

SHINPU

社会保険新報

2023.3

No.869



東大和市

夕陽に染まる多摩湖（村山貯水池）

狭山丘陵の溪谷を活かして昭和2（1927）年に建設された、東大和市のシンボル。春は桜、秋は紅葉の名所としても知られ、新東京百景や東やまと20景、ダム湖百選等に選出されています。煉瓦造りの円筒に丸いドーム状の屋根が特徴の第一取水塔（写真）は、ネオ・ルネッサンス様式で、日本一美しい取水塔と呼ばれ、東京都選定歴史的建造物にも選定されました。湖面ではカルガモ、マガモ、カイツブリ等の水鳥が観察できるほか、周辺の貯水池林にはオオタカが生息。バードウォッチングや散策を楽しんだり、陽光に照らされた絶景を撮影したりと、市民の憩いの場になっています。

動画紹介はコチラ! ▶▶▶



- **協会けんぽ東京支部** 令和5年3月分からの協会けんぽ東京支部の保険料率（P2） インセンティブ制度（P2）
令和5年度 健康診断〈生活習慣病予防健診・特定健康診査〉（P3）
- **日本年金機構** 令和5年度 年金額の改定（P4） 産休や育休等に関する手続きのポイント（P5）
- **東京社会保険協会** 3月のWEBセミナー&ティップネスのご案内（P6）
多摩モノレール沿線の屋内型テーマパーク〈サンリオピューロランド／京王れーるランド〉（P7・8）
サンリオピューロランド パスポートチケット特別割引（P8） 「施設利用会員証」更新手続き（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

令和5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決定しました

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5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

令和5年2月分
（3月納付分）まで **9.81%**

健康保険料率

令和5年3月分
（4月納付分）から **10.00%**

介護保険料率

令和5年2月分
（3月納付分）まで **1.64%**

介護保険料率

令和5年3月分
（4月納付分）から **1.82%**

- 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。
- 支給日が令和5年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5年3月分（4月納付分）保険料額表は、[こちら](#)をご覧ください。

インセンティブ制度を ご存じですか？



5つの評価指標により47都道府県支部をランク付けし、上位15位までに該当した支部については、順位に応じて健康保険料率を引き下げる制度です。事業主・加入者の皆様の取り組みが保険料率に反映されます。

5つの指標

1

特定健診等
の実施率

28位

2

特定保健指導
の実施率

47位

3

特定保健指導
対象者の減少率

9位

4

要治療者の
医療機関受診率

41位

5

ジェネリック
医薬品の
使用割合

38位

順位は令和3年度実績です。東京支部の総合順位は 37位/47支部 でした

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**

毎年の受診で生活改善！ **令和5年度 健康診断が始まります！**

協会けんぽでは、35歳から74歳までの被保険者（加入者ご本人）向けに生活習慣病予防健診、40歳から74歳までの被扶養者（加入者ご家族）向けに特定健康診査をご用意しています。4月から令和5年度の健康診断が始まります。ご自身のため、ご家族のため、1年に一度は健診を受診しましょう。

生活習慣病予防健診（被保険者向け）

対象年齢

35歳から74歳まで

**お得！令和5年度から
健診自己負担額引き下げ！**

自己負担額

(最高) 7,169円
※一般健診の場合

→ (最高) **5,282円**

詳しくはこちら▶



定期健康診断（事業者健診）からの切替がおすすめ！

- 定期健康診断の代わりとなり、健診費用を抑えることができます。 **お得！**
- がん検診も一緒に受診可能です。 **充実！**

受診までの流れ

簡単 3STEP!

STEP 1

確認



4月上旬に事業所へ「生活習慣病予防健診のご案内」「健診対象者一覧（※1）」等をご送付！

STEP 2

予約



協会けんぽと契約している健診機関（都内では319機関）へ電話等で受診日を予約！（※2）

STEP 3

受診



当日は「保険証」「健診費用（自己負担額）」および健診機関から送付される「問診票」「検査容器」等をお忘れなく！

（※1）「健診対象者一覧」は申込書ではありません。協会けんぽへのお申し込みは不要です。

（※2）ご予約の際は、保険証の「記号・番号」および「保険者番号」をお伝えいただく必要がありますので、**お手元に保険証をご準備ください。**

特定健康診査（被扶養者向け）

対象年齢

40歳から74歳まで

自己負担額

都内約230か所の健診機関で無料
※一部の健診機関では、約3,000円から5,000円

4月に受診券がご自宅に届きます！

- 被保険者のご自宅宛にお送りします。
- 健診の際に必ず必要となりますので、紛失しないようご注意ください。



受診までの流れ

簡単 3STEP!

