続き】からダウンロードできます。

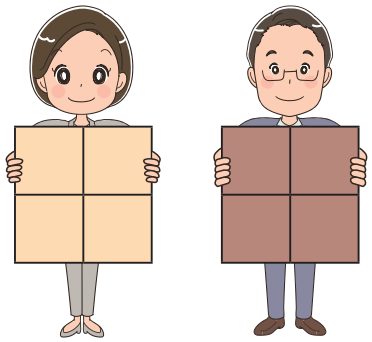
このページの記事の内容に関するお問い合わせは、管轄の年金事務所（https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/）まで

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

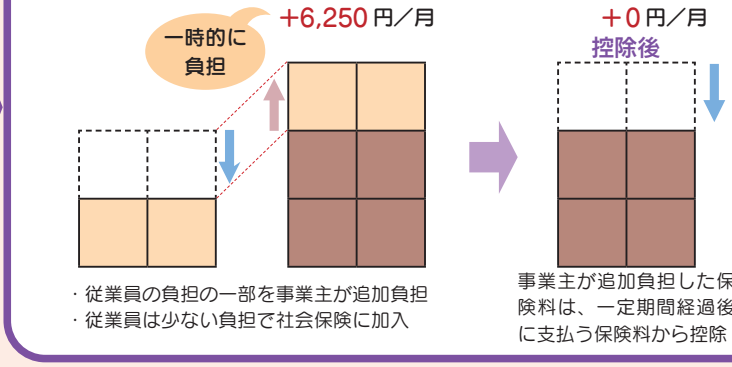
月収（標準報酬月額）88,000円の従業員が保険料調整制度を利用した場合のイメージ

※保険料額はあくまでイメージであり、実際の額とは異なります。

本来の負担



保険料調整制度の利用後



・従業員の負担の一部を事業主が追加負担
・従業員は少ない負担で社会保険に加入

事業主が追加負担した保険料は、一定期間経過後に支払う保険料から控除

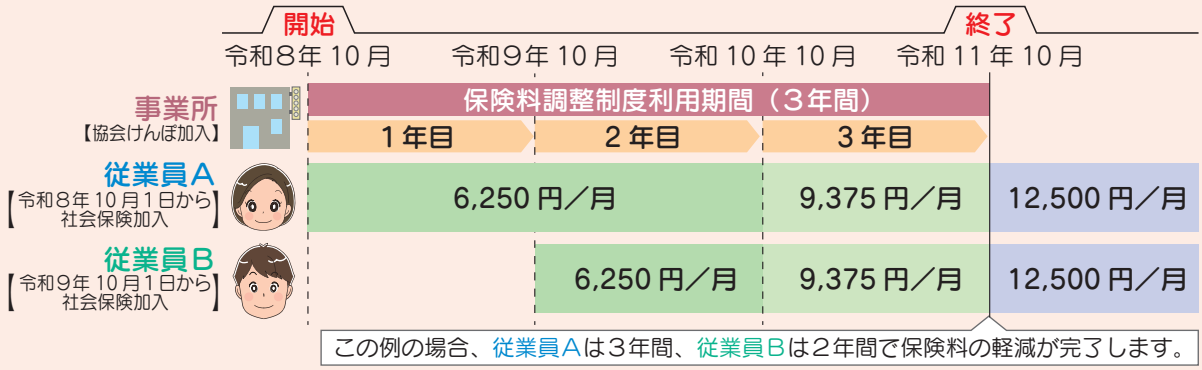
従業員の負担軽減の割合は、月収に応じて異なります。また、制度利用３年目は割合が半減します。

月収（円）（標準報酬月額）	9.3万未満（8.8万以下）	9.3万～10.1万未満（9.8万）	10.1万～10.7万未満（10.4万）	10.7万～11.4万未満（11万）	11.4万～12.2万未満（11.8万）	12.2万～13万未満（12.6万）
従業員：事業主（１・２年目）	25：75	30：70	36：64	41：59	45：55	48：52
従業員：事業主（３年目）	37.5：62.5	40：60	43：57	45.5：54.5	47.5：52.5	49：51

保険料調整制度の対象となる従業員が負担する社会保険料のイメージ

事業所が制度の利用を開始してから３年が経過した時点で、従業員の保険料の軽減は終了します。

令和８年10月１日から制度を利用した事業所の例　従業員Ａと従業員Ｂの月収（標準報酬月額）88,000円としています。



この例の場合、従業員Ａは３年間、従業員Ｂは２年間で保険料の軽減が完了します。

詳細は 日本年金機構 Japan Pension Service 保険料調整制度 検索 に掲載しています。

11月は「ねんきん月間」11月30日は「年金の日」

日本年金機構は、厚生労働省と協力し、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の普及・啓発活動を実施します。また、「ねんきんネット」等を利用して、年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただくよう、11月30日（いいみらい）を「年金の日」に制定しています。



