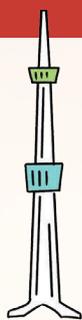


# SHINPOU



社会保険新報

2025.10

No.899



谷中銀座 タヤけだんだん (荒川区)



INDEX

- 協会けんぽ東京支部 協会けんぽ 2024年度決算 (P2) 「事業所カルテ」／健康経営® (P3)
- 日本年金機構 産前産後休業・育児休業等の保険料免除 (P4) 年金委員／扶養親族等申告書の送付 (P5)
- 実務に役立つ! 育児・介護休業法の改正点 (P6)
- みんなの健康 女性も男性も更年期を理解して健康に! (P7)
- 東京社会保険協会 WEB版「施設利用会員証」／正倉院 THE SHOW／セミナー 社会保険の基礎知識 (P8)

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 協会けんぽ 2024(令和6)年度決算(見込み)のお知らせ

## 2024年度の決算(見込み)の概要

2024年度の決算は、収入が11兆8,525億円、支出が11兆1,939億円、収支差は前年度から1,923億円増加し、6,586億円となりました。

保険料収入は、賃上げ等による標準報酬月額増加や被保険者数の増加により前年度比3,492億円の増加となった一方で、保険給付費は、医療費の伸びが低めに推移した影響で前年度比1,040億円の増加となっています。

医療費については、新型コロナの臨時的特例廃止(2024年3月末廃止)等の特殊要因で伸びが抑えられていることが一定程度影響しており、今後の動向を慎重に見極める必要があります。

※詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。

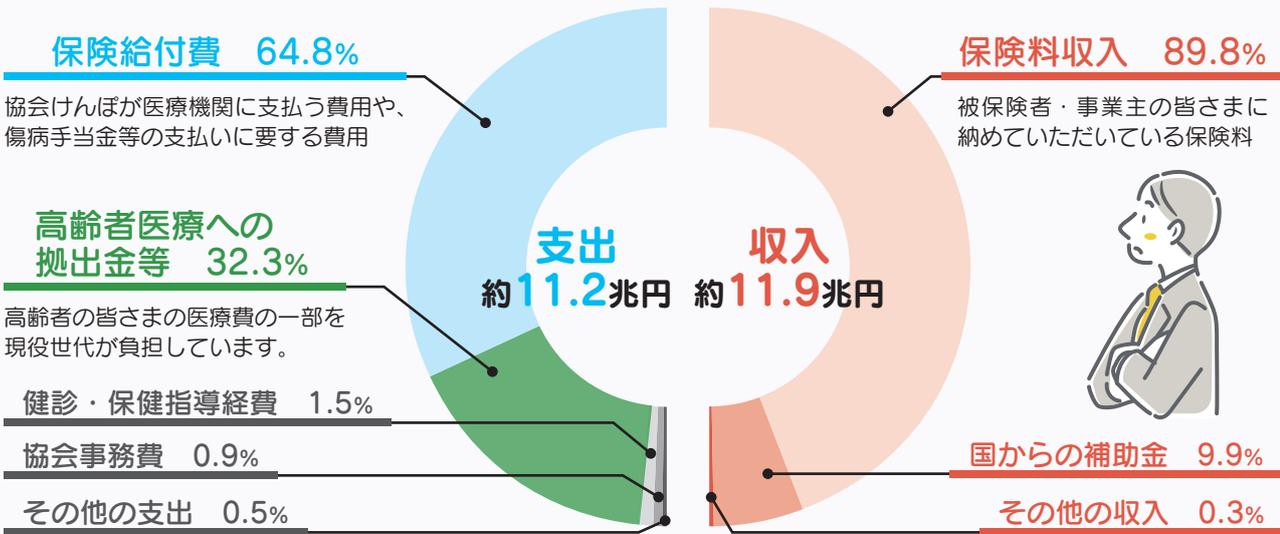
## 2024年度決算(見込み)【医療分】 (単位:億円)

収入	保険料収入	106,490	(+3,492)
	国庫補助等	11,690	(▲1,184)
	その他	346	(+113)
	計	118,525	(+2,421)

支出	保険給付費	72,552	(+1,040)
	拠出金等	36,195	(▲1,030)
	その他	3,193	(+487)
	計	111,939	(+497)

