

# SHINPU

社会保険新報

2023.8

No.874



江東区

## 有明アリーナ

有明1丁目にある屋内施設で、2019（令和元）年12月に竣工。東京オリンピック・パラリンピック2020の競技会場として建設され、バレーボールと車いすバスケットボールの試合が行われました。都内最大級のメインアリーナ（約4,100㎡／収容人数約15,000人）とサブアリーナ（約1,400㎡）からなり、レストランやカフェ、free-Wi-Fiなど設備も充実。大会後の2021（令和3）年8月には、アリーナでは国内初の公共施設等運営事業（コンセッション方式）により再開業。「東京の新たなスポーツ・文化の拠点」として、国際的なスポーツイベントや人気アーティストのコンサート等、幅広く活用されています。



- 協会けんぽ東京支部 限度額適用認定証（P2） 高額療養費（P3）
- 日本年金機構 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください（P4） 不審なメールやSMSにご注意を！（P4）  
子育て支援制度の各種手続き 産前産後休業（P5） 国民年金ひとことメモ 任意加入制度（P5）
- フィオーレ健診クリニック 特定保健指導（P6）
- 東京社会保険協会 9月・10月におすすめの会員特典（P7） 食事を見直して健康度アップ しっかり食べて心身の疲労回復（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 限度額適用認定証 医療費が高額になりそうときは事前に申請

被保険者やその扶養家族が、入院等で医療費が高額になりそうなときに、**限度額適用認定証**を病院や薬局の窓口で提示すると、医療機関等での支払い（1カ月単位／入院・通院・薬局ごと）が**自己負担限度額まで**となり、窓口での負担を抑えることができます。なお、自己負担限度額は、被保険者の所得状況により設定されます。

制度の詳細は  
コチラ▶▶▶



**例** 医療費総額**1,000,000円**（区分「ウ」・70歳未満・標準報酬月額280,000円～500,000円）

入院（月をまたがない）



**3割負担**  
300,000円



限度額適用認定証の提示すると、  
医療機関等への支払いは、

**自己負担限度額87,430円**（※）で済みます！

（※）差額ベッド代や食事代等の保険適用外の費用を除く。

## 手続きの流れ

01

### 申請書の記入

限度額適用認定申請書をご記入のうえ、加入している各都道府県支部へ郵送してください。

申請書はコチラからダウンロード▶▶▶



02

### 認定証の交付

申請書に記入された住所に、限度額適用認定証をお送りします。

03

### 医療機関等へ提示

医療機関等の窓口にて、保険証と限度額適用認定証を提示してください。



限度額適用認定証の申請から発行までは、**1週間程度**かかります。

入院などで高額な医療費が見込まれた段階で、早めの申請をお願いします。

## 限度額適用認定証の注意事項

### 住民税が非課税の方

被保険者の住民税が非課税の場合は、**限度額適用・標準負担額減額認定申請書**を郵送してください。

申請書はコチラからダウンロード▶▶▶



### 70歳以上の方

70歳以上の**発行対象**は、次の場合のみです。

- 被保険者の標準報酬月額が280,000円～790,000円
- 被保険者の標準報酬月額が260,000円以下で、被保険者の住民税が非課税

### 認定証の有効期限切れの方

限度額適用認定証の有効期限は、**最長で1年間**です。引き続き必要な場合は、申請書をあらかじめ提出してください。その際は、申請書とあわせ、有効期限切れの限度額適用認定証を忘れずにご返却ください。

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**

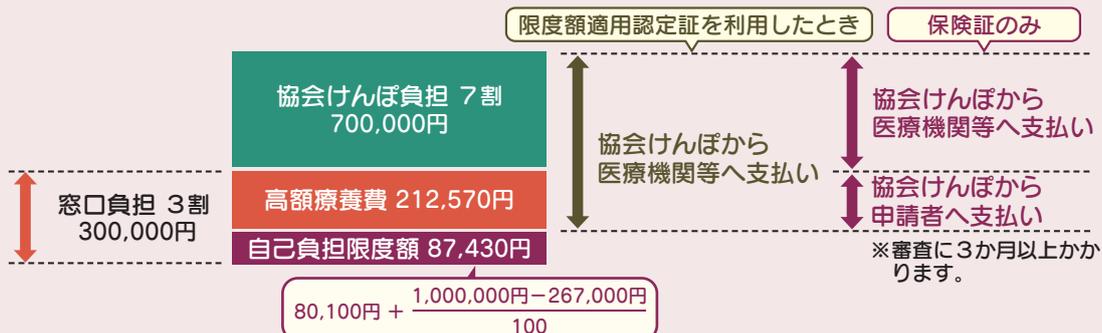
# 高額療養費 限度額適用認定証を利用しなかったときの申請

被保険者やその扶養家族が、入院等で高額な医療費がかかった場合に、**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。なお、医療費が高額になることが事前にわかっている場合は、限度額適用認定証（2ページに掲載）をご利用ください。

