

社会保険

あいち

———
とじて保管しましょう
———



逢妻女川の彼岸花(豊田市)

《今月の主な内容》

- 随時改定(月額変更届) Q & A 社会保険の加入 Q & A
- 知っていますか? 接骨院・整骨院のかかり方
- 療養費(治療用装具)制度のご案内
- コラム ～日本の健康・世界の健康～
- 社会保険健歩大会(ウォーキング)開催のお知らせ
- シニアライフセミナーの開催について

「事業所の名称や所在地を変更されました際には、「事業所名称・所在地等変更届」を愛知県社会保険協会へご提出くださいますようお願いいたします。

なお、届書の様式は愛知県社会保険協会のホームページに掲載しております。

No. **571**

2025年9月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

「社会保険あいち」はホームページでPDF版をご覧ください



随時改定（月額変更届）Q&A

Q 従業員の昇(降)給を行ったときは、どのような手続きが必要でしょうか？

A 事業所を管轄している事務センターまたは年金事務所に「被保険者報酬月額変更届・70歳以上被用者月額変更届」を提出してください。

届書を提出すると、被保険者の標準報酬月額が改定されます。これを標準報酬月額の「随時改定」といい、固定的賃金の変動があった月から起算して4か月目から標準報酬月額の改定を行い、保険料や保険給付の額が変更されます。

Q どのような場合に随時改定が必要となりますか？

A 被保険者（70歳以上被用者）の標準報酬月額は、原則として次の定時決定が行われるまでは変更されませんが、昇給や降級によって、被保険者の受ける報酬の額が大幅に変動した場合、標準報酬月額の改定を行うことができるようになっています。この標準報酬月額の「随時改定」は、次の3つのすべてにあてはまる場合に行います。

- ① 昇(降)給などで固定的賃金に変動があったとき
- ② 固定的賃金の変動月以後引き続く3か月の間に支払われた報酬の平均月額を標準報酬月額にあてはめ、これまでの標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
- ③ 3か月とも報酬の支払基礎日数が17日以上（短時間労働者の場合は11日以上）あるとき

ただし、次の場合は、随時改定の対象となりませんので、届出は不要です。

- (1) 固定的賃金は上がったが、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合
- (2) 固定的賃金は下がったが、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より上がり、2等級以上の差が生じた場合

↑…増額 ↓…減額

報酬	固定的賃金	↑	↑	↓	↓	↑	↓
	非固定的賃金	↑	↓	↓	↑	↓	↑
3か月の平均額 (2等級以上の差)		↑	↑	↓	↓	↓	↑
月額変更届の必要		あり	あり	あり	あり	×	×

変動の原因である「固定的賃金」と変動の結果の「3か月の平均額」の矢印が同じ向きするとき随時改定が必要です。
逆の向きの場合は随時改定には該当しません。

社会保険の加入 Q&A

Q 私は、パートタイマーとして勤務しています。社会保険に加入する義務はありますか？

A パートタイマーであっても事業所と常用的使用関係にある場合は、被保険者になります。なお、加入する手続きは、事業主が行います。

パートタイマー・アルバイト等が被保険者の対象になるか否かの判断は、同じ事業所で同様の業務に従事する一般社員の所定労働時間および所定労働日数を基準に判断することとなります。

