

# 社会保険おきなわ

2020. 3 No.485

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- ④p 従業員を採用した場合・従業員が退職した場合
- ⑤p 従業員が異動した場合
- ⑧p 会社を退職(失業)された方へ 国民年金への変更手続きはお済ですか?
- ⑨p 資格喪失証明書を交付について

### 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- ⑥p 保険料率が変わります  
ご確認ください
- ⑦p 退職後の保険証回収と健康保険任意継続について  
手続きはお早めに

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「心と体を整える食養生」 ②p - ③p

～春の季節にあわせて～

季節を感じココロとカラダを整えましょう

「日本年金機構エッセイ」 ⑩p

令和元年度「わたしと年金」厚生労働大臣賞受賞作品

協会費の納入は「口座振替」をご利用ください!! ⑪p

健康づくりセミナー ⑫p

～働き盛り世代の心と体の“健幸”づくり～ 是非ご参加ください

### 職場内で回覧しましょう

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



column  
心と体を整える食養生  
〜春の季節にあわせて〜

芽吹きの春。二月四日の立春を迎え、このころ沖繩では毎年桜の季節です。今年も青空を背景に、山肌が綺麗な桜色に彩られていました。平地では、黄色いからし菜の花がかわいらしく風に吹かれながらゆれ、春のおとずれを感じさせてくれます。

桜色や黄色のイメージのある春ですが、青春という言葉があるように、陰陽五行において、春は青との関係が深い季節。青春は若い人だけのものと思いがちですが、物事の始まりや、常にこれから成長していこうとする心意気を表すとも言われています。

季節を感じ、自然を味わうことで、ココロとカラダを整え、寒い冬を乗り越えてきた力で、さあ、芽吹く若葉のように、元気にこの春をスタートしてみませんか。

季節を感じる暦・二十四節気 春

二十四節気では、立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨が春の節気となります。

今回は三月二〇日にやってくる春分に合わせ、季節に合わせて心と体を整える食養生をお届けしたいと思います。

春分

日本列島では、春分のころはようやく寒さを脱して暖かい日が多くなる頃。沖繩は日差しもだいぶ暖かくなり、ピクニックに最適な春の晴天が多くなる季節ですね。

春					
立春	雨水	啓蟄	春分	清明	穀雨
春の始まり。今年 <small>は</small> 節分の翌日、新暦の二月四日。	寒気がゆるみ、降る雪が雨となり、積もった雪が溶けて水になるころ。	冬 <small>こ</small> もりしていた虫が張る春の暖かさを感じて地中から出てくるころ。日本列島では桃の花の咲く時期。新暦の三月五日。	寒さを脱して暖かい日が多くなるころ。昼夜はほぼ同じ長さになり、彼岸の中日と一致。新暦の三月二〇日	草木が芽生える。沖繩では先祖を供養する行事「清明祭」がこの時期に行われます。	春雨が降る。穀物に実りをもたらす雨が降り注ぐこの頃に、沖繩では「三月ウマチー」の行事が行われる地域もあります。

春分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになり、彼岸の中日と一致する日です。

春分の前後三日を含めた七日間が、春のお彼岸となり、三月一七日に彼岸入り、三月二三日に彼岸明けとなります。

沖繩県外ではお彼岸のころにお墓参りを行う慣習がありますが、沖繩で彼岸の時には仏壇にごちそうを供え、手を合わせ、先祖供養、家族の災害除去、健康祈願を行います。

深呼吸が春の節目には効果的

春は生活の中でも何かと新しい変化のある季節。新年度が始まり、新学期に入り、新生活を迎え、職場でも新しい仲間が増え、新しい取り組みがスタートする時期。

変化のある季節だからこそ、精神をリラックス

させ、自律神経を整えるように心がける事が大切です。近年、うつ病予防には、呼吸法が非常に効果があることがより解明されています。特に朝の太陽をみながらの深呼吸が、春の季節には、最も効果的です。大きく息を吸ったり、または強く鼻息を立てながら吐くことで脳を目覚めさせます。息を吐くことに集中すれば落ち着いてきます。

新しいことがスタートするときや、少し心を落ち着かせたいとき、脳を冷静に保ちたいときには、ゆっくり深呼吸をされてみてください。目を閉じて、ゆっくりと、ただただ自分自身の呼吸を感じるだけでも良いです。

