

# 社会保険おきなわ

2020. 5 No.486

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

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

6p - 7p 「傷病手当金」  
病気やケガで会社を休んだときの生活保障です

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「望む未来に向けての自分の整え方」 2p - 3p  
4つのポイントで自分を整えましょう

コラム 「チームを強くする社内ファシリテーションのススメ」 8p - 9p  
チームワークを高めましょう

年金事務所、社会保険委員会からのお知らせ 11p

「健康づくり」講師の派遣・DVDの無料貸出 12p

職場内で回覧しましょう

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



column

# 望む未来に向けての自分の整え方



新型コロナウイルスの影響で学校の休校、在宅勤務・自宅待機などに対応し、それを機に仕事・働き方や暮らしを見つめ直したりした人も多いと思います。この様な混乱した状況では、善くも悪くも世相に巻き込まれやすいので、本来の自分であるように意識して心がけたいものです。

私は組織開発コンサルタントとして、組織（事業所）と働く人のサポートを行っています。対象が幅広いので労働関連法令から心理学、脳波や大脳生理学、幸福学、経済・経営学、成功哲学等さまざまな分野についての研究や情報収集が欠かせません。その学びの中で、尊敬する方から「自分の整え方」について教えて頂きました。私自身、この「自分の整え方」を実践することで自己肯定感が上がり、どんな逆境からでもリカバリーできると効果を実感しています。この方法を紹介したいと思います。

ポイントは4つです。①体を整える ②心をクリアにする ③頭を整理する ④暮らしを整える、です。

「当たり前のこと」と思われるかもしれませんが、実はこの「当たり前」を継続することが非常に難しいことなのです。バランスよく継続実践できて

いる人は少ないと思います。特に一生懸命に仕事をしている時、何かを成し遂げようと頑張っている時ほど手段と目的を間違えたり、視野が狭く偏ったり、自分のことを後回しにし、疎かにしていると感じます。

## ① 体を整える

自分の体の状態に気づくことです。骨格・骨盤の歪みは、ホルモン・自立神経系にも影響しますので骨格・骨盤の矯正は大切です。自分の体の状態を知らない対処のチャンスを逃し、負のスパイラルに陥ってしまいます。体が「軽い」ときの状態を意識して知っていないと調子が悪い時に理想的な状態に戻すことはできません。

私たちのストレスは、筋肉に溜まるので、緊急時にはプロの手を借りても筋肉をほぐして欲しいです。体を作る「食事」を見直し、「呼吸」を観察する、「運動」なども同時進行でできることから始めることをお勧めします。

## ② 心をクリアにする

自分の「心」が軽く、洗われるような場所を持つってください。自然のエネルギーを感じられる

場所をお勧めします。効果はすぐに実感できると思いますのでぜひ実行してください。心がフラットじゃないと良い判断も仕事もできません。好きな言葉をノートに書き留めて自分の言葉を持つことも効果があります。著名人や名経営者、芸能人、漫画のセリフなどに訴えかける言葉は、自分の内面にあるものをスマートに表現してくれています。私は、仕事が忙しくなるとフラットな状態がいなくなるので、緊急対応として日の出に合わせて海岸へ向かい15分ほど裸足で砂浜を歩きクリアにし仕事に戻ります。

## ③ 頭を整理する

思考や感情パターンを認識することです。例えば自分の価値観についてです。子どもの頃に親や学校の先生など身近な大人やメディアからの価値観を不用意に取り入れてしまったものが多くあります。それが人生を豊かにするなら良いのですが、足枷になっている場合も多いので、ぜひチェックしてみてください。

次の図は、ステイブーン・R・コヴィー著書「7つの習慣」の人間活動の4つの領域を重要度と緊急度で表しています。この様なツールを

### 人間活動の4つの領域



出典：7つの習慣：スティーブン・R・コーヴィー著

使って整理することもお勧めします。私は研修会などでこの本を良くお勧めしていますが、本は買ったけど最後まで読んでいないと話される人が多いです。最近はお笑い芸人の中田敦彦さんがYouTubeでこの本について楽しく解説しています。きつと読みたくなると思うのでぜひご覧ください。