単年度収支差	6,586	(+1,923)
--------	-------	----------

※( )内は、対前年度比  
 ※支出の「その他」は下図の「健診・保健指導経費」「協会事務費」「その他の支出」の合計



Q

## 2024年度の決算は黒字額が増加しましたが、協会けんぽの財政は安定しているのでしょうか？

協会けんぽの財政は、当面、賃上げ等により標準報酬月額増加が見込まれるものの、

- 現在の不安定な世界情勢が我が国の経済社会に及ぼす影響が不透明であり、これまでのような保険料収入の増加が中長期的に継続するか予測が難しいこと
  - 協会けんぽ加入者の平均年齢の上昇や医療の高度化等により保険給付費の継続的な増加が見込まれること
  - 団塊の世代が後期高齢者になったことにより後期高齢者支援金が中長期的に高い負担額のまま推移することが見込まれること
- 等に留意が必要と考えています。



A

また、「経済財政運営と改革の基本方針2025(2025年6月13日閣議決定)」において、診療報酬改定に関して、「2025年春季労使交渉における力強い賃上げの実現や昨今の物価上昇による影響等について、経営の安定や現場で働く幅広い職種の方々の賃上げに確実につながるよう、的確な対応を行う。」とされており、今後の動向を注視する必要があると考えています。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

# 「事業所カルテ」を提供しています

事業所カルテとは、事業所ごとの健診・特定保健指導の実施率や生活習慣病リスクに関する状況などを、協会けんぽ東京支部の加入事業所全体や同業態の事業所と比較して、取り組むべき健康課題を見える化したものです。健康課題を従業員の皆さまと共有し、解決に向けて全社一体で取り組みましょう。



### 事業所カルテでわかること

- 健診・特定保健指導の実施率
- 健診結果や加入者の生活習慣などについての数値やグラフ、レーダーチャート等



事業所カルテをご希望の場合は、協会けんぽ東京支部までお問い合わせください。

# 健康経営®️に取り組む企業を応援しています！



健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが生産性の向上や医療費適正化、さらには企業イメージの向上等につながるという考えのもと、健康づくりを将来に向けた「投資」と捉え、戦略的に実践することです。

健康経営に取り組む企業や、これから始めたいとお考えの企業の皆さまを、協会けんぽ東京支部がサポートします。お気軽にお問い合わせください。

● 健康経営®️は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



## 協会けんぽ東京支部 LINE公式アカウント

### 友だち募集中!

メニューから欲しい情報にすぐアクセス!

健康に役立つ情報が定期的に届く!

@kenpo\_tokyo

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



# 産前産後休業・育児休業等の保険料免除

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。被保険者から、産前産後休業や育児休業等の取得の申し出があったときは、事業主は該当する届書（「産前産後休業取得者申出書」「育児休業等取得者申出書」）を、事務センターまたは年金事務所に提出してください。

## 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産前産後休業開始日〉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業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年金事務所に申し出ることにより、被保険者・事業主の両方の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。



### 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](#)

※クリックすると該当ページを閲覧できます。

## 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年金事務所に申し出ることにより、被保険者・事業主の両方の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。



### 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](#)

※クリックすると該当ページを閲覧できます。

詳細は



日本年金機構

Japan Pension Service



保険料免除 産休・育休

検索

に掲載しています。

## 事業主の皆様へ 年金委員の推薦をお願いします！

年金委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けて政府が管掌する厚生年金保険および国民年金の事業について、**会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う**方々です。年金委員は、活動する区域によって「**職域型**」と「**地域型**」の2種類に区分されます。「職域型」は主に厚生年金保険の適用事業所内で、「地域型」は自治会などの地域において活動します。



### 年金委員になるにはどうすればいいのかしら？

年金委員は、社会的信望があり、かつ、政府管掌年金事業の適正な運営について理解と熱意を有するとして推薦があった者に対し、**厚生労働大臣が委嘱**します。「職域型」の場合は会社の事業主、「地域型」の場合は市町村や団体からの推薦を受け、日本年金機構から厚生労働省へ推薦します。

