

# SHINPU

社会保険新報

2025.3

No.892



渋谷から眺める都内の風景 (渋谷区)



INDEX

- 協会けんぽ東京支部 健康保険料率等が決定／インセンティブ制度 (P2) 医療機関等への受診方法／申請書は郵送で (P3)
- 日本年金機構 マイナ保険証への移行に伴う対応 (P4) 短時間労働者の適用／年金記録の再確認 (P5)
- 東京社会保険協会 ミュージカル「アニー」／サガ オーケストラコンサート／横浜・八景島シーパラダイス／ティップネス (P6)
- フィオーレ健診クリニック 2025年度 健康診断の予約開始 (P7) ■ 東京社会保険協会 入会案内と次号予告 (P7)
- 季節の健康 花粉症をセルフメディケーションで乗り切ろう (P8)

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 令和7年3月分（4月納付分）からの健康保険料率等が決定しました



協会けんぽ東京支部の健康保険料率等が決定しましたので、お知らせします。  
健康保険料率および介護保険料率は、令和7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7年2月分（3月納付分）まで **9.98%**

令和7年3月分（4月納付分）から **9.91%**

## 介護保険料率

令和7年2月分（3月納付分）まで **1.60%**

令和7年3月分（4月納付分）から **1.59%**

- 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7年3月1日以降の賞与に、変更後の健康保険料率が適用されます。
- 協会けんぽ東京支部の令和7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？

詳細は  
コチラ



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	2	3	4	5
特定健診等の実施率	特定保健指導の実施率	特定保健指導対象者の減少率	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	後発医薬品の使用割合
30位	31位	9位	32位	30位

順位は令和5年度実績です。

東京支部の総合順位は **28位/47支部** で、引き下げには該当しませんでした。

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) まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 医療機関等への受診方法が変わりました

令和6年12月2日以降、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、**マイナ保険証を基本**とする仕組みに移行しています。これに伴い、医療機関等への受診方法も変わりましたのでお知らせします。

\*マイナ保険証：健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカード

## 令和6年12月2日以降の受診方法

受診方法	年		令和6年												令和7年												令和8年											
	月	...	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	...												
健康保険証																																						
マイナ保険証																																						
医療機関等で オンライン資格確認 が利用できない場合																																						
資格確認書																																						

注：令和6年12月2日（制度改正日）以降、健康保険証は使用不可。マイナ保険証は令和8年12月1日（経過措置期間終了）まで使用可能。マイナ保険証+マイナポータル、マイナ保険証+資格情報のお知らせ、資格確認書は制度改正後使用可能。

オンライン資格確認：受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること / マイナポータル：政府が運営する行政手続きのオンラインサービス



- **資格情報のお知らせ**（加入者全員に発行）のみでは、医療機関等の受診はできません。
  - マイナンバーカードをお持ちでない等、**マイナ保険証**を利用できない方に、**資格確認書を交付**します。
  - **オンライン資格確認等システムを導入している医療機関や薬局の窓口**でマイナ保険証を提示すれば、**限度額適用認定証の申請は不要**です。
- \*オンライン資格確認等システム未対応の医療機関等では、限度額適用認定証が必要です。なお、被保険者が住民税非課税等の場合は、限度額適用・標準負担額減額認定申請書の提出をお願いします。

マイナ保険証の詳細はコチラ

限度額適用認定証の詳細はコチラ

# 協会けんぽの申請書はすべて郵送で受け付けます

協会けんぽでは、各種申請書はすべて郵送で受け付けています。3月から4月は窓口が大変混みますので、郵送での申請にご協力ください。

\*申請書はホームページからダウンロードできます。



〒164-8540は、東京支部の個別番号です。宛先住所の記入を省略しても、郵便番号と宛名のみで郵便物が届きます。

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) まで



# マイナ保険証への移行に伴う対応

令和6年12月2日から、健康保険証の新規発行等は廃止され、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。これに伴い、**健康保険・厚生年金保険関係届書の一部様式や本人確認書類の取り扱い等が変更**となりましたので、お知らせします。