#### ④暮らしを整える

「断捨離」や「ミニマリスト」、「ロジカル家事」という言葉を目や耳にしたり、実践している人も多いと思います。禅宗の教えでは心の汚れと部屋の汚れは繋がっているとされています。断捨離は、モノを通して自分と向き合う作業です。先述の①②③との相乗効果が期待できるので真っ先に取り組んで頂きたいことです。私のこれまでの経験からですが、問題ばかり起こる事業所や、クライアントのお部屋は、モノが溢れ、汚く、換気も悪いことが多いです。私たち人間は、環境に左右されるので自分の拠点の状態は大切です。拠点を自分の家で考えると、特に寝室の状態は本当に重要です。私たちは、睡眠中に細胞を修復し、疲れを取り、エネルギーを蓄えます。その大切な作業を行う寝室の乱れは、自分の状態が悪くなりはじめているサインです。太陽に干したお布団で寝ると気持ちよく「幸せ〜♪」と感じませんか？一日の終わりはそんな気持ちいい状態で眠りについて欲しいです。私の場合、日中は仕事で留守しますのでお布団を干すことはそんなにできません。文明の利器、布団乾燥機を活用するなどロジカル家事で寝るときの「幸せ〜♪」を得ています。

以上の4つが私のお勧めする「自分の整え方」です。

最後に、自分の思うような人生を歩んでいる方

は、自己肯定が高いことが多くの研究で分かっています。この4つのポイントを実践しながら自己肯定感を獲得し自分を望む未来へ導いて下さい。世の中が変化していることに異論を唱える人はいないと思います。新しい世の中に上手く対応できる自分づくりに取り組んでみてください。

#### プロフィール

おもしろ 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 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通し、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。

#### 【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解志志向アプローチ研究会

#### 【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）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレインディングストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジングストラクター（中央職業能力開発協会）



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 **3**

**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。 **4**

**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。  
(2020年は11月2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。** **5**

### 額算定基礎届 算定基礎届

支給基礎日数が、  
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。

所は  
+「総括表」を提出して下さい。

## 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



《貸金台帳》 (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(健康保険番号) ※20歳以上被保険者の場合のみ		備考										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
⑥ 給与計算の 支給月	91		健康	国男		5-590619		令和2	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	
⑦ 標準報酬 月額	200		厚	200		R2	4														
⑧ 給与計算の 基礎日数	4																				
⑨ 通算によるもの額																					
⑩ 現物によるもの額																					
⑪ 合計(⑨+⑩)																					
⑫ 標準報酬																					
⑬ 標準報酬																					
⑭ 標準報酬																					
⑮ 標準報酬																					
⑯ 標準報酬																					
⑰ 標準報酬																					
⑱ 標準報酬																					
⑲ 標準報酬																					
⑳ 標準報酬																					
㉑ 標準報酬																					
㉒ 標準報酬																					
㉓ 標準報酬																					
㉔ 標準報酬																					
㉕ 標準報酬																					
㉖ 標準報酬																					
㉗ 標準報酬																					
㉘ 標準報酬																					
㉙ 標準報酬																					
㉚ 標準報酬																					
㉛ 標準報酬																					
㉜ 標準報酬																					
㉝ 標準報酬																					
㉞ 標準報酬																					
㉟ 標準報酬																					
㊱ 標準報酬																					
㊲ 標準報酬																					
㊳ 標準報酬																					
㊴ 標準報酬																					
㊵ 標準報酬																					
㊶ 標準報酬																					
㊷ 標準報酬																					
㊸ 標準報酬																					
㊹ 標準報酬																					
㊺ 標準報酬																					
㊻ 標準報酬																					
㊼ 標準報酬																					
㊽ 標準報酬																					
㊾ 標準報酬																					
㊿ 標準報酬																					

報酬月額=200,000円(6月分)