春の食養生のポイント

中医学では「天人合一」思想に基づき、自然界の陰陽の変化に従って身体の陰陽も変化していくと考えられています。春は肝との関わりが重要と考えられています。

春は陽気が強まり、精神が高揚気味になります。また春先は「春一番」が吹くように風は強く、外邪が体に入りやすいため、肝を補養し、氣の流れを促進、興奮をせず、外邪を防ぐ食材を選ぶ事が大切です。

氣の流れを良くする辛温発散の食材

ねぎ、生姜、ニラ、香菜（こうさい）、三つ葉、紫蘇（しそ）などは、中医学の五味では「辛」に属し、氣・血を巡らせ、外邪を散らす働きがあります。

ねぎは、昔から体を温め、気管支にもよいといわれ使われてきました。汁や鍋に入れたり、焼いて食べても良いです。また、ねぎは酸性なので、ストレス改善に役立ち、中医学ではうつの初期の改善に、非常に効果があるとされています。気血の流れを良くするので冷え性改善、解毒作用から下痢の改善としても昔から使われてきた食材です。

■酸味のある梅干し

春を代表とする花として、梅があります。梅干しにはクエン酸が多く滋養にもよく疲れを取ります。五行では脾土と肺金に属するので、胃腸や呼吸器を丈夫にする食材とされています。また、梅肉には殺菌効果や、下痢に効果的とされ使われていきました。春に胃腸の不調があるときなどには、一日一個程度で、召し上がると良いでしょう。

■旬の果物IIいちご

いちごは、その酸味が春には必要です。五行では肝機に属し、爽やかに体を引き締め、気血を調整し、血行不良に良い食材とされています。旬の食材には私たちの体を養ってくれる役割をちゃんと持っているものですね。まさに「天人合一」が日本の旬の食材です。

■緑黄色野菜を積極的に

二月〜三月の沖縄県内での野菜市場では、ほうれん草や小松菜、青梗菜やキャベツなどのたくさんの葉野菜が並びます。まさに緑黄色野菜が旬の季節です。

また、沖縄では野草と言われている、ハンダマ(水前寺菜)や、イチチョーパー(ウイキョウ)、サクナ(・ポタンボウフウ・長命草)が、若葉が増え美味しい季節です。ハンダマは鉄分が豊富な野菜で、湯がいて和え物にするとても食べやすい食材です。香りのよいイチチョーパーは、昔から

ら魚汁に入るなどして、胃腸の不調や肝臓にも良いとされて食されてきました。サクナは「チョーミーグサ」長命草「医者泣かせ草」ともいわれるくらい、沖縄では昔からこれを食べると長命の薬効があるということで名づけられました。若葉



を細かく刻んで水さらしすると食べやすくなります。今回、春の料理のお写真には、沖縄野草を使った、春のお粥作ってみました。

■気血・肝を養う食材

米、ハト麦、キャベツなど。五行の中で「気血・肝」を養う食材には穀物も含まれます。米は脾臓と胃に関係するといわれており、脾胃の虚弱や、めまい、疲れ、精神不安、イライラの時には適した食材とされてきました。

疲れた時にやホッとしたいときには、消化にも良い温かいお粥に、季節の緑(青)の濃い野菜やネギを加え、梅干しや酢の物を横に添えながら、心身の養生をされてみてください。

■心と体のための春レシピ

《沖縄野草のお粥》

- 食材
- お米……………0.5合
- かつお出汁……………750ml
- ねぎ……………適量

- イチチョーパー…適量
- サクナ……………適量(細かく刻み水さらし)
- 海水塩……………一つまみ
- 桜の花の塩漬け
- 《付け合せ》
- ハンダマの酢味噌かけ
- 梅干し
- 大根のうっちゃん酢漬

■おわりに

始まりの春。自然のリズムに合わせて、自然の恵みをいただきながら、ココロとカラダを整えてみてください。きっと新しいスタートの春から、活力のある2020年度をスタートできることでしょう。

そして時には、ふと立ち止まり、天を仰ぎ、新鮮な心地いい春の空気を体に入れてあげてくださいね。皆さまの食卓に笑顔があふれ、心と体がますます「健康」になる事を心より願っております。



