

# SHINPOU

社会保険新報

2024.4

No.882



撮影日：2024（令和6）年4月7日

## 千鳥ヶ淵（千代田区）

皇居の北西側に位置するお堀で、江戸城拡張の際に造られました。「千鳥」に似た形からこの名が付いたといわれます。お堀沿いに整備された700mに及ぶ千鳥ヶ淵緑道は、3月下旬から4月上旬にかけて約260本のソメイヨシノが満開に咲き誇ります。

- 協会けんぽ東京支部 療養費支給申請書（立替払等）の提出（P2） 「健康保険委員」の登録（P3） マイナ保険証（P3）
- 日本年金機構 複数の事業所に雇用されるようになったときの手続き（P4） 従業員の被扶養者に異動があったときの手続き（P5）  
国民年金ひとことメモ 国民年金保険料の学生納付特例制度（P5）
- フィオーレ健診クリニック MC I（軽度認知障害）スクリーニング検査／巡回健診（P6）
- 東京社会保険協会 会員特典 観劇会／日帰りバスツアー／広報誌『協会だより 4月号』発行（P7） 気象病にご用心（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# やむを得ない事情で医療費を全額負担したとき 療養費支給申請書(立替払等)を提出しましょう

4月は就職や退職などに伴い、保険証が切り替わる時期です。お手元に保険証がないために医療費を全額負担した場合、協会けんぽがやむを得ないと認めた分について、支給が受けられます。これを**療養費**といいます。

## 療養費(立替払等)申請の流れ

### CASE A 医療費を全額自己負担(10割)した場合

**申請期限** 医療機関に医療費等を支払った日の翌日から2年以内

**添付書類**

- 領収書(領収明細書)の原本
- 診療明細書(診療内容を記載した証明書)の原本



### CASE B 誤って前の保険証を使用した場合

**申請期限** 診療を受けた日(受診日)の翌日から2年以内

**添付書類**

- 返還金額が記載された領収書の原本
- 医療費を返還した保険者から交付された診療報酬明細書



- 協会けんぽでは、療養費の支給決定後、提出書類の返却はできません。自治体等の医療費助成(こども医療費助成等)に使用する領収書等のコピーまたは原本の提出の要否は、事前に自治体等へご確認ください。
- 健康保険給付を受ける権利は、消滅時効の起算日から2年で時効になります。上記の「申請期限」を過ぎてしまった場合、時効により療養費の給付を受けることができなくなりますのでご注意ください。
- 医療機関に支払った額(返還金額)の中に、保険診療が認められていない費用(保険外診療・事務手数料・消費税等)が含まれている場合は、療養費の計算の対象になりません。

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

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

事業所と協会けんぽをつなぐパイプ役 「健康保険委員」に登録しませんか

協会けんぽ東京支部では、事業所と協会けんぽをつなぐパイプ役として、「健康保険委員」のご登録をお願いしています。

登録料や年会費等は一切なし！  
無料で登録できます

「健康保険委員」  
の役割

日常業務に支障のない範囲でご協力いただいています。

- ① 協会けんぽからのお知らせなどを社内に周知する広報活動のサポート
- ② 従業員からの健康保険の質問に答える相談役
- ③ 協会けんぽのアンケートにご協力いただくなどのモニター活動
- ④ 従業員とそのご家族の健康づくりや健診などの各種事業の推進支援



登録条件

協会けんぽ東京支部に加入の被保険者

登録方法

協会けんぽホームページ掲載の「健康保険委員お届け用紙」を記入し、FAXまたは郵送

登録特典 **その1** 健康保険委員専用サイト「協会けんぽ東京パートナーズサイト」 **NEW**

協会けんぽの事業に関する情報を随時お知らせ！

登録特典 **その2** 健康保険のお役立ち情報が手に入る

健康保険制度や申請書記入のポイントをまとめた冊子（右）を無料配付 ▶▶▶



登録特典 **その3** 研修会（参加は任意）

委員限定の研修会に無料で参加が可能！健康保険の知識が身に付きます。

登録特典 **その4** ヘルスケアサポート（スポーツクラブの優待利用等）

「健康保険委員」が在籍する事業所の被保険者および被扶養者を対象に、各種サポート（施設利用特典等）が受けられます。

2024年12月2日に  
保険証は廃止されます **今から使おう！マイナ保険証**

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が受けられます。  
※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。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※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。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。  
厚生労働省ホームページ【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】



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



## 複数の事業所に雇用されるようになったときの手続き

被保険者が複数（2か所以上）の適用事業所に同時に雇用（勤務）されることとなった場合は、被保険者の届出により、主たる事業所を選択して管轄する年金事務所または保険者等を決定します。

- ★それぞれの事業所で受ける報酬月額を合算した月額により**標準報酬月額を決定**
  - ★決定した標準報酬月額による保険料額をそれぞれの事業所で受ける報酬月額に基づき按分して**保険料を決定**
- ※決定した標準報酬月額および保険料額は、選択した事業所の所在地を管轄する事務センターからそれぞれの事業所へ通知します。