まもなく

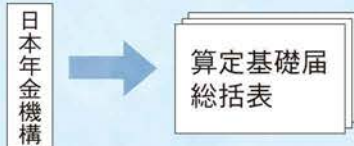
# 算定基礎届の準備をしま

## 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

2

## 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、退職、欠勤中の被保険者も対象です。
  - ※2020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)未達の月については、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。
- 資格喪失者**
  - すでに資格喪失している方は、「備考」欄に「2020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。 /

支給額の計算方法

$$\text{支給額} = \text{支給日額} \times \text{休んだ日数 (待期期間除く)}$$

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

例) 支給日額の計算

【支給開始日以前の期間が12ヶ月に満たない場合】

- 支給開始日の属する月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額の平均額
  - 30万円 (当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額)
- を比べて少ない方の額を使用して計算します。

【支給開始日以前に12ヶ月の標準報酬月額がある場合】



支給開始日以前の12ヵ月 (R1/7~R2/6) の各月の標準報酬月額を合算して平均額を算出します。

$$(26\text{万円} \times 2\text{ヶ月} + 30\text{万円} \times 10\text{ヶ月}) \div 12\text{ヶ月} \div 30\text{日}^{(\ast 1)} \times \frac{2}{3}^{(\ast 2)} = 6,520\text{円}$$

※1 「30日」で割ったところで1の位を四捨五入します

※2 「2/3」で計算した金額に小数点があれば、小数点第1位を四捨五入します

支給日額

退職などで資格喪失した後の継続給付

下記①~④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。

※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。

- ①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)
- ②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)
- ③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
- ④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)

	← 待期完成 →			退職日	
例1)	出	出	休 休 休	休	○ 支給可
例2)	出	出	休 休 休	出	✕ 支給不可
例3)	出	出	休 休 休	出	✕ 支給不可

◇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 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）

※労務不能は、担当医師の意見などをもとに判断します。

※業務災害、通勤途中のケガについては、労働基準監督署に労災保険の申請をお願いします。

#### 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 → 从这里支給対象 →  
※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 → 从这里支給対象 →

#### ③ 給与（報酬）の支払いがないこと

※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。



# チームを強くする社内ファシリテーションのススメ

## ■ファシリテーションとは？

ファシリテーションとは会議やワークショップ等の場で、参加者がより良い解決策を生み出す雰囲気をつくるスキルです。語源の「ファシル」から「容易にする」「促進する」の意味を持ち、話しやすくする、理解しやすくする、考えやすくする等「〇〇しやすくする」ことを言い、そうする人をファシリテーターと言います。

ファシリテーションは相手の発言を引き出し、アイデアにつながるなど、気づきを促し、最適なものに落とし込むよう組織運営を支援します。基本スタンスは、場や人の雰囲気を観察すること、発言を聴くことです。

### ①事実、根拠、意見を区別する

相手の発言がどんな事実に基づいているか、客観的か主観的かを整理する

### ②抽象を掘り下げる

発言に省略されている部分や抽象的な表現を明確にするため、具体的に問いかける

### ③気づきを与え理解を促進する

立場で異なる発言を中立に理解し、どちらの視点も正しいという認識で向き合う。これらができる人が社内が増えることで、チームワークが強くなります。

## ■チームワークを高めるには？

多様化が進む現代、企業や職場のチームワークが重要視されます。チームワークを強めることでポジティブな雰囲気がつくられ、生産性が上がる等さまざまな効果が表れます。また社内をサポート関係が作られることから解決能力が高まります。そうすることでパフォーマンスが上がり、業績アップにもつながります。



チームワークの強いチームには

5つのポイントがあります。

### ①ビジョンを共有できる

### ②明確な目標を設定できる

### ③情報を可視化できる

④意見や評価などフィードバックをもらうことができる

### ⑤新たなアイデアを生み出すことができる

これらが日常的にできるチームは成長できる雰囲気身を置くことから、チームビルディングができていと言えます。この雰囲気を目指すためにファシリテーションが活用できます。

