

社会保険あきなれ

2020. 9 No.488

今月の記事

＼年金事務所からのお知らせ／

4p - 5p 「在職老齢年金」

～働きながら年金を受け取るとき～
心豊かな生活にしていきましょう

10p 「年金事務の口座振替と電子申請」
どこでも申請が行えます

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

8p - 9p 「福寿うちな～健康宣言」してみませんか？

従業員の健康増進で発展しましょう

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

「新型コロナウイルスに関する給付金 助成金」 2p - 3p

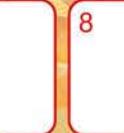
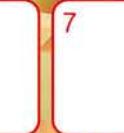
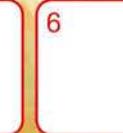
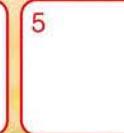
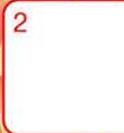
活用しましょう

コラム 「心と体を整える食養生」～秋の季節に合わせて～ 6p - 7p
気温の変化に耐え抜ける身体を作りましょう

「2020年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い」 11p
今後ともよろしくお願い致します

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 12p
生き生きとした職場に

職場内で回覧しましょう



一般財団法人 沖縄県社会保険協会

Tel: 098-861-2681 FAX: 098-861-2682 e-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

新型コロナウイルスに関する給付金 助成金

新型コロナウイルスは世界中へ拡散を続けており、収束の見えない状況は私たちの生活に暗い影を落としています。我が国においても企業業績への被害がとても大きなものとなっています。事業運営に携わる皆様におかれましては、大変なご苦労があるかと思います。また、コロナ感染に十分注意され、体調にもご自愛ください。

この厳しい状況に対応すべく、国は、新型コロナウイルスに関し、補助金・助成金・融資その他の支援を進めています。特に中小企業向けの支援策が多く打ち出されています。

以下主な制度について、「①資金繰り支援」「②給付金による支援」「③労働局助成金支援」「④補助事業支援」「⑤社会保険、労働保険料繰り延べ」の各制度について、概要を紹介（2020年7月20日現在）いたします。ぜひ活用いただきお役に立てただけましたら幸いです。

※7月20日現在の情報です。制度の変更、終了など予想されますのであらかじめご了承ください。

①資金繰り支援

新型コロナウイルスに関する融資制度

■沖縄公庫「新型コロナウイルス感染症特別貸付」

対象 売上高が前年又は前々年同期比▲5%以上減少する事業者等

融資限度 中小事業6億円、国民事業8千万円

利率 当初3年間は基準金利から0.9%引き下げ（4年目以降は基準金利）

※利下げ限度は、中小企業：2億円、国民事業：4千万円

【問い合わせ先】 沖縄振興開発金融公庫本店 融資第二部中小企業融資第一班 ☎098-941-1785



■中小企業セーフティネット資金

融資対象 沖縄県信用保証協会の保証対象業種に属し、県内において1年以上継続して同一事業を営む中小企業者、協同組合等

融資限度 1企業、1組合当たり1事由につき3,000万円以内 **利率** 0.00%～1.6%

受付窓口 融資対象の分類により直接金融機関申し込む。又は市町村・商工会議所・商工会から融資対象認定書を取得後、直接金融機関に申し込む。

【問い合わせ先】 最寄りの商工会へお問い合わせ下さい。

■マル経融資（小規模事業者経営改善資金）

融資対象 新型コロナウイルス感染症の影響により、最近1ヶ月の売上高が前年または前々年の同期と比較して5%以上減少している方（商工会等経営指導を受けていることが必要）

融資限度 通常の融資額 + 別枠1,000万円

利率 固定金利1.01%（2020年6月末時点）より当初3年間、▲0.9%引下げ

融資期間 転資金7年以内（据置3年以内（別枠の1,000万円）設備資金10年以内（据置4年以内（別枠の1,000万円）

【問い合わせ先】 最寄りの商工会へお問い合わせ下さい。

②給付金支援

■持続化給付金

新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を下支えし、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給する制度です。電子申請の方法がわからない方、できない方に限定して申請サポート会場にて補助員が電子申請の入力サポートが行われています。