STEP 1

確認



4月上旬に被保険者のご自宅に「受診券（セット券）」をお届け！

STEP 2

予約



協会けんぽホームページに掲載されている健診実施機関一覧から、ご希望の健診機関を選んで予約！

STEP 3

受診



当日は「受診券（セット券）」および「保険証」をお忘れなく！
※健診機関によっては、「健診費用（自己負担額）」が必要となる場合があります。

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



令和5年度 年金額の改定

総務省より、令和5年1月に公表された「令和4年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、令和5年度の年金額は、法令の規定に基づき、**新規裁定者**（67歳以下（昭和31年4月2日以後生まれ）の方）は令和4年度から**2.2%の引き上げ**となり、**既裁定者**（68歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）の方）は令和4年度から**1.9%の引き上げ**となります。改定された年金額は、4月分と5月分の年金が支給される6月から支払われます。

令和4年度 新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例【月額】

	令和4年度	令和5年度
国民年金 （※1）【老齢基礎年金（満額：1人分）】	64,816円	66,250円（+1,434円）
厚生年金 （※2）【夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額】	219,593円	224,482円（+4,889円）

- （※1）令和5年度の既裁定者（68歳以上の方）の老齢基礎年金（満額：1人分）は、月額66,050円（対前年度比+1,234円）です。
 （※2）平均的な収入（平均標準報酬月額（賞与を含む）43.9万円）で40年間就業した場合に受給し始める年金（老齢厚生年金と夫婦2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

年金額の改定ルール

年金額の改定は、名目手取り賃金変動率が物価変動率を上回る場合、新規裁定者（67歳以下の方）の年金額は名目手取り賃金変動率を、既裁定者（68歳以上の方）の年金額は物価変動率を用いて改定することが法律で定められています。このため、令和5年度の年金額は、**新規裁定者（67歳以下の方）は2.8%（名目手取り賃金変動率）、既裁定者（68歳以上の方）は2.5%（物価変動率）**を用いて改定されます。

また、令和5年度のマクロ経済スライドによる調整（▲0.3%）と、令和3年度と4年度のマクロ経済スライドの未調整分による調整（▲0.3%）により、令和5年度の年金額の改定率は、**新規裁定者（67歳以下の方）は2.2%、既裁定者（68歳以上の方）は1.9%**となります。

年金生活者支援給付金の改定

令和5年度の年金生活者支援給付金は、令和4年度から**2.5%の引き上げ**となります。改定された額は、4月・5月分の給付金が支給される6月から支払われます。なお、次の表に記載の額は基準額であり、実際の額は保険料納付済期間等に応じて算出します。

年金生活者支援給付金法に基づく給付金の額【月額】

	令和4年度	令和5年度
老齢年金生活者支援給付金	5,020円	5,140円（+120円）
障害年金生活者支援給付金	1級 6,275円 2級 5,020円	1級 6,425円（+150円） 2級 5,140円（+120円）
遺族年金生活者支援給付金	5,020円	5,140円（+120円）

令和5年度 年金額の改定に関する詳細は、厚生労働省ホームページで検索してください。



産休や育休等に関する手続きのポイント

妊娠または出産による**産前産後休業**や**3歳未満の子どもを養育する育児休業等**の取得について、被保険者から申し出があった場合、事業主は**産前産後休業取得者申出書**および**育児休業等取得者申出書**を事務センター（郵送）または管轄の年金事務所にご提出ください。これにより、申し出のあった期間中の健康保険・厚生年金保険料が、**被保険者・事業主とも免除**されます。また、産休・育休等を終了して職場復帰した際、労働時間の短縮等により休業前よりも報酬が変動したときは、通常の随時改定とは異なり、**標準報酬月額を改定**することができます。

保険料免除

保険料が免除される期間は、将来の年金額を計算する際、**保険料を納めた期間として扱われます**。なお、産前産後休業期間中の保険料免除と育児休業等期間中の保険料免除が**重複**する場合は、**産前産後休業期間中の保険料免除が優先**されます。

	産前産後休業	育児休業等
対象期間	産前42日（多胎妊娠は98日）から産後56日のうち、妊娠または出産により労務に従事しなかった期間	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
給与の有無	期間中の給与の有無は問わない	
保険料免除期間	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・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	育児休業等取得者申出書
手続き	被保険者からの取得の申し出により、事業主が届出書を提出	
届出時期	産前産後休業期間中	育児休業等期間中