マイナンバーカードをお持ちでない方や健康保険証としての利用登録をされていない方には、令和6年12月2日以降、全国健康保険協会または加入する健康保険組合から**資格確認書**が交付されます。資格確認書については、WEB版『社会保険新報』(No.888) 2024年10月号2～3ページにも掲載しています。

## 届書の様式が変わりました

被保険者資格取得届や被扶養者(異動)届等の様式が変更され、「**資格確認書発行要否**」の欄が追加されました。

紙の届書と同様に、電子申請および電子媒体申請も新様式に変更されています。新様式をe-Gov上に公開するとともに、新様式に対応した**届書作成プログラム (Ver29.00)**を日本年金機構ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

※船員保険も同じ扱いとなります。



### 新様式はココが変わりました!

#### 新様式 被保険者資格取得届

被保険者氏名	生年月日	性別	住所	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況
被扶養者氏名	生年月日	性別	住所	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況

① 資格確認書発行要否  発行が必要

#### 新様式 被扶養者(異動)届

被扶養者氏名	生年月日	性別	住所	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況
被扶養者氏名	生年月日	性別	住所	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況	届出年月日	届出理由	届出種別	届出状況

② 資格確認書発行要否  発行が必要

## 本人確認書類の取り扱い

年金事務所等で年金相談または窓口での通知書等の交付(再交付)を希望する際は、本人確認を行います。本人確認書類には、健康保険証に代わり、資格確認書が使用できます。なお、健康保険証および資格確認書は、本人確認書類として2つ以上の提示が必要な書類となります。

詳しくは、日本年金機構ホームページ【**大切なお知らせ (2024年11月25日)**】にも掲載しています。



## こんな場合はどうなる？ 短時間労働者の適用

令和6年10月から、短時間労働者における健康保険・厚生年金保険の適用対象が、被保険者数51人以上（短時間労働者を除く）の企業等（以下、特定適用事業所）に拡大されました。今号では、適用対象となった後で社員に変動があった場合の対応についてご説明します。



特定適用事業所に該当した後で、**厚生年金保険の被保険者の総数が50人以下（短時間労働者を除く）**になった場合、どのような扱いになるのですか？

引き続き、**特定適用事業所の扱い**になります。ただし、**被保険者数の4分の3以上（70歳以上被用者および短時間労働者を含む）の同意**を得れば、**特定適用事業所不該当**を届け出すことができます。この場合、本店または主たる事業所の事業主から、「特定適用事業所不該当届」および「特定適用事業所不該当同意書」の提出が必要となります。なお、被保険者のなかに短時間労働者がいるときは、短時間労働者にかかる「被保険者資格喪失届」の提出が必要です。



短時間労働者でしたが、**雇用契約の変更等で正社員採用**となりました。どのような手続きが必要ですか？

短時間労働者として被保険者の資格を取得した方が、正社員等の一般被保険者としての適用要件を満たすことになった場合、事業主は、**当該事実が発生した日から5日以内**に、「**被保険者区分変更届**」の提出が必要です。

詳細は **日本年金機構** **令和6年 短時間労働者** **検索** に掲載しています。

## ご自身の年金記録を再度ご確認ください

ご自身の年金記録は、誕生月に送付される「ねんきん定期便」やインターネットサービス「ねんきんネット」等で確認することができます。年金記録に漏れや誤りがあるのではないかとご心配な方は、「ねんきんネット」等で確認していただくとともに、お近くの年金事務所またはコールセンターにご相談ください。なお、ご相談の際は内容審査が必要となるため、書類の提出をお願いする場合があります。

こんな方はぜひご確認を！

- 転職が多い**  
若いころに勤めていたときの記録が見つかった等
- 姓(名字)が変わったことがある**  
結婚前の旧姓の記録が見つかった等
- いろいろな名前の読み方がある**  
名前の読み方に誤りがある記録が見つかった等



