

皆さんをご覧ください。

東京社会保険協会

社会保険新報

6
JUNE

平成30年/No.812

2018年春にオープンした新名所・東京ミッドタウン日比谷（千代田区有楽町）



目次

■ 協会けんぽ東京支部からのお知らせ

- 療養費支給申請書を提出しましょう／2～3
 - ・ どんなときに請求できるの？
 - ・ 提出前にご確認を！

■ 日本年金機構からのお知らせ

- 算定基礎届の流れ／4
- 不審な電話や訪問にご注意ください！／5
- 国民年金ひとことメモ／5

■ フィオーレ健診クリニックからのお知らせ

- 定期的なチェックが大切 脳検査／6

■ 東京社会保険協会からのお知らせ

- 年金シニアライフセミナー／7
- 協会のホームページをリニューアルしました！／8

■ 健康レシピ

- 枝豆ポタージュ／8

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

保険証を提示せず
医療費を支払ったときは… **療養費支給申請書**を提出しましょう

急病や事故などで、保険証を持たずに医療機関等を受診し、いったん自分で医療費の全額を支払った場合には、後日、協会けんぽに**療養費支給申請書**を提出することにより、かかった医療費の払い戻しが受けられます。

●公費助成がある場合は、自治体へもご確認ください。

どんなときに請求できるの？

● **医療費を立替払いしたとき** ●

「旅行先で急病になった」等、**やむを得ない事情**で保険証を提示できず、いったん**医療費の全額**を医療機関等に支払った。



↓ そんなときには…

療養費（立替払い）の請求をしましょう！ 払い戻しが受けられます

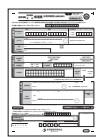
健康保険で定められている**基準**で計算した額から**自己負担割合の額を差し引いた額**が、療養費として支給されます。
自己負担割合…小学校入学前：2割、小学校入学後～70歳未満：3割、70歳以上：1～3割

例 30歳の方で、医療機関等でかかった医療費の総額（10割）が10,000円だった場合

保険証**がある**場合 医療機関等の窓口で保険証を提示 → 3,000円を医療機関等の窓口で支払い（3割負担）

保険証**がない**場合 10,000円を医療機関等の窓口で支払い（10割負担） → 協会けんぽに療養費を申請 保険診療の7割分を払い戻し

提出する
申請書等



療養費支給申請書（立替払等）
※必要事項を記入



領収証（原本）



診療（報酬）明細書

※病名・診療内容の記載があるもの



● **治療用装具を購入したとき** ●

- 医師の指示による
- 治療用装具（コルセットや弾性着衣等）の購入
 - 9歳未満の小児の治療を目的とした眼鏡やコンタクトレンズの購入（弱視・斜視・先天白内障の術後の屈折矯正）
 - スティーヴンス・ジョンソン症候群および中毒性表皮壊死症による眼後遺症の治療を目的としたコンタクトレンズの購入



↓ そんなときには…

療養費（治療用装具）の請求をしましょう！ 払い戻しが受けられます

実際に支払った額を確認のうえ、**障害者総合支援法等**で定められている**基準**で計算した額から**自己負担割合の額を差し引いた額**が、療養費として支給されます。

実際に支払った額（10割）

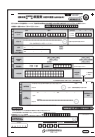
協会けんぽが障害者総合支援法等の基準で計算した額

自己負担割合の額（1～3割）

療養費【支給額】（7～9割）

療養費の計算の対象になりません
（自己負担）

提出する
申請書等



療養費支給申請書（治療用装具）
※必要事項を記入



領収証（原本）
※装具の名称と費用が記載された内訳書を含む



医師の意見および
装具装着証明書（原本）

または



眼鏡等作成指示書（写し）
※眼鏡およびコンタクトレンズの場合



装具の現物の写真
※靴型装具に限る

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



療養費は、いったん自分で医療費の全額を支払った後、自己負担割合の額を差し引いた払い戻しの請求を協会けんぽに行うのが原則ですが、柔道整復師（接骨院や整骨院）には、特例として**柔道整復師が患者に代わって払い戻しの請求をすることが認められている**ため、多くの接骨院や整骨院は、医療機関等と同じように自己負担割合の額の支払いのみで施術が受けられます。

