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
2023.11
No.877

中央区

浜離宮恩賜庭園

潮入の池と２つの鴨場を有する江戸時代の代表的な大名庭園で、国の特別名勝および特別史跡に指定されています。潮入の池とは、海水を引き込み、潮の満ち干によって池の趣を変えるもので、池にはボラやセイゴ、ハゼ、ウナギなどの海水魚が生息。また、歴代の将軍が鷹狩りの休憩や賓客との交流に使用した御茶屋（３か所とも史実に基づき復元）、六代将軍・徳川家宣の時代に植えられたとされるクロマツなど、往時を忍ばせる景色が広がります。例年11月下旬から12月上旬に紅葉が見頃を迎え、延遼館跡ではイロハモミジ、池の周囲ではトウカエデや桜などの紅葉が色づいて、松の緑との美しいコントラストが楽しめます。
（撮影：2022年12月上旬）

INDEX

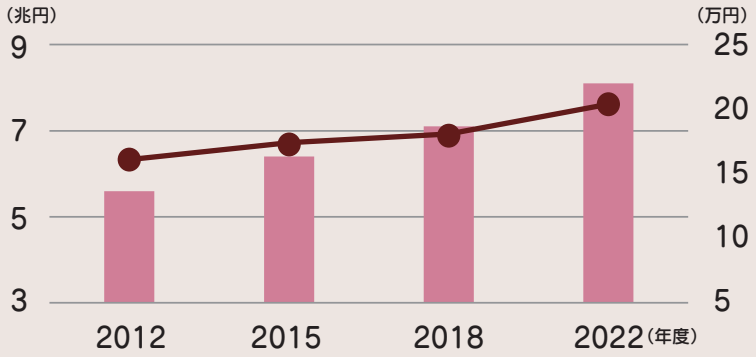
■ **協会けんぽ東京支部**　賢い患者学 医療費を減らすポイント（P2-3）
■ **日本年金機構**　賞与支払届の提出（P4）　予約相談（P4）　短時間労働者の適用拡大に関する専門家活用支援事業（P5）
国民年金ひとことメモ 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書（P5）
■ **東京社会保険協会**　会員向け広報誌『協会だより』11月号（No.57）（P6）　この冬おすすめの会員特典（P7）
食事を見直して健康度アップ 【番外編】缶詰ライフを楽しもう！ 上手に付き合うポイント（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ

賢い患者学 医療費を減らすポイント

日本の医療費は年々増加傾向にあり、このまま増え続けると、加入者が負担する保険料も増えていきます。医療費は、ちょっとした心がけで節約できます。

医療費の現状



※協会けんぽ加入者の年間医療費の動向（事業報告書（協会けんぽ2022）より）

医療費が増え続ければ、健康保険制度そのものが失われる危険性があります。

医療費を減らすための4つのポイント

❶ かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう

近所にかかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことが、医療費節約の第一歩です。生活習慣病等の長期にわたる治療や服薬、かぜ等の軽い症状のときは、まずはかかりつけ医を受診しましょう。入院や詳しい検査が必要な場合には、適切な医療機関等や専門医に紹介状を書いてもらえます。また、かかりつけ薬局をもつことで、薬の重複を防げます。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を見つけるポイント

①自宅や職場から通いやすい
②相談しやすく、話を聞いてくれる
③専門的な内容をわかりやすく説明してくれる
④必要なときは適切な専門医等を紹介してくれる

❷ お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を活用することで、薬の重複を防いだり、のみ合わせをチェックして副作用を防いだりすることができます。事故や災害にあったときも、お薬手帳の内容を参考に、適切な治療が受けられます。

