

社会保険おまなわ

2019. 5 No.480

今月の記事

年金事務所からのお知らせ

まもなく

4p - 5p 「算定基礎届の季節です」
準備をしましょう

10p 国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度のポイント」
国民年金に加入している20歳以上の学生の方が対象です

協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

病気やケガで会社を休んだときの生活の保障です

6p - 7p 「傷病手当金」
支給を受けるための3つの条件

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「働く人のキャリアアップ」 大城朝野氏 2p - 3p
～3つのポイントであなたもキャリアアップ～

コラム 「睡眠改善」 小浜敬子氏 8p - 9p
～イキイキと笑顔で過ごすために～

「日本年金機構エッセイ」 11p
「わたしと年金」 厚生労働大臣賞受賞作品

「2019年度『算定基礎届』事務説明会のお知らせ」 12p
わかりやすい説明！ ぜひご出席ください

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

プについて

キャリアアップとは？

キャリアアップという言葉にどんなイメージを持っていますか？「資格取得」「昇進・昇格」「転職」、またはキャリア官僚などと呼ばれることから「エリート」などでしょうか？

実は「キャリア」の語源は、ラテン語の *carri* からきています。「馬車」や馬車等が通った後にできる道「轍」のことです。これまで通ってきた道、これから通っていく道といえるかもしれません。キャリアの定義は、研究者の間でも様々な意見がありますが、大まかに狭い意味で「経歴・経験」、広い意味で「働く人の価値」と言えるでしょう。

そのキャリアをアップさせるとは、仕事の経験を積み能力を高め、より上の地位や高給職への異動や転職などで職業人生の質を向上させることです。それは、仕事の質、経験、環境などをより高度なものにし働く人の価値を高めることとなります。



自己実現

同じような意味合いで「自己実

現」という言葉が使われることがあります。それは、米国の心理学者、アブラハム・マズロー（1908年～1970年）の欲求段階説（図1）のなかで説いた高次の欲求としての「自己実現」のことです。

マズローは、人間の欲求は5段階（マズローは晩年にもう一段階「自己超越欲求」を付け加えた）あり、上に行くほど狭まりながら連なっているとし、低階層の欲求が満たされると、より高次の階層の欲求へと昇っていくと説いています。

まず、第1段階は「生理的欲求」、人が生きていくうえで欠かせない空気・水・食べ物・睡眠などの基本的欲求です。

第2段階は「安全の欲求」、心身の安全性・経済的安定性・良好な健康状態の維持などの欲求です。

第3段階は「社会的欲求」、集団に属したり、仲間が欲しくなったりする欲求で、愛と所属の欲求ともいわれます。

第4段階は「承認（尊重）の欲求」、他者から認められたい、称賛されたい、尊敬されたいという欲求です。尊重のレベルには二つあり、低いレベルの尊重欲求は、他者からの尊敬、地位への渴望、名声、利権、注目を得ること

などで、そこにとどまり続けることは危険だとしています。高いレベルの尊重欲求は、自己尊重感、技術や能力の習得、自己信頼感、自立性などを得ることで満たされ、他者からの評価よりも自分自身の評価が重視されるとしています。この高いレベルの尊重欲求に、キャリアアップと同じようなイメージを持つ方もいると思います。

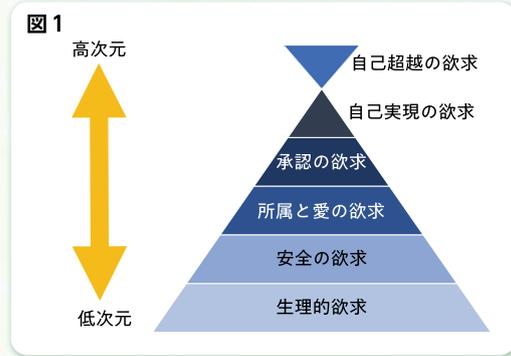
そして第5段階は「自己実現の欲求」、自分が持つ能力を引き出し創造的活動がしたいという欲求です。端的にいうと「あるべき自分になる」ということで、あるべき自分を思い描いて、それに向かう喜びを自分のモチベーションにできることです。その意味でキャリアアップに似ていると感じる方もいるかもしれませんが、概念的には別物ということもできます。

また、先ほど触れたように、マズローは晩年になって付け加えた第6段階が「自己超越の欲求」です。それは、「自己のためだけでなく、他者をより豊かにしたい」という欲求で、エゴイズムを超越した哲学的な領域に



キャリアアツ

なりますので、ここでは深く掘り下げないこととします。



3つのポイント

人間は、おかれている環境により異なる欲求の階層に居たり、自己の成熟度などから多面的に階段を登ったり、降りたりします。

しかし、全ての働く人のキャリアアップに役立つ方法もあります。私が仕事を通して学んだこと、または一流の仕事をする方々から学んだキャリアアップに役立つポイントが3つあります。