提出前にご確認を！

提出していただいた療養費支給申請書のうち、**記入の誤りや必要書類の提出漏れ**などの理由で、申請書をお返りするケースが増えていきます。

返却理由トップ3とともに、ご注意くださいポイントはこちらのとおりです。申請書の提出前に、再度ご確認ください。

返却理由 1位 「被保険者」「受診者」の氏名の誤記入

1枚目	被保険者(申請者)情報	記号 被保険者証の(左づめ) 21700023	番号 21	生年月日 <input checked="" type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 611022
	氏名・印 (フリガナ) キョウカイ タロウ 協会 太郎	自署の場合は押印を省略できます。		
2枚目	申請内容	① 受診者 ①① 家族の場合はその方の	② 1. 被保険者 2. 家族(被扶養者) 氏名 協会 花子	生年月日 <input checked="" type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 62年 4月 22日

被保険者(加入者本人)の氏名を記入。「受診者」が**被扶養者(加入者ご家族)**の場合も、**被保険者(加入者本人)の氏名**を記入。
* 相続人(遺族等)が申請する場合を除く。

医療機関等を**受診した人**の氏名・生年月日を記入。

返却理由 2位 「振込先指定口座」の「口座名義の区分」が「2.代理人」となっているが、「受取代理人の欄」に記入がない

1枚目	振込先指定口座	金融機関名称 銀行 金庫 信組 郵便 漁協 其他	本店 支店 出張所 本所 支所
	預金種別 1. 普通 3. 別段 2. 当座 4. 通知	口座番号 1234567	左づめでご記入ください。
	口座名義 キョウカイ ハナコ	口座名義の区分 2 1. 申請者 2. 代理人	
	「2」の場合は必ず記入・押印ください。(押印省略不可)		
	受取代理人の欄	被保険者(申請者) 氏名・印 協会 太郎	住所 「被保険者(申請者)情報」の住所と同じ
	代理人(口座名義人)	住所 (フリガナ) キョウカイ ハナコ 協会 花子	委任者と代理人との関係 妻

「振込先指定口座」には、原則、**被保険者(加入者本人)名義の口座**を記入。
* 被保険者(加入者本人)以外の名義の口座を記入する場合は、「口座名義の区分」に「2」を記入。

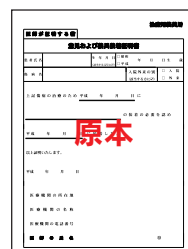
被保険者(加入者本人)以外の名義の口座を指定する場合は、「受取代理人の欄」にも記入。
* 被保険者(加入者本人)と代理人の両方の印が必要。

返却理由 3位 「領収証」「医師の意見および装具装着証明書」が原本ではない

療養費支給申請書の添付書類は、コピーではなく、必ず**原本**を提出してください。

※1 眼鏡やコンタクトレンズの請求時に添付していただく眼鏡等作成指示書については、例外的にコピーをご利用できます。

※2 原本の返却はできません。必要に応じて、申請前にコピーをおとりください。



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



算定基礎届の流れ ~届出用紙の送付から提出まで~

厚生年金保険および健康保険では、被保険者が事業主から受ける報酬を、**いくつかの等級に区分した仮の報酬にあてはめて、保険料や給付額を計算**します。この被保険者が受ける報酬の変動に対応するため、毎年7月に見直しを行います。これを**定時決定**といいます。

事業主の皆様は、定時決定のために、原則として、**毎年7月1日から7月10日まで**に、算定基礎届を提出します。郵送の場合は**管轄の事務センター**または**年金事務所**へ、持参の場合は**管轄の年金事務所**へ提出してください。