プロフィール うえはら なるみ 上原 成未氏

沖縄県出身。9年間、病院管理栄養士として経験を積み、2016年地域に身近な管理栄養士を目指し独立。ハピネスライフ(健康・栄養サポート事業)を立ち上げ、企業向け講演、親子向け食育セミナー等を行いながら、いらはクリニック専任管理栄養士、調理師専門学校専門科講師として活動中。

《資格等》  
国家資格：管理栄養士  
民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー((一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定)

お知らせです。 /

従業員を採用した場合

【資格取得届記載例】

事業主は5日以内に『健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届』を提出しなければなりません。また、扶養者がいる場合は同時に『健康保険被扶養者（異動）届』も必要になります。

フリガナ、新旧漢字を楷書で記入  
(年金手帳の漢字が違っている場合は氏名変更届を提出)

もれないように

個人番号もしくは年金手帳を確認して記入  
年金手帳を紛失のときは「年金手帳再交付申請書」を同時提出。添付がなければ資格取得届を受理できません。

支給総額の見込み額  
1ヶ月分の給与と支払見込み額を記入



アパートやマンション名のフリガナは必ず記入

様式コード 2200		健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 70歳以上被用者該当届		令和 年 月 日提出 8 2 0 1 - あああ 0 1 2 3 4		受付印	
事業主氏名		社会保険労務士記載欄 氏名等		フリガナ		フリガナ	
1 被保険者管理番号	2 氏名 (フリガナ) <b>ネン キン イチ ロー</b>	3 生年月日 (昭和) <b>5 2 0 9 1 6</b>	4 性別 <b>1 男</b>	5 所得 (月額) <b>198 000</b>	6 支払見込み額 (月額) <b>0</b>	7 退職日 (昭和) <b>0 2 0 4 0 1</b>	8 退職理由 <b>0 無 (1 取)</b>
9 取得区分	10 個人番号 (12桁)	11 退職年月日 (昭和)	12 退職理由	備考			
住所		退職日を記入					

個人番号を記入せず、住所欄に住所を記入する場合、住民票上の住所を記入できない場合は、「理由」欄に住民票上の住所を記入できない理由(○)をつけてください。  
住民票住所以外の居所等の登録を希望の場合は、別途『被保険者住所変更届』を提出してください。

従業員が退職した場合

【資格喪失届記載例】

事業主は5日以内に『健康保険・厚生年金保険 被保険者資格喪失届』を提出しなければなりません。その際は必ず健康保険証を添付しなければなりません。添付できない場合は『被保険者証滅失届』または『被保険者証回収不能届』を提出して下さい。また、健康保険証については、資格を喪失した日から無効になります。

※被扶養者の保険証もすべて添付します。  
70歳以上の方は高齢受給者証も添付します。



様式コード 2201		健康保険 厚生年金保険 被保険者資格喪失届 70歳以上被用者不該当届		令和 年 月 日提出 8 2 0 1 - あああ 0 1 2 3 4		受付印	
事業主氏名		社会保険労務士記載欄 氏名等		フリガナ		フリガナ	
1 被保険者管理番号	2 氏名 (フリガナ) <b>ネン キン</b>	3 生年月日 (昭和) <b>5 0 0 9 1 1</b>	4 性別 <b>1 男</b>	5 退職等 (令和 2 年 3 月 31 日退職等)	6 死亡 (令和 年 月 日死亡)	7 75歳到達 (健康保険のみ喪失)	8 障害認定 (健康保険のみ喪失)
9 個人番号 (12桁)	10 喪失年月日 (昭和) <b>0 2 0 4 0 1</b>	11 喪失理由	12 退職理由	備考			
住所		退職日を記入					

用紙はホームページから! (日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>)

