

# 社会保険おきなわ

2021. 3 No.491

## 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・資格喪失証明書の交付について
- 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 事業主の皆さまへ 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

### 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  
お間違えのない様に
- 7p 退職後の保険証回収と健康保険任意継続について  
手続きにお役立てください

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「コロナ禍の健康づくり」 2p - 3p  
コロナに負けない

「日本年金機構エッセイ」 10p  
令和二年度「私と年金」厚生労働大臣賞受賞作品

社会保険Q&A 「教えて城間先生!!」 11p

「年金シニアライフセミナーのご案内」 12p



職場内で回覧しましょう

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

column  
**コロナ禍の健康づくり**



※本コラムは1月26日  
 執筆されたものです。

1月22日沖縄県独自の緊急事態宣言が発令されました。今、私たちは再び自粛生活に突入しています。このコラムが皆さんのお目にかかる時には、どのような生活を送っているでしょうか。新型コロナウイルス感染症拡大が収束し、私たちの生活が落ち着きを取り戻していることを願っています。

さて、今回はコロナ禍における健康づくりについてというテーマでお話していきます。

突然ですが、皆さんは健康とはどのようなイメージでしょうか？

まずご紹介したいのは健康の定義です。最初から堅苦しく感じるかもしれませんが、大切なことなので是非とも最後までお読み頂ければ嬉しいです。

健康とは**身体、精神、社会が**  
**満たされた状態であること**

「健康」と言うイメージしやすいのは身体や精神ですが、実は世界保健機関（World Health Organization：WHO）では「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」（公益社団

法人 日本WHO協会より引用）

つまり健康は、身体的・精神的・社会的の3つにより構成されています。

コロナ禍において健康づくりをテーマにする、自宅でできる運動やストレッチの紹介、精神面にアプローチする瞑想やメンタルコントロールなどが多いと思いますが、本コラムではもう1つの健康の要素である「社会的な健康」の話を加えて伝えていきます。

身体と精神を満たすための睡眠

身体や精神の健康は、睡眠・食事・運動の3要素によって保つことができます。特に両方に影響するのは睡眠です。

睡眠は、健康づくりでは欠かすことができない土台となります。質の良い睡眠が取れば、気分に満ち溢れた状態で活動することができます（理想の睡眠時間は7時間程度）。そして動くことができれば、気持ちはスッキリして程よく空腹になり、食事が美味しく食べられます。美味しい食事を食べると気持ちよく満たされ、また元氣よく動くことができます。このようにして、睡眠を起点に健康になる行動や習慣が構築されていきます。

これまで健康相談を受けた方には、治療等でよ

く寝られる環境を提供していただきました。人は寝られなくなると思考がネガティブになりやすく不活動になっていきます。そのためにまずはよく寝られる環境を整えることが重要になるのです。

また、動く（トレーニングする）ことも睡眠へ影響を与えることから、順番を運動→睡眠と繋げていくこともあります。それぞれの環境に合わせて取り組むことが良いでしょう。何はともあれ、まずはよく寝ることが大切です。

つながりを狙う

新型コロナウイルスに負けるな

さて、もう1つの健康の要素についてお伝えします。

新型コロナウイルスの影響は、身体や精神だけでなく「社会的な健康」も害します。それは感染した人が身体的な健康と精神の健康を失うと同時に、感染や濃厚接触を避けるために社会的なつながりを失うのではないかと危惧するからです。

新型コロナウイルスは、社会的なつながりや孤独・貧困といった社会的な弱さを攻撃し影響力を強めています。新型コロナウイルスが壊そうとしているものは私たちの身体だけではなく精神、そして社会的な健康、いいえ「つながり」を破壊しようとしているのかもしれない。私たちはこの

部分で負けつつあります。

これまでの自粛生活の中でもなんとか身体と精神の健康は保てるようになりました。しかし、未だに社会的な健康は不安定な状態です。社会的な弱さや脆さにつけ込みながら、新型コロナウイルスは私たちの社会生活に影響を及ぼしています。つながりや絆が強い沖縄県にとって相性の悪いウイルスは、社会的な健康に大きなダメージをもたらしています。

### 誰かを助けるときは、自分が健康であること

私はこれまで多くの患者さんの治療やサポートをしてきました。治療者、サポートのプロとして常に意識しているのは、自分が健康であることです。当然といえば当然ですが、これは誰かを支えたい、助けたいと考えたときに大切なことなのです。自分に余裕が無ければ誰かを助けることや支えることはできません。コロナ禍においては、自分自身の健康を第一に考えてください。そして、少し余裕ができたら困っている方やサポートが必要な方を助けていきます。人を助けるときは余力で助けるのです。