● 算定基礎届の流れ

6月中旬

届出用紙を送付

日本年金機構（東京都の場合、東京広域事務センター）から送付

1. 算定基礎届を届出用紙で提出する事業所

- ①被保険者報酬月額算定基礎届
厚生年金保険70歳以上被用者がいる場合も、同じ届出用紙になります。
- ②被保険者報酬月額算定基礎届総括表
- ③被保険者報酬月額算定基礎届総括表附表

2. 算定基礎届を電子媒体で提出する事業所

- ①被保険者の基本情報等を収録したCD
ターンアラウンドCDを希望された事業所のみ
- ②被保険者報酬月額算定基礎届総括表
- ③被保険者報酬月額算定基礎届総括表附表

電子媒体での申請もOK

届出用紙による提出のほか、電子申請や電子媒体（CD・DVD）での申請が可能です。詳しくは、日本年金機構のホームページ「社会保険の手続きは電子申請 電子媒体申請が便利です！」をご覧ください。

6月中旬まで

対象者を確認

7月1日現在の**全被保険者**が対象

事業主の皆様

労働者名簿の確認

記入漏れを防ぐため、労働者名簿をチェックし、算定基礎届の対象となる7月1日現在の被保険者を確認してください。

6月中旬～下旬

報酬月額の計算

- 4月・5月・6月の**3か月間**に実際に支払われた報酬が対象
- 支払基礎日数が**17日以上**の月が対象（17日未満の月は除く）
- 支払基礎日数の記入（月給制・日給制により異なる）
- 賞与や**臨時的な収入**がある場合は、報酬から除外
- **現物給与**（食事や社宅を現物で支給）がある場合は、定められた価格で金銭に換算
- **差額支給**などがある場合は、修正平均を計算
- 各月の報酬を合計し、その月数で割った**平均額**が **報酬月額**

事業主の皆様

賃金台帳等の確認

賃金台帳、所得税源泉徴収簿、出勤簿等を整理しておいてください。

7月上旬

提出

1. 届出用紙の場合の提出書類等

- ①被保険者報酬月額算定基礎届
- ②被保険者報酬月額算定基礎届総括表
- ③被保険者報酬月額算定基礎届総括表附表

2. CD・DVDの場合の提出書類等

- 磁気媒体届書総括表

提出先

- 全国健康保険協会（協会けんぽ）管掌**の事業所
→ 管轄の事務センターまたは年金事務所へ提出
- 組合管掌**の事業所
→ 管轄の事務センターまたは年金事務所および加入先の健康保険組合へ提出
- 厚生年金基金に加入**の事業所
→ 厚生年金基金にも提出

● 算定基礎届のほか、月額変更届、賞与支払届および適用にかかる諸届の提出先についても同様です。





不審な電話や訪問にご注意ください！

全国各地で、「社会保険庁」「日本年金機構」「厚生労働省」等の職員と称して、**現金を詐取する、銀行の口座番号を聞く**等、**不審な電話や訪問**があったというお問い合わせが寄せられています。また、運送会社を名乗り、「年金関係の書類が配達できない」等と電話をして、職業や会社名等の情報を入手しようとするケースもありました。

注意 これまでにこんな電話や訪問がありました

- 「医療費の給付金が戻るので、手続きしてください」等と言われ、**銀行の口座番号を聞かれて、指示どおりに近くのATMで現金を振り込んだ。**
- 「年金の手続きが済んでいないので、代わりに手続きをするため、手数料が必要です」等と言われ、**現金を渡した。**
- 「高齢福祉年金の手続きがされていないが、請求期限が切れてしまいます」等と言われ、**証書代や印紙代を請求され、支払った。**



注意 誤認・混同を与える名称（実在しない名称）を使った詐取等

- 国民年金機構
- 社会保険年金機構
- 年金共同事業組合
- 年金開拓センター
- 霞ヶ関社会保険局 等

不審な電話や訪問があったら…

できるだけ1人で対応せず、相手の名前・所属や用件を聞いてメモを控え、**家族等に相談**してください。あやしいと感じたら、**口座番号等の個人情報**を話さず、**現金を支払わず、振り込みをせず**に、**お近くの年金事務所または警察にお問い合わせ**ください。
※この件については、日本年金機構のホームページにも掲載しています。