制度の詳細は  
コチラ▶▶▶



**例** 医療費総額1,000,000円（区分「ウ」・70歳未満・標準報酬月額280,000円～500,000円）



## 手続きの流れ

01

### 入院等の医療費

入院等で、1か月（1日から31日まで）の医療費が高額になった。

02

### 申請書の記入

高額療養費支給申請書をご記入のうえ、加入している各都道府県支部へ郵送してください。

03

### 内容を審査

支給の有無に関わらず、審査結果をハガキでお送りします。振込日は、ハガキ到着日前後です。

高額療養費の審査には、**3か月以上**かかります。

審査に必要な情報が、医療機関等から協会けんぽに届くまで時間を要します。

協会けんぽホームページでは、手書き用と入力用をご用意しています。

申請書 (手書き用) (入力用)

申請書様式は  
コチラから  
ダウンロード▶▶▶



PDFを開く際は、  
各種Adobe  
Readerを指定  
してください。



## 高額療養費のポイント

### 払い戻しの計算は1か月単位

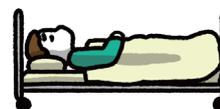
たとえば9月から10月にかけて入院した場合、9月分と10月分をそれぞれ計算します。そのため、**高額療養費の申請書がそれぞれ（月ごと）に必要**となります。

### こんな場合でもそれぞれ計算

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。被扶養者の分も別に計算しますが、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

差額ベッド代や食事代等の**保険適用外の費用**は、払い戻しの対象となりません。



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



# 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください

事業主の皆様が、従業員の健康保険や厚生年金保険等に関わる手続き（資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届等）をされる際は、電子申請をご利用いただくと簡単・便利です。

## 電子申請のメリット

- ✔ **いつでもどこでも申請可能** オンラインで24時間365日申請できる
- ¥ **コスト削減** 郵送料・交通費が削減できる
- ✔ **処理が早い** 健康保険証の場合、紙で申請するより3～4日早く届く
- 🔒 **安全なネットワーク** セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築

## 電子申請の詳細は、ココをクリック

日本年金機構ホームページでは、電子申請の概要のほか、ご利用を開始する方に向けて、厚生労働省YouTube

チャンネル「電子申請方法まるわかりガイド」もご覧いただけます。

社会保険の手続きは **電子申請** が便利です！



## 電子申請の利用方法はカンタン

### STEP 1

#### GビズIDを取得

#### GビズIDとは

デジタル庁が運営している認証システムです。1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料でご利用できます。GビズIDプライム<sup>(※3)</sup>発行には2週間程度を要しますので、ご準備ください。

(※3) GビズIDで取得できるアカウントのひとつ。社会保険の手続きには「GビズIDプライム」を取得してください。

### STEP 2

#### 申請データを作成

届書作成プログラム<sup>(※1)</sup>・労務管理ソフト・自社システムで作成OK

(※1) 届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成・申請できるソフトウェアで、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

(※2) e-Gov電子申請サービスは、デジタル庁が運営し、国の行政機関に対する申請・届出等の各種手続きをオンラインで行うことができるものです。

### STEP 3

#### 申請

e-Gov<sup>(※2)</sup> または 届書作成プログラムから申請OK

GビズIDの詳細内容や手続きは、GビズIDのホームページをご覧ください。



## 日本年金機構を装った不審なメールやSMSにご注意を！

日本年金機構を装い、個人情報等を盗み出そうとしたり、不審なサイトへ誘導しようとするメールやSMS（ショートメッセージサービス）が確認されています。

日本年金機構では、メールで皆様の口座番号などをおたずねすること、SMSによるお知らせ（携帯電話やスマートフォンの電話番号宛のメッセージの送信）をお送りすることは行っていません。また、これらに記載されたリンク先のサイトは、日本年金機構とは無関係ですので、絶対にアクセスしないようにご注意ください。