## ■会議におけるファシリテーション

ファシリテーションは個人の価値観や会社の理

念を尊重しながらサポートをするため、組織運営に必要な不可欠なものです。特に会議の場で有効なスキルです。

報告で終わる会議、話がまとまらず終わる会議など、上手くいかない会議はありませんか？いったん「なぜ会議を行うか？」の意義を考える必要があります。私はこの「なぜ？」を方向性を意思決定していくことと捉えています。しかし意思決定ができず悩んでいる人も多いため、会議が上手くいかない理由は次のことが考えられます。

### ①意見が出ない

### ②自分の主張が多い

### ③雰囲気に流される

### ④感情的になってしまう

これらには心理的要因が潜んでおり、本質の議論をするための土台ができていないことに問題があります。有意義な会議をするには対話の促進が有効です。

まず会話をし、相手の考え方や人となりを知り気持ちを通わせませす。次に対話です。そもそも「何のための会議か」を共有し、同じ目線で議論を行います。大切なのは立場ではなく相手の発言の背景にあるものを理解することです。

## ■有意義な会議の進め方

私がファシリテーターとして場に携わる際、対



話を促進するため参加者が自発的に意見を出せる場づくりを心掛けます。仕切るのではなく客観性を保つイメージです。例えば商品開発会議において、自社の事例ばかりで広がり薄い場合、市場全体の考察を話すなど全体像に気づいてもらう働きかけをします。

では有意義な会議をどのように運営するか。ポイントには3つです。

①会議のゴールを決める

②ゴールに向かうための課題や障害を事前にクリアする

③会議のゴールを事前に共有する

会議のゴールを決めるには現状から背伸びせず、手の届くゴールを具体的に定めることです。誰が、いつまでに、何を、どこまでするかを共通理解することが望ましいです。

会議時間が限られる中、同じ議題でも部署が変



われば捉え方が変わるため課題や障害をクリアすることが必要です。社内全部署が参加する会議であれば事前に各部署から案を収集し、それらを資料にまとめ事前に共有しておくことで有意義な議論を生みます。

会議には、大きく分けて「コミュニケーションを促す会議」「議論する会議」「意思決定する会議」の3つがあります。この中でも「議論する会議」「意思決定する会議」では事前に議題を共有しておくことで、報告のみや参加者が心ここにあらずなどの「名ばかり会議」を避けることができます。配布資料を事前共有することで会議がゴールを目指す場所になり、時間を有意義に使える実りある会議にできます。

■対話って何の役に立ちますか？

対話はいくまでも課題解決に向けた手法のひとつです。一般的に課題とは理想と現実のギャップを示します。そして解決するのは、このギャップを埋めることなのです。個人や組織のギャップを埋めることが解決に向けた行動になります。

対話は誰がするかで解決に繋がるかわりません。当事者であれば解決を目指しますが、非当事者は課題が外部にあるため、時間をかけて対話をして解決は難しいです。課題解決を目指した対話は具体的なアクションまで起こさなければ無意味なものになります。

ですが当事者を非当事者がサポートする対話は「耳を傾けてくれた」「一緒に考えてくれた」と直接的な課題解決に至らなくても、当事者に変化を起こせます。

仮に社内全体で社員の思いを共有できていたらどうでしょうか。社員は自分の仕事の意義や力を実感でき、会社としてできるが増えます。対話で生まれる気づきがチームワークにもつながります。

対話は隠れた課題の起因するものを表に出し、対話を重ねることで人や組織、社会の課題を解決に導く可能性を秘めています。

冒頭でファシリテーションは「○○しやすくする」と言いましたが、実は誰もが持っていて活かしていない力かもしれません。「○○しやすくする」は防災や福祉の機能にある助け合いの精神と同じで、持つことで社内の雰囲気を変えます。そのため一人ひとりの行動を変容させていくことが組織には求められます。あなたはどんな会社で仕事をしたいですか？どんな社会で暮らしていきたいですか？

プロフィール

きたむら まさき  
北村 正貴氏

北村ファシリテーション事務所 代表

群馬県出身。  
2013年沖縄へ移住。  
2013年から3年間糸満市地域おこし協力隊とし、地域コミュニティの再生を目指し集落の自律的發展を促すための協働を目指したまちづくりを図る。  
2018年独立。