資格取得届や資格喪失届は多数の場合CD・DVDでの届出も可能です。

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  
名護 0980-52-2522

浦添 098-877-0343  
平良 0980-72-3650

コザ 098-933-2267  
石垣 0980-82-9211

従業員が異動した場合

【被扶養者(異動)届記載例】



様式コード 2202	協会管掌事業所用	健康保険 国民年金	被扶養者(異動)届 第3号被保険者関係届	
令和 年 月 日提出	事業所整理記号 8201-ああ	事業所 〒	受付印	
電話番号	事業主確認欄	厚生年金被保険者の配偶者にかかる届出記載がある場合、同時に「同居している被扶養者(配偶者)関係届」を提出してください。	事業主等受付年月日	令和 年 月 日
A 被保険者欄	① 被保険者整理番号	② (フリガナ) 年 金 一 郎 ③ 氏名 (氏名)	④ 生年月日 5 2 0 9 1 1 ⑤ 昭和 平成 令和 性別 ①男 2女	⑥ 取得年月日 0 2 0 4 0 1 ⑦ 収入(年収) 280万円
B 配偶者である被扶養者欄	① 第3号被保険者に関する、この届書記載のとおり届出します。 令和 年 月 日提出	② (フリガナ) 年 金 花 子 ③ 氏名 (氏名)	④ 生年月日 5 0 9 1 1 ⑤ 昭和 平成 令和 性別 ①夫 3妻(未届)	⑥ 取得年月日 0 2 0 4 0 1 ⑦ 収入(年収) 106万円
C その他の被扶養者欄1	① (フリガナ) 年 金 太 郎 ② 氏名 (氏名)	③ 生年月日 1 9 1 2 0 1 ④ 昭和 平成 令和 性別 ①男 2女	⑤ 収入(年収) 0円	⑥ 理由 1. 出生 ④同居 2. 離婚 5. その他 3. 収入減 ( )
C その他の被扶養者欄2	① (フリガナ) 年 金 年 子 ② 氏名 (氏名)	③ 生年月日 2 0 1 0 2 6 ④ 昭和 平成 令和 性別 1男 2女	⑤ 収入(年収) 730円	⑥ 理由 1. 出生 ④同居 2. 離婚 5. その他 3. 収入減 ( )

「高1、大学2」など学生の場合は学年を記入  
退職の翌日、出生日  
失業保険、年金など  
もれないように

扶養認定を受ける方の続柄や年間収入を確認するため添付書類一覧のうち、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているときは項番1・2を、別居しているときは項番1・2・3を添付してください。

被保険者と扶養認定を受ける方の個人番号が記載され、下記添付書類等一覧により事業主が続柄を確認し、備考欄の「続柄確認済み」の□に✓を付している場合は、続柄の確認にかかる添付書類は不要です(内縁関係を除く)

項番	添付書類	目的	添付の省略ができる場合
1	次のいずれか ・戸籍謄本または戸籍抄本 ・住民票 (提出日からさかのぼって90日以内に発行されたものを提出してください)	続柄の確認	次のいずれにも該当するとき ・被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーが届書に記載されていること ・左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないこと確認した旨を事業主が届書に記載していること
2	年間収入が130万円未満かつ被保険者の年間収入の半分未満であること。	収入の確認	・扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを確認した旨を事業主が届書に記載しているとき ・16歳未満のとき
3	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ・振込の場合… 預金通帳等の写し ・送金の場合… 現金書留の控え(写し)		・16歳未満のとき ・16歳以上の学生のとき

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

令和2年度の保険料率が変わります

協会けんぽ沖縄支部の令和2年3月分（4月納付分）からの健康保険料率および介護保険料率が以下のとおり改定されますのでお知らせします。

※任意継続被保険者の方の保険料率は令和2年4月分（4月納付分）から適用されます。

健康保険料率（沖縄支部）



※令和2年度健康保険料率には、下記の「沖縄支部の各評価指標の結果(総合順位全47支部中2位)」が反映されております。

介護保険料率（全国一律）



※40～64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料に介護保険料が加わります。

平成30年度から「インセンティブ制度」を導入しています

～健康づくりに関する取組を評価し、2年後の健康保険料率に反映するものです～

協会けんぽの健康保険料率は、主に都道府県支部ごとの加入者様の医療費に基づいて算出されていますが、将来的な医療費の適正化のため、平成30年度からインセンティブ制度を導入しています。

この制度は、協会けんぽの支部（都道府県）ごとの加入者および事業主の皆さまの健康づくりに関する取り組みを評価し、その結果で順位づけされた上位23支部に対し、得点数に応じたインセンティブ（報奨金）を2年後の健康保険料率に反映させるものです。

具体的な都道府県支部ごとの取り組み(評価指標)としては、①特定健診の受診率、②特定保健指導の実施率、③保健指導対象者の減少率、④要治療者の医療機関受診割合、⑤後発医薬品の使用割合の5つとなります。