【自己肯定感の獲得】

自分で自分を肯定する力です。誰も

見ていないからと手抜きをしても自分の無意識は見ているので自己肯定感を得られません。自己肯定感とは日々の仕事の進め方や日常の過ごし方で獲得されていきます。

【解決志向】

問題点や原因を追究することに焦点を当てるのではなく、解決するにはどうするかに焦点を当てる技術です。限られた時間やエネルギーの使い方が全く異なります。

【自分なりの到達点を見つける】

一流の仕事をし、キャリアが展開する方は、自分なりの仕事の到達点を見つけ取り組んでいます。その目安は、「愚痴や文句が出てないか」です。仕事に慣れてくると自分の価値判断で愚痴や文句が出る時期があります。これは、到達点を見つけていないか、まだ何も達成されていないということです。

明るい未来のために

今、世の中が変化の渦中であることを感じている方も多いと思います。法律でも働き方改革が叫ばれています。上述の3点は、仕事をする自分の土台づくりです。土台が構築されていれ

ば、世の中の変化に合わせて望むキャリアを展開することが可能になります。自己肯定感をもち、課題に対して解決志向で考え、自発的に取り組んでいけば、きっと明るい今日と未来が見えるでしょう。



おおしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」代表

【資格等】

国家資格：社会保険労務士、キャリアコンサルタント

民間資格：シニア産業カウンセラー

(日本産業カウンセラー協会)

プロフィール

お知らせです。 /

季節です。 しよう。

算定基礎届とは？

健康保険・厚生年金保険では、被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、標準報酬月額を決定しており、その届書を算定基礎届といいます。

算定基礎届は、保険料の計算など社会保険の基礎となる大切な届出ですので、正しく記載し、期限内に提出します。

7月

提出期間

7月1日～7月10日

同封の返信用封筒にて

郵送での提出先は

日本年金機構
福岡広域事務センターです。

〒812-8579
福岡県福岡市博多区
榎田1-2-55 AP榎田ビル

4

8月

決定通知書

標準報酬月額
決定通知書

日本年金機構本部から送られてきます。

各従業員に新しい標準報酬月額を
通知します。

5

9月

保険料の計算

新しい標準報酬月額に基づき、9月
分から保険料が計算されます。
(2019年は10月31日が納付期限)

変更がなければ
来年の8月まで
使用されます。

6

額算定基礎届
算定基礎届

支払基礎日数が、
17日以上月の
総計額

総計額を支払基礎
日数が17以上の
月数で割ります。

給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

- 給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより1ヶ月分の給与が支給されない場合
⇒1ヶ月分の給与が支給されない月（途中入社月）を除いた月を対象とします。

4月途中入社



《賃金台帳》 (単位：円)

月	支払基礎日数	基本給	合計
4月			
5月	20日	148,000	148,000
6月	30日	200,000	200,000
		合計	348,000

(例)4月4日入社

毎月末日締切、翌月10日支払
4月分の給与は、日割計算になり、1ヶ月の給与が
支給されないため、その月を除いた月で報酬月額
を算出します。

※4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支
給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分と
して受ける額を受けていないことから、算定の対象
月から除きます。

《記入例》

項目名	① 被保険者整理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	④ 適用年月	⑤ 個人番号(基礎年金番号) ※17歳以上適用者の場合のみ
91	健康 国男	5-590619	平成30	9月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2
⑥ 従前の標準報酬月額	⑦ 従前改定月 報酬月額	⑧ 算(除)給	⑨ 遺及支払額	⑩ 備考	
⑪ 給与の 支給月	⑫ 給与計算の 基礎日数	⑬ 通貨によるもの額	⑭ 現物によるもの額	⑮ 合計(⑬+⑭)	⑯ 修正平均額
4月	20	148,000	0	148,000	174,000
5月	20	148,000	0	148,000	174,000
6月	30	200,000	0	200,000	200,000

6月だけの報酬を
記入します。

報酬月額=200,000円(6月分)

所は

+「総括表」を提出して下さい。

まもなく

算定基礎届の準備をしま

算定基礎届の流れ

6月

算定基礎届と総括表の送付

6月下旬に、算定基礎届と総括表が日本年金機構から送られてきます。



5月19日現在の被保険者の氏名、生年月日などが記載されています。

1

算定基礎届説明会へ参加

年金事務所・沖縄県社会保険協会などが主催する説明会へ参加して、正しい記載方法などの説明を受けます。

説明会の日程は12Pにあります。

2

算定基礎届の作成

6月の給与を支払ったら算定基礎届に記載します。(4月、5月分は、事前に記載しておきます。)