新型コロナウイルスとの戦いは、負けない戦い方であり長期戦です。全力で戦う短期決戦ではありません。

新型コロナウイルスの影響を受けた友人や地域の住民に対して、私たちはどのようなサポート環境を作るべきでしょうか。つながりやの強い沖縄県だからこそ、つながりや絆を良い状態にしてい

なければ立ち向かう事は難しくなります。私たちが本当の意味で新しい健康を保つことが出来れば、それは新型コロナウイルスに打ち勝つきっかけになるかもしれません。

### 企業としてできること

企業は、私たちの社会生活において重要なつながりを持つことができる環境です。感染防止策に取り組みながらコロナ禍を乗り切ろうとしてきました。次に企業が社員のために取り組むことは、社員の健康づくり環境と新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者となった後の職場復帰しやすい環境を作ることではないかと考えます。

健康経営の基本的な考え方は、社員が健康になる環境づくりです。これまで私が企業に健康経営を薦める際、身体や精神を中心に社員の健康づくりを提供してきました。しかし、コロナ禍では社会的な健康づくりも加えていくことが必要になっていますと考えています。企業の社会的な健康づくり環境は難しく考える必要はなく、日頃のコミュニケーションやチームビルディングを観察し細かく修正していくことで、良い状態を維持していくことができます。テレワークにおいても同じことですが、間違いやすいのは過干渉になってしまうことです。

コミュニケーションやチームビルディングでポイントになるメッセージは2つです。



#### ①守られていること

#### ②信頼していること

この2つのメッセージを伝えていくことです。もちろん、直球で伝えるとプレッシャーになることは間違いありませんから、伝え方を工夫する必要があります。

混乱した状況の中でも進むべき道が安心できるのかでチームの動きは変わってきます。厳しい環境が続いていると思いますが、個々の努力だけでは切り抜けることは難しく、チームで乗り越えていかななくてはなりません。

自分の健康を維持しながら共に厳しい時代を切り抜けていきましょう。

### プロフィール



まえがねく しゅんいち  
前兼久 俊一氏

- ・沖縄県出身
- ・株式会社琉球ストラテジー 代表取締役
- ・理学療法士、鍼灸師

経歴：スポーツ整形外科勤務後、ヘルスケア企業で健康経営サポート事業、疾病予防事業、介護事業サポートに従事。昨年、20年ぶりに沖縄に戻り株式会社琉球ストラテジーを設立。医療、福祉、健康分野の経営コンサルティング、人材採用・育成、新規事業創出、健康経営サポート、オンライントレーニング、健康経営の講演会を行う。

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)

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ヶ月分の給与支払見込み額を記入

もれや誤りがないように



アパートやマンション名のフリガナは必ず記入

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に○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。

様式コード 22010		健康保険 厚生年金保険 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		[バーコード]	
令和	年	月	日	提出	事業所整理記号 8201	事業所番号 ああ	01234
事業主氏名				社会保険労務士記載欄		受付印	
被保険者1				氏名 ネンキン イチロウ 年金 一郎		生年月日 昭和52年09月16日	
被保険者整理番号 46				個人番号 1234567890123		取得年月日 令和03年04月01日	
報酬月額 198,000円				所得割率 19.80%		備考 1. 70歳以上被用者該当 2. 二以上事業所勤務者の取得	
住所				退職理由 1. 海外在留 2. 短期在留 3. その他		被扶養者 0無 (1有)	


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<sup>\*</sup>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。

<sup>\*</sup>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。

もれや誤りがないように



退職日を記入

様式コード 22011		健康保険 厚生年金保険 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		[バーコード]	
令和	年	月	日	提出	事業所整理記号 8201	事業所番号 ああ	01234
事業主氏名				社会保険労務士記載欄		受付印	
被保険者1				氏名 ネンキン ハナコ 年金 花子		生年月日 昭和50年09月11日	
被保険者整理番号 46				個人番号 234567890123		喪失年月日 令和03年04月01日	
備考 1. 二以上事業所勤務者の喪失 2. 退職後の継続再雇用者の喪失				保険証回収 添付 1 枚 返不能 0 枚		70歳不該当 退職日または死亡日を記入してください	
住所				退職理由 1. 退職等 (令和3年3月31日退職等) 2. 死亡 (令和 年 月 日死亡) 3. 75歳到達 (健康保険のみ喪失) 4. 障害認定 (健康保険のみ喪失)		70歳以上被用者不該当	