沖縄支部の各評価指標の結果は…

平成30年度(4月～3月)のデータを用いた結果

評価指標	①特定健診 受診率	②保健指導 実施率	③保健指導 対象者の 減少率	④受診勧奨 対象者の 受診率	⑤後発医薬品 使用割合	総合
結果(率)	55.7% (全国50.5%)	29.7% (全国15.9%)	32.7% (全国32.9%)	10.7% (全国10.3%)	85.4% (全国74.4%)	—
順位	20位	3位	28位	9位	1位	2位

沖縄支部の平成30年度インセンティブ制度にかかる各評価指標の結果は、全47支部中2位という好結果となりました！本来10.01%となる見込みであったところ、報奨金として0.04%を減算することにより、9.97%という健康保険料率となり、保険料率の引き上げ幅を狭めることができました！

皆さまお一人おひとりの健康づくりに関する取組の実績が健康保険料率に反映されます。

協会けんぽも皆さまの取り組みを全力でサポートします。ご自身の健康のため、また保険料率の低減を目指して、共に取り組んでいきましょう。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

健康保険事務ご担当の皆さまへ

## 退職で資格喪失される方の 保険証の回収にご協力をお願いします！

在職時の保険証が使用できるのは、**退職日まで**です



退職予定の方へお伝えいただきたい3つのこと

- ①退職日の翌日から保険証が使用できなくなる
- ②事業所へ保険証の返却が必要なこと
- ③退職された方ご自身で退職後の健康保険の選択と手続きが必要なこと

- 退職される方から保険証を**ご家族の分も含めて全て回収**し、資格喪失届に添付して**5日以内**に日本年金機構 福岡広域事務センターへ提出をお願いします。
- 退職をされる方が、国民健康保険等に参加するための手続きをスムーズに行えるよう、「**資格喪失証明書**」の交付をお願いします。

＜保険証回収に関するお問い合わせ先 レセプトグループ ☎098-951-2285＞

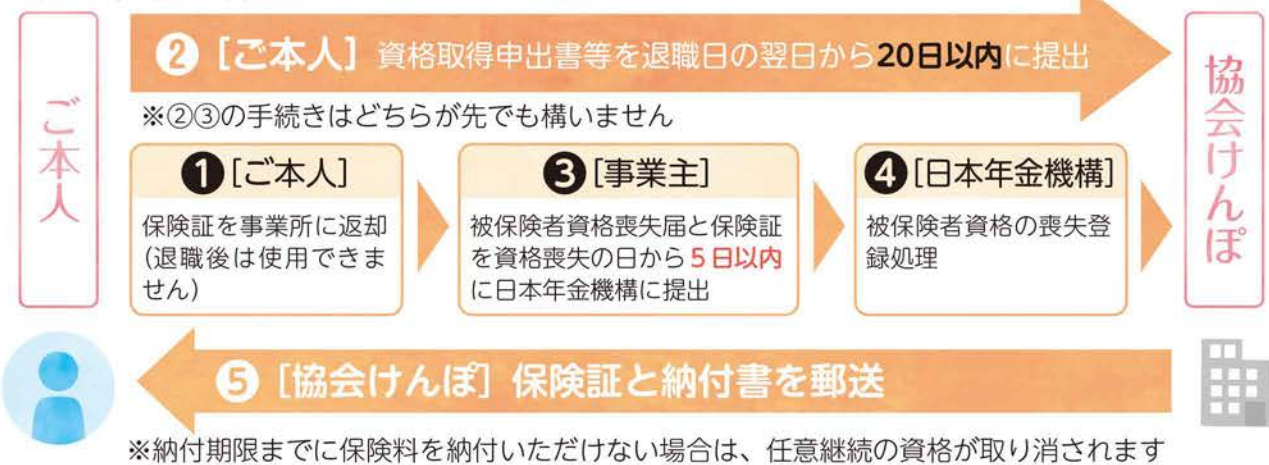
### 退職される方にお知らせください！ 健康保険任意継続のご案内

退職された後、「健康保険任意継続」に加入する場合は、「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」を**退職日の翌日から20日以内**（20日目が土日・祝日の場合は翌営業日）にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部へご提出ください。なお、4月は窓口の混雑が予想されますので、郵送での手続きにご協力をお願いします。（**郵送の場合は20日以内に必着**）