●申請サポート会場（完全事前予約制につき、予約なしでの来場はサポートが受けられません）

那覇会場 なは市民協働プラザ2F 浦添会場 浦添市立中央公民館分館2F

沖縄会場 イオンモール沖縄ライカム3F 名護会場 名護市民会館2F



事前予約方法

①Web予約

「持続化給付金」の事務局ホームページよりご予約ください。

②電話予約（自動）

「申請サポート会場 受付専用ダイヤル」までお電話ください。自動ガイダンスで、予約方法を案内します。その際、予約する会場の【会場コード】が必要になりますので、事前にお近くの【会場コード】をご確認ください。FAX送信（同番号）でお取り寄せいただくか、下記の「申請サポート会場 電話予約窓口（オペレーター対応）」までお問合せください。

「申請サポート会場 受付専用ダイヤル」☎0120-835-130 受付時間：24時間予約可能

■家賃支援給付金

対象 5月から12月にかけ、売り上げ前年同月比で1ヶ月50%以上、又は連続した3ヶ月30%以上減少し、地代家賃の負担軽減が必要な中小企業、個人事業主・フリーランス等

給付額 申請時の直近家賃（月額）の6ヶ月分 上限 法人最大600万円 個人最大300万円

【問い合わせ先】家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930

※申請の期間は2020年7月14日から2021年1月15日までです。電子申請の締め切りは、2021年1月15日の24時までで、締め切りまでに申請の受付が完了したもののみが対象となります。詳細は「家賃支援給付金ポータルサイト」をご確認ください。

③労働局助成金支援

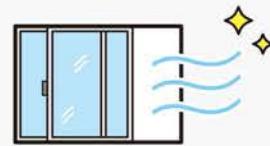
■雇用調整助成金 従業員に支払う休業手当の一部を助成する制度。

助成額 休業手当又は賃金に相当する額の下記に区分による。

区分	大企業	中小企業
新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業主	2/3	4/5
解雇をしていないなどの上乗せの要件を満たす事業主	3/4	10/10

上限15,000円 (対象労働者1人1日当たり)

【問い合わせ先】厚生労働省 沖縄労働局 助成金センター ☎098-868-1606



■新型コロナウイルス感染症対応休業支援金

休業手当を受けることができない労働者に対する新たな給付制

助成額 事業主から休業させられたが休業手当を受けられなかった中小企業の労働者

給付額 休業前賃金の80%（月額上限33万円）を休業実績に応じて支給

④補助事業支援

■新型コロナウイルスに関する補助金

事業類型	通常枠	特別枠(類型A)	特別枠(類型B・C)
持続化補助金(販路開拓等)	50万円・2/3	100万円・2/3	10万円・2/3
【事業再開枠】50万円・定額(10/10)			
ものづくり補助金(設備導入)	1,000万円・1/2 (小規模2/3)	1,000万円・2/3	1,000万円・3/4
【事業再開枠】50万円・定額(10/10)			
IT導入補助金	450万円・1/2	450万円・2/3	450万円・3/4

【問い合わせ先】最寄りの商工会へお問い合わせください。

⑤税金、社会保険、労働保険料繰り延べ

■納税猶予制度

原則として1年間納税が猶予されます（資力に応じて分割納付となります）。猶予中は延滞税が軽減されます（通常年8.9%→軽減後年1.6%）。

※収入が概ね2割以上減少している場合、延滞税無し、1年間猶予、無担保の特例が適用されます。

【問い合わせ先】「国税局猶予相談センター(沖縄国税事務所)」 ☎0120-826-167

【受付時間】8:30～17:00(土日祝除く。)

■厚生年金保険料納付猶予制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少（20%減少）があった事業主の方にあっては、申請により厚生年金保険料等の納付を1年間猶予することができます。この納付猶予の特例が適用されると、担保の提供は不要となり、延滞金もかかりません。

【問い合わせ先】管轄年金事務所



ひがまさと
比嘉正人氏

社会保険労務士法人
クローバー所属
特定社会保険労務士
キャリアコンサルタント
産業カウンセラー



■労働保険料納付猶予制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少（20%減少）があった事業主の方にあっては、申請により厚生年金保険料等の納付を1年間猶予することができます。この納付猶予の特例が適用されると、担保の提供は不要となり、延滞金もかかりません。

【問い合わせ先】沖縄労働局労働保険徴収室 ☎098-868-4038

お知らせです。／

がら年金を受け取るとき)



■ 65歳以降の在職老齢年金の計算方法

基本月額

→ 加給年金額を除いた老齢厚生年金(報酬比例部分)の月額

総報酬月額相当額

→ (その月の標準報酬月額*)+(その月以前1年間の標準賞与額*の合計)÷12

*70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額、標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が47万円以下ですか?