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/>)

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 被扶養者(異動)届 国民年金 第3号被保険者関係届

令和 年 月 日提出

受付印

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『国民年金第3号被保険者関係届』を提出してください。

事業主確認欄 事業主が確認した場合に○で囲んでください。 確認 収入に関する証明が省略されている者は、所得税上の控除対象配偶者・扶養親族であることを確認しました。

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 8201-あああ

② 氏名 (フリガナ) ネン キン イチ ロウ (氏) 年金 一郎

③ 生年月日 昭和 52年 9月 16日 (西暦) 2009年 9月 16日

④ 性別 ①男 ②女 ①男

⑤ 個人番号 (基礎年金番号) 123456789012

⑥ 取得年月日 昭和 03年 04月 01日 (西暦) 2003年 04月 01日

⑦ 収入 (年収) 280万円

⑧ 住所

配偶者が被扶養者(第3号被保険者)になった場合は「該当」、被扶養者でなくなった場合は「非該当」、変更の場合は「変更」を○で囲んでください。  
 ※事業主が、認定を受ける方の続柄を裏面(a)の書類で確認した場合は、B欄②(又はC欄③)の「続柄確認済み」の口を✓を付けてください。(添付書類については裏面(a)(b)参照)

C. その他の被扶養者欄

① 氏名 (フリガナ) ネン キン トシ コ (氏) 年金 年子

② 生年月日 昭和 20年 10月 26日 (西暦) 2010年 10月 26日

③ 性別 ①男 ②女 ①男

④ 続柄 ①同居 ②別居 ( )

⑤ 収入 (年収) 73万円

⑥ 理由 ①出生 ④同居 ②離職 ⑤その他 ③収入減 ( )

⑦ 退職の理由 ①無職 ②パート ③年金受給者 ④小・中学生以下 ⑤高・大学生(年生) ⑥その他 ( )

⑧ 退職の理由 ①死亡 ③収入増加 ⑤障害認定 ②就職 ④75歳到達 ⑥その他 ( )

※ 続柄確認済み

「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

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」の口を✓を付けている場合は、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)

＜添付書類等一覧＞

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。

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

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。

(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 1960年 5月 6日
氏名	年金 太郎		
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 (協会けんぽ用)	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	喪失年月日 (退職日)	西暦 2021年 4月 1日

喪失年月日は、退職日の翌日  
被扶養者でなくなった又は被保険者の喪失日

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 2021年 4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 2021年 4月 1日

※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。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## 令和3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3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3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3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7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組を評価**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。

### 沖縄支部の令和元年度の各評価指標の結果は…

令和元年度（平成31年4月～令和2年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特定保健指導実施率	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)	<b>55.8%</b> (全国52.7%)	<b>30.8%</b> (全国16.7%)	<b>33.2%</b> (全国33.0%)	<b>10.3%</b> (全国10.8%)	<b>87.6%</b> (全国74.4%)	—
得点(偏差値)	45点	58点	50点	43点	74点	272点
順位	<b>35位(↓)</b>	<b>8位(↓)</b>	<b>22位(↑)</b>	<b>39位(↓)</b>	<b>1位(→)</b>	<b>7位(↓)</b>

沖縄支部の令和元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7位という結果となりました。本来令和3年度保険料率は**9.98%となる見込み**であったところ、皆さまの取組により**報奨金として0.028%を減算**され、9.95%という健康保険料率となり、保険料率を引き下げることができました！

加入者様お一人おひとりの健康づくりに関する取組が2年後の健康保険料率に反映されます。

協会けんぽも皆さまの取組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  
ご担当者様へ**

退職で健康保険を資格喪失される方のご家族分も  
**保険証の回収をお願いします！**

在職時の保険証が使用できるのは、**退職日まで**です！  
退職後は以下の3点にご注意ください

- ①**退職日の翌日**から保険証は使用できません。
- ②退職した事業所へ保険証の**返却**が必要です。
- ③退職された方**ご自身**で退職後の健康保険の選択と**加入手続き**が必要です。



- 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、国民健康保険等に加入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。
- 都度、従業員様のご家族の状況を把握し、**扶養加入及び解除忘れ**がないようお願いいたします。
- 退職される方には、任意継続健康保険、国民健康保険の加入案内をお願いします。