紙冊子タイプに限らず、携帯アプリのお薬手帳もあります。ご自身に合ったものを選んで、活用しましょう！

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。

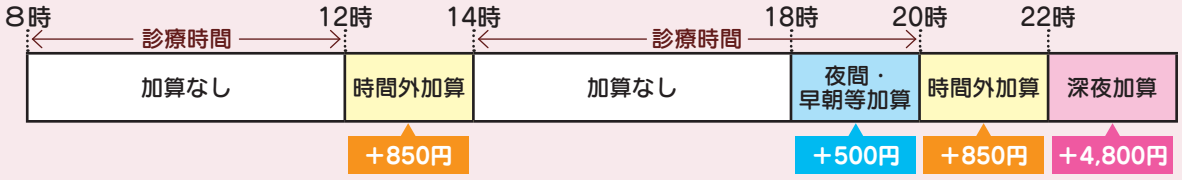
▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部（TEL 03-6853-6111→音声ガイダンス「1」）まで

協会けんぽ 東京支部 からの お知らせ

❸ 診療時間内でも割増料金がかかる場合もあります

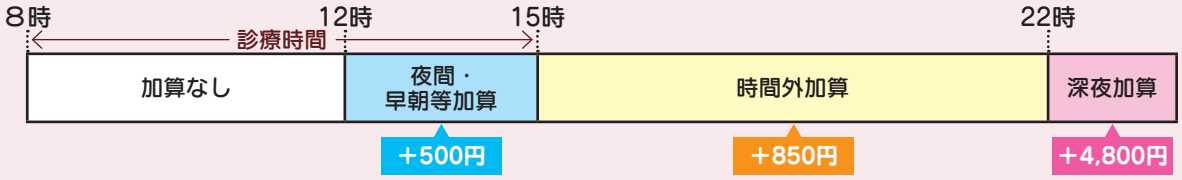
医療機関等を受診する時間によって、初診料や再診料のほかに割増料金（加算）がかかることがあります。緊急時等やむを得ない場合以外は、できるだけ診療時間内の受診を心がけましょう。

（例）診療時間８時～12時／14時～20時の診療所を平日に受診した場合



薬局の夜間・休日等の加算は、19時以降にかかります。

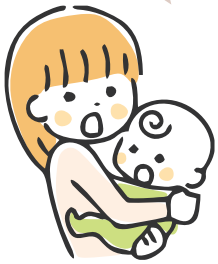
（例）診療時間８時～15時の診療所を土曜日に受診した場合



薬局の夜間・休日等の加算は、13時以降にかかります。

※上記は、一般的な診療所に初診で受診した際のイメージであり、実際の金額とは異なる場合があります。

❹ 受診すべきか迷ったら、救急電話相談も利用してみましょう



休日や夜間に急な病気やけがをしたときは、緊急性を要する患者のために設置されている各種相談ダイヤルを利用してみましょう。

救急安心センター（＃7119）

急な病気やけがで病院を受診すべきか、救急車を呼ぶべきか悩んだ場合に相談できます。

こども医療でんわ相談（＃8000）

全国どこからでもお住まいの都道府県の相談窓口につながり、小児科医師・看護師が対応してくれます。

活用しましょう！東京支部ホームページのご案内

漫画でわかりやすく掲載中！

～全四幕～
第一幕　時間外受診の巻
第二幕　ジェネリック医薬品の巻
第三幕　かかりつけ医の巻
第四幕　生活習慣病予防健診の巻

生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しました！

←このバナーが目印

令和５年４月から生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しました。年に一度の健診は、生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。

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

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

事業主の皆様　賞与支払届を忘れずに提出してください

被保険者（従業員）に賞与を支払ったときは、**支給日から５日以内**に**賞与支払届**を提出していただく必要があります。届出の内容は、厚生年金保険料等の計算や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、賞与を支払ったときは届出もれがないようにご注意ください。なお、登録いただいた賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、**賞与不支給報告書**を提出してください。

届出は、「電子申請」をご利用願います。

※「電子申請」のご利用にあたりご不明な点は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

年金に関する相談や手続きは　予約相談をご利用ください

日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センターおよび街角の年金相談センター（オフィス）で、年金相談の予約を実施しています。年金事務所等の窓口での年金請求の手続きや、受給している年金についての相談等を希望される方は、ぜひご利用ください。