下記の記載例参照

3

算定基礎届のチェックポイント

check point

対象者

- 7月1日現在の被保険者全員です。
- 産休、育児休業、休職、欠勤中の被保険者も対象です。
- ※2019年6月1日以降に被保険者になった方は対象外です。

対象月

- 4・5・6月に支給された報酬が対象です。
- 1ヶ月の支払基礎日数が17日(特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日)
- 未満の月については、報酬月額に記載しますが、平均額の対象からは除きます。

報酬

- 基本給のほかに通勤手当や残業手当など支払われた全ての手当を含みます。
- ただし、遡り支払いや臨時的な支払は除いて修正します。
- 臨時的な支払は賞与に該当する場合があります。→賞与の届出が必要です。

2等級以上変動がある人

- 7月または8月から月額変更該当する方は、「備考」欄に「○月改定」と記載します。「月額変更届」を別に提出します。
- 従前に比べ2等級以上の変動があったが、「固定給の増減」ではない場合は、「備考」欄に「非固定増」または「非固定減」と記入します。

資格喪失者

- すでに資格喪失している方は、「備考」欄に「2019年○月○日喪失」と記載します。

記載例

支払基礎日数

月給制の場合 暦の日数

例) 給与が翌月払いで3月分の給与を4月に支払った場合、4月の支払基礎日数は31日となります。

日給制・時給制の場合 出勤日数

1ヶ月の支給総額を記入。
※手当等も含めて記入します。



CD等で提出される事業
「磁気媒体届書総括表」

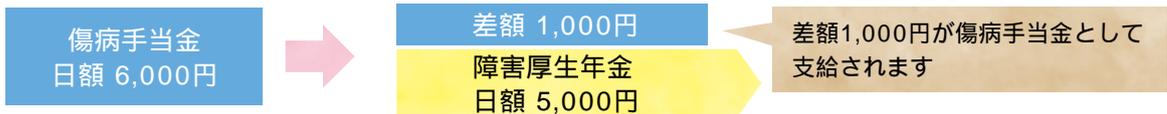
お問い合わせ先は、各年金事務所の適用調査(徴収)課です。(自動音声案内3番 2番) 那覇 098-855-1111

からのお知らせです。 /

障害厚生年金等との支給額の調整

同一の傷病について障害厚生年金を受給している場合、資格喪失後の期間で老齢年金（退職年金）を受給している場合は、その日額が傷病手当金の支給日額より多い場合は支給されません。少なければ差額が支給されます（下記例参照）。

- 例）** 傷病手当金日額が、障害厚生年金日額よりも多い場合
 傷病手当金日額6,000円 > 障害厚生年金額180万円（日額5,000円）
 年金日額 = 180万円 ÷ 360日（1円未満切り捨て）



同一の傷病につき、障害厚生年金が後日遡って支給されたとき、または資格喪失後に傷病手当金を受給している場合に老齢年金（退職年金）が後日遡って支給されたときは、傷病手当金の受給期間と重複する期間について、傷病手当金の一部または全部を返還していただくこととなります。

