

# 日本年金機構からのお知らせ

## ご案内 令和4年度「算定基礎届」の重要なお知らせ

### I. 提出について

提出期間	令和4年7月1日（金）～令和4年7月11日（月）
提出方法	電子申請または事業所の所在地を管轄する事務センターへ郵送 (事業所の所在地を管轄する年金事務所の窓口にも提出することもできます。)

なお、昨年度より「算定基礎届総括表」の提出は不要となりました。

#### 【提出対象者】

令和4年7月1日現在の全ての被保険者および70歳以上被用者が対象となります。

ただし、以下(1)～(4)のいずれかに該当する方は算定基礎届の提出が不要です。

- (1) 令和4年6月1日以降に資格取得した方
- (2) 令和4年6月30日以前に退職した方
- (3) 7月改定の月額変更届を提出する方※
- (4) 8月・9月に月額変更届の提出が予定されている方※

※紙による届出の場合は、(3)および(4)の方については、算定基礎届の報酬月額欄を記入せず、空欄としたうえで、備考欄「3.月額変更予定」に○を記入してください。

※(3)の方は、同時に7月改定の「月額変更届」を提出してください。

※電子媒体および電子申請の場合は、(3)および(4)の方を除いて作成してください。

### II. 記入方法の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

「算定基礎届」の記入方法等に関する説明動画は、日本年金機構ホームページに掲載しています。詳細は裏面下部のURLまたは二次元コードより「日本年金機構からのお知らせ 特集ページ」をご確認ください。手続きの概要や取り扱いの事例集等にもアクセスできます。

また、よくあるお問い合わせとその回答については、「算定基礎届（定時決定）相談チャット」にて24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

## ご案内 電子申請をご利用ください

○算定基礎届等の提出は電子申請をご利用ください。電子申請を利用されている事業所が増えています。  
(主要な届出※の電子申請実施率は、6割近くとなっております)

※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請には、以下のメリットもあります。

- ・紙や電子媒体での申請よりも早く処理がされます。
- ・健康保険被保険者証は、紙で申請するより3～4日早く届きます。
- ・24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送経費が削減できます。

#### これから電子申請を始める方へ

電子申請の利用手順を説明している動画を日本年金機構のホームページに掲載しています。また、電子申請に関するよくあるお問い合わせについては、「電子申請相談チャット」にて24時間いつでもお答えします。詳細は、裏面下部のURLまたは二次元コードより「日本年金機構からのお知らせ特集ページ」をご確認ください。

日本年金機構は、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための周知・啓発活動を展開しています。

この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。

公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。

【募集作品】 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ

【募集期間】 令和4年6月1日（水）～令和4年9月9日（金）当日消印有効

【応募資格】 中学生以上の方

【賞】 厚生労働大臣賞・日本年金機構理事長賞・優秀賞・入選

【発表】 受賞作品は、11月に日本年金機構ホームページで発表します。

※募集の詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



## 年金だより

### 年金委員制度のご案内（事業主さまへ）

年金委員とは、厚生労働大臣からの委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、事業所や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。年金委員は、活動範囲によって『職域型』と『地域型』の2つに区分されており、ここでは事業所内でご活躍いただく、『職域型』年金委員をご案内します。

職域型年金委員について	
委嘱対象者	主に適用事業所における被用者年金に関する事務を担当されている方 など
活動範囲	事業所内
主な活動内容	お勤め先の社員やそのご家族を対象に、以下のような活動をお願いしています。 ●公的年金制度に関するポスターやリーフレットの掲示・設置・配架 ●当機構が主催する年金委員研修への参加 ●当機構主催の事業所内における制度周知イベントの開催サポート など

『職域型』年金委員を設置されていない事業所におかれましては、ぜひ管轄の年金事務所まで推薦していただきますようよろしくお願いいたします。

### 出張による年金相談のご案内

一部の年金事務所では、出張による年金相談（年金のお受け取りに関するご相談）を、市区町村役場・市民会館等で開催しています。

※事前予約制となっており、定員になりしだい締め切りとなりますのでご了承ください。

「出張相談」の開催場所・日程等の詳細については、下部のURLまたは二次元コードより「日本年金機構からのお知らせ 特集ページ」をご確認ください。

#### 日本年金機構からのお知らせ 特集ページ

「日本年金機構からのお知らせ」の補足情報等を掲載しています。

<https://www.nenkin.go.jp/toku/setsu/kikou-oshirase.html>



#### ツイッター 公式アカウント @Nenkin\_Kikou

公的年金に関する各種手続きやお知らせなどを随時発信しています。ぜひフォローいただきご活用ください。

日本年金機構HP <https://www.nenkin.go.jp/>

2022年  
6月号

職場内で提示・回覧を  
お願いします。

# 健康だより

## 上手な医療のかかり方

# 「はしご受診」には 3つのソーン があります!

医師の紹介で別の医療機関を受診するのは異なり、  
同じ病気やケガで複数の医療機関を受診すること

### 1 医療費がかさむ

同じ医療機関を3回受診した場合と、はしご受診で3回受診した場合の医療費を比較すると、右図のように初診・再診料だけでも約2倍、検査料は約3倍になります。

	同じ医療機関を 3回受診したとき	3つの医療機関を はしご受診したとき
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
初診・再診料の 合計額	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