はい

全額支給

いいえ

一部または全額支給停止



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額=

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 47\text{万円}) \div 2$$

*厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに、基本月額を算出します。

*年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金額を含む)は全額支給停止となります。

*老齢基礎年金および経過的加算額は、全額支給となります。

*70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため保険料の負担はありません。

*日本年金機構と共に組合等から複数の老齢厚生年金(退職共済年金)を受け取っている場合の支給停止額は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

■ 在職老齢年金を受けている方が退職したとき

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受けている70歳未満の方が、退職して1ヵ月を経過したとき、退職した翌月分の年金額から見直されます。

- ・年金額の一部または全額の支給停止がなくなり、全額支給されます。
- ・年金額に反映されていない退職までの厚生年金保険に加入していた期間を追加して、年金額の再計算が行われます。

※退職して1ヵ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入したとき(転職など)は、引き続き在職老齢年金としての支払いが行われます。

※70歳以上の期間は、厚生年金保険に加入されていないため、年金額の再計算には反映しません。

※退職により厚生年金保険の加入期間が20年以上になると、加給年金額が支給される場合があります。その際は、別途、手続きが必要となります。

在職老齢年金（働きな

70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額(総報酬月額相当額)に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを「在職老齢年金」といいます。

■ 60歳から65歳になるまでの在職老齢年金の計算方法

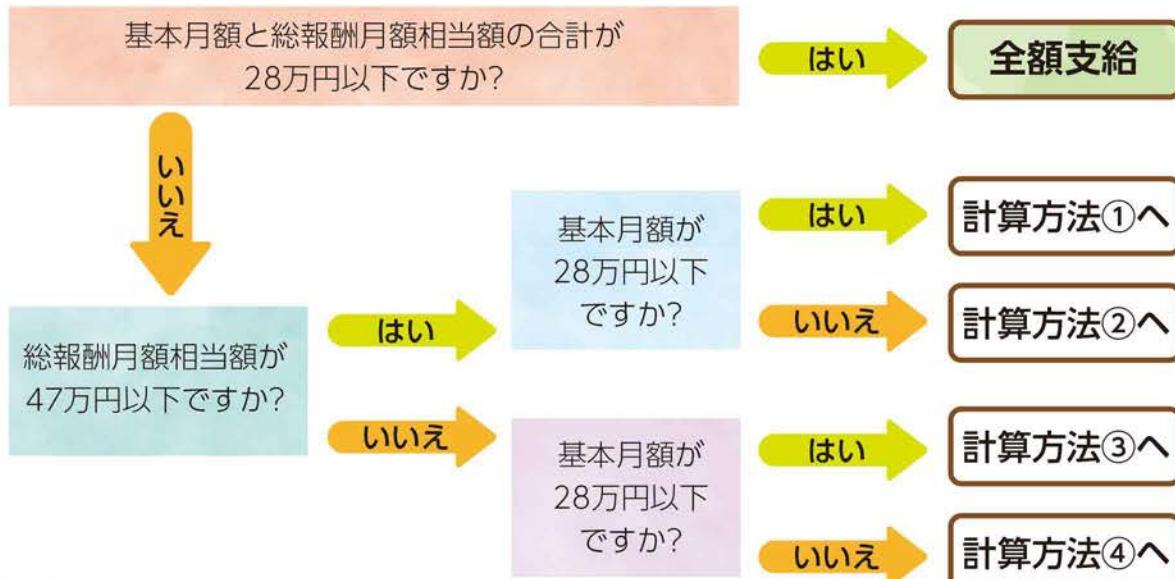
基本月額

→ 加給年金額を除いた特別支給の老齢厚生年金の月額

(日本年金機構と共に複数の老齢厚生年金(退職共済年金)がある場合にはすべての老齢厚生年金の額を合計したもの)