標準報酬月額の改定

労働時間の短縮等で**休業前と比べて報酬が変動**した場合、通常の随時改定とは異なり、1等級以上の差が生じれば、被保険者の申し出により、産前産後休業終了日または育児休業等終了日の翌日が属する月から起算して4か月目から**標準報酬月額が改定**されます。

	産前産後休業終了時改定	育児休業等終了時改定
対象者	産前産後休業の終了後に職場復帰し、育児休業等を開始していない方	育児休業等の終了時に、3歳未満の子を養育している方（※①）
標準報酬月額の算出	① 休業終了日の翌日の属する月以後3か月間（支払基礎日数が17日以上）に受けた報酬の総額の平均額に基づき算出（※②） ② 休業終了日の翌日の属する月以後3か月間に受けた報酬のうち、少なくとも1か月における報酬の支払基礎日数が17日以上あること（※③） ③ 従前の標準報酬月額と現在の標準報酬月額に1等級以上の差が生じること	
届出書	産前産後休業終了時報酬月額変更届	育児休業等終了時報酬月額変更届
手続き	被保険者からの申し出により、事業主が届出書を提出	

（※①）育児休業等終了日の翌日に引き続いて産前産後休業を開始した場合は、育児休業等終了時報酬月額変更届は提出できません。

（※②）（※③）被保険者の対象となるパートタイム労働者・短時間労働者は、支払基礎日数の算出要件が異なります。



3月のWEBセミナー & ティップネスのご案内

WEBセミナーやティップネスのエクササイズ動画の視聴方法等については、ホームページをご覧ください。

WEBセミナー 最新動画を公開しました！

社会保険の適用拡大

週20時間以上働くパート・アルバイト等の社会保険の加入義務が、101人以上の企業から51人以上の企業へと順次拡大されます。社会保険に加入することで得られる労働者本人および企業へのメリットや影響を理解し、対策を進めましょう。

- 社会保険の対象者が順次拡大 会員 一般
- 社会保険加入のメリットと影響 会員

介護休業を活用するために

先が見えにくいといわれる家族介護の問題。仕事と介護の両立ができるよう、さまざまな制度が用意されています。介護休業・介護休暇等、各制度のしくみ、利用するための要件、企業に必要な対応について解説します。

- 介護休業のしくみと改正点 会員 一般
- 介護離職を防ぐために 会員



講師

特定社会保険労務士 安中 繁
(ドリームサポート社会保険労務士法人 CEO)
一部上場企業を含む全国約300社の顧問を務め、人事制度構築支援、裁判外紛争解決手続代理業務等に当たる。企業内のみならず、事業主団体、大学、地方自治体等で数多くの研修講師を歴任。

視聴期間 **3月14日(火)13時～** (6か月間)

視聴 (無料) は、ホームページから。会員はすべての動画を視聴できます。

※会員限定ページの閲覧には、ユーザー ID・パスワードが必要です。ご不明の方は、ホームページ【よくある質問】からご照会ください。

ホームページ ▶

講習会・セミナー

第2期 ティップネス

エクササイズ動画



ティップネスのトレーナーによるミニレッスンの動画を配信します。仕事や家事の合間でも簡単にできるヨガ&ストレッチで、日頃の運動不足を解消しましょう。



- 代謝アップストレッチ
動きのあるストレッチで全身の血流をアップ
- 肩こりすっきりヨガ
つらい肩こりを解消するヨガ
- 姿勢改善ヨガ
骨盤や背骨を本来の位置に整えるヨガ

視聴期間 **3月15日(水)13時～** (1か月間)

視聴 (無料) は、ホームページから。すべての方 (東社協会員・新報メルマガ会員等) が視聴できます。

いつでもお得!! 法人月会費制会員

月会費から **最大1,100円割引** (レギュラー会員以上)
※月会費は店舗により異なりますので、ご利用のティップネス各店にお問い合わせください。

ホームページ ▶

会員特典 ▶

フィットネスクラブ

詳細は、ホームページをご覧ください

東京社会保険協会
<https://www.tosyakyo.or.jp/>
会員事業課 ☎03-5292-3596



多摩モノレールで行く！話題の屋内型テーマパーク

東京都の多摩地域を南北に結ぶ多摩モノレール（上北台駅⇄多摩センター駅）沿線は、ショッピングモールや大学のキャンパス、公園、動物園等、利便性が高く、見どころの多いエリアです。なかでも、天候を気にせずに遊べる屋内型テーマパークは、連日にぎわいを見せています。まずは、世代を超えて愛されるキャラクター大集合のコチラからご紹介しましょう。