懲戒処分を行うときの注意点

特定社会保険労務士　田所 知佐（ドリームサポート株式会社）

従業員による企業秩序違反に対して、使用者が科す制裁罰が「懲戒処分」です。懲戒処分は頻繁に行われるものではなく、本来はその必要が生じないことが望ましいのですが、企業を経営していくなかでは、やむを得ず懲戒処分を検討しなければならない場面が生じることもあります。そのような場合に備え、懲戒処分に関する法的な考え方や適正な手続きについて理解しておくことが重要です。



懲戒処分は就業規則の規定が必須

従業員に対して会社が懲戒処分を科すためには、事前に、【どのような行為が懲戒処分の対象となり】【どのような懲戒処分があり得るのか】を、就業規則に規定しておくことが必要です。懲戒処分の種類について、法律上の明確な定義はありませんが、実務上はおおむね次の６種類が用いられています。

懲戒処分の主な種類	
戒告・けん責	戒告は注意・警告。けん責は注意と合わせて始末書の提出をさせることが一般的
減給	労働基準法第91条により、右の制限がある ●１回の減給額は平均賃金の１日分の半額まで ●総額は一賃金支払期における賃金総額の10分の１まで
出勤停止	一定期間の就労を禁止する処分であり、賃金不支給とすることが多い
降格（降職）	役職を引き下げる処分
諭旨退職（諭旨解雇）	一定期間内に退職届を提出すれば自己都合退職として扱う解雇回避型の処分
懲戒解雇	労働契約を一方的に即時終了させる非常に重い処分。多くの場合、退職金は支払われない

懲戒処分の有効性

就業規則に規定があるからといって、会社が自由に懲戒処分を行えるわけではありません。会社が行った懲戒処分を不服としてその従業員が訴えを起こした際、その処分が客観的に合理的な理由がなく、社会通念上相当でないと認められた場合には、懲戒権の濫用として、無効になることがあります（労働契約法第15条）。

懲戒処分が有効かどうかの判断にあたっては、主に右のような事情が総合的に考慮されます。例えば、軽微なルール違反に対して直ちに懲戒解雇を行うような場合には、処分が重すぎるとして無効と判断される可能性があります。そのため、会社は問題行為の内容を十分に調査し、事案の内容に応じた適切な処分を選択することが重要です。

懲戒処分の有効性の判断基準となる事例

- 行為の性質・態様や悪質性
- 企業秩序への影響の程度
- 過去の処分歴や本人の反省状況
- 他の労働者に対する処分との均衡
- 処分の重さが問題行為の内容に見合っているか

懲戒処分の基本的な実務プロセス

懲戒処分を行う際は、適正な手続きを踏むことも重要です。一般的には右のような流れで進めます。

特にハラスメント事案では、「事実確認」と「事実認定」が混同されていたり、そもそも十分な調査が行われていなかったりするケースがあります。適切な調査や手続きを経ないまま進めると、懲戒処分を適切に行うことができません。また、周囲の従業員に対しても、「会社は事実を適切に扱わない組織である」という不信感を与えかねません。

懲戒処分を行う際は、処分内容の妥当性だけでなく、そこに至るプロセスにも十分な注意を払う必要があるのです。

懲戒処分までの流れ

1. 事実確認……何が、いつ、どこで発生したのか
2. 証拠収集……証言、メール、業務記録、ログ、防犯カメラ映像など
3. 事実認定
4. 本人への事情聴取および弁明の機会の付与
5. 必要に応じて懲戒委員会の開催
6. 処分内容の決定……本人の同意は不要
7. 書面による処分通知
8. 懲戒処分の実施

TOKYOのおすすめスポット

息づく100年の歴史と学校建築の美

自由学園明日館（みょうにちかん）

東京都豊島区、池袋駅からほど近い閑静な住宅街に佇む「自由学園明日館」。アメリカの名建築家の設計により誕生したこの校舎は、1世紀以上の時を刻みながら重要文化財としていまも多くの人々に愛されています。

history

自由学園明日館が建設されたのは1921年。羽仁もと子・吉一夫妻が創立した女学校「自由学園」の校舎として誕生しました。設計を手掛けたのはアメリカの建築の巨匠フランク・ロイド・ライトと、その弟子の遠藤新です。

震災や戦争の被害を免れ、1997年には重要文化財に指定されました。文化財でも建物は使うことこそが使命という考えのもと、「動態保存」のモデルとして多様な用途での貸出を行いながら運営が続いています。