《保険証回収に関するお問い合わせ先 レセプトグループ ☎098-951-2211（音声ガイダンス2番）》

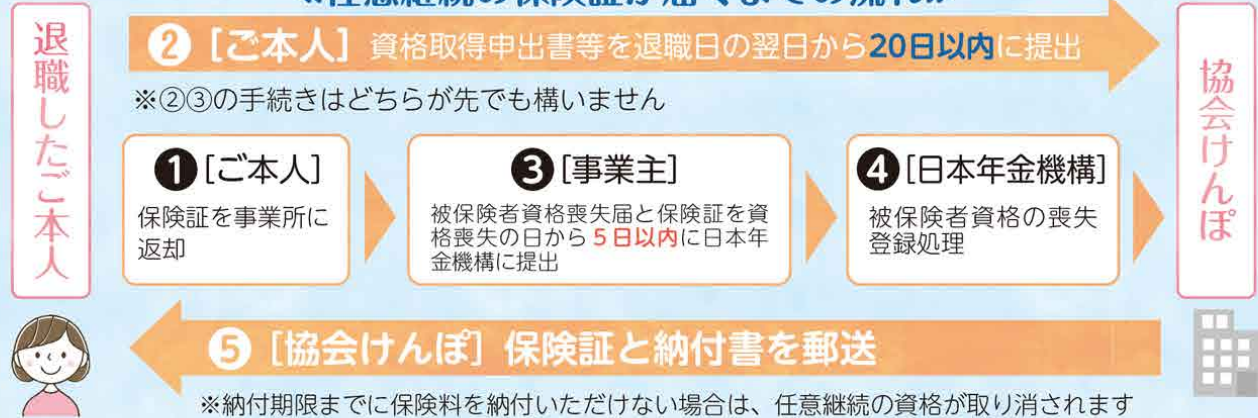
## 退職される方にお知らせください！ 健康保険任意継続のご案内

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、お手続きに際しては**感染症予防対策として、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は標準報酬月額30万円となります。

### 《任意継続の保険証が届くまでの流れ》



任意継続の手続きの際に、**被保険者資格喪失届**のコピーを申請書へ添付してください。

※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、退職が確認できるものとして**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 ☎098-951-2211（音声ガイダンス1番）》

**全国健康保険協会 沖縄支部**  
協会けんぽ

〒900-8512

☎代表：098-951-2211

※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。

▼申請書はこちら



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

＼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。令和2年度の月額保険料は16,540円です。

国民年金保険料の  
納付が困難な方へ

## 国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です！

### ●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。

免除の割合に応じて、一定の年金額が保証されます！

#### メリット 1

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます。(免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません。)

※納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

万が一の際にも保障を確保！

#### メリット 2

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

### 次のいずれかに該当する方は、特例免除を申請できます！

#### ① 退職（失業等）により納付が困難な方

申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された方

※退職（失業等）された方の前年の所得をゼロとして審査します。

#### ② 新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

以下のいずれにも該当する方

##### ○新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。

##### ○所得が相当程度まで下がった場合

令和2年2月以降の所得の状況からみて、所得見込額（※1）が、国民年金保険料免除基準相当（※2）（※3）になることが見込まれる方

※1 令和2年2月以降の任意の月における所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

※2 所得見込額が全額免除基準相当（例：単身世帯の場合は57万円以下）や一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。

※3 免除等の判定においては、世帯主及び配偶者（納付猶予は配偶者のみ）も審査の対象となります。また、申請者本人のほか、世帯主や配偶者が上記のいずれにも該当するときにも、この簡易な手続きによる申請ができます。

令和元年度分として「令和2年2月分から令和2年6月分まで」／令和2年度分として「令和2年7月分から令和3年6月分まで」

#### 【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」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



＼年金事務所からのお知らせです。／

事業主の皆さまへ

## 社会保険手続きは **電子申請** でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、**2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。**

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



電子申請のメリットって何ですか？

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。



お金はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。



電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。**併せて利用手順の説明動画も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。**



<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



日本年金機構 電子申請

🔍 検索

## ＼電子申請がいちばん早い！＼

■電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日早く届きます。ぜひ電子申請をご利用ください！**

### 電子申請のご利用方法

STEP 1

「GビズID」  
のアカウント  
取得

STEP 2

申請データ  
の作成

STEP 3

届書作成  
プログラム  
から申請！

電子申請