

SHINPU

社会保険新報

2024.3

No.881



ジオ・コスモス (江東区)

日本科学未来館のシンボル展示。10,362枚の最新LEDパネルが貼られた直径6mの地球ディスプレイで、人工衛星のデータを用いて、90日間の世界の空模様（雲の動き）を早回しで映し出しています。季節ごとの植物の色変化や台風などもリアルに表現。

- 協会けんぽ東京支部 令和6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／インセンティブ制度（P2）
医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを一度使ってみませんか？（P3）
- 日本年金機構 厚生年金保険料等の免除～産前産後・育児休業等（P4） 令和6年度 年金額の改定（P5）
- 東京社会保険協会 会員特典＜井上ひさし生誕90年 第一弾「夢の泪」／地球ゴージャス三十周年記念公演「儚き光のラブソディ」＞（P6）
TOKYOおすすめスポット 日本科学未来館（P7） 健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

令和6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6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6年2月分
(3月納付分) まで **10.00%**

健康保険料率

令和6年3月分
(4月納付分) から **9.98%**

介護保険料率

令和6年2月分
(3月納付分) まで **1.82%**

介護保険料率

令和6年3月分
(4月納付分) から **1.60%**

- 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6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6年3月分(4月納付分)からの保険料額表は、[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つの評価指標

1

特定健診等の
実施率

31位**2**

特定保健指導の
実施率

40位**3**

特定保健指導
対象者の減少率

7位**4**

医療機関への受診
勧奨基準において
速やかに受診を要
する者の医療機関
受診率

20位**5**

後発医薬品の
使用割合

22位

インセンティブ制度
の詳細はこちら



順位は令和4年度実績です。協会けんぽ東京支部の総合順位は **21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**医療機関等を受診する際に
マイナンバーカードを
一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の健康保険証の切り替え・更新が不要になります。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1

スマホから パソコンから

オンライン申請

2証明写真機
から**3**

郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く



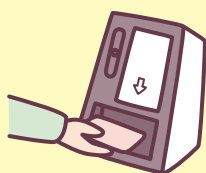
詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト**2** へ**2** マイナンバーカードをお持ちの方は、健康保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。 ※以下から選択

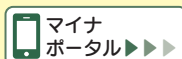
医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます。



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール



iPhone



Android

STEP 1 「マイナポータル」を起動する。

STEP 2 「申し込む」をタップする。

STEP 3 利用規約等に同意する。

STEP 4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカード
での手続き健康保険証
利用の申し込み

※マイナポータル実証ベータ版については画面が異なります。

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



厚生年金保険料等の免除 ～産前産後・育児休業等

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、被保険者から事業主に申し出があったときは、申し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

産前産後休業期間（出産の日（出産の日が産前産後休業期間中であるときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産の日後56日までの間で、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）について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、被保険者が産前産後休業期間中に事業主が日本年金機構に申し出ることにより、被保険者・事業主とも負担が免除されます。

なお、この免除期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。

届出書 産前産後休業取得者申出書
提出先 事務センターまたは年金事務所

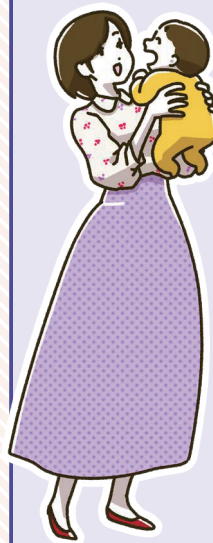
詳細は、以下をご覧ください。
※クリックすると該当ページを閲覧できます。

産前産後休業を取得する方

[従業員（健康保険・厚生年金保険の被保険者）が産前産後休業を取得したときの手続き](#)

予定していた産前産後休業期間を変更する方（予定より早く産前産後休業を終了した方）

[従業員（健康保険・厚生年金保険の被保険者）の産前産後休業を変更・終了したときなどの手続き](#)



育児休業等期間中の保険料免除

育児・介護休業法による満3歳未満の子を養育するための育児休業等期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、被保険者が育児休業等期間中に事業主が日本年金機構に申し出ることにより、被保険者・事業主とも負担が免除されます。