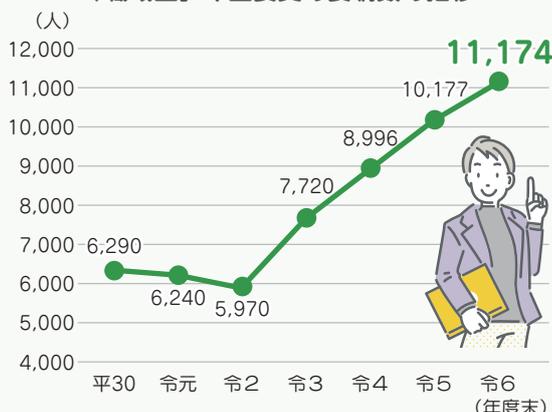
### 「職域型」年金委員の推薦

「職域型」年金委員は、原則、推薦時点において、厚生年金保険に関する事務の担当者あるいは過去に担当していたなど、一定期間の経験と年金制度への知識のある者とされています。東京都内における令和6年度末の「職域型」の数は11,174人で、令和2年度以降は年々増加しています（右グラフ参照）。

「職域型」の推薦は、厚生年金保険の適用事業所の事業主が、「**年金委員推薦書（職域型）**」（日本年金機構ホームページ「年金委員通信」からダウンロード）を管轄の年金事務所に提出します。

なお、「職域型」年金委員である従業員が、人事異動等で辞退される場合は、**後任の担当者を推薦**いただきますようお願いいたします。

「職域型」年金委員の委嘱数の推移



詳細は  **日本年金機構**  **年金委員**  **検索** に掲載しています。

## 扶養親族等申告書の送付と電子申請サービス

日本年金機構では、公的年金等の受給者で所得税の源泉徴収の対象となる方に、「**令和8年分 扶養親族等申告書**」を令和7年9月中旬から順次お送りしています。各種控除をご希望の場合は、内容をご確認のうえ、期限内に提出してください。

### 電子申請サービスもご利用ください

扶養親族等申告書は、24時間いつでもスマホやパソコンから電子申請できます（マイナンバーカード必要）。電子申請ならば、前年の申告内容等があらかじめ記載されていますので、入力も簡単。郵送の際の手間や切手代も不要です。詳細は、日本年金機構ホームページ「マイナポータルを利用した電子申請」でご確認ください。

提出期限	令和7年10月31日（金）
送付対象者	老齢または退職による年金受給者で、 65歳未満→受給額155万円以上 65歳以上→受給額205万円以上 ※年齢は、令和8年12月31日時点

詳細は  **日本年金機構**  **扶養親族等申告書**  **検索** に掲載しています。



# 育児・介護休業法の改正点

特定社会保険労務士 小平 陽子（ドリームサポート社会保険労務士法人）

育児・介護休業法が段階的に改正されています。令和7年4月の改正では、子の看護休暇の対象年齢の拡大や所定外労働の制限（残業免除）期間の延長など、育児と仕事の両立支援制度等の拡充が図られました。これに続き、令和7年10月からは企業に対し、柔軟な働き方の実現のための措置と、対象労働者への個別の対応の強化という、大きく2つの内容が盛り込まれた改正が行われます。今号では、10月の改正点について解説します。

## 柔軟な働き方を実現するための措置【義務】

企業は、3歳から小学校就学前までの子を養育する労働者に対し、次の5つの措置のなかから2つ以上を選択して導入しなければなりません。労働者は、そのなかから1つを選択して利用することができます。導入にあたっては、過半数労働組合または労働者の過半数代表者からの意見聴取が必要です。

1	始業時刻等の変更 (いずれか)	・フレックスタイム制 ・所定労働時間を変更することなく利用できる時差出勤制度
2	テレワーク等	・始業時刻から、または終業時刻まで連続して時間単位で利用できるテレワークを月10日以上付与
3	保育施設の設置運営等 (いずれか)	・事業所における保育施設の設置運営 ・保育施設利用の費用負担 ・ベビーシッターの手配および費用補助
4	養育両立支援休暇の付与	・時間単位で利用できる休暇を月10日以上付与 ・育児のために幅広く利用できる休暇で用途を限定しない
5	短時間勤務制度	・1日の所定労働時間を原則6時間とする措置を含む短時間勤務制度



1～4は、所定労働時間を短縮せずに柔軟な働き方を選択できるための措置です。労働者の意向や事情を踏まえ、自社で導入しやすい制度を検討しましょう。「前例がない」「業務に支障が出る」など、利用をためらわせるような言動は控えなければなりません。