### 被保険者が「健康保険・厚生年金保険 被保険者所属選択・二以上事業所勤務届」を提出



**CASE 1** 私の仕事はデザイナー。A 出版社に勤務してしましますが、このたびB デザイン会社を設立してダブルワークをしています。

この場合…

設立した会社が法人で報酬が支払われていれば、事業主1名でも社会保険の適用となります。

健康保険・厚生年金保険の加入条件については、日本年金機構ホームページ【[適用事業所と被保険者](#)】でご確認ください。



**CASE 2** 私は、昼間はC社で正社員として事務職を、夕方からはDストアで短時間労働者として働いています（C社およびDストアとも社会保険の適用条件を満たしています）。

この場合…

Dストアで短時間労働者として、①月曜日～金曜日は18時～21時勤務、②土曜日は10時～17時勤務の合計週21時間勤務し、C社で標準報酬月額20万円、Dストアで標準報酬月額10万円の場合は、合計で30万円に対する社会保険料をそれぞれの事業所で受ける報酬に基づき按分して控除されることとなります。

社会保険の適用拡大については、日本年金機構ホームページ【[短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用の拡大](#)】でご確認ください。

届出にあたっては、「健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届」の提出が前提です。新たに被保険者となる場合は、事業所にご確認ください。

詳細は 日本年金機構

Japan Pension Service



複数の事業所に雇用される手続き

検索

でご確認ください。



## 従業員の被扶養者に異動があったときの手続き

新たに全国健康保険協会管掌健康保険（以下、協会けんぽ）の被保険者となった方に被扶養者がいる場合や被扶養者の追加があったときは、被保険者は事業主を経由して「健康保険 被保険者（異動）届」を日本年金機構へ提出します。

また、協会けんぽ以外の健康保険（健康保険組合等）の被保険者の配偶者を被扶養者にする場合には、「国民年金 第3号被保険者関係届」を日本年金機構に提出してください。なお、健康保険については、健康保険・厚生年金保険の被保険者の勤務先にお問い合わせください。



提出時期	事実発生から5日以内
提出先	事務センターまたは管轄の年金事務所
提出方法	電子申請、電子媒体（CDまたはDVD）、郵送、窓口持参

被扶養者として認定される条件は、**日本国内に住所（住民票）を有していること**、被保険者により主として**生計を維持されていること**、および**収入要件・同一世帯の条件**のいずれにも該当した場合です。収入要件・同一世帯の条件や届書様式・添付書類などの詳細は、日本年金機構ホームページ【[従業員（健康保険・厚生年金保険の被保険者）が家族を被扶養者にするとき、被扶養者に異動があったときの手続き](#)】で確認してください。

詳細は **日本年金機構** **被扶養者の異動** **検索** でご確認ください。

### 国民年金ひとことメモ

## 国民年金保険料の学生納付特例制度



日本国内に住むすべての方は、20歳になったら国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。学生である方が、所得が少ないなどの理由から国民年金保険料を納付できない場合は、**申請により在学中の保険料の納付が猶予（先送り）される学生納付特例制度**が設けられています。対象となるのは、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が一定以下の学生です。なお、**家族の所得の多寡は問いません**。

学生納付特例の承認を受けた期間は、年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません。この期間の保険料を後から納付（**追納**）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

学生納付特例の対象となる所得の基準 **128万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等**

### 国民年金保険料の追納

学生納付特例の承認を受けた期間は、**10年以内であればさかのぼって国民年金保険料を納めることができます**。これを**追納**といいます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納をおすすめします。なお、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。詳細は、日本年金機構ホームページ【[国民年金保険料の追納制度](#)】をご覧ください。

詳細は **日本年金機構** **学生納付特例制度** **検索** でご確認ください。

東京社会保険協会 **フィオーレ健診クリニック** からのお知らせ

40代からはじめる！ **将来の認知症**のリスク検査



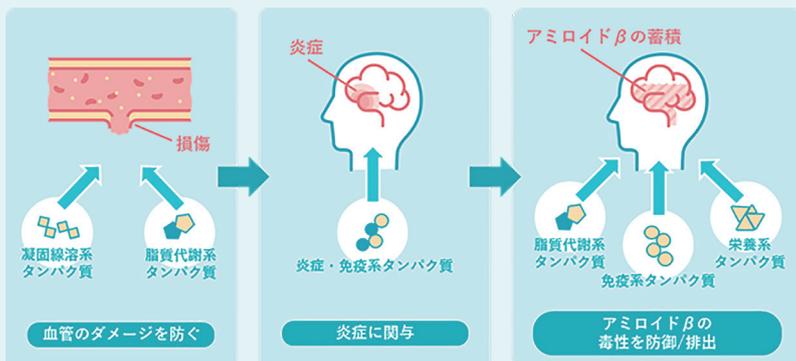
令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されましたので、今話題の認知症スクリーニング検査をご紹介します。ご家族に認知症と診断された方がいましたら、ご自身もぜひ一度チェックを！