判断基準

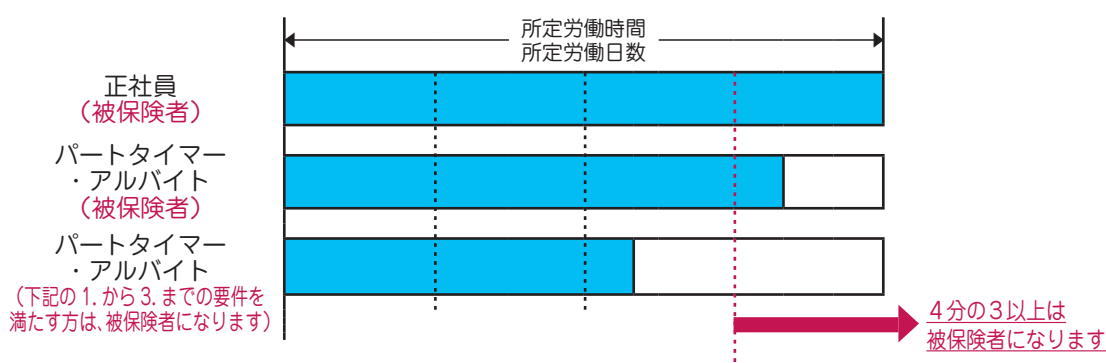
以下の1および2が一般社員の4分の3以上である場合は、被保険者になります。

1. 労働時間 1週の所定労働時間が一般社員の4分の3以上
2. 労働日数 1月の所定労働日数が一般社員の4分の3以上

(例) 一般社員の1週の所定労働時間が40時間で、1月の所定労働日数が20日である場合

- ・ 週の所定労働時間40時間×4分の3以上=30時間以上
- ・ 1月の所定労働日数20日×4分の3以上=15日以上

1週30時間以上および1月の所定労働日数が15日以上業務に従事する従業員は、パートタイマー、アルバイトなどの名称を問わず、被保険者となります。



「特定適用事業所」※¹「任意特定適用事業所」※²または「国・地方公共団体に属する事業所」に勤務する、通常の労働者の1週間の所定労働時間または、1月の所定労働日数が4分の3未満である方で、以下の1から3のすべてに該当する方が対象です。

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 所定内賃金が月額8.8万円以上であること
3. 学生でないこと

※¹ 「特定適用事業所」とは、1年のうち6月間以上、適用事業所の厚生年金保険の被保険者（短時間労働者は含まない、共済組合員を含む）の総数が51人以上となることが見込まれる企業等のことです。

※² 厚生年金保険の被保険者数が特定適用事業所の基準に満たない企業等であっても、被保険者の同意に基づく事業主の申し出により、短時間労働者の適用拡大の対象事業所になることができます。この申し出により対象事業所となった事業所のことを「任意特定適用事業所」といいます。

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大の概要等は、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

知っていますか？ 接骨院・整骨院のかかり方

接骨院や整骨院で柔道整復師による施術を受ける際には、健康保険が使える場合と使えない場合があります。



健康保険が使えるケース

負傷原因がはっきりしている外傷性の負傷

- 打撲 ●捻挫 ●挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼（※）

※骨折・脱臼については応急処置の場合を除き、医師の同意が必要です。



健康保険が使えないケース

原因不明の痛み、病気による痛みなど

- 日常生活や加齢により生じる筋肉疲労、肩こりなど
- 病気（五十肩・関節炎・ヘルニア・リウマチ・神経痛など）による痛み
- スポーツなどによる疲労・筋肉痛
- 骨盤矯正などの整体
- マッサージ代替りの利用
- 脳疾患後遺症などの慢性病

接骨院・整骨院にかかるときのポイント



負傷の原因を正しく伝えましょう

「いつ」「どこで」「何をしているときに」負傷したのかを正確に話しましょう。外傷性の負傷でない場合や、負傷の原因が工作中や通勤途中のもので労災保険の適用となる場合、健康保険は使えません。



「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう

「療養費支給申請書」は接骨院・整骨院が本人に代わって施術費用（窓口支払分を除く）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。申請書の委任欄に署名する場合は、負傷名・施術日数・金額をよく確認しましょう。



領収書・明細書をもらいましょう

領収書・明細書を必ず受け取り、内容を確認のうえ、大切に保管してください。
なお、領収書は医療費控除を受ける際にも必要となる場合があります。

詳しくは
こちら



- 協会けんぽでは、健康保険で柔道整復師による施術を受けた方に、照会文書を送付しております。照会文書が届きましたら、回答書の返送をお願いします。
- 長期間施術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。一度、医師の診察を受けてみましょう。

療養費（治療用装具）制度のご案内

療養費（治療用装具）制度とは？

仕事中や通勤途中以外の事由により生じたケガや病気の治療のために、医師の指示に基づき作製した、治療用装具、弾性着衣や小児弱視等の治療用眼鏡・コンタクトレンズ等を購入した場合は、購入金額から被保険者（ご本人）様が負担すべき部分を差し引いた金額が、療養費の申請により支給されます。

※装具ごとに支給の上限額があります。



申請方法

「療養費支給申請書（治療用装具）」に以下の書類を添付のうえ、ご申請ください。

治療用装具（コルセット等）を購入した場合

- ・領収書の**原本**
- ・医師が記入・証明した「治療用装具製作指示装着証明書」の**原本**
- ・靴型装具の場合は、療養費の支給申請を行う靴型装具の現物写真