- 例）** 傷病手当金受給中に遡って障害厚生年金が支給された場合
 傷病手当金日額6,000円 > 障害厚生年金額180万円（日額5,000円）



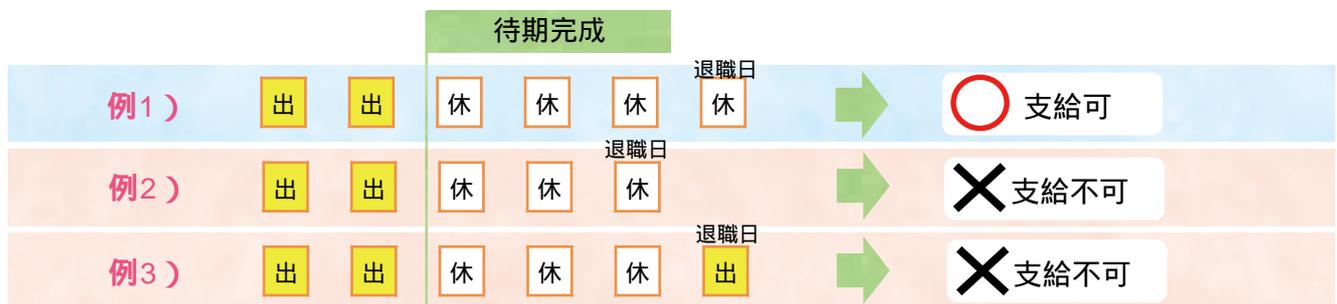
退職などで資格喪失した後の継続給付

下記 ~ の要件を満たす場合のみ、退職後の期間についても引き続き傷病手当金を受けることができます。ただし、受給できる期間は、支給開始日から1年6ヶ月の範囲です。

退職までに1年以上継続して被保険者であること（任意継続期間は除く）

退職日の前日までに連続して3日以上休み(待期完成)、退職日も休んでいる(出勤していないこと)（下記例参照）

同一の傷病により退職後も引き続き療養のため労務不能であること
 労務不能期間が継続していること（断続しての受給はできません）



次号（7月号）では、傷病手当金申請時の注意事項等についてご説明します。

傷病手当金に関するお問い合わせ先 業務グループ 098-951-2282



全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ

協会けんぽ 沖縄

検索

〒900-8512 ※この郵便番号は個別番号であるため、宛先住所の記入が省略できます。

☎代 表：098-951-2211

企画総務(保険料率、広報)：098-951-2246 業 務(給付、保険証、任意継続)：098-951-2282

保 健(健診、保健指導)：098-951-2011 レセプト(第三者行為(交通事故等))：098-951-2285

受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日・年末年始を除く)



病気やケガで
会社を休んだとき

「傷病手当金」①



傷病手当金とは、従業員（被保険者）が業務外の事由による病気やケガで仕事を休み、その間の給料を受けられないときの生活の保障です。

支給を受けるための条件

被保険者が次の③つの条件をすべて満たしたときに支給されます。

- ① 業務外の事由による病気やケガの療養のため、仕事につけないこと（労務不能）
業務災害、通勤途上のケガについては、労働基準監督署に労災保険の申請をお願いします。担当医師の意見などをもとに判断します。
- ② 3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日があること
3日間連続して休んだことを『待期完成』といいます。なお、待期完成に要した3日間に対しては傷病手当金は支給されません。

『待期完成』の考え方

【休 無給休暇 有 有給休暇 公 土日祝日等の会社で定められた休日 出 出勤】

例1) 休 休 出 休 休 出 出 休 出
連続する3日間の休みがないため待期は完成していません。

例2) 公 有 休 休 休
← 待期完成 → ← ここから支給対象 →
土日祝日等の会社で定められた休日や有給休暇も待期期間に含まれます。

例3) 公 休 休 出 出 休 休
← 待期完成 → ← ここから支給対象 →

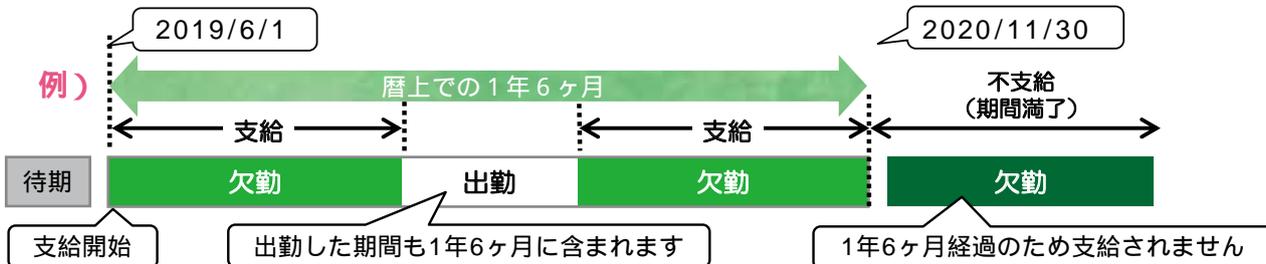
- ③ 給与（報酬）を受けていないこと
給与の支払いがあっても傷病手当金の額より少ない場合は、その差額が支給されます。

例) 傷病手当金日額6,000円 > 給与支給額 1日あたり2,000円

傷病手当金 日額 6,000円	➡	差額 4,000円 給与支給額 2,000円	➡	差額4,000円が傷病手当金として支給されます
--------------------	---	---------------------------	---	-------------------------

支給期間

支給期間は、支給開始日から最長1年6ヶ月の間で支給条件を満たしている日について支給されます。1年6ヶ月とは、1年6ヶ月分支給されるのではなく、暦上での期間となります。



支給額の計算方法

支給額 = 支給日額 × 休んだ日数（待期期間除く）

支給日額 = $\left[\frac{\text{支給開始日以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額}}{30} \right] \times \frac{2}{3}$

支給開始日以前に12ヶ月の標準報酬月額がない場合の計算方法は、当支部までお問い合わせください。



睡眠改善

イキイキと笑顔で過ごすために

あなたは昨日、何時間眠りましたか？そして、起きてからの時間は活動的に過ごせていますか？日本人の1日の平均睡眠時間をみると、6時間未満の割合が約40%（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」）となっており、睡眠の状況に課題があるのが現状です。

さて、私たちはどうして眠るのでしょいか。答えは簡単です。睡眠は、私たちが日中イキイキと過ごすために必要だからです。今回、睡眠が不足するとどうなるか、ぐっすり眠り、シャキッと起きるためにはどうしたらいいのか、ということを中心に紹介します。