**不審なメールやSMSの事例**については、[日本年金機構ホームページに掲載](#)していますのでご参考ください。

詳細は



日本年金機構

Japan Pension Service



不審なメール・SMS

検索

でご確認ください。



# 子育て支援制度の各種手続き 産前産後休業

妊娠または出産による**産前産後休業の取得等**について、被保険者から申出があったときは、事業主は各種届書を、**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、**申出期間中の健康保険・厚生年金保険料が、被保険者・事業主とも免除**されます。

## 産前産後休業期間中の 保険料免除

**概要**

産前産後休業期間中（産前42日（多胎妊娠の場合は98日）および産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間）の保険料が免除

**届書等**

「産前産後休業取得者申出書」

**注意点**

産前産後休業期間中に申出が必要。役員も被保険者であれば申出可

## 産前産後休業期間の 変更

**概要**

出産前に「産前産後休業取得者申出書」を提出した方で、出産予定日と異なる日に出産した場合は、変更後の休業期間について保険料が免除

**届書等**

「産前産後休業取得者変更（終了）届」

**注意点**

出産予定日に出産した場合は届出不要

## 産前産後休業期間の 終了

**概要**

終了予定日より前に産前産後休業を終了した場合は、届出により保険料免除を終了

**届書等**

「産前産後休業取得者変更（終了）届」

**注意点**

終了予定日に終了した場合は届出不要

## 産前産後休業期間 終了後の改定

**概要**

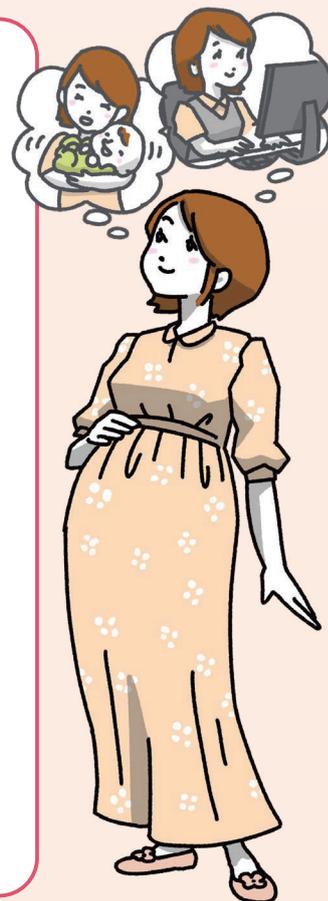
産前産後休業の終了後に報酬が下がった場合など、終了後の3か月間の報酬額をもとに、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から改定

**届書等**

「産前産後休業終了時報酬月額変更届」

**注意点**

産前産後休業終了日の翌日に引き続いて育児休業を開始した場合は届出不可



詳細は **日本年金機構** **産前産後休業** **検索** でご確認ください。

## 国民年金ひとことメモ ▶ 国民年金を増やしませんか？ 任意加入制度

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまう。

国民年金には、本人の申し出により60歳以上65歳未満の5年間（納付月数480月まで）、国民年金保険料を納めることで、**65歳から受け取る老齢基礎年金を増やす**ことができる**任意加入制度**（厚生年金保険および共済組合等の加入者は除く）があります。ただし、申出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。任意加入の条件やメリット、毎月の保険料、手続き等の詳細は、お住まいの区市町村の国民年金担当窓口または年金事務所にお問い合わせください。

詳細は **日本年金機構** **任意加入制度** **検索** でご確認ください。



# 9月・10月におすすめの会員特典

9月と10月に実施する会員特典をご紹介します。会場型講習会および7月から公開中のWEBセミナーは、事務担当者必見の内容でお届け！観劇会は、人気のムード歌謡コーラスグループ・純烈の公演がお得な料金で見られるチャンスです。ぜひお申し込みください。詳細は、ホームページに掲載しています。



## 会場型講習会

### 産休/育児・介護休業制度

- 日時** 10月4日(水)・5日(木)  
各日10時～16時
- 会場** 自動車会館 (千代田区九段南)
- 費用** 会員 **2,000円** [一般 15,000円]
- 申込締切** **8月28日(月) 15時まで**
- 定員** 各日180名
- 講師** 特定社会保険労務士 大石 誠 氏  
(大石経営労務事務所)

- 抽選の際は、**会員を優先**します。
- 複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。
- 申込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。
- 申込結果等は、ご登録のメールアドレスまたは郵送にてご連絡します。