総報酬月額相当額

→ (その月の標準報酬月額)+(その月以前1年間の標準賞与額の合計)÷12



〈計算方法〉

在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額=

計算方法①: 基本月額 - (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) ÷ 2

計算方法②: 基本月額 - 総報酬月額相当額 ÷ 2

計算方法③: 基本月額 - {(47万円 + 基本月額 - 28万円) ÷ 2 + (総報酬月額相当額 - 47万円)}

計算方法④: 基本月額 - {47万円 ÷ 2 + (総報酬月額相当額 - 47万円)}

*厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに、基本月額を算出します。

*年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金額を含む)は全額支給停止となります。

*日本年金機構と共に複数の老齢厚生年金(退職共済年金)を受け取っている場合の支給停止額は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

お問い合わせ先は、各年金事務所のお客様相談室です。(自動音声案内1番→2番)

那覇 098-855-1111

column

心と体を整える食養生

秋の季節に合わせて

秋は実りの季節。日差しも和らぎ心地よいカ

ラッとした風を感じ、澄み切った夜空に満月を見上げる：そんな季節。

暦の上で今年は新暦八月七日が「立秋」に当たります。秋の季節が始まる日です。とはいっても、今年の夏は猛暑日が続き、七月末時点で沖縄県内に台風の襲来もなく、気温も30度を超えて、気象庁から高温注意報が発令される日が続きました。

夏から秋へ変わる季節と身体

東洋の考え方では、夏の節気の終わりの大暑から白露が始まるまでの間は「長夏」と言い、長雨が続いたり、暑さが続く時期。その影響で、本来なら身体を隅々まで潤わせる水分の機能が、部分的に過剰になりやすくなる時期と言われています。

例えば、足に水が溜ると足のむくみとなり、腹部に水が溜ると食欲不振が起こりやすくなりますが、また胃内に水分が溜り痰飲状態となると、めまいや吐き気を起こしやすくなります。つまり夏バテの症状。これらが残暑と湿気の残る長夏の季節になりやすい身体の不調です。

夏の不調は秋の実りに影響する

長夏の季節に、しつかり汗をかいて、体の熱を発散することは大切です。余分な内湿を体内の不

純物とともに出しましょう。

今年は例年なく、心身の健康に気をつけなくてはいけない状況があります。集中豪雨による災害、連日の猛暑、新型コロナウイルスの感染拡大など…。

猛暑が続くと、ついつい室内の冷房が強くなってしまい、外出自粛も相まって自宅の冷房環境に長くいる時間も増えます。冷房が強いと体の真ん中から冷えてしまい、代謝が落ち、免疫力も落ちやすくなってしまいます。

夏の暑さが残る立秋の頃には、適度に汗をかくことは大切です。熱中症対策をとりながらも、外の新鮮な空気を入れ、陽にあたり、汗をかいて代謝を良くしていきましょう。時には、ゆっくりとお風呂につかり、冷房で特に冷えやすい腰周りをしつかり温めることもおすすめです。夏の時期にしつかり代謝を上げ免疫力を上げましょう。それを怠つてしまふと、咲き開かない花のように、秋に実りはありません。

暑さの残る立秋の季節には

レモンやシーケワーサーを

そして残暑が残り汗をかかせる様な気候の立秋の頃には、ビタミンCを多く含むレモンなどを積極的に摂取するのは、夏バテ予防、疲労回復に向

いています。沖縄の場合だと、この時期に収穫がはじまる、シークヮーサーもおすすめです。旬の食材には、その季節を越えるためのチカラの源が含まれています。

季節の変わり目には肝臓を労ろう

今年は特に新型コロナウイルスの感染症拡大や豪雨災害により、不安を感じることも多い日々かと思います。東洋医学では、肝臓は悲しみや不安に影響されやすい臓器です。

●貝類（シジミ）

シジミやアサリなどには、オルニチンという成分が豊富に含まれており、その栄養素が肝機能回復やサポートに効果を發揮してくれます。「シジミのお味噌汁」などは、良質なアミノ酸の摂取と発酵食品を同時に摂ることができるので、疲れた肝臓にはとても良いお料理です。