国民年金ひとことメモ

国民年金保険料の免除等の申請

国民年金の第1号被保険者（自営業者や20歳以上の学生等）は、毎月、国民年金保険料を納付しなければなりません。所得が少ない等の理由から、国民年金保険料を納めることが難しい場合には、**未納のままにせず、国民年金保険料の免除や納付猶予の手続き**をしてください。

国民年金保険料の免除等の申請は、**住民登録している区市役所や町村役場の国民年金担当窓口**で行うことができます。

平成30年度は、**7月2日から受付が開始**され、本年7月から来年6月までの期間を対象に所得調査を実施します。申請できる過去の期間については、**国民年金保険料免除・納付猶予申請書を提出した日から2年1か月前まで**となります。この期間に失業等により国民年金保険料を納付することが経済的に困難となり、免除等の申請をされていない方は、区市役所および町村役場の国民年金担当窓口またはお近くの年金事務所にご相談ください。

国民年金保険料の免除は、**4種類（全額免除・4分の3免除・4分の2免除・4分の1免除）**のなかから、**前年の所得（基準）により判断**されます。なお、全額免除以外は、国民年金保険料の一部を納付する必要があります。

ご注意ください

国民年金保険料を未納のまま放置すると、督促が行われ、指定された期限までに納付がない場合には、**延滞金が課されます**。また、納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付義務のある配偶者および世帯主）の財産を差し押さえる場合もあります。

東京社会保険協会 **フィオーレ健診クリニック** 保育室
完備 からのお知らせ

定期的なチェックが大切 脳検査

フィオーレ健診クリニックでは、MRI専門機関「メディカルスキャンニング」との提携により、脳検査を実施しています。

脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRAを併用して行うことで、症状を伴わない小さな動脈瘤や梗塞、血管の異常などを発見できます。「磁力」を使った検査で、被ばくの心配もなく、安心して受診できます。事前予約制となっています。フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。



突然死、後遺症、脳卒中はこわい病気

三大生活習慣病のひとつといわれる脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）は、症状が現れないまま進行し、突然死を招くこともある恐ろしい病気です。一命をとりとめても、言語障害や手足の麻痺などの重い後遺症が残ったり、介護が必要になる場合もあります。



大切なのは、定期的な検査による早期発見

脳卒中は、生活習慣や生活習慣病とかかわりの深い病気です。脳卒中を発症する人の数はひと握りでも、その後ろには、いつ脳卒中になってもおかしくない人がたくさんいます。

脳動脈の閉塞になる前の狭窄などの危険因子を早期に発見することで、外科手術ではなく、肉体的にも精神的にも、また、経済的にも、負担の少ない内科的な治療を行うことができます。脳卒中を未然に防ぐために、規則正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的な検査を受け、早期発見を心がけましょう。