※健康保険組合または共済組合に加入している方の任意継続については、ご加入の組合にお問い合わせください。

※任意継続保険料の上限が標準報酬月額30万円となります。

#### ＜任意継続の保険証が届くまでの流れ＞



**Check!** ②の任意継続の手続きの際に、上記③**被保険者資格喪失届**のコピーを添付してください。

※喪失届は日本年金機構の受付印が押されていなくても差し支えありません。喪失届のコピーの添付がなくても任意継続加入のお手続きはできますが、その際は従来通り年金機構からの情報を受けての交付になりますので、保険証の発行にお時間がかかります。また、喪失届のコピーは雇用保険被保険者離職票のコピーや事業主名で交付した退職証明書のコピーで代用できます。

＜任意継続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

〒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 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)

協会けんぽ 沖縄

検索

各種申請書の郵送による提出にご協力をお願いします。

＼年金事務所からのお知らせです。／

会社を退職（失業）された方へ

国民年金への変更手続きはお済ですか？



国民年金の届出が必要です！

●20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職（失業）されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

※勤務先を退職（失業）された方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。

※退職（失業）して会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される方は、配偶者の勤務先への届出が必要です。

【手続きについて】 お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口で手続きしてください。

【手続きに必要なもの】 年金手帳など、日本年金機構が送付した基礎年金番号がわかる書類。

【保険料額】 国民年金の保険料は毎年度変わります。平成31年度の月額保険料は16,410円です。

国民年金保険料の免除制度があります！

●保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料が全額または一部(4分の1、半額、4分の3)の保険料が免除になる制度があります。

メリット 1

退職（失業）の場合は、退職（失業）された方の前年の所得をゼロとして審査されます！

通常の免除申請は、申請者本人、配偶者および世帯主の所得が審査の対象になりますが、退職（失業）時の免除申請は、退職（失業）された方の所得をゼロとして審査されます。

メリット 2

免除の割合に応じて、一定の年金額が保証されます！

例えば、全額免除になった期間の年金額への算定額は、保険料を全額納めた場合と比較して、2分の1と計算されます。

メリット 3

万が一の際にも保障を確保！

病気や事故で傷害が残ったときの傷害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金も確保されます。

【申請について】

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所へ提出してください（事務センターは郵送のみ）。

申請が遅れても最大2年1カ月前までの免除申請をすることができます。ただし、申請が遅れると万が一の際に障害年金などを受け取れない場合や退職（失業）時の免除審査の特例〔退職（失業）された方の所得をゼロとして審査〕が受けられない場合があります。申請書はすみやかに提出してください。

【申請に必要なもの】

①国民年金保険料免除・納付猶予申請書（申請書は手続き先の窓口、日本年金機構ホームページにあります）

②年金手帳など、日本年金機構が送付した基礎年金番号がわかる書類

③雇用保険受給資格者証の写しや雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し

免除された保険料をあとから納めることはできますか？

免除された保険料は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。免除期間がある場合には、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。追納した場合は全額納付として算定されますので、追納をお勧めします。

・老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。

・追納を行う場合は、お申し込みが必要です。詳しくは、年金事務所にご相談ください。

・免除の承継を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に一定額が加算されます。

「免除」や「追納」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構

Q 検索



お問い合わせ先

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



＼年金事務所からのお知らせです。／



従業員が退職した時など、被保険者資格を喪失した時は「資格喪失証明書」を作成し交付してください。

忘れていませんか？

(作成例)