秋の節気と雑節

立秋

今年は新暦の八月七日。暦の上で秋が始まる日。太陽の黄緑が135度となり、この頃から本格的な酷い時期です。

八月二十三日。処は「来て止まる」という意味。ようやく暑さが落ち着きはじめる時期。立春から数えて210日目の八月二十一日頃は、台風がやってくる日とも言われています。

九月七日。草花に朝露がつき始める頃。九月九日には重陽の節句を迎え、収穫祭の意味合いがあり、日本本土では栗ご飯などで祝います。沖縄では、家の繁榮、と安全祈願、健康祈願を兼ねて、菊の葉三枚を酒杯に浮かべて、ヒヌカンと仏壇にお供えする習慣があります。

秋			
秋分	白露	立秋	立秋
九月二十二日頃と夜の長さがだいぶなる頃。日本列島では、彼岸花や金木犀なども美しく、稻の刈り取りの時期。	九月九日には重陽の節句を迎え、収穫祭の意味合いがあり、日本本土では栗ご飯などで祝います。沖縄では、家の繁榮、と安全祈願、健康祈願を兼ねて、菊の葉三枚を酒杯に浮かべて、ヒヌカンと仏壇にお供えする習慣があります。	今年は新暦の八月七日。暦の上で秋が始まる日。太陽の黄緑が135度となり、この頃から本格的な酷い時期です。	八月二十三日。処は「来て止まる」という意味。ようやく暑さが落ち着きはじめる時期。立春から数えて210日目の八月二十一日頃は、台風がやってくる日とも言われています。

秋	寒露
霜降り	音が響く時期。
十月二十三日。日本列島の地域によっては露が凍つて霜が降りること。時雨が降るようになつたり、モミジや鳥(ツタ)が色づき紅葉を楽しめる時期。	十月八日。野草に冷たい露がつく頃。秋の長夜に虫の音が聞こく時期。

初秋は残暑と乾燥対策を

白露や秋分の頃は初秋の頃は、夏の残暑とともに秋らしい乾燥の気候でもあります。この頃は、体内の乾燥を防ぐ食材を選ぶと効果的です。

● 体内的乾燥を防ぐ

あわ、レンコン、牛乳、卵、豆腐、貝類など

■ 食材を使った料理

あわご飯

麻婆豆腐

レンコンのきんぴら

シジミの味噌汁など



日々に気温も下がり始め、乾燥が強くなる晩秋の季節。この頃は身体を温め、肺を養う食材が好ましいです。

● 身体を温め、肺気を養う食材

もち米、うるち米、クルミ、蜂蜜、鶏肉

■ 食材を使った料理

鶏飯(うるち米と鶏肉の雑炊)

クルミやナッツの蜂蜜漬け

(ヨーグルトのトッピングに)。



旬の食材が冬に向けての養生となる

「馬肥ゆる秋」というように、食べ物がおいしい季節の秋。旬の食材の柿や栗、ゴボウ、きのこ

類などそれが私たちヒトの体の冬に向けての養生となります。

● 旬の柿

柿にはビタミンCが豊富に含まれ、また果物に含まれる水溶性食物繊維は、腸内環境の改善にも有効です。



● 食物繊維の豊富な食材

ゴボウやきのこ類には、不溶性の食物繊維が含まれており、こちらも便通の改善やそれに伴い腸内環境の改善、肥満の予防・改善につながります。

冬が来る前に

四立(立春、立夏、立秋、立冬)それぞれの、前の約18日間が土用です。ちょうど寒露の期間、今年は新暦の十月二十日頃に冬が来る前の土用が訪れます。

土用と関係が深いのは、体の部分ではお腹、胃腸です。

『胃腸を労るためにも噛むことが大切』

季節の変わり目には胃腸が弱くなりやすいです。口は食の入り口で、歯や口の環境は全ての健康の原点です。食べ物をよく噛んで消化吸収を良くしていくことを意識しましょう。この時期だけでなく、毎日三度の食事で心掛けることが何よりも大切です。土用の機会に改めて見直してみましょう。

一汁三菜に旬をとりいれる

米実りの秋に採れる旬の食材を、日本ならではの一汁三菜のお膳に並べて、食事を楽しんでみま

プロフィール

うえはら なるみ
上原 成未氏

沖縄県出身。2007年～2016年までの9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により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、フリーランスの管理栄養士として活動中。