予約相談のメリット

- 相談者の都合にあわせて、スムーズに対応
- 相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応

予約相談の開始時間帯

- 月曜～金曜　９時～16時
- 土曜開所日　10時～15時
- 延長開所日　９時～18時

予約のお申し込みには、次の２通りがあります！

インターネットから予約する

インターネットサービスは、老齢年金の請求に関する手続きを希望される方を対象としています。

受付時間（全日）：８時～23時30分

老齢年金の請求に関する手続きは、インターネットからも来訪の予約ができます。また、老齢年金請求書の受付は、誕生日の前日から可能です。お申し込みを希望される場合は、専用サイトにアクセス（日本年金機構ホームページ → 予約相談について → インターネットで予約する）してください。

予約受付専用電話から予約する

お電話の際は、基礎年金番号通知書や年金手帳、年金証書等、基礎年金番号がわかるものを準備してください。

予約受付専用電話：0570-05-4890（ゴヨヤクヲ）（ナビダイヤル）

- 050で始まる電話の場合は、03-6631-7521（一般電話）

受付時間（平日）：８時30分～17時15分

週の初日は混雑が予想されます。また、土日祝日と12月29日～１月３日は利用できません。

詳細は 日本年金機構 Japan Pension Service 予約相談 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

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

短時間労働者の適用拡大に関する専門家活用支援事業

日本年金機構では、短時間労働者の適用拡大の対象となる事業所において、従業員に説明会を行う場合などに、社会保険労務士等の専門家を無償で派遣する**専門家活用支援事業**を実施しています。この事業は、**①各種団体が実施する事業主（事務担当者）向けセミナーや説明会、②適用拡大に関するご相談や従業員に対する制度説明**で活用できますので、ぜひご利用ください。

なお、顧問契約等を結んでいる社会保険労務士等がいる事業所は、契約している社会保険労務士等にご相談いただくようお願いします。

ご利用の流れは、次の４つのSTEPになります

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
管轄の年金事務所へ電話	「専門家派遣依頼届」の提出	都道府県代表の年金事務所と日程・内容等の調整	説明会等の実施
管轄の年金事務所へ電話してください。「専門家派遣依頼届」の提出など、ご利用の流れを説明します。	「専門家派遣依頼届」を管轄の年金事務所へ提出してください。	都道府県代表の年金事務所からご連絡します。日程や内容等の細かい調整もこの時点で行います。	決定した日時や場所に専門家を派遣します。当日は、疑問点等をお気軽にご相談ください。

ご利用には事前のお申し込みが必要です。お近くの年金事務所までお問い合わせください。

国民年金ひとことメモ

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

日本年金機構では、**令和５年分の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」**を対象となる方に送付しています。年末調整や確定申告の際に添付が必要となりますので、大切に保管してください。

e-Taxで利用できる、電子版の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」も交付しています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、「電子送付希望」を登録すると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版が受け取れます（郵送されなくなります）。簡単に確定申告ができますので、ぜひご利用ください。

	対象者	送付方法	送付時期
1	**令和５年１月１日から令和５年10月２日までの間に国民年金保険料を納付**された方	郵　送	令和５年**10月下旬から11月上旬**にかけて順次
2	1のうち、「ねんきんネット」において**事前に電子送付希望の登録**を行った方（※）	電子送付	令和５年**10月中旬から10月下旬**にかけて順次
3	**令和５年10月３日から令和５年12月31日までの間に国民年金保険料を納付**された方（1の対象者は除く）	郵　送	令和６年**２月上旬**
4	3のうち、「ねんきんネット」において**事前に電子送付希望の登録**を行った方（※）	電子送付	令和６年**１月下旬**

（※）電子送付希望の登録を行った方に加えて、令和５年度はマイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きをしているすべての方に電子送付を行います。ただし、「ねんきんネット」で「電子送付を希望しない」を登録している方には電子送付は行いません。

年金加入者ダイヤル 0570-003-004（ナビダイヤル）　※050で始まる電話の場合は、03-6630-2525（一般電話）

▶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

会員向け広報誌『協会だより』11月号（No.57）

東京社会保険協会の会員向け広報誌『協会だより』11月号（No.57）を、会員事業所宛に送付しました。ホームページからも閲覧できます。バスツアーに観劇会、講習会等の詳細や申込方法も掲載していますので、ぜひご覧ください。