組織づくりファシリテーターとして“対話を通して相互理解を積み重ね、ひとりの思いをみんなの願いに”をモットーに、行政、コミュニティ組織（自治会/町内会/まちづくり協議会等）、NPO、市民団体、企業など、社会課題解決と新しい価値の創造に取り組む多様な主体のコンサルティング支援を行う。これまで90を超えるコミュニティをサポート。

＼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

**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

**ポイント 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

令和2年4月分から翌年3月までの期間の申請は、令和2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。

**ポイント 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

## 年金事務所からのお知らせ



### 令和2年度 算定基礎届（定時決定）について

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在におけるすべての被保険者（社会保険に加入している従業員）の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」を提出いただいています。

今年度の「算定基礎届」につきましては、令和2年6月中旬より順次、事業主へ送付いたします。「算定基礎届」に同封される「算定基礎届の記載例」や日本年金機構ホームページをご参考のうえ、適正な届出と提出期間内でのご提出をお願いいたします。

**【提出期間】 令和2年7月1日（水）～令和2年7月10日（金）**

**【提出方法】** 郵送（同封される返信用封筒をご利用ください。）または電子申請  
※ 管轄の年金事務所への持参も可能です。

なお、今年度は算定基礎届事務説明会の開催はありませんので、「算定基礎届」の作成等については、本誌4・5頁もご参照下さい。

## 社会保険委員会からのお知らせ



毎年6月に開催しております沖縄県社会保険委員会の各支部総会は、諸般の事情により本年度は開催時期等を変更して実施いたしたいと存じます。

なお、開催方法や日程につきましては、おってご案内させていただきますので、ご理解、ご了承賜りますようお願い申し上げます。

今年度も社会保険委員会に対するご支援、ご協力の程よろしくをお願いいたします。

# 職場の健康づくりをお手伝いします!!

沖縄県社会保険協会では、  
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、  
健康づくりの支援事業を行っています

## 健康づくり講師の派遣

保健・栄養・運動など、それぞれの専門スタッフが、あなたの職場に伺います。  
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください!

### 【講演内容:例】

#### 保健師

- ・生活習慣病の予防講習
- ・健康相談  
(血圧・体脂肪等測定)

#### 管理栄養士

- ・食事と健康
- ・ヘルシー献立のたて方  
(食事ダイエット法)

#### 健康運動指導士

- ・健康体操  
(腰痛・肩こり予防)
- ・すぐ出来るストレッチ

#### その他専門家

- ・セクハラ、パワハラ
- ・メンタルヘルス
- ・ソーシャルワーク

- ★内容はご要望に応じて対応させていただきます。お気軽にご相談ください。
- ★講師の確保・調整のため、**一ヶ月前まで**にお申し込みください。
- ★受講者は、20名様以上でお願いします。

〈実施対象⇒当協会会員事業所〉

健康づくりを  
職場でも  
はじめてみよう!

## 健康づくりに関する費用は無料です!!

## 健康づくりDVDの無料貸出

沖縄県社会保険協会では、職場の皆様の健康づくりの啓発に使用されるよう、  
健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。

DVD  
内容の  
一例

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・睡眠と健康
- ・メンタルヘルス、ストレス
- ・生活習慣の見直し 等々

- ★上映時間:約30分程度
- ★借用時間:1週間程度  
(詳細はHPをご参照ください)

一般財団法人 沖縄県社会保険協会 ☎098-861-2681

### 社会保険労務士が、社会保険の分からないことについてお答えします。

◇社会保険労務士が、社会保険の制度や事務手続きの疑問点について電話相談を行います。

5月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

6月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)。各午後1時から5時まで。

担当 特定社会保険労務士 城間 洋子 氏

◇電話番号 沖縄県社会保険協会 ☎098-861-2681

無料電話相談



詳しくはWEBで! 沖縄県社会保険協会

検索