眠りの借金、「睡眠負債」とは？

「睡眠負債」とは、「睡眠時間が不足し、気づかないうちに溜まる睡眠の借金のこと」です。2017年ユーキャン新語・流行語大賞のトップ10にも選ばれました。朝起きるのがつらい、日中眠たくて仕方がない、文章を何度も読み返してしまつ、ついさつき覚えたことを忘れる、といったことはありませんか？このような経験がある方は、睡眠負債がたまっているかもしれません。

睡眠が不足すると、思考や判断、集中力に影響を及ぼし、重大なミスや事故をひき起こしてしまいます。睡眠時間と自動車事故について調査したアメリカの非営利団体（AAA Foundation for

Traffic Safety アメリカ自動車協会）の2016年の報告によると、睡眠時間を7時間以上とっていたドライバーの事故確率を1とした場合、6〜7時間の睡眠時間で1.3倍、5〜6時間で1.9倍、4〜5時間で4.3倍、4時間未満での事故確率はなんと11.5倍であったと推定していました。

睡眠不足は、ヒューマンエラーや事故だけではなく、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病、認知症などの疾患と関連するともいわれています。もしあなたが「睡眠が足りていないだけだから改善しなくても大丈夫」という考えを持っているならば、今すぐに捨ててください。

7つのオススメ快眠法

ぐっすり寝たい、シャキッと起きたい、日中はイキイキと活動したい、そんなあなたにオススメする7つの快眠法をご紹介します。

1 朝起きたら、朝日を浴び、朝食を食べる

シャキッと起き、ぐっすり眠るためには、朝からしっかりと活動することが重要です。光は天然の目覚まし時計です。私は、眠る前にカーテンをすべて閉めずに少し開けておきます。ちょうど光が顔にあたるので、目覚まし時計よりも早く起きることが出来ます。

また、朝食を食べる、そして「噛む」という作業により体温が上昇し覚醒を促します。朝食を食べない人は、まず何か食べることから始めてみましょう。

2 午後シャキッとするための「昼寝」と「カフェイン」

昼寝をする時間があるならば、約15〜20分程度にしましょう。また、昼寝前にカフェインが含まれているコーヒーや紅茶などを飲むと、昼寝後はスッキリ起きることが出来ます。

3 夕方以降に居眠りや仮眠をしない

日中起きてしっかりと活動することにより、眠りたいという欲求が高まっていきます。夕方（15時頃）以降の仮眠は、夜間の睡眠に悪影響を及ぼしてしまいますので、夜ぐっすり寝たいという方は夕方以降の居眠りをしないようにしましょう。

4 寝る直前ならシャワーだけ、湯船につかるなら寝る1時間半前までに

眠りは体温と関係しています。手や足先などから体の熱を放出し、体の内部の温度（深部体温といいます）が下がることで眠る準備を始めます。寝る直前に熱い湯船につかると、深部体温が下がるまでに時間がかかってしまいますので、すぐ寝たい場合は、シャワーだけで済ませましょう。

5 寝る1時間前から部屋の明かりを落とす

夜の明るい光は、脳の興奮を促し、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制します。寝る1時間前から部屋の明かりを調節したり、間接照明を活用するなどして、暖かみのある光にすると良いでしょう。

6 などはともあれリラックス

翌日に大事な仕事控えていて緊張して眠れないということもあるでしょう。私は役者をやっておりますので、公演前になると緊張で眠れないこともあります。そのときは、まずはリラックスするというを意識しています。眠れないからといって仕事をする、携帯などでインターネットをしてしまうと、逆に脳が働いてしまい、覚醒を促してしまいます。寝られない場合は、一度寝室を出て、本を読む、音楽を聴く、ストレッチをするなど、単調な作業をするとう良いでしょう。

7 必要な睡眠時間を知る

必要な睡眠時間は個人々人によって異なりますが、米国立睡眠財団(National Sleep Foundation)は、7~9時間を推奨しています(18~64歳の場合)。どうしても7~9時間は難しいという場合は、目安として6時間は確保しましょう。