主な内容

- イベント報告 健康づくり「秋の高尾山薬王院」
- 会費のお支払いには口座振替をご利用ください！
- 社会保険の講習会＆動画
  （年金の仕組みと手続き・給付 等）
- 健康オンラインセミナー（睡眠／女性のカラダ）
- 厚生年金保険の給付（日本年金機構）
- 特定保健指導（協会けんぽ東京支部）
- 2023年度 会員健診のご案内
- 26支部東西南北　八王子支部

ホームページ ▶ 広報誌 ▶ 協会だより

掲載内容の一部をご紹介！！

バスツアー

あしかがフラワーパークのイルミネーションといちご狩り

開催日時　**2月3日（土）** ※雨天決行
12時30分集合／21時解散（予定）
出発：A新宿 または B品川

人　数　80名（バス2台）

料　金　会員 **7,800円**［定価 12,300円］

行　程　スローライフリゾート いちごの里
（スカイベリー狩り・デザートビュッフェ）⇒
あしかがフラワーパーク（イルミネーション）

申込締切　**11月30日（木）必着**（郵送・メール）

観劇会

劇団四季ミュージカル アナと雪の女王

12月23日（土）

©Disney

S席 大　人 13,000円［定価 14,500円］
　　子ども 5,000円［定価 6,875円］

浅草公会堂 新春浅草歌舞伎

1月6日（土）

1等席 6,600円［定価 9,500円］

会員限定ページ

12月1日からユーザー名・パスワード変更

新しいユーザー名とパスワードを、5ページに掲載していますのでご確認ください（ホームページ閲覧用には掲載なし）。ホームページ【よくあるご質問】からも照会できます（会員番号が必要）。

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

この冬おすすめの会員特典

12月の健康オンラインセミナーは、「睡眠」と「女性のカラダ」をテーマに、ランチタイムを有効活用してZOOM配信します。今年度最後の会場型講習会では、年金をテーマに約５時間にわたって解説。公開中の「社会保険に関する動画シリーズ」も、手軽に何度でも学べると好評です。この冬は、知識と健康を一緒に育みましょう！

会場型講習会

年金の仕組みと手続き・給付

日　時　**2月7日（水）・8日（木）**
各日10時～16時

会　場　家の光会館（新宿区市谷）

費　用　会員 **2,000円** ［一般 15,000円］
※事前振込

申込締切　**12月19日（火）15時まで**

定　員　各日195名

講　師　社会保険労務士　山田 理香
（社会保険労務士 MAG OFFICE）

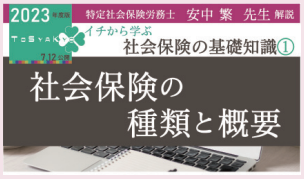
- 抽選の際は、**会員を優先**します。
- 複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。
- 申込期間外のお申し込み等、不備がある場合は、落選となります。
- 申込結果等は、ご登録のメールアドレスまたは郵送にてご連絡します。

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・講習会でお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

メガロス

健康オンラインセミナー

眠りについて考えよう

睡眠の重要性や役割についての知識を深め、質の高い眠りをサポートするための快眠ストレッチをご紹介します。

日　時　**12月6日（水）** 12時10分～12時50分

女性のカラダ

女性ホルモンの役割や影響を知り、女性が抱えている不調への向き合い方を、男女ともに理解しやすい内容でお届けします。

日　時　**12月20日（水）** 12時10分～12時50分

お申し込み・視聴方法等

事前申込制です。ホームページからお申し込みください。上記の２テーマセットでのお申し込みとなりますが、一方のみの視聴も可能です。

スタイル　ZOOMオンラインライブ
座学＆簡単ストレッチ
座学＆簡単エクササイズ

費　用　**無料**　**申込締切**　**開催日の３日前**

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
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　番外編