MCI（軽度認知障害）スクリーニング検査とは

軽度認知症（MCI）とは、認知症の前段階を指します。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。

この検査は、採血だけで簡単にMCIのリスクを評価できます。

**検査価格：24,200円（税込）**



アルツハイマー型認知症の原因のひとつである**アミロイドβの蓄積を阻害するタンパク質**や、アミロイドβが蓄積する前のリスクとなる**血管の損傷や炎症に関連するタンパク質**を調べ、MCIのリスクを測定しています。

詳細は、[フィオーレ健診クリニックホームページ](#) または [MCIスクリーニング検査プラスサイト](#) をご確認ください。

フィオーレ健診クリニックでは、施設にて健診を受診する際に追加できるほか、**上記検査のみの出張検査も承っています。**



中年期の社員が多いので、社員全員一斉に検査を受けさせたいんだけど…

そんなご要望がありましたら、ぜひお問い合わせください。

※会社の会議室等を検査会場としてお借りします。  
※条件によっては承れない場合もあります。



**巡回健診** ～皆様の職場まで健診車がお伺いします～

フィオーレ健診クリニックでは、東京圏の企業を対象に、巡回健診を実施しています。

**実施条件**

- 健診車（大型観光バス程度の大きさ）の駐車スペースがあること。  
※駐車スペースがない場合、道路使用許可証の取得で路上での実施が可能です。
- 約24㎡（15畳）程度の健診会場（会議室・食堂など）があること。  
※会場が用意できない場合、公共施設や貸し会議室を借りての実施も可能です。
- 1日30名程度が実施目安となります。  
※健診コースや実施時期・人数など、ご相談を承ります。



実施条件に合わない場合でも、別のご提案ができる可能性があります。お気軽にお問い合わせください。

受診時期や対象コース、人数等、  
お気軽にご相談ください

☎ 03-5292-6515 受付時間：月～金曜日（祝日を除く）9：00～16:00

🌐 <https://req.qubo.jp/fiore/form/patrol>

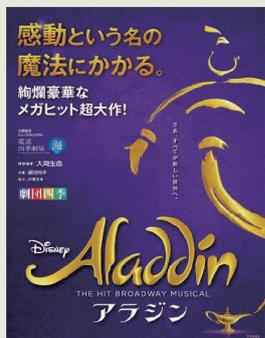
# 会員特典のご案内

お申し込み受付中!



## 劇団四季

### アラジン



©Disney

日程 **6月29日(土)**  
料 金 大人 **12,000円**  
[S席：定価14,000円]

## ルミネ座よしもと

### 劇場予約引換券



劇場予約引換券の募集です。観覧を希望する公演を事前に予約してください。

日程 **12月15日(日)まで**  
料 金 **6,200円** (2枚組)  
[前売り定価4,500円×2枚]

## 日帰りバスツアー

### 千葉・神奈川を周遊



千葉ではびわく食べ放題または絶景スポットの日本寺を選択。東京湾フェリーで鎌倉へ。

日程 **6月8日(土)** 新宿発  
料 金 **8,800円**  
[定価14,000円]

詳細はこちら⇒ [ホームページ](#) ▶ [会員特典](#) ▶ [チケット・期間限定特典](#) ▶ [協会だより 掲載イベント](#)

※広報誌『協会だより 4月号』もご覧ください(『協会だより』は、ホームページからも閲覧できます)。

会員の皆様に『協会だより 4月号』をお届け!



会員の皆様には、広報誌『協会だより 4月号』を4月中旬にお送りしています。「算定基礎届・月額変更届の手引き」も同封しましたので、6月公開予定の研修動画「算定基礎」や会場型講習会「算定基礎届事務」などでお役立てください。

## 東京喜劇 熱海五郎一座

### スマイルフォーエバー ~ちよいワル淑女と愛の魔法~



メルマガ会員限定

【出演】  
三宅裕司 渡辺正行  
ラサール石井 小倉久寛  
春風亭昇太 ほか  
【ゲスト出演】  
伊東四朗 松下由樹

日程 **6月2日(日)~24日(月)**  
会 場 新橋演舞場 (中央区銀座)  
料 金 **11,000円** [一等席：定価12,500円]  
締 切 4月29日(月・祝)まで ※売切次第終了  
その他 未就学児入場不可

[チケット・期間限定特典](#) ▶ [観劇・コンサート](#)



詳細はホームページをご覧ください  
<https://www.tosyakyō.or.jp/>

東京社会保険協会

会員事業課 ☎03-5292-3596



# 天気が悪くなると体調も悪くなる 気象病にご用心

くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して気象病と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

※頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

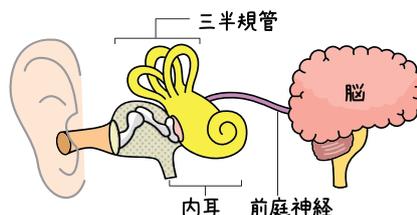


こんな人になりやすい

- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

## 気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、気圧の変化です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、平衡感覚を司る前庭神経を刺激します。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



## 自律神経を整える生活習慣で気象病を予防&対処しよう!



### 規則正しい生活リズム

- ・ 早寝早起き
- ・ バランスのとれた食事
- ・ 適度な運動
- ・ 入浴
- ・ 十分な睡眠
- ・ ストレスをためない

### 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。