弾性着衣を購入した場合

- ・領収書の**原本**
- ・医療機関が発行した「弾性着衣等装着指示書」の**原本**

小児弱視等の治療用眼鏡やコンタクトレンズを購入した場合

- ・領収書の**原本**
- ・医師の「眼鏡等作成指示書」の**コピー**

※「眼鏡等作成指示書」に視力等の検査結果が明記されていない場合は、視力等の検査結果のコピー



療養費支給申請書
（治療用装具）はこちら



注意事項

お問い合わせが多い内容ですので、お気をつけください。

申請者

お勤めされている被保険者（ご本人）様のお名前を記入してください。

申請者の氏名欄にご家族（治療を受けた方）のお名前を記入されるケースが多く見受けられます。

添付書類

- 領収書の記載内容について

小児弱視等の治療用眼鏡やコンタクトレンズを購入した時の領収書には**眼鏡等の名称、種類等の費用額**の記載が必要です。

- 提出書類の返却について

支給決定後は、提出書類（領収書等）の返却ができません。

自治体等の医療費助成を受けるご予定がある場合は、事前に自治体等へご確認いただき、提出前に領収書等のコピーをお取りください。

申請期限

治療用装具等の購入費用を支払った日の翌日から2年以内

記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのものです。
健康保険組合の加入者様は内容が異なる場合があります。

協会けんぽの紙面（4,5ページ）についてのお問い合わせはこちら



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市名村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL: 052-856-1490(代表)

●受付時間 午前8:30～午後5:15(土日祝日・年末年始を除く)

手続きは
郵送でお願い
します



愛知支部

LINE 公式アカウント

健康に役立つ情報をお届けします。



友だち追加は
こちらから！



～日本の健康・世界の健康～

超加工食品と子どもの健康

名古屋市立大学大学院看護学研究科 准教授 江 啓発

年々時が経つスピードが速まっていると感じる。社会の変化も目まぐるしい。私のスマホはご丁寧に「〇年前の今日、あなたはこんなことをしていました」と教えてくれるのだが、それを見るたび、もう一年過ぎたのかと驚いてしまう。ちょうど一年前のこの時期、本コラムでは、「超加工食品」をテーマに取り上げた。その後、さらに超加工食品という言葉をもメディアなどで目にする機会も増えたように感じる。そこで、今回は、特に子どもの健康に焦点を当て、国内外の研究を整理したいと思う。

すでにご存知の方もいると思うが、まずは超加工食品とは何かという点を押さえておきたい。超加工食品とは、一言で言うと、家庭の台所では作れないような工程や材料で製造され、色や香り、食感、保存性を高めるために多くの食品添加物が使われた食品である。超加工食品は菓子類だけを指すのではない。NOVA分類法の基準により、おやつや軽食のほか、日々の食事の献立に上がる、冷凍やレトルトの主菜、加工肉、インスタントスープ、電子レンジ調理の惣菜など、手軽さや時短のための食品も超加工食品に分類されている。コンビニなどで売られている弁当やおにぎりのご飯など、加工品の見た目はしていなくても、食感を保ったり保存期間を長くしたりするために、さまざまな人工添加物(pH調整剤、乳化剤、増粘多糖類、保存料、酸化防止剤など)が使われていれば、超加工食品の分類に含まれる場合もある。超加工食品という言葉から「毒々しく、大人はあまり食べないもの」という印象を抱く人もいるかもしれないが、英語のultra-processed foodsを直訳したもので、「過度な加工過程を経て作られた食品」という意味である。実は、皆さんが考えている範囲より遙かに広い。とはいえ、色鮮やかなスナック菓子などは超加工食品の代表例である。

国際的に、子どもの超加工食品摂取量は、「総エネルギー摂取量に占める割合」で示される。東京大学の研究グループは、2016年から2020年にかけて、日本の32の都道府県に住む子ども1,318人(3～17歳)の8日分の食事記録を詳細に分析した。その結果、日本の子どもは1日総エネルギーの27～44%を超加工食品から摂取していることが明らかになった。主な摂取源はソーセージ、菓子パン、清涼飲料であり、それらには脂質やナトリウムが多く含まれ、栄養バランスが偏る傾向があった。また、超加工食品の摂取割合が高い子どもほど、野菜・果物・豆類の摂取が少なく、菓子類が多いなど、食事の質が低いことも分かっている。健康面においては、肥満や虫歯のみならず、睡眠の質低下や情緒不安定といったメンタル面の影響も他の国内研究で報告されている。特に菓子パンや清涼飲料を日常的に摂取する子どもは、食後に血糖値が急上昇した後、急降下しやすく、朝の集中力低下や学習効率の悪化につながるとされている。

アジア周辺国でも経済発展に伴い、超加工食品の消費は急増しているが、子どもの超加工食品の摂取実態に関する調査報告は未だ少ないのが現状である。韓国では、2010年～2018年に実施された全国調査による研究があり、子どもの総エネルギー摂取量の約30%以上が超加工食品からで、日本と同じく高い水準であった。特徴的だったのは、スナック菓子、インスタント麺、加工肉の多さで、忙しい都市生活における手軽な選択