缶詰ライフを楽しもう！ 上手に付き合うポイント

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

「手抜きアイテム」のような印象をもたれがちですが、栄養価が高く経済的で買い置きができる〝すぐれもの〟の缶詰。毎日の食事に取り入れたり、保存しておくために知っておきたいポイントを紹介します。また、ゆであずきの缶詰を使った和風スイーツも、簡単につくれるのでぜひお試しあれ！

1 購入の際はふたと外観をチェック

ふたの部分が膨れていたり、手で押すとペコペコするもの、巻締（ふたと本体の接合部分）が曲がっていたり、サビがひどいものは避けましょう。缶の胴が多少凹んでいても問題ありません。缶詰は中が見えないので、名称や原材料などの確認を忘れずに。JASマークもひとつの目安です。

2 保存は温度変化や湿気の少ないところに

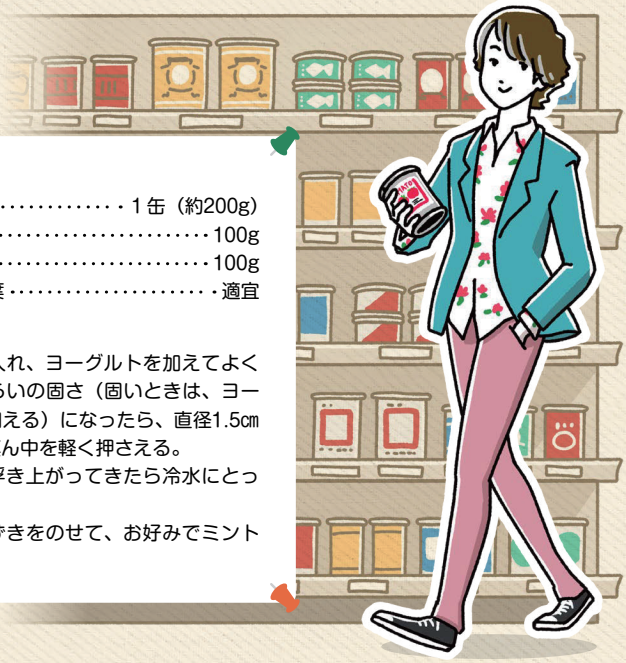
常温で長期間保存できるよう、品質を保つことが大切です。湿度が極端に高いところや、温度変化の激しいところでの保存は、品質の低下を招きます。また、湿気が多く風通しの悪い場所は、サビの原因にも。直射日光や暖房器具、加湿器等の影響を受けず、室温25℃以下のところに保存するのがおすすめです。

3 缶詰のままで電子レンジ＆冷凍庫は厳禁

スチールやアルミなどの金属でできている缶詰は、電子レンジで加熱すると火花を散らすことがあります。また、未開封の缶詰を直火にかけると、破裂する危険もあるので、温めるときは容器に移し替えましょう。缶詰のまま冷凍すると、風味が落ちたり、中味が膨張して破裂することもあります。一度開けた缶は、中味を容器に移してから冷凍庫や冷蔵庫に入れましょう。

4 缶汁はダシに調味料は控えめに

サバやアサリ、カニ、ホタテ、鶏ささ身などの缶詰は、缶汁に旨みが出ています。調理をするときは、出汁として無駄なく使いましょう。缶詰の種類によっては、しっかり味付けされていますので、調味料は控えめに。



ヨーグルト白玉あんこ

材料（4人分）
ゆであずき……1缶（約200g）
白玉粉……100g
ヨーグルト……100g
（お好みで）ミントの葉……適宜

作り方
❶ ボウルに白玉粉を入れ、ヨーグルトを加えてよくこねる。耳たぶくらいの固さ（固いときは、ヨーグルトを少しずつ加える）になったら、直径1.5㎝の大きさに丸め、真ん中を軽く押さえる。
❷ ❶を熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとって水けを切る。
❸ 器に入れ、ゆであずきをのせて、お好みでミントの葉を飾る。

参考：今泉マユ子著『からだにおいしい缶詰レシピ』（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
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/