企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行なながら、地域での栄養相談、調理師専門学校講師、薬膳スペシャリストバイザー®育成などで活動中。

《資格等》

国家資格：管理栄養士

民間資格：薬膳スペシャリストバイザー®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)



季節の変化を感じ調和しながら、自分自身のココロとカラダの声に耳を傾けてみてください。身心を養う力をつけていきましょう。すると、無理することなく、自然な流れで、心身の健康増進に向かうことができるでしょう。



皆さまの心身とともに、人生も、実り多き秋となることを、心から願っています。

季節の変化を感じ調和しながら、自分自身のココロとカラダの声に耳を傾けてみてください。心身を養う力をつけていきましょう。すると、無理することなく、自然な流れで、心身の健康増進を作りの食養生となります。

からのお知らせです。／

健康宣言参加の手続き

手続きはとっても簡単♪

事業所に健康づくり
担当者として
「健康保険委員」
を配置

① 宣言する取り組み内
容を社内で決定し、
エントリーシートを
協会けんぽ沖縄支部
に提出

② 「認定証」が届けら
れたら、事業所内に
掲示

健康宣言完了！

③ エントリーシート
に記入した取り組
み内容を実践!!

※ エントリーシートは、このページをコピーしてお使いください。

まずは「健康経営に取り組む！」という意思表示を！

まずは「健康経営に取り組む！」という意思表示として「福寿うちな～健康宣言」エントリーシートを提出し、健康宣言してみましょう。そうすれば、協会けんぽ沖縄支部がお手伝いします。この機会に「福寿うちな～健康宣言」にぜひご参加ください。

協会けんぽ沖縄支部
福寿うちな～健康宣言

エントリーシート

※ FAXまたは郵送にて提出をお願いします。

福寿うちな～健康宣言します

取り組み内容 ①から⑧の 中から、1つ 以上選択して ください	必須	<input checked="" type="checkbox"/> 全従業員の健診受診を徹底する <input checked="" type="checkbox"/> 保健指導または特定保健指導を受けさせる
	選択	<input type="checkbox"/> ① 従業員の家族の健診の受診を奨励する <input type="checkbox"/> ② 健康増進に関する数値目標を設定する <input type="checkbox"/> ③ 健康意識の向上に取り組む <input type="checkbox"/> ④ 食生活の改善に取り組む <input type="checkbox"/> ⑤ 運動機会の増進に取り組む <input type="checkbox"/> ⑥ 禁煙や受動喫煙防止に取り組む <input type="checkbox"/> ⑦ 感染症予防に取り組む <input type="checkbox"/> ⑧ 時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する
事業所記号		
事業所所在地		
事業所名称		
事業主氏名		
電話番号		
健康保険委員氏名 (または就任予定の方の氏名)※		

※健康保険委員がいない場合、別に健康保険委員就任のための「同意書」の提出が必要となります。
(「同意書」は、ホームページから取得いただくか、当協会支部までご連絡くださいお送りします。)

【お申込先】FAX:098-951-2017

FAX番号はお間違えのないよう十分ご注意ください。

« 「福寿うちな～健康宣言」に関するお問い合わせ先 企画総務グループ ☎098-951-2246 »



全国健康保険協会 沖縄支部 ☎代表:098-951-2211

協会けんぽ

協会けんぽ沖縄

検索

▼申請書はこちら

〒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。

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）



～社員が元気にイキイキと働くことができる職場をめざして！～ 『福寿うちな～健康宣言』 参加事業所募集中！

協会けんぽ沖縄支部では、健康経営に取り組む事業所を『福寿うちな～健康宣言事業所』として認定・サポートする事業を行っております。

健康経営に取り組むことで、事業所の生産性の向上などさまざまな効果が見込まれ、さらに医療費の適正化、健康保険料上昇の抑制にもつながります。

健康経営の考え方は、これから企業経営において重要な位置付けとなります。

「従業員の健康増進が企業の発展につながる」という認識のもと、まずは「福寿うちな～健康宣言」に参加してみませんか。

「健康経営」とは…

従業員の健康を重要な経営資源と捉え積極的に従業員の健康増進に取り組む企業経営スタイルです。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標