自分の必要な睡眠時間を見つけたという方は、睡眠日誌(図1)を記録することをお勧めします。眠りや日中の様子を1週間記録し、視覚化

することで、自身の必要な睡眠時間を把握することが出来ます。

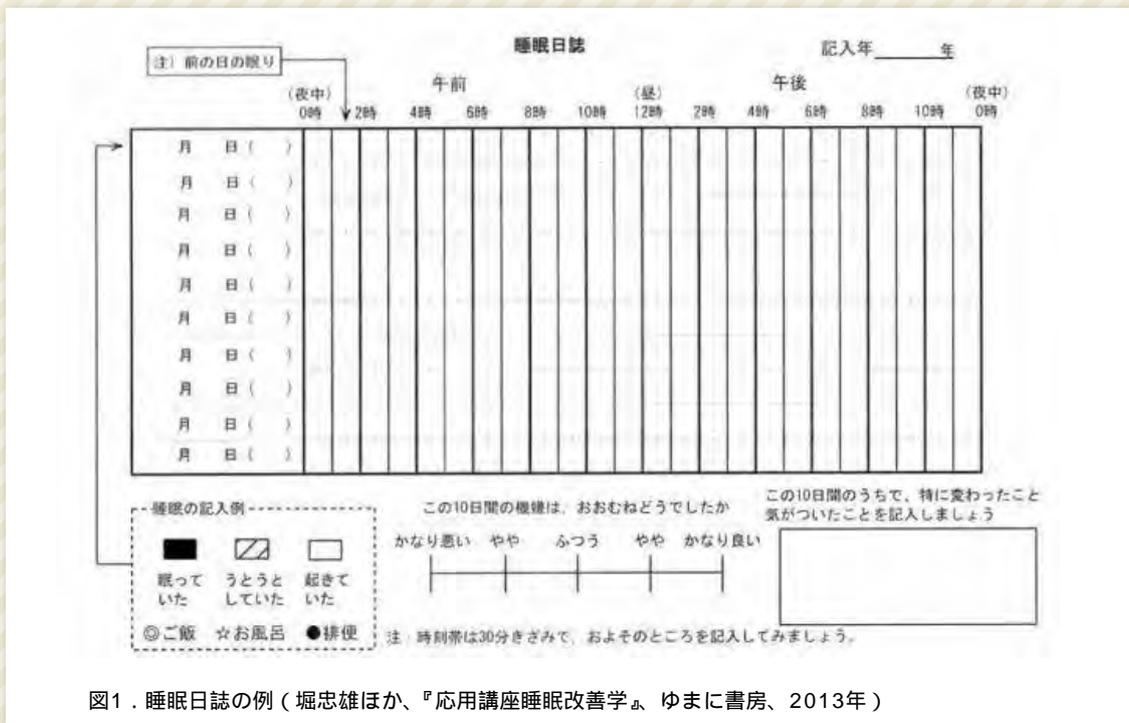


図1. 睡眠日誌の例(堀忠雄ほか、『応用講座睡眠改善学』、ゆまに書房、2013年)

プロフィール



こはま けいこ
小浜 敬子

睡眠に関する個別相談を実施するなどフリーランスとして活動している。また、役者「コハマコ」として劇団にも所属。睡眠の重要性をテーマに演劇を行うなど“眠りを楽しく伝える”をモットーに、眠育(みんいく)推進活動を行っている。

保有資格：睡眠改善インストラクター、管理栄養士、健康運動指導士

今回、睡眠不足の影響、快眠法などを紹介しました。しかし、もし1ヶ月以上の期間、睡眠に何かしらの問題が続いている、日中の活動に支障が出ているなどの症状をお持ちでしたら、睡眠専門の病院に行くことをお勧めします。また、ご自身で睡眠の状態をチェックできるウェブサイトなどもあります(睡眠医療プラットフォーム <http://sleepmed.jp/platform/>)。

眠りを犠牲にすることは、起きている時間も犠牲にすることになります。イキイキと笑顔で活動的に過ごすために、今一度、眠りについて考えてみませんか？

＼年金事務所からのお知らせです。／

国民年金に加入している20歳以上の学生の方へ 

国民年金保険料の納付が猶予される 学生納付特例制度のポイント

1 学生納付特例制度はどんな制度？

前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です

保険料を納められないときは、未納のまま放置せず学生納付特例を申請しましょう。

- 学生納付特例制度のメリット
- ・ 老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
 - ・ 病気やけがで障害が残ったときに障害基礎年金を受け取ることができます。

対象になる方

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校 に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程のある学校

< 前年所得のめやす > 118万円 + 扶養親族等の数38万円 で計算した額以下

2 手続きはどうするの？

申請の流れ

- 1 申請書の入手**
申請書は、市（区）役所または町村役場の国民年金窓口や年金事務所、日本年金機構ホームページで入手できます。
- 2 申請書の記入**
記入例を参考に申請書にご記入ください。
- 3 申請書を提出**
提出先は、住民票を登録している市（区）役所または町村役場の国民年金窓口です。申請の際には、学生証などの学生であることを証明するものが必要です。
- 4 審査結果の確認**
申請後、日本年金機構から「承認通知書」または「却下通知書」が届きます。
 (1) 「承認通知書」が届いた場合、承認期間は4月～翌年3月の1年間となります。
 すでに保険料を納められた月分は、学生納付特例の期間にはなりません。
 (2) 「却下通知書」が届いた場合、保険料を納付する必要があります。