肢として受け入れられている一方で健康リスクの認識も高まっているといえる。台湾においては、最近の調査報告はないが、2011年に行われた調査では、青少年の超加工食品の消費平均量は総エネルギー摂取量の25%という結果が示されており、ここから、現在の摂取量は日本と韓国と同程度の約30%であろうという予測が示されている。

欧米は、超加工食品に関する研究が最も進んでいる。英国の国民健康調査によると、子どもの総エネルギーの60%以上が超加工食品由来であると報告され、米国では10～19歳の若者における割合も約67%を占めている。米国については、1999年から2018年にかけて、摂取の割合は61.4%から5.6ポイントも増加した。減少傾向にある砂糖入り飲料と比べ、甘いスナックや冷凍食品などの消費が増え続けている。これらの結果より、欧米各国においては、学校給食における栄養改善、食品ラベルの義務化、子ども向け広告を対象とした規制などの政策が進められている。

最後に、筆者が長年調査してきた太平洋のパラオ共和国についても少し触れておきたい。パラオを含め、太平洋島嶼国は輸入依存の構造的課題を抱えており、健康教育や学校給食改善などが試みられているが、長期的な食料政策が不可欠である。パラオは、人口約2万人の島嶼国であるが、自給できる生鮮食品は限られ、多くの家庭が安価で保存のきく輸入食品に依存している。伝統的な食生活では、男性が漁をし、女性が芋畑を耕して家族の食を支えていたが、現在は魚の缶詰、コンビーフ、スパム、インスタント麺などが日常の主役になっている。昔の主食であった芋類や果物の代わりに白米や菓子類、加糖飲料が大量に消費されるようになり、子どもの肥満や栄養失調が深刻化している。2020年の全国調査では、高校生の約48%が自殺念慮を抱えていることが報告され、メンタルヘルスの悪化も懸念されている。食生活の変化がこうした問題にどう関与しているかはまだ十分に解明されていないが、欧米などの専攻研究を鑑み、興味深い課題であることは間違いない。

一言に、人間は生き延びるため、進化の過程で、甘く、脂肪分が多く、カロリーの高い食べ物に強く引き寄せられるようになったと言われている。しかし、自然界においては、果物のように糖分が多い食べ物か、ナッツのように脂肪分が多い食べ物かのどちらか一方であることがほとんどであり、糖分と脂肪分の両方が多く含まれている食品はほぼ存在しない。超加工食品は、人間の本能的な食への嗜好を促すよう設計されており、強い満足感と依存性が生み出されることとなっている。現代社会において、便利でおいしい超加工食品を完全に避けることは相当難しい。しかし、子ども時代は味覚と食習慣が形成される大切な時期であり、将来の健康を左右する。体と心に中長期的な影響を及ぼすことがないように、果物やナッツへの置き換え、甘い飲料を水やお茶にする、週末だけは手作り料理を増やすなど、小さな工夫で摂取を減らすことは重要である。また、そもそも超加工食品の問題を認識していないということも考えられる。学校や地域も含め、子どもが自然に健康的な食習慣を身につけられる環境づくりに取り組んでいくことが子どもたちの未来につながる一歩となるだろう。

参加申込募集 「日帰りバスツアーハイキング」のご案内

名鉄観光バスドラゴンズパック「Let'sハイキング」コースのうち、下記のコース（出発地出発日限定）について、旅行代金の一部補助を行います。

参加補助券を発行しますので、当日ご持参ください。

「木曽街道 鳥居峠を越えて 奈良井宿まで歩こう」コース

岐阜県

- 出発日：2025年10月11日(土)
- 集合場所：名鉄バスセンター4階
- 集合時間：午前8時20分(出発 午前8時40分)

- ◆ ハイキングコースについて
難易度 中級者向き
距離 約5.6km 時間 約2時間00分
- ◆ 旅行代金 1名様(2才以上) 8,500円

- ◆ 補助金額 1名様につき1,000円
- ◆ 募集定員 60名(1事業所4名様まで)
- ◆ 参加資格

2025年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の被保険者とその被扶養者

- ◆ 申込期限 9月30日(火)

*募集定員に達したときは、受付を締め切らせていただきます。
(ホームページにその旨掲載いたします。)

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX(052-678-7334)にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。
(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

参加者募集

「ボウリング大会」開催のお知らせ



ボウリング大会を下記のとおり開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

- と き 2025年11月8日(土)
受付時間 午前9時30分～9時50分
競技開始 午前10時
- と ころ 名古屋グランドボウル
名古屋市緑区忠治山201
- 参加料 無 料
ただし、貸靴料(400円)は個人負担となります。
- 募集人員 60名(1事業所6名様まで)