❖❖❖ 健康宣言すると…❖❖❖

① 協会けんぽ沖縄支部のホームページに 健康宣言事業所として掲載！

※事業所が健康づくりに取り組んでいることをアピールできます。

② 事業所カルテがもらえる！

貴社の健診受診率や生活習慣病リスクなどを沖縄支部平均と比較した「事業所カルテ（事業所健康度診断結果）」を毎年進呈します。
※事業所の健康課題把握に役立ちます。



③ 協会けんぽニュースレターが届く！

健康に関する情報、健康づくりに積極的に取り組む参加事業所の
好事例などをご紹介します。

※発行は不定期です。

④ 協会けんぽが健康づくりをサポート！

- ・健診受診や保健指導の利用についてサポートします。
- ・保健師や管理栄養士による事業所の健康づくりへの取組み課題についてのアドバイス
- ・保健師などの専門スタッフが事業所へ出向いての健康講話
- ・フードモデルや禁煙指導用肺モデル、ポスター・パネル等の貸し出し

※上記④のサービスはすべての事業所様が無料で利用できます。



＼年金事務所からのお知らせです。／

社会保険料の納付には口座振替をご利用ください！

- 毎月、金融機関に出向く必要がないので便利です。
- 口座振替手数料のご負担は不要です。
- 全国の金融機関がご利用になります。
⇒銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替が可能です。
⇒2019年5月分保険料より、ゆうちょ銀行の口座から振替が可能になりました。
※イオン銀行以外のインターネット専業銀行等、一部お取り扱いの出来ない金融機関がございます。
- 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座からお引き落としします。
※『末日』が土日祝祭日に当たる場合は翌営業日のお引き落としになります。
※振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替が出来なかった場合は、後日、送付される納付書にて、金融機関等の窓口で納付していただくことになります。
- 口座振替を希望される場合や、不明な点等がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。



事業主の皆さまへ

社会保険の手続きは、

時短・コスト削減につながる電子申請が便利！

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、**コストが掛からない**などのメリットがあります。皆さん、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。

電子申請のメリット

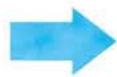
- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。



令和2年4月から、さらに電子申請が利用しやすくなりました！

【これまで】

電子申請するためには
電子証明書が必ず必要



【令和2年4月から】

無料で取得可能なID・パスワード（GビズID）
で電子証明書がなくても電子申請が可能に！



電子申請にご利用頂ける「GビズID」とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

- 「GビズID」でIDとパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に！
- アカウント（ID・パスワード）の取得は、無料でできます。

※「GビズID」の詳細については、以下のホームページをご覧ください。

<https://gbiz-id.go.jp>

GビズID

Q.検索



-----「GビズID」のご利用方法-----

Step1 「GビズID」のアカウントの取得

Step2 申請データ（CSV）の作成と申請

<手続き方法>

1. 「GビズID」のホームページから「gbizID プライム作成」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロード
2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID 運用センター」に送付
3. 申請が承認されると、メールが送られてきます（審査に2週間程度要します。）
4. メールに記載されたURLをクリックして、パスワードを設定したら手続き完了！



「GビズID」には、2種類のアカウントがありますが、社会保険の手続きには、「gbizID プライム」のアカウントが必要です。

「届書作成プログラム」または自社システム、労務管理ソフトで申請データの作成を行い、電子申請をします。

- 「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、日本年金機構のホームページから無料でダウンロードすることができます。

日本年金機構 電子申請

Q.検索



「届書作成プログラム」のダウンロードはこちら。

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

～社会保険協会からのお知らせ～

2020年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い

2020年度も社会保険協会会費の納入につきましてはご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

納入が未だの事業所様は6月に送付しました「納付書」によりお早めに納付くださいますようお願い申し上げます。

本年度も事業計画にもとづき、当協会は、県内の社会保険に加入している事業所様を会員として、社会保険制度の普及発展及び職員やその家族の皆さまの健康づくりと福利の増進に努めてまいります。