ホール

ライトの空間デザインに対する意匠は、明日館の象徴といえるホールでも堪能できます。

前庭からの日差しをたっぷりと受ける大きな五角形の窓には、ステンドグラスの代わりに木製の窓枠や桟を幾何学的に配置。工費の制限と空間の美しさを両立させた、建築家としての手腕を感じられます。

六角形の背面が特徴的なイスも、ライトもしくは遠藤新のデザインとされています。ホールだけでなく建物全体との調和が考えられた家具です。

講堂

道路を挟み敷地の南側には講堂が建っています。生徒数の増加を受けた1927年、当時テニスコートとして使用されていた場所に、遠藤新の設計により誕生しました。完成から100年を迎えようとする現在も、補修工事や耐震対策などを施しながら当時のままの姿を残しています。

コンサートや講演会の会場、ミュージックビデオの撮影舞台のほか、結婚式の挙式の場など、さまざまな用途で利用されています。





食堂

大正デモクラシー期の自由教育運動のなか、羽仁夫妻は「生活即教育」をモットーに掲げました。「全校生徒が集まり手作りのあたたかい食事をいただく」という教育への願いから、校舎の中心には珍しく食堂を設置しています。生徒一人ひとりが役割を担いながら生活していた、その当時の空気を感じさせるような場所です。



夜間見学

毎月第3金曜日*には夜間見学を開催しています。日中とはまた違った雰囲気の明日館がゆっくりと楽しめます。

*イベント開催の場合があるので、開催日はホームページのお知らせ欄をご確認ください

施設情報

見学可能日 / 料金

見学時間：10:00－16:00（15:30までの入館）
建物解説 14:00（1回のみ）

喫茶付見学：￥1,000

見学のみ：￥500【お支払いは現金のみ】

※不定休あり、見学可能日を事前にご確認ください

アクセス

●池袋駅メトロポリタン口より徒歩5分
※専用駐車場はありません

見学の詳細などは
自由学園明日館のホームページへ
https://jiyu.jp/

オンラインライブセミナー

入社・退職時の手続き

就職や退職等の時期を控え、入社・退職時の手続きに必要な書類や記載・申請方法について解説します。テキスト『社会保険の事務手続』を**事前に送付**しますので、受講の際にご活用ください。

日　程　**2月3日（水）**
■13時30分～15時30分

受講形式　**Zoom配信【会員限定／無料】**

定　員　300名

申込期間　**12月18日（金）15時まで**

講　師　小林 元子（がんこ社労士事務所）
特定社会保険労務士



■複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。

■セミナー終了後、ティップネスの「簡単健康ストレッチ体操」（約15分）を配信します。

東京社会保険協会の**会員限定**セミナーです。
この機会に入会をご検討ください。

講習会・セミナー ▶ オンラインライブセミナー

会員向け広報誌

『協会だより』11月号

会員向け広報誌『協会だより』11月号（№66）を**11月4日（水）にホームページで公開**するとともに、会員事業所に郵送します。





▲日帰りバスツアー「三浦半島でいちご狩り」



▲観劇会『バック・トゥ・ザ・フューチャー』

主な掲載内容

■日本年金機構：**ねんきんネット等／年金委員**
■制度解説：**医療保険制度改正法が成立**
■実務に役立つ！：**企業の「就活セクハラ」対策**
■観劇会：**『新春浅草歌舞伎』**ほか
■日帰りバスツアー：**三浦半島～横浜で春を先取り**
■日本年金機構と共同開催：**年金制度等説明会**

会員限定 ▶ 協会だより

健康診断

2026年度 会員ドック お申し込み受付中

フィオーレ健診クリニック【直営施設】と契約健診3施設において、2026年度の会員ドックを実施しています。特別料金で受診できますので、今年度未受診の方は、この機会に申し込みください。

※受付時間や検査項目等は、各健診施設のホームページでご確認ください。



フィオーレ健診クリニック

対象者　2026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

料　金　**31,680円**（税込）［通常 38,500円（税込）～］

予　約
①**受診希望日の3週間前**までに受診を希望する健診施設に電話で予約
②東京社会保険協会ホームページから申込書をダウンロードしてFAX送信：03(3209)1759

健診施設	主な最寄り駅
フィオーレ健診クリニック	大江戸線・副都心線 東新宿駅
葛飾健診センター	京成押上線 京成立石駅
健診プラザ両国	総武線・大江戸線 両国駅
健診Akiba	新宿線 岩本町駅／JR秋葉原駅

健康診断のご案内 ▶ 会員健診（人間ドック）



新規入会を随時受付中！

ホームページ　会員特典 ▶ 入会のご案内　からお申し込みください。

【お問い合わせ】会員事業課　✉ jigyo@tosyakyo.or.jp　☎ 03（5292）3596

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.tosyakyo.or.jp