次の労働者はこの制度の対象外です

- 日々雇用される労働者
- 労使協定を締結することにより除外された以下の労働者
  - ・入社1年未満の労働者
  - ・週の所定労働日数が2日以下の労働者

## 労働者への個別の意向聴取・配慮【義務】

企業は、労働者が本人または配偶者の ①妊娠・出産等を申し出たとき ②子が3歳になる前の適切な時期において、子どもや家庭の事情に応じた育児と仕事の両立に関する労働者の意向を個別に聴取するとともに、自社の状況に応じて配慮しなければなりません。



### 労働者からの個別の聴取事項

聴取時期	①労働者が本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出たとき ②労働者の子が3歳の誕生日を迎える1か月前までの1年間（1歳11か月～2歳11か月）
聴取事項	①勤務時間帯（始業および終業の時刻）の意向 ②勤務地（就業の場所）の意向 ③両立支援制度等の利用期間の意向 ④就業の条件（業務量、労働条件の見直し等）の意向
方法	①面談（オンライン可） ②書面交付 ③FAX ④電子メール等のいずれか ※③④は労働者が希望した場合に限る

これらは自社の状況に応じて配慮するもので、必ずしも労働者の意向どおりにする必要はありません。制度利用時には定期的な面談を行うなど、きめ細やかな対応を心がけましょう。

- 厚生労働省のサイトから、[意向確認等に用いる社内様式例]などがダウンロードできます。

配慮の具体例

- 勤務時間・勤務地・業務量の調整
- ひとり親家庭で希望する場合は、子の看護等休暇等の付与日数を増やす
- 障害のある子、医療的ケアが必要な子を養育する労働者が希望する場合は、短時間勤務制度や子の看護等休暇等の利用可能期間を延長する など



# 女性も男性も更年期を理解して健康に



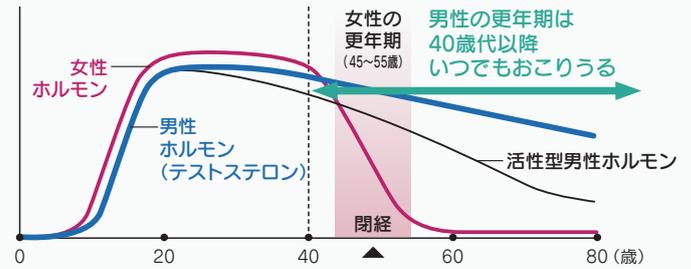
更年期を女性の健康課題として取り組む企業が増えるなか、男性にも更年期のあることが知られるようになってきました。しかし、症状があっても「年のせい」「疲れているだけ」と放置し、更年期症状・障害に気づかず悪化させてしまう人も多いようです。生活習慣の見直しや治療など、適切な対処をして更年期に向き合うことは、更年期後の健康寿命をのばすことにもつながります。

## 女性と男性の更年期と更年期症状・障害

更年期症状・障害は、女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンが、男性の場合は男性ホルモンのテストステロンが加齢とともに減少することでおこります。女性はエストロゲンが激減し閉経を迎える50歳前後の約10年が更年期に当たります。一方で、男性はテストステロンが20歳をピークにゆるやかに減少していくため更年期障害（LOH症候群）の発症に個人差があります。

こうしたホルモンの減少は、メタボや糖尿病などの生活習慣病や認知症とも関連することが報告されています。

### ● 加齢と性ホルモン分泌の変化



(一社)日本内分泌学会HP「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」図1参考  
※男性更年期障害の診断では活性型男性ホルモンを測定する

### ● 女性と男性の更年期症状・障害の違い

	女性	男性
原因	女性ホルモン(エストロゲン)の低下	男性ホルモン(テストステロン)の低下
時期	閉経前後5年(50歳前後)	とくに決まっていない(40歳代以降いつでも)
期間	約10年間	明確な終わりはない
症状・障害	①月経異常：不正出血が断続的におこる ②自律神経失調：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など ③精神・神経症状：頭痛、だるさ、不眠、不安、ゆううつ、イライラなど ④皮膚・感覚器症状：たるみ、しわ、しみ、皮膚過敏など ⑤泌尿・生殖器症状：性交痛、尿失禁など ⑥運動器系症状：肩こり、腰痛、関節痛、手のこわばり、むくみ、しびれ、骨粗鬆症など ⑦心血管疾患：高血圧、動脈硬化など ⑧内分泌疾患：脂質異常症、糖尿病など	①身体症状：ほてり、発汗、冷え、動悸、頭痛、記憶・集中力の低下、全身の倦怠感、筋肉痛、肥満、めまい、耳鳴り、頻尿、関節痛など ②精神・心理症状：興味や意欲の喪失、睡眠障害、不安、ゆううつ、イライラ、情緒不安定、神経過敏など ③性的徴候：性欲の低下、勃起障害(ED)、射精感の消失など