脳卒中の危険因子

生活習慣

- 喫煙
- 大量飲酒
- 肥満
- 運動不足



症状・病気

- 高血圧
- 不整脈（心房細動）
- 糖尿病
- 脂質異常（高脂血）症
- メタボリックシンドローム

参考：メディカルスキャンニングのパンフレット、厚生労働省e-ヘルスネット

検査項目

脳と頸部血管の検査を併用して行うことで、より確かな診断ができます。

脳MRI（脳全体の詳細な断層画像）

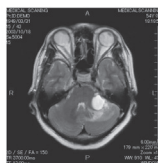
症状を伴わない小さな脳梗塞や脳腫瘍、脳出血などを発見できます。

脳血管MRA（脳の血管の立体画像）

脳動脈瘤、脳動脈の閉塞などを発見できます。

頸部血管MRA（頸部の血管の立体画像）

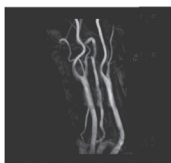
脳梗塞の大きな原因でもある頸動脈の動脈硬化の程度がわかります。



脳MRI



脳血管MRA



頸部血管MRA

検査料金

脳検査（脳MRI・脳血管MRA・頸部血管MRA） **34,560円**（税込）

検査結果は、報告書と検査画像の入ったCD-R（検査で撮影したすべての画像を収録）をお届けします。

検査実施場所【メディカルスキャンニング】

次の4施設からご都合のよい場所をお選びいただけます。

- 新宿** 新宿区西新宿6-10-1 日土地西新宿ビル1階
【交通】東京メトロ丸ノ内線 西新宿駅 2番出口 徒歩3分
- 中野** 中野区中野5-68-2 中野中央ビル3階
【交通】JR / 東京メトロ東西線 中野駅 北口 徒歩4分
- 池袋** 豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタンB1階
【交通】JR 池袋駅 メトロポリタン口 徒歩2分
- 渋谷** 渋谷区渋谷3-29-17 ホテルメッツ渋谷2階
【交通】JR 渋谷駅 新南口 徒歩0分

メディカルスキャンニング（新宿・中野）では、MRIレディース検査（子宮卵巣MRI）も実施しています

子宮卵巣MRI（骨盤内臓器の詳細な断層画像）は、子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣腫瘍などの診断に有効です。子宮頸がん検査（内診や細胞診）と併せての受診をおすすめします。事前予約制となっています。フィオーレ健診クリニックにお問い合わせください。

検査料金 32,400円（税込）
検査実施場所 新宿・中野（脳検査の検査実施場所と同じです）

●上記のほかにも、各種オプション検査をご用意しています。詳細は、ホームページ（<https://www.k-fiore.jp/option/>）をご覧ください。

次号（7月号）は、人間ドックについてご案内する予定です。

フィオーレ健診クリニック

大江戸線副都心線「東新宿」駅A2出口から徒歩1分

健診予約専用ダイヤル TEL 03-5287-6211
お問い合わせ TEL 03-5287-6217

電話受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00
土曜日健診実施日 9:00～12:00

健康診断およびオプション検査等の詳細は、ホームページ <https://www.k-fiore.jp> をご覧ください。



東京社会保険協会 からのお知らせ

会員事業所限定

年金シニアライフセミナー

概要	充実したシニアライフに必要な「年金・医療保険」「生きがい」「家庭経済プラン」等について情報を提供し、ご自身のライフプランに役立てるためのセミナー。 ※東京都年金委員会連合会との共催になります。
開催日時	8月3日(金) 13時~16時30分
定員	200名
講師	大橋 正一 氏 (株式会社 活性化セミナー研究所)
費用	【会員事業所】 2,000円 (1名)
対象者	会員事業所に勤務する定年退職を間近にされた被保険者およびその配偶者
応募締切日	7月2日(月) 必着



上のテキストを配付します(予定)。

応募方法

- Webまたは郵送でお申し込みください。
- 応募者多数の場合は、抽選とします。
- 応募結果等は、締切後3週間程度でお知らせします。

Web

本会ホームページまたはWeb申込URLにアクセスし、必要事項を入力してください。応募結果等は、ご登録いただいたメールアドレスにお送りします。1つのメールアドレスにつき1名のお申し込みとなります。

【Web申込URL】 <https://fofa.jp/tosyaky/a.p/206/>

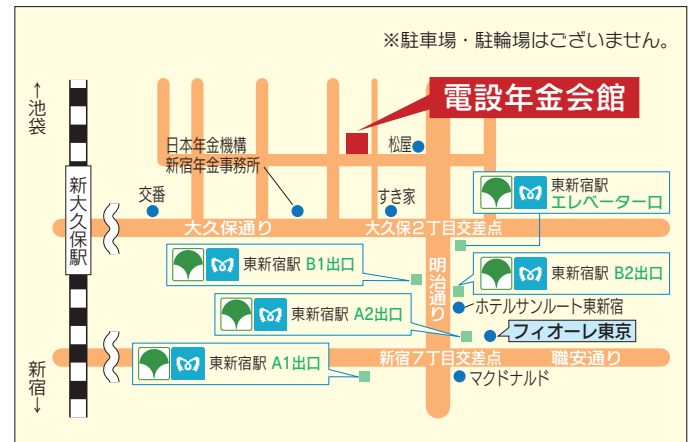
郵送

下の参加申込書をご記入のうえ、参加希望の日時ごとに1名ずつお申し込み先まで郵送してください。応募結果等を郵送しますので、必ず82円分の切手を貼って返信用封筒(宛先を明記)をそれぞれ同封してください。