HP ▶ 広報誌 ▶ 社会保険新報 ▶ 表紙の名所シリーズ

多摩センター駅



サンリオピューロランド

不動の人気を誇るハローキティをはじめ、マイメロディ、シナモロール、クロミ等、サンリオのキャラクターたちが一堂に会して、来場者をメルヘンの世界に誘います。女子高生やカップル、ファミリー層に加え、最近は男性同士での来場も増えているとか。いろんな楽しみ方がありますが、人気の高いライブショーとインスタ映えに注目！



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1403134

サンリオの世界へようこそ！



お城のような建物の中に入ると、大きなハローキティがお出迎え。夢の空間が広がります。

ライブ感たっぷり！ 推しキャラとショータイム

ハローキティを中心に、シナモロールやクロミ等のサンリオの人気者たちが、オシャレなコスチュームで歌って踊る新感覚エンターテイメント「Nakayoku Connect」。イルミネーションとレーザーを駆使した演出に、観客はスタンディングで大喝采！



推しキャラ気分でパチリ！ インスタ映えスポット

いたるところがインスタ映えしちゃうのも、サンリオピューロランドならではの。レディキティが暮らす「レディキティハウス」は、メイクルームにベッドルーム、ミルクティーバス等、抜群のかわいさ♥ ラストはピンクのお部屋で、レディキティと記念撮影&ハイタッチ！



東京社会保険協会の会員およびWEB版「社会保険新報」の読者限定の特典割引を、8ページに掲載！ 春休みやゴールデンウィークのお出かけにご利用ください。

多摩動物公園駅



京王れーるランド

多摩モノレールとともに、多摩地域を走る京王電鉄の車両等を展示したテーマパーク。見学だけでなく、乗って・触って・体感できることでも人気です。鉄道に興味津々の子どもたちのみならず、大人でも十分に楽しめます。



運転士や車掌気分を体験

京王線の改札さながらの入場口を抜けると、実際の車両を使った車掌体験やさまざまな運転台で走行体験、京王沿線の街並みを再現したジオラマ、小型シミュレーター等、京王線の魅力を凝縮！ミュージアムショップでは、オリジナルグッズも販売。



屋外は往年の車両がズラリ

屋外では、京王電鉄の歴史を物語る車両5台を展示しています。昭和初期の「京王電気軌道2400形」や2011年まで走行していた「京王6000系」等、外観はもちろん、内部の変化にも注目。京王線と井の頭線の横並びが見れるのもココだけです。



多摩モノレール沿線は、名所旧跡、屋内外のレジャー施設等、おすすめスポット盛りだくさん。これからの季節、ご家族やお友達と一緒に、たまには一人ぶらりと…等、ぜひお出かけください！



期間限定特典

サンリオピューロランド 特別割引デイeパスポート

東京社会保険協会の会員およびWEB版『社会保険新報』メルマガ会員に、スマートフォンで、サンリオピューロランドの来場予約から発券・入場までできる**デイeパスポート**を**特別割引料金**にて販売しています。春休みやゴールデンウィークのお出かけにおすすめです。



※サンリオピューロランドのファンクラブへの登録が必要です。

東京社会保険協会の会員を対象に、パスポートチケットの特別割引も実施中。5月30日（火）までですので、こちらもぜひご利用ください。

デイパスポート
アフタヌーンパスポート

※アフタヌーンパスポートは14時～

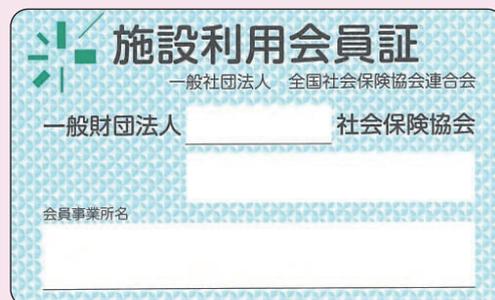
来場当日の
チケット料金から
200円割引

※チケット料金は、来場日により異なります。

[ホームページ](#) ▶ [会員特典](#) ▶ [期間限定特典](#)

「施設利用会員証」更新手続きのご案内

東京社会保険協会の会員に発行（希望者）している「施設利用会員証」（ピンク色）は、2023年3月31日（金）が有効期限となっています。期限を過ぎるとご利用できませんので、新しい「施設利用会員証」（水色）への更新手続きをお願いします。手続き完了後、順次ご送付します。



[ホームページ](#) ▶ [会員特典](#) ▶ [「施設利用会員証」](#)