(一社)日本内分泌学会HP「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」図2、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」天野恵子をもとに作成

## 女性と男性の更年期症状・障害への対処法

### 更年期症状を軽減するセルフケア

① 有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)を組み合わせた適度な運動習慣



② 生活リズムを整えて十分な睡眠を

テストステロンは睡眠中に分泌されます



③ 体を冷やさない

自律神経の乱れによる更年期の冷え対策として体を温めましょう



④ 1日3食栄養バランスのよい食事

とくに女性は、エストロゲンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もとりましょう



⑤ ストレスをためない

ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます



⑥ ゴルフやテニス、囲碁など楽しみながら競い合う機会をもつ

認められたり、達成感を得たりすることでテストステロンが増えます



### 更年期症状・障害の治療

#### 受診科

- 女性：産婦人科、レディースクリニック、女性外来など
- 男性：泌尿器科、メンズヘルス外来など

#### 主な治療法

更年期症状・障害の主な治療法は、漢方薬とホルモン補充療法です。生活習慣の改善で更年期症状が軽快しなかった場合などに選択されます。治療については医師とよく相談しましょう。

参考資料：「プレ更年期から高齢期まで 女の一生は女性ホルモんに支配されている！」天野恵子著 世界文化社、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」(公財)長寿科学振興財団、「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」(一社)日本内分泌学会HP、日本産婦人科医会HP

レジャー・宿泊施設

## WEB版「施設利用会員証」

スマホやタブレット等で、WEB版の会員証を提示すると、宿泊&レジャー施設が優待料金でご利用できます。



【**会員限定ページ**】に掲載のURLにアクセスし、会員事業所名を入力してください。  
※有効期限は、施設利用会員証表示日より30日後

主な施設

- 船員保険会（3施設）
- グランドプリンスホテル高輪・品川プリンスホテル限定（4施設）
- **プリンスホテルグループ（下記参照）**（全国のプリンスホテル・スキー場・ゴルフ場等）
- HMIホテルグループ
- クア・アンドホテルグループ

### SEIBU PRINCE HOTEL&RESORT(専用サイト)

ホテル・レストラン・ゴルフ・スキー・割引券（周辺施設）など、優待料金でご利用できます。



芦ノ湖畔 蛸川温泉 龍宮殿



箱根湯の花プリンスホテル



箱根 駒ヶ岳ロープウェイ



NINJA BUS（箱根・芦ノ湖）

会員特典 ▶ 施設利用会員証による優待施設

キョードー東京

## 正倉院 THE SHOW

— 感じる。いま、ここにある奇跡 —



1300年の奇跡と宝物の美に浸る、正倉院初の体感型展覧会。幻の名香「蘭奢待」の香りが上野へ。

- **期間** 11月9日(日)まで
- **会場** 上野の森美術館(台東区)
- **料金** 優待料金 [定価2,300円]
- **販売期間** 11月8日(土)まで

- 購入には専用のIDとパスワードが必要（ホームページ参照）。
- 売り切れ次第、販売終了。



会員特典 ▶ 観劇・コンサートの優待

WEBセミナー

動画公開中

## 社会保険の基礎知識

社会保険制度に関する幅広い知識を身につけておくことは、日々の手続や従業員対応を円滑に行うために必須です。社会保険の基礎と労務関係の制度を体系的に学び、実務に役立てましょう。



■ **期間** 2026年5月末日 12時まで

■ **講師** 特定社会保険労務士 高澤 舞  
(ドリームサポート社会保険労務士法人)

- 一部限定公開（会員はユーザー名・パスワード必要）
- テーマや内容等は、変更となる場合があります。



講習会・セミナー ▶ WEBセミナー

「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

東京社会保険協会では、社会保険制度の普及と健康増進を目的に、会員の皆様に向け、講習会やセミナーの開催（無料）、レジャー施設の優待、会員ドック等の各種事業を実施しています。未加入事業所がありましたら、ぜひご入会ください！

- **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** 3,500円～（事業所の被保険者数により変動）

ホームページから簡単に入会できます！

お問い合わせ 電話 03-5292-3596