なお、この免除期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。

届出書 育児休業等取得者申出書
提出先 事務センターまたは年金事務所

詳細は、以下をご覧ください。
※クリックすると該当ページを閲覧できます。

育児休業等を取得または延長する方

[従業員（健康保険・厚生年金保険の被保険者）が育児休業等を取得・延長したときの手続き](#)

予定より早く育児休業等を終了した方

[従業員（健康保険・厚生年金保険の被保険者）の育児休業等が終了したときの手続き](#)

厚生労働省ホームページ「育児・介護休業法について」もご参考ください。

- 国民年金に加入中の方の産前産後期間の保険料免除については、日本年金機構ホームページ「国民年金保険料の産前産後期間の免除制度」にてご確認ください。

詳細は



日本年金機構
Japan Pension Service



保険料免除 産休・育休

検索

ご確認ください。



前年度から2.7%の引き上げ 令和6年度 年金額の改定

総務省から、令和6年1月19日に公表された「令和5年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）を踏まえ、令和6年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和5年度から2.7%の引き上げとなります。なお、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6年度の年金額の例【月額】

	令和5年度	令和6年度
国民年金（※1）【老齢基礎年金（満額）：1人分】	66,250円	68,000円（+1,750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】	224,482円	230,483円（+6,001円）

（※1）昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金（1人分（満額））は、月額67,808円（対前年度比+1,758円）です。

（※2）平均的な収入（平均標準報酬（賞与を含む月額換算）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。

令和6年度の年金額の改定ルールについて解説します！



年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっています。物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金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6年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（3.1%）を用いて改定します。また、令和6年度のマクロ経済スライドによる調整（▲0.4%）が行われます。これにより、令和6年度の年金額の改定率は、2.7%となります。

※**名目手取り賃金変動率**とは、2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率に前年の物価変動率と3年度前の可処分所得割合変化率（0.0%）を乗じたものです。

※**マクロ経済スライド**とは、公的年金被保険者の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率を設定し、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、**将来世代の年金の給付水準を確保**することにつながります。



年金生活者支援給付金法に基づく給付



令和6年度の年金生活者支援給付金は、令和5年の物価変動率（3.2%）に基づき、令和5年度から**3.2%の引き上げ**となります。改定された給付金額は、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。

令和6年度の年金生活者支援給付金【月額】

	令和5年度	令和6年度
老齢年金生活者支援給付金	（※3）5,140円	（※3）5,310円（+170円）
障害年金生活者支援給付金	1級 6,425円 2級 5,140円	1級 6,638円（+213円） 2級 5,310円（+170円）
遺族年金生活者支援給付金	5,140円	5,310円（+170円）

（※3）表中の老齢年金生活者支援給付金は基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間などに応じて算出されます。



令和6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！



会員特典のご案内

お申し込み受付中!



こまつ座

井上ひさし生誕90年 第一弾
「夢の泪」



出演 ラサル石井 秋山菜津子
瀬戸さおり 久保耐吉 粕谷吉洋
藤谷理子 板垣桃子 前田旺志郎
土屋佑壱 朴勝哲

日時 4月6日(土)～29日(月)
開演時間や休演日等は、公式ホームページ
でご確認ください。

4月10・18・27日はトークショー開催

会場 紀伊國屋サザンシアター TAKASHIMAYA
(タカシマヤタイムズスクエア 南館7階)

料金 昼公演: 会員 6,800円 [定価 8,800円]
夜公演: 会員 6,800円 [定価 7,000円]

締切 希望日の10日前 ※売切次第終了

その他 未就学児入場不可

Daiwa House Special

地球ゴージャス三十周年記念公演
「儚き光のラブソディ」



出演 中川大志 風間俊介 鈴木 福
三浦涼介 佐奈宏紀 保坂知寿
/ 岸谷五朗 寺脇康文 ほか

日時 5月7日(火) 17時30分開演
23日(木) 12時30分開演
25日(土) 17時30分開演

会場 明治座 (中央区日本橋浜町)

料金 会員 S席 10,800円 [定価13,500円]

締切 希望日の10日前 ※売切次第終了

その他 未就学児入場不可

申込方法

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。入力いただいたメールアドレス宛にチケット代の振込み先等をご連絡します。
公演当日、窓口でチケットをお受け取りください。

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



「パロ」「aibo (アイボ)」「LOVOT (ラボット)」などのロボットとのふれあいや最新ロボティクス研究を紹介。未来館オリジナルパートナーロボット『ケパラン』(写真)は、人の動きや専用アイテムを見ると反応し、喜怒哀楽の感情表現をします。