また、本年度の事業計画につきましては、協会ホームページ（協会の概要）に掲載してございます。

協会ホームページでも各種事業を随時ご案内していきますので、どうぞご利用ください。

協会の各種事業は会員事業所様の会費を唯一の財源として運営しておりますので、今後ともご支援賜りますようお願い申し上げます。



事業所の名称や住所変更の場合はお知らせください

※事業所名称や住所等に変更がございましたら、お手数ですが下記の用紙にてご記入の上、FAXまたはEメールにてお知らせください。

会員事業所変更届

変 更 前	事業所記号番号		※封筒の宛名下に記載されています
	フリガナ		
	事 業 所 名		
	事 業 所 住 所	〒 -	
	電 話 番 号		

※該当箇所に○をしていただき、変更後の内容を記入してください。

変 更 後	<input type="radio"/> 事業所記号番号		【記入例】那 - アイウ 1111
	<input type="radio"/> フリガナ		
	<input type="radio"/> 事 業 所 名		
	<input type="radio"/> 事 業 所 住 所	〒 -	
	<input type="radio"/> 電 話 番 号		
連絡事項		ご担当者名	

送付先・お問い合わせは
沖縄県社会保険協会

FAX 098-861-2682 TEL 098-861-2681
E-mail : okisyakyo@ryucom.ne.jp

社会保険労務士が、社会保険の分からる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。

9月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)。

10月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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



沖縄県社会保険協会 会員限定

職場の健康づくりをお手伝いします！

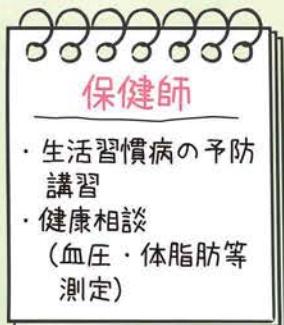
～沖縄県社会保険協会では、
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、
健康づくりの支援事業を行っています～

◇健康づくり講師の派遣◇

職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、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。

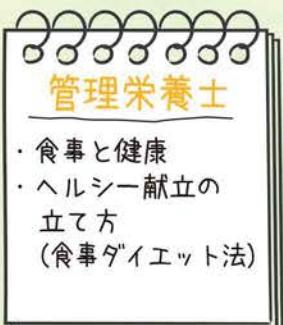
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください！

【講演内容：例】



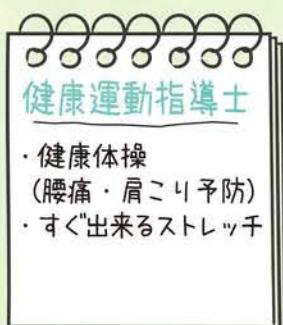
保健師

- ・生活習慣病の予防講習
- ・健康相談（血圧・体脂肪等測定）



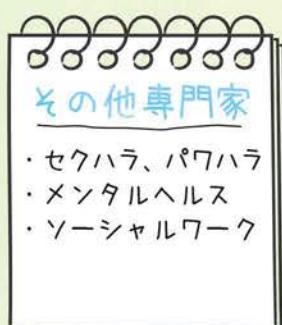
管理栄養士

- ・食事と健康
- ・ヘルシー献立の立て方（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

◆講師の派遣費用は無料です。（講師の確保・調整のため1ヶ月前までにお申し込みください。）

◆講習の時間は1～2時間程度です。 ◆受講者は、20名様以上で願いします。

◆申込方法は、下記「申込書」によりFAXまたはEメールでのお申込み下さい。

※内容確認の為、協会より担当者様へご連絡致します。

なお、新型コロナウィルスの感染状況により会員事業所様および関係者の健康・安全部を第一に考慮し、対応できない場合がございますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

**FAX : 098-861-2682 または
E-mail:okisyakyo@ryucom.ne.jp**

「職場の健康づくり」講師派遣申込書

所 在 地	〒 _____							
事 業 所 名	(担当者氏名)							
電 話 番 号	(E-mail) (又はFAX)							
実施希望年月日	令和	年	月	日()	午前	・	午後	時 分 ~ 時 分
受講者予定数	男性	名	女性	名	合計	名		
実 施 場 所	会場名 住 所 (講師用駐車場:□ 有り ・ □ 無し)							
希 望 講 師	※希望の講師に☑印をお願いします。 <input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 管理栄養士 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> その他専門家 ()							
希 望 講 習 内 容	※具体的な講習内容については、講師と打合わせしていただきます。							