健康保険 厚生年金保険		資格取得・資格喪失 証明書		事業主交付用 (協会けんぽ版)	
1. 被保険者(被保険者であった者)について記入する欄					
フリガナ	ネン キン タロウ		生年月日	西暦	
氏名	年金太郎 ㊞		1960年	5月	6日
現住所	〒900-0025 那覇市壺川 2-3-9				
基礎年金番号	8250-123456				
保険者番号 (協会けんぽ沖縄)	01470012	事業所記号・被保険者番号			
取得年月日 (入社日)	西暦	1994年	11月	1日	(退職日)
	西暦	2019年	3月	1日	
2. 被扶養者(被扶養者であった者)について記入する欄					
氏名	生年月日	続柄	認定年月日	解除又は喪失年月日	
年金 花子	西暦 1963年9月23日	妻	西暦 1994年11月1日	西暦 2019年3月1日	
年金 大介	西暦 1996年10月15日	子	西暦 1996年10月15日	西暦 2019年3月1日	
	西暦 年 月 日		西暦 年 月 日	西暦 年 月 日	
	西暦 年 月 日		西暦 年 月 日	西暦 年 月 日	
	西暦 年 月 日		西暦 年 月 日	西暦 年 月 日	
	西暦 年 月 日		西暦 年 月 日	西暦 年 月 日	
2019年 3月 5日					
事業所名称		〇〇商事			
所在地		〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇			
代表者名		〇〇 〇〇			
電話番号		〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇			

※保険者が、全国健康保険協会沖縄支部の場合は保険者番号は01470012です

※上記ご案内の「資格喪失証明書」用紙を 一般財団法人 沖縄県社会保険協会 ホームページに掲載しております。  
[沖縄県社会保険協会]で検索 > ホーム > トップページ「新着のお知らせ」内に掲載しております。

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→2」

那覇 098-855-1111

名護 0980-52-2522

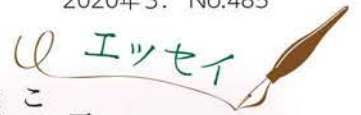
浦添 098-877-0343

平良 0980-72-3650

コザ 098-933-2267

石垣 0980-82-9211

★届出書類の郵送での提出先 〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル 日本年金機構 福岡広域事務センター宛



## 日本年金機構

## 「わたしと年金」

平成25年8月、父が亡くなって一ヶ月経ったこの時期から、私は年金を受給しています。「遺族厚生年金」です。私が学校で年金のお話をきいてきた日の祖父との会話の中で知った事実でした。

小学四年生の夏休み、海水浴をしている最中、父は事故で亡くなりました。父の稼ぎと祖父の貯金とで新しい家を建て、あと半年で兄も小学校卒業、という矢先の事故でした。その出来事によって、一日にして弱冠十一歳の私は年金受給者となったのです。

家族の大黒柱が突然いなくなり、収入は激減、今まで以上の節約を強いられるかもしれないということは、幼かった私でも容易に想像できました。しかし母は、家計が苦しいことなど、一切私たちには話さなかったのです。父親がいないということとで私たちに気をつかわせなくなかったのでしょう。表では気丈に振る舞っていても、パート勤務で年収280万円ほどの母にとって、私たち子ども2人と祖父母を養わないといけないということとでどれほどの心労があったのか…。高校生になった今の私でも分かりかねるほどです。

中学2年生になったある日、大学進学をしたいと言った私のために、塾に通わせてもらいました。当然、その道に進むということはお金がかかるこ

## 令和元年度受賞作品

## 厚生労働大臣賞

とだと分かっていました。だから、この夢を諦めて就職した方が家計のためになるのではないかと、自分がこんなこと言いだしたら迷惑じゃないかとか、たくさん葛藤がありました。私たちをこんなにも助けてくれる遺族厚生年金がもしもえなかったら？私は夢を追うことはできるのか？考える程に、決して怠ることなく保険料を納め続けていくくれた父への感謝の気持ちがあふれてくるのです。それと同時に、ノートがあり、ペンがあり、教科書がある環境下で勉強ができることが、「当たり前」ではないと、身の引き締まる思いです。父が亡くなってから丸6年が経とうとしている令和元年の春、私は県内の私立高校に入学しました。学費のことを心配している私に対し、母が

「あなたの将来への投資だと思ってるから。芽依が頑張るなら応援するよ。」

そう言葉をかけてくれたのを今でも覚えています。これも、遺族年金によって少しくまれた心の余裕と、常に私たちの意志を尊重してくれる母だから生まれた言葉だと思いました。こんな背景があるから、いろいろな人の思いを背負っているから、私は国公立大学合格という目標を掲げ、夢を迫えているのだと実感しています。私の夢への挑戦を支えてくれている遺族年金の支給も、成人までだと知りました。いつまでも「助けてもらう側」