最新のロボット技術を紹介する

ハロー! ロボット

地球環境の喫緊の課題を考える

プラネタリー・クライシス

—これからこの地球でくらすために



海面上昇などの気候変動により危機に直面している太平洋の島国・フィジー共和国の実情を、迫力ある大型映像シアターに、振動や熱・風などの体感効果を組み合わせて再現(写真下)。また、国産の木材を使い、地球環境に配慮したユニット型の什器等も展示。

人とロボットがともに暮らす未来のまち「ナナイロシティ」で、タブレットに現れるナビゲーターの導きに従ってミッションに挑戦。まちで活躍するロボットの情報や住民との会話を手がかりにトラブルを解決し、人とロボットが共に生きる未来を想像します。



ロボット共存の未来を体験する

ナナイロクエスト

—ロボットと生きる未来のものがたり

誰も訪れる老いの実態に迫る

老いパーク



「老い」について科学技術の観点から注目。白内障を再現したゲームや老化による移動能力の変化を体験するシミュレーター(写真下)など、目、耳、運動器、脳の老化現象を疑似的に実感しながら、「老い」のメカニズムや対処法、付き合い方を学びます。

健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン

モーニングルーティンとは、朝の習慣のこと。天候が不安定なときや環境に変化があるときも、朝時間に自分に合ったリズムを作れば、心も体も健康に過ごすことができます。

朝の習慣で自律神経のリズムを整える

朝は、交感神経が活発になり始める時間帯です。決まった時間に起き、決まったモーニングルーティンで1日をスタートすることで、自律神経のリズムが整います。心身のコンディションがよくなり、仕事や勉強の効率もアップします。

モーニングルーティンにはどんなことをすればいいの？

おすすめ習慣をご紹介します。Youtubeなどで有名人やアスリートのモーニングルーティンを参考にしてみてもよいでしょう。

● 目覚めの水を飲む

寝ているときに汗や呼吸で500ml以上の水分を失います。まずはコップ1杯の水を飲むこと。腸も刺激で動くようになります。白湯もおすすめ。

● 朝ヨガ

自然の持つエネルギーのことをプラナといい、朝のプラナは1日のうちで最も大きな力を持ちます。プラナを体に取り入れるのに適したポーズは、アンテナのポーズ。息を吸って、吐きながら腕を外側に大きく開き、胸を広げ、頭を後ろのほうにぶら下げていきます。

● いつもの朝食

コーヒー、果物、ヨーグルト、パン、ごはん、味噌汁、納豆など、自分に合った健康的な朝食を食べれば、元気な1日が始まるスイッチになります。



● 日の光を浴びる

体内時計をリセットするために、起きたら窓のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

● 朝の散歩

筋肉を適度に動かすことで、副交感神経から交感神経へのスイッチがスムーズになり、代謝も上がります。起きてから1時間以内の15～30分の散歩は、セロトニンを活性化させ、夜の睡眠の質向上にもつながります。

● 1分間しっかり呼吸する

呼吸を意識する時間をとりましょう。「息が浅くなってきたからストレスを感じているな」など、自分の状態に早めに気がつき、リカバリーできるようになります。

● To Doリストを作る

これをしよう、あれをしなくては…と考えていると、何が大事なかわからなくなります。急いですべきこと、時間をかけたい大事なことを整理して書き出してみましょう。

● ビューティケア

夜は疲れてスキンケアができない人は、朝にマッサージやパックなどお肌の手入れを。男女問わず朝のスキンケア習慣で、清潔感のある肌をキープできます。



Check

こんな人はモーニングルーティンを 始めてみましょう！

(ひとつでもあれば始めましょう)

- ☐ 朝、起きるのがつらい。
- ☐ 起きる時間がバラバラ。
- ☐ 朝食を食べないことがある。
- ☐ リモートワークが多い。
- ☐ 睡眠が十分でない。
- ☐ 普段、体をあまり動かさない。
- ☐ 便秘しがち。
- ☐ 午前中は、体も頭もなんとなくスッキリしない。
- ☐ 最近、仕事や勉強の効率が悪い。
- ☐ 夕方になると疲れやすい。
- ☐ 自分だけの時間がなかなか持てない。