※地域包括診療加算等を届け出ている診療所や200床未満の病院の初診料には「機能強化加算800円」が加算されます。  
※上記の金額には健康保険が適用されます。

### 2 同じような検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかってしまう

医療機関をかえる度に問診をはじめ、同じような検査や薬の処方がくり返されることとなります。CT検査やMRI検査などの画像診断では、検査料が高額になるだけでなく、くり返し受けることで体への負担も大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることにより、薬代がムダになるだけでなく、薬の重複や複数の薬の飲み合わせ等により、副作用などを引き起こすリスクもあります。



### 3 治療法が確立されず、治療期間が長引く

医療機関をかえる度に、治療がスタート地点に戻ってしまうため、治療法が確立されないまま時間が経過してしまい、結果的に症状の回復が遅れたり、治療期間が長引いてしまう恐れがあります。



## はしご受診をしないために

- かかっている医師の診断や治療の方針などに不安や疑問点があれば、**まずはその医師に不安や疑問点を伝えてみましょう。**医師とコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。
- 日ごろから信頼できる「**かかりつけ医**」を見つけておきましょう。
- 患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために、主治医以外の医師の意見を求める「**セカンドオピニオン**」を利用しましょう。

※利用するときは主治医などの医療スタッフにその旨を伝え、紹介状や検査結果等の必要な情報を提供してもらい、別の医療機関を受診します。  
※セカンドオピニオンの紹介状を作成してもらう際は、「診療情報提供料」として5,000円（健康保険が適用されるため3割負担の場合は自己負担額1,500円）がかかります（セカンドオピニオン先の費用は別途発生）。

### お近くの医療機関をお探しの方へ

厚生労働省の「医療情報ネット」では、地域のほか、診療科目や診療日、対応可能な疾患・治療内容等の医療機関の詳細を確認することができます。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

医療情報ネット

検索

[[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html) (厚生労働省ホームページ)]



正しく知ろう!

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

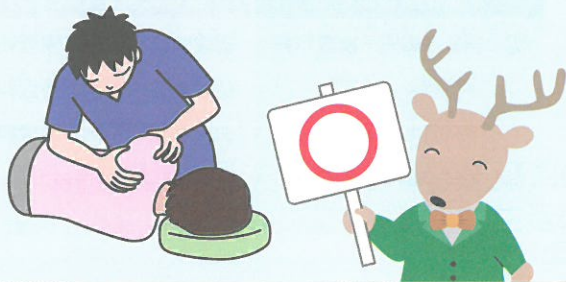


柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるときには、**健康保険の対象とならない場合**があります。正しいかかり方をご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

## 健康保険の対象となる場合

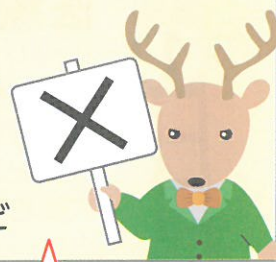
- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫および挫傷(肉離れなど)

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。(応急処置を除く)



## 健康保険の対象とならない場合

- 日常生活からくる疲れ、単なる肩こり
- スポーツ等による筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛みやこり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- 工作中・通勤途上におきた負傷 など



〈ご注意ください〉

上記の場合に「健康保険が使える」と説明を受け受診されても、その治療費は健康保険の対象とならず、全額または一部を自己負担していただくことがあります。

Point!

## 柔道整復師にかかるときの注意事項

### 負傷原因を正確に伝えましょう

いつ、どこで、何をしているときに負傷したのかを正確に伝えましょう。交通事故等による第三者行為に該当する場合は、協会けんぽにご連絡ください。

### 療養費支給申請書の内容を確認し、ご自身で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に委任し、本人に代わって治療費を協会けんぽに請求し、支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に署名する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。

### 領収証を必ずもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収証を無料で発行することが義務付けられています。領収証は医療費控除を受ける際に必要となる場合がありますので、大切に保管しましょう。

### 治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

【協会けんぽ】より電話または文書で、治療内容についてお尋ねすることがあります。

適正な支払いのために、必要と判断される場合には、協会けんぽより電話または文書で照会させていただくことがあります。受診の記録(負傷部位・治療日・治療内容など)・領収証等の保管をしていただき、照会がありましたら、ご回答くださいますようお願いをお願いいたします。