ホームページからお申し込みください。郵送の場合は、申込書をダウンロードしてご使用ください。

[ホームページ](#) ▶ [講習会・セミナー](#) ▶ [会場型講習会](#)

## 2023年度版 セミナー動画公開中

健康保険や年金に関する最新情報等を盛り込みながら、東京社会保険協会のセミナー・講習会でなじみの特定社会保険労務士が、丁寧にわかりやすく解説しています。



- ※各動画 (YouTube) 約15分～30分/全20本程度
- ※一部限定公開 (会員はユーザー名・パスワード必要)
- ※テーマ等は、変更となる場合があります。

[ホームページ](#) ▶ [講習会・セミナー](#) ▶ [WEBセミナー](#)

## 明治座創業150周年記念

### 明治座9月純烈公演



- 第一部 『ハリウッドスターになりたくない!』
- 第二部 純烈コンサート 2023『スーパー☆スター』

**出演** <純烈> 酒井一圭 白川裕二郎  
後上翔太 岩永洋昭  
横山由衣 曽我廼家寛太郎 小川菜摘 他

**日時** 9月23日(土)・26日(火)・28日(木)  
※各日ともに夜公演 (17時開演)

**会場** 明治座 (中央区日本橋浜町)

**料金** 会員 **S席 8,800円** [定価 11,000円]

**申込締切** 希望日の10日前まで ※売切次第終了

ホームページの【舞台・ミュージカル共通申込方法】からお申し込みください。

観劇会チケットのおトクな情報は、ホームページに随時更新しますので、お見逃しなく!!



[ホームページ](#) ▶ [会員特典](#) ▶ [チケット・期間限定特典](#)



詳細はホームページをご覧ください

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

東京社会保険協会

会員事業課 ☎03-5292-3596



食事を見直して健康度アップ

# しっかり食べて心身の疲労回復

猛暑・酷暑の2023年夏。暑さによる食欲減退や倦怠感など、夏バテの方も多いことでしょう。疲労は心身の異常を伝えてくれる大切なシグナルです。がまんしすぎて体を壊さないよう、十分な休養と栄養補給で、夏を健康に乗り切りましょう。



今泉マユ子

株式会社 オフィスRM 代表取締役  
管理栄養士 防災士

## 肉体的疲労に効く食材は？

疲労には、運動や労働などによって全身の疲れを感じる「肉体的疲労」と、ストレスが原因で起こる「精神的疲労」があります。体がだるいなどの肉体的疲労の回復には、スタミナをつけるたんぱく質と、たんぱく質の代謝を高めるビタミンB6を積極的にとりましょう。クエン酸（酢、柑橘類、梅干しなど）や血行をよくするビタミンEもおすすめ。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える酵素を助け、体を元気にしてくれます。

## 精神的疲労と夏バテには？

イライラするときには、精神を安定させるビタミンB1（豚肉、レバー、大豆など）やカルシウム（牛乳や乳製品、魚介類など）が効果的です。また、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC・Eが豊富な食べもの、緑黄色野菜、うなぎ、ツナ、ナッツ類なども、心身の疲労回復とともに免疫力をアップさせます。

ビタミンやたんぱく質の不足は夏バテを招くので、豚肉や大豆、魚、野菜などをバランスよくとり、香辛料や柑橘類を上手に利用して食欲増進をはかりましょう。



食欲のないときにおすすめ！

## ヘルシートッピングで変わり冷奴



さんま塩焼き 10  
+削り節 1+ごま油 2+刻みねぎ 2 ⇒ さんまをほぐし、他の材料と混ぜ合わせる。



ツナ 5+ぬか漬 2+オリーブ油 1 ⇒ 薄切りしたぬか漬とツナをのせ、オリーブ油をかける。



いわしかば焼き 2+刻んだキムチ 1 ⇒ いわしをほぐし、キムチを加えて混ぜ合わせる。



鶏ささ身 3+刻んだザーサイ 2+マヨネーズ 1 ⇒ 材料をすべて混ぜ合わせ、お好みで大葉を敷く。



ほたて貝柱 10+コチュジャン 1+ごま油 2 ⇒ 材料をすべて混ぜ合わせる。



さばみそ煮 20+豆板醤 1+きゅうり千切り 10 ⇒ さばと豆板醤を混ぜ合わせ、きゅうりの上に乗せる。

参考：今泉マユ子著『からだにうれしい缶詰レシピ』（株式会社 法研）

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