ではられません。

今まで以上に努力し、社会の一員として貢献し、自立することが、一番の恩返しになるのではないだろうか。私はそう考えています。年金は老若男女問わずお互い様だと言ひ合える助け合いの制度だからです。そして私の母のように、いつかできる家族を守る大人になりたいです。6年以上、人よりも早く年金に助けてもらっている私はおおさらだと思いません。成人しておらず、まだ保険料を納付できない私ですが、その年齢に達した時、私と同じような境遇になってしまい、折角もった夢を手放そうとしている子どもたちを支える準備をしている、そんな意識に変わりました。

私のように不幸にあった子どもでも、他の子と同じように夢を追っていいんだよ、そんな風背中を押してくれる、そして家族に心の余裕を与えてくれる、それが遺族年金だと思っています。少子高齢化が進む中での若者たちの負担は重くなるばかりです。しかし、自分たちが生まれた国を、日本という国にいる以上、平等に課せられる義務を果たしてこそ、一人の大人としての自立になると思います。今これを読んでいるあなたにも、いつ何がおこるかわかりません。まずは「知る」ことから始めてみませんか。自分自身と、大切な人の笑顔をまもるために。

岐阜県

平澤 芽依様 (高校生女性)

協会費の納入は **安全** **安心** **便利** な

# 口座振替をご利用ください!!

沖縄県社会保険協会では、会員の皆さまからのご要望が多かった協会費(年会費)の「**口座振替**」での納入をご案内しております。

詳しくは、下記あてお問い合わせください。

TEL:098-861-2681

## 「口座振替」のメリット

### 【メリット】その1



支払って金融機関等に出向く必要がないので便利です。

### 【メリット】その2



口座振替にかかる手数料のご負担もありません。

### 【メリット】その3



下記の金融機関がご利用になれます。

- 〈取扱金融機関〉
- ・ JA 沖縄
  - ・ 琉球銀行
  - ・ 沖縄銀行
  - ・ 沖縄海邦銀行
  - ・ 沖縄県労働金庫
  - ・ コザ信用金庫
  - ・ ゆうちょ銀行
- (順不同)

「お手続き」は簡単です

「口座振替」を希望される方は、下記の口座振替予約票に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは電子メールでお申込み下さい。\*金融機関へのお届は不要です(当協会からお届けします)。

TEL:098-861-2681 後日、口座振替依頼書をお送りします。

## 口座振替予約票

**FAX:098-861-2682** または  
**E-mail:okisyakyo@ryucom.ne.jp** でお申込み下さい。

(ふりがな)

(ふりがな)

※事業所名

※ご担当者名

※〒  
※事業所所在地

取引金融機関名

※TEL

※印は必ずご記入ください。

※すでに口座振替をご利用いただいている事業所様に関しましては、改めてお申込する必要はございません。



健康づくりセミナー (主催：沖縄県社会保険協会・沖縄県社会保険委員会)

～働き盛り世代の心と体の“健幸”づくり～

I部 働く人を良くする「食」と「健幸」 13:30～14:40

ブレイクタイム 14:40～15:00

II部 「こころ」と「からだ」のセルフケア 15:00～16:00

会員事業所の方は2名  
まで参加が無料です。

講師

上原 成未 氏



- ・ヘルスクリエイター
- ・フードデザイナー
- ・管理栄養士

講師

千葉 千尋 氏



- ・保健師
- ・看護師

2020.4/23 木

会場受付/13:00 定員40名

■講演/13:30～16:00

沖縄ハーバービューホテル

10F クイーンズルーム

那覇市泉崎2-46

(定員に達し次第、締切とさせていただきます。)

お申込先 お問合せ 下記の申込書に所要事項を記入のうえ、FAXまたはEメールにてお申し込みください。

TEL 098-861-2681 **FAX 098-861-2682**

E-mail: [okisyakyo@ryucom.ne.jp](mailto:okisyakyo@ryucom.ne.jp)

健康づくりセミナー参加申込書 参加会場/沖縄ハーバービューホテル 4/23(木)

事業所名

参加者名

会員

会員

非会員

非会員

〒連絡先(職場・自宅)

TEL( ) -

※会員事業所の職員の方は、2名まで参加費が無料です。 ※非会員の方は、参加費が3,000円です。

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、当講習会の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

詳しくはWEBで! [沖縄県社会保険協会](#)

検索