詳細は **日本年金機構** **年金記録 再確認** **検索** に掲載しています。

キョードー東京

丸美屋食品ミュージカル「アニー」



**公演日** 4月19日(土)～5月7日(水)  
※除外日あり

**会場** 新国立劇場 中劇場 (渋谷区)

**料金** 全席指定 **優待価格**※  
(定価：平日 8,500円/土日祝 11,000円)  
※優待価格は、ホームページでご確認ください。

**販売期間** 3月23日(日)まで

SaGa 35th Anniversary

サガ オーケストラコンサート 2025



**公演日** 6月1日(日) 昼の部/夜の部

**会場** NHKホール (渋谷区)

**料金** 全席指定 9,900円 → **定価販売**※

**販売期間** 4月30日(水)まで

ホームページから「キョードー東京」にアクセスし、ID・パスワード(ホームページ参照)等を入力。チケットの購入方法等は、ホームページでご確認ください。

※ **料金** は、優待価格(ホームページ参照)と定価販売があり、状況により販売終了となる場合もあります。

会員特典 ▶ チケット・期間限定特典 ▶ 観劇・コンサート

春の感謝月間

横浜・八景島シーパラダイス



**期間** 3月16日(日)まで

**チケット料金**

**アクアリゾートパス**  
(ショップクーポン500円)  
大人・高校生 4,000円 → **3,140円**  
小・中学生 2,700円 → **2,100円**  
幼児 1,700円 → **1,300円**  
シニア 3,500円 → **2,740円**

**ワンデーパス**  
(アクアリゾートパス&プレジャーランドパス)  
大人・高校生 5,700円 → **4,500円**  
小・中学生 4,100円 → **3,200円**  
幼児 2,400円 → **1,800円**  
シニア 4,100円 → **3,200円**

ホームページ【会員限定ページ】からクーポンを印刷し、アクアミュージアム1階チケット売場で購入。

会員特典 ▶ チケット・期間限定特典 ▶ レジャー施設

フィットネスクラブ

ティップネス

3月  
初回登録料  
無料等



■ 法人月会費制会員  
レギュラー以上の会員から **最大1,100円(税込)割引**

■ 法人都度利用会員 **1回1,650円(税込)**

会員特典 ▶ フィットネスクラブの利用割引



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 TEL: 03-5292-3596



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

# 2025年度 健康診断の予約を開始します

フィオーレ健診クリニックでは、2025年度（2025年4月1日～2026年3月31日）の各種健康診断のご予約を3月1日（土）から開始します。受付時間等の詳細は、フィオーレ健診クリニックのホームページまたはWEB版『社会保険新報』2025年2月号をご覧ください。 ※健康保険組合ごとに予約方法・受診期間等が異なります。



予約開始日	2025年3月1日（土）
 予約専用ダイヤル 03-5287-6211	お手元に健康保険証（資格確認のお知らせ等に記載の記号・番号がわかるもの）をご用意のうえ、お電話ください。 <b>健診希望日の3週間前までにお申し込みください。</b>
 Web予約リクエスト <a href="https://www.k-fiore.jp/select/">https://www.k-fiore.jp/select/</a>	<b>個人予約（1名の予約）</b> ご加入の健康保険組合により、ご利用いただけない場合があります。 <b>団体枠予約（同じ事業所で2名以上の予約）</b> どちらの健康保険組合にご加入の方でもご利用いただけます。

＼健診のご受診は年度初めの4～5月がおすすめです／



保育室完備
「東新宿」駅A2出口から徒歩1分

健診予約専用ダイヤル 03-5287-6211

【電話受付時間】月～金曜日（祝日を除く） 9：00～17：00  
土曜健診実施日 9：00～12：00

❖健康診断についての詳細は、ホームページ <https://www.k-fiore.jp> をご覧ください。

「社会保険新報」  
メルマガ会員の皆様

## 一般財団法人 東京社会保険協会 入会のご案内

東京社会保険協会は、社会保険制度の普及・発展に寄与し、会員とご家族の健康増進や福利厚生に関する事業を行っています。入会されると、会場型講習会・WEBセミナーの受講（無料）やレジャー・宿泊施設の優待、会員健診等、さまざまな特典がご利用できます。事業所単位での入会となりますので、未加入の事業所はぜひご検討ください。