開催会場

電設年金会館 2階会議室 新宿区大久保2-8-3

- JR 新大久保駅 徒歩10分
- 都営大江戸線/東京メトロ副都心線 東新宿駅 B1出口またはエレベーター口 徒歩5分



お申し込み・お問い合わせ

東京社会保険協会 講習会「シニア」係
〒160-8407 新宿区新宿7-26-9 TEL 03-5292-3596

「年金シニアライフセミナー」参加申込書

複数参加希望の場合は、コピーしてそれぞれお申し込みください。

参加者氏名	ふりがな	年齢	性別	連絡先電話番号	払込受領証貼付欄 左に会員番号を記入していただくか、金融機関の受領印のある平成30年度協会費払込受領証のコピーを本欄に貼付してください。
		歳代	男 女	日中に連絡がとれる電話番号	
事業所名					
事業所所在地	〒				
会員番号	協会費払込受領証に記載のフケタの番号		健康保険の種類	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会(協会けんぽ) <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他	

※返信用封筒が同封されていない等、お申し込みの不備がある場合は、抽選の際に落選となることがあります。ご注意ください。
※上記情報は、申し込み受付事務および応募結果の発送ならびに本会事業案内以外に使用いたしません。

協会のホームページをリニューアルしました！

スマートフォンや
タブレットにも
対応しています

<http://www.tosyakyo.or.jp/>



ログインには、ID・パスワードが必要です。
『協会だより』平成29年11月号でご確認ください。



会員向けコンテンツが
見やすく、使いやすく

最新のお知らせを
テーマごとに掲載



よくある質問では、
皆様の疑問にお答え

講習会やセミナーは、
日程等を確認でき、
お申し込みもスムーズ

入会申し込みや変更が、
Webでも可能

事業所の名称や所在地の
変更等が、簡単に手続き
できます

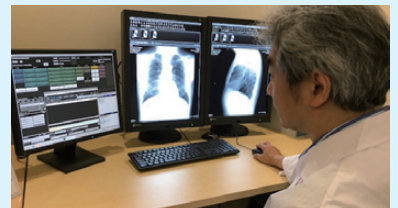
※平成30年4月より、フィオーレ健診クリニックのホームページもリニューアルしました。



一般財団法人 東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニックは、
日本総合健診医学会による精度管理調査の画像診断部門において、

総合評価：良好と評価されました。

今後とも、精度の高い検査を実施し、疾病の早期発見に努めてまいります。



健康レシピ

旬の野菜でスリム&ヘルシーに！ 枝豆ポタージュ



1人分
82kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

- 枝豆 (茹でたもの・さや付き) …… 200g
- 水…………… 1 カップ
- 塩…………… 少々
- 黒こしょう…………… 適量
- 粉チーズ…………… 大さじ 1

作 り 方

- ①枝豆はさやからはずしておく。
- ②枝豆、水をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③②を鍋に移し、中火弱でひと煮立ちする直前まで温め、塩、黒こしょう、粉チーズで味をととのえる。



むくみ解消に役立つといわれるカリウムのほか、たんぱく質、ビタミン類、食物繊維も含まれています。ビタミン類の中でもとくにビタミンB1が豊富で、糖質を効率よくエネルギーにするのを助け、脂肪の蓄積を防いだり疲労回復にも効果があるといわれています。カリウムは水溶性ですので、汁ごといただけるポタージュがオススメです。

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