*** 注意事項**
平成31年4月分から翌年3月までの期間の申請は、平成31年4月から2年後の5月末までになります。申請時点の2年1カ月前の月分まで遡って申請することができますが、申請が遅くなると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害について、年金を受け取ることができなくなることがありますので、すみやかに申請してください。

3 承認された場合、将来受け取る年金はどうなるの？

将来受け取る年金の受給資格期間には算入されます
ただし、年金額には反映されません

(注) 障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の要件があります。

「納付」「学生納付特例」「未納」はこのように違います

	老齢基礎年金		障害基礎年金(注) 遺族基礎年金
	受給資格期間への算入	年金額への反映	受給資格期間への算入
納付			
学生納付特例		×	
未納	×	×	×

学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、あとから納めること(追納)ができます。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合、承認当時の保険料に経過期間に応じた加算額がプラスされます。その他、詳細は年金事務所または日本年金機構のホームページでご確認ください。

お問い合わせ先は 各年金事務所の国民年金課 (自動音声案内2番 2番)

那覇 098-855-1111	浦添 098-877-0343	コザ 098-933-2267
名護 0980-52-2522	平良 0980-72-3650	石垣 0980-82-9211



日本年金機構 「わたしと年金」

平成30年度受賞作品 厚生労働大臣賞

山梨県

入倉文子様（60代女性）

今から三十年ほど前のこと。駅前で息子とバスを待っていると、見知らぬ女性が話しかけてきた。

「失礼ですが、サトウ繊維のお嬢さんでしょうか」
平野と名乗るその女性は、五十代ぐらいのきれいな人だった。「お嬢さん」などと呼ばれて気恥ずかしかったが、確かにサトウ繊維は父が以前経営していた工場だ。私がそうだとこたえると、女性は「社長の奥さんによく似ていらっしやるのでお嬢さんかなと思いました」と感慨深そうに言った。

平野さんは次のような話をしてくれた。

第二次世界大戦後、シベリアに抑留されていた平野さんのお父さんは、栄養失調のため現地で亡くなった。お母さんは、ふたりの子を育て上げるため、私の父の工場で働いた。

授業参観や子どもの病気などで早引きを申し出ても、父は嫌な顔をしなかったから働きやすかったそうだ。

工場では主に婦人用のセーターを作っており、昭和三十年代には飛ぶように売れた。戦後まもなく建てた工場だけでは生産が間に合わず、新社屋が出来るまでの数年間は家の二間続きの座敷にテーブルを並べ、大勢の女の人がずらっと並んで作業をしていた。彼女は夏休みなどにアルバイトにきていたから、私のことも覚えていたらしい。

「母はもうすぐ八十になります、とても元気です。サトウの社長が年金をきちんと掛けておいてくれたから、孫やひ孫たちにもお小遣いがあ

げられる。有り難いことだ」とよく言っています」
平野さんの待っていたバスが来て、「お父さんによるしく」と言って乗り込んでいった。

実家に帰ったとき、父にこの出来事を話した。父は、「お母さんはとても働きもので、娘さんは美人だったなあ」と懐かしそうだった。年金のことで感謝していたと伝えると、「当たり前のことでしたただだ」と照れくさそうに言った。

私は平野さんとの出会いをうれしく思った。だが、その頃三十代だった私は年金のことがよく分かっていなかったたので、感謝していると言われてもぴんと来なかった。

それから十数年後、年金問題が報道され、一部の小さな会社や工場では給料から天引きした保険料を流用し、社員が無年金になってしまったケースもあつたことを知った。父の言ったとおり、年金加入は雇用主の義務であり、「当たり前のこと」だ。それをおろそかにした経営者のせいで、人生設計を狂わされた人たちがいたことに強い衝撃を受けた。

父の工場はドルショックの影響で昭和四十六年に倒産した。父は資金繰りに苦しみ、每晚遅くまで母と深刻な顔で話していた。銀行からは融資を断られ、親戚からの援助も焼け石に水で、父は裸一貫から築き上げた財産のほとんどを失ってしまった。年金問題が報じられる前に父も母も亡くなっていたので、正確なことは分からないが、勤

めていた人たちを悲しませるようなことをしなくて良かったとつくづく思った。

私は、三年前から年金の「報酬比例部分」を受給している。ふたりの息子を育てながらフルタイムで勤めることができたのは、子育てを助けてくれた義父母のおかげだ。現役時代は社会保険料が天引きされ、結構高いなと感じたこともあつた。けれど、保険料の半分を雇用主が負担してくれたこと、年金制度は現役世代によって支えられていることを考えると、支給されるのが「当たり前」だとは思えない。平野さんのお母さんの「お小遣いをあげられて有り難い」という言葉も身にしみてわかるようになった。