- **対象**  
東京都内における健康保険および厚生年金保険の適用を受けている事業所
- **年会費**  
事業所の被保険者数によって異なります。

ホームページから簡単に入会できます！

被保険者数		年会費	被保険者数		年会費
10人未満		3,500円	200人以上	500人未満	19,600円
10人以上	30人未満	4,800円	500人以上	1,000人未満	24,300円
30人以上	50人未満	7,300円	1,000人以上	2,000人未満	36,500円
50人以上	100人未満	9,800円	2,000人以上		48,600円
100人以上	200人未満	14,600円	※消費税不課税扱い／インボイス制度対象外		

**お知らせ** 次号（4月号）から新コーナーがスタート！～『協会だより』と連動企画で掲載

次号（4月号）から、「実務に役立つ！」新コーナー（毎月8ページに掲載）がスタートします。労働管理や社会保険に関する知っておきたい情報を、特定社会保険労務士がわかりやすく解説します。同コーナーは、会員向け広報誌『協会だより』でも掲載しますので、両方読めばより知識が深まります。事業主の皆様、企業の人事や事務担当の方は必見です！



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 TEL：03-5292-3596



# 花粉症をセルフメディケーションで乗り切ろう

医療機関の処方薬と同じ成分の市販薬が次々販売されています。  
 時間のない方や軽症の方は、セルフメディケーションで花粉の季節を乗り切りましょう。

## 医療機関の薬と同じ成分の市販薬が増えています

花粉症がつかいのになかなか病院に行く時間がない、市販薬をどう選んだらいいのかわからない……という方も多いことでしょう。最近では、病院の処方薬と同じ成分を含む市販薬も販売されています（スイッチOTC医薬品）。自分の症状やライフスタイルに合わせて、セルフメディケーションができるようになりました。

## 花粉症に効く市販薬の選び方

花粉症には、鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状を改善する「抗ヒスタミン薬」が使われます。第1世代と第2世代とに分かれ、第1世代は初期に開発され、即効性があり効果はありますが、副作用が強いのが難点です（眠気・集中力や判断力、作業能率の低下など）。現在は、副作用が少なく、効果の持続時間が長い第2世代が主流となっています。症状や生活に合わせ、何を選んだらよいか薬局の薬剤師さんに相談してみましょう。

## こんなときは医療機関を受診しましょう

市販薬を使って1週間たっても症状が改善されないときは、医療機関を受診したほうがいいでしょう。とくに市販の点鼻薬は使いすぎると逆に悪化することもあります。鼻づまりに有効な「抗ロイコトリエン薬」は、医師の処方だけの薬です。

下図を参考に、中等症以上にあてはまる方も、医療機関への受診をおすすめします。連続したくしゃみは1回と数え、くしゃみと鼻をかむ回数は別に数えます。

アレルギー性鼻炎症状の重症度分類（鼻アレルギー診療ガイドライン）

	くしゃみ発作または鼻をかむ回数（1日の平均回数）				
	21回以上	11~20回	6~10回	1~5回	なし
鼻閉（鼻詰まり）	1日中完全につまっている	最重症			
	鼻閉が非常に強く口呼吸が1日のうちかなりの時間がある	重症			
	鼻閉が強く口呼吸が1日のうちときどきある	中等症			
	口呼吸は全くないが鼻閉あり			軽症	
	鼻閉なし				無症状

## 症状に応じた市販薬を選びましょう!

- つらい症状をすぐ抑えたい  
⇒ 即効性のある 第1世代抗ヒスタミン薬
- 眠気が出ない薬を使いたい  
⇒ 第2世代抗ヒスタミン薬
- 鼻づまりが辛い  
⇒ ステロイド点鼻薬
- 目がかゆい、充血する  
⇒ 点眼薬



### Check!

## 医療費控除・セルフメディケーション税制に備えてレシートは保管を

治療のために購入した市販薬は、医療費控除の対象となります。また、右のマークのついている市販薬は、「セルフメディケーション税制」の対象となります。所得税の一部が還付されますので、確定申告に備えて、市販薬のレシートは保管しておきましょう。