- 参加資格 2025年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の被保険者とその被扶養者
(ただし、中学生以上の方に限らせていただきます。)
- 申込期限 10月17日(金)
*募集人員に達したときは、受付を締め切らせていただきます。
(ホームページにその旨掲載いたします。)
- 競技方法 男女別個人戦を行い、3ゲームの合計得点により順位を決定します。

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX(052-678-7334)にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

第42回 社会保険 健歩大会 (ウォーキング)開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記のとおり「社会保険健歩大会」を開催いたします。
職場の皆さんやご家族お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

事前申込不要

開催日 2025年10月4日(土) 「名鉄のハイキング」と同時開催

コース 伝統息づく「つしまちあるき」尾張津島秋まつりコース

名鉄津島線・藤浪駅【スタート】…津島市観光交流センター…津島神社…
天王川公園…津島駅【ゴール】

約7.0km
約1時間50分

受付 場所：名鉄津島線「藤浪駅」前

時間：午前8時30分から午前11時まで(受付後は、随時出発)

受付：①下記の「社会保険健歩大会参加票」(コピー可)に、家族やグループごとに記入し社会保険協会の受付に提出してください。

②参加票と引き換えに、先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。

その他の事項

- ハイキング中の負傷等については、責任を負いかねます。
- 天候その他の状況により「名鉄のハイキング」が中止となった場合は、社会保険健歩大会も中止とします。

—コピーをして回覧してください。または、社内に掲示して社員の皆様にお知らせください。—

切り取り線

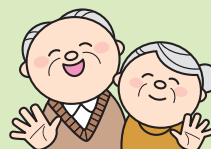
第42回 社会保険健歩大会参加票 (参加賞引換券)

事業所名	
事業所所在地	
参加者(代表者)の氏名	グループの場合は代表者の氏名
参加人数	名

「社会保険健歩大会参加票」は、家族やグループごとに記入し、当日「社会保険協会」の受付に提出してください。
先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。
「参加票」は、参加人員等のデータを集約した後速やかに廃棄し、他には使用いたしません。

「シニアライフセミナー」の開催について

愛知県社会保険協会では、定年退職後に豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくため、愛知県社会保険委員会連合会と共催でセミナーを開催いたします。皆様のお申し込みをお待ちしております。



◎開催日時・会場 4日間とも 午後1時開始、午後4時30分終了予定（受付：午後0時45分から）

開催日	会場	所在地	定員(名)
10月9日(木)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月10日(金)	豊橋商工会議所 406会議室	豊橋市花田町字石塚42-1	20
10月15日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月21日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	名古屋市中村区名駅4-4-38	30

◆セミナーのテーマ

- ・ライフプランと生きがい・家庭経済プラン
- ・老齢年金制度について

◆参加費 無 料

◆参加資格 2025年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の50歳以上の被保険者とその配偶者

◆申込期限 9月25日(木)

申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

※申込方法（申込書様式）等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX（052-678-7334）にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。（必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。）

受講者
募集!

「年金制度等事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の講習内容で事務講習会を開催いたします。受講をご希望の皆様のお申し込みをお待ちしております。

◎開催日時・会場 4日間とも 午後2時開始、午後4時30分終了予定（受付：午後1時30分から）

開催日	会場	所在地	定員(名)
11月4日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1201	名古屋市中村区名駅4-4-38	60
11月7日(金)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1201	名古屋市中村区名駅4-4-38	60
11月10日(月)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1201	名古屋市中村区名駅4-4-38	60
11月13日(木)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	70

◆講習内容

- ・年金のしくみについて
- ・年金の受給要件と支給開始年齢、年金額について
- ・ねんきんネット、ねんきん定期便について
- ・在職中の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の健康保険について
- ・最近の年金関連の動向

◆講 師 社会保険労務士

◆受講料 無 料

◆申込資格 2025年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の方

お申し込みは1事業所1名様とします。（ただし、被保険者200名以上の事業所は2名様までとします。）

◆申込期限 10月8日(水)

申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。



※申込方法（申込書様式）等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX（052-678-7334）にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。（必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。）

社会保険 **あいち** No.571

— 令和7年9月発行 —

記事提供：日本年金機構大曾根地域代表年金事務所
全国健康保険協会愛知支部

発 行：一般財団法人愛知県社会保険協会

〒456-0022

名古屋市中村区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階

☎ 052-678-7330 URL <https://www.shaho-aichi.jp>