私は六十五歳の今も、元の職場で週に数日、短時間の仕事をしている。社会との接点を失わずにいられること、職場の若い人たちから刺激を受けられることに感謝して働いている。これからの目標は、可能な限り長く長く仕事を続けることだ。たまには大好きな滝を見に各地を旅してみたいし、読みたい本も沢山ある。自分に見合った社会貢献もしていきたい。こんな私を後押ししてくれるのが、年金だ。七月からは国民年金も受給している。

「老齢年金」という言葉にはちよつとがっくり来るが、隔月できちんと振り込まれ、暮らしの支柱となっている。心のゆとりと安心感をもちたすもの、それが年金なのだ実感している。

（作品中の企業名や氏名はすべて仮称を使用しています。）

2019年度「算定基礎届」事務説明会のお知らせ

今年も「算定基礎届」の提出時期が近づいてまいりました。

下記の通り「算定基礎届」事務説明会を『日本年金機構（各年金事務所）』『沖縄県社会保険委員会』『一般社団法人沖縄県社会保険協会』共催で開催致します。
「算定基礎届」の事務についてわかりやすくご説明いたしますので、ぜひご出席ください。



2019年度「算定基礎届」事務説明会 日程表

年金事務所	日 程	時 間	会 場	
那覇	6月17日(月)	10:00~12:00	沖縄産業支援センター 3階中ホール	申込が必要です (定員 各100名)
		14:00~16:00		
	6月18日(火)	14:00~16:00		
	6月19日(水)	10:00~12:00		
	6月24日(月)	13:30~14:00 14:00~16:00	沖縄産業支援センター 大会議室	申込が必要です (定員 各90名)
浦添	6月18日(火)	13:30~15:30	浦添市てだこホール 小ホール	申込が必要です (定員 各200名)
	6月19日(水)	13:30~15:30		
	6月21日(金)	13:30~14:00 14:00~16:00	浦添市産業振興センター結の街 大研修室	申込が必要です (定員 各120名)
コザ	6月17日(月)	13:30~15:30	沖縄市民小劇場 あしびなー (15:30~委員総会のため会員の方のみ申込要)	申込は不要です
		15:30~16:00		申込が必要です (定員 各120名)
	6月20日(木)	13:30~15:30	うるま市民芸術劇場 燈ホール	申込は不要です (定員 各200名)
	6月25日(火)	13:30~15:30	ちやたんニライセンター カナイホール	申込は不要です (定員 各200名)
名護	6月20日(木)	14:00~16:30	名護市民会館 大ホール	申込は不要です (定員 各400名)
	6月25日(火)	13:30~14:00 14:00~16:00	ホテルゆがふいんおきなわ	申込が必要です (定員 各100名)
平良	6月20日(木)	13:30~14:00 14:00~16:00	ホテルアートルエメラルド宮古島	申込が必要です (定員 各100名)
石垣	6月19日(水)	13:30~14:00 14:00~16:00	アートホテル1Fホール	申込が必要です (定員 各100名)

()部分の時間の最初の30分は、沖縄県社会保険委員会の2019年度総会を開催しますので、会員の方のみのご参加をお願いします。

申 込 方 法

下記の『出席申込書』に必要事項を記載のうえ、FAX、郵送又は、電子メールでお申し込み下さい。
定員を超えたためご出席出来ない方へはご連絡いたします。(出席出来る方へはご連絡いたしません。)

お申し込み先 / お問い合わせ先

一般財団法人沖縄県社会保険協会 TEL. 098 - 861 - 2681 FAX. 098 - 861 - 2682
【〒900-0031 那覇市若狭1-3-2 タカダ若狭ビル501号】 電子メール: Email okisyakyo@ryucom.ne.jp
共催: 日本年金機構(各年金事務所)・沖縄県社会保険委員会・一般財団法人沖縄県社会保険協会

2019年度『算定基礎届』事務説明会 申込書 送付先FAX番号 **098 - 861 - 2682**
「参加希望日」をご記入のうえ、「参加希望会場」(管轄)に✓をつけて下さい。

参加希望日時	2019年 6 月 日 (曜日) 時~
参加希望会場	<input type="checkbox"/> 那覇 <input type="checkbox"/> 浦添 <input type="checkbox"/> コザ <input type="checkbox"/> 名護 <input type="checkbox"/> 平良 <input type="checkbox"/> 石垣

会場【6/17 沖縄市民小劇場あしびなー】【6/20 うるま市民芸術劇場】【6/25 ちやたんニライセンター】
【6/20 名護市民会館大ホール】については、申込は不要です。直接会場へお越しください。

事業所名 _____ 事業所整理番号 _____ 事業所番号 _____

住所〒 _____ (ふりがな) _____
参加者氏名 _____

TEL() - _____

◎この申込書にご記入いただきました個人情報は、当講習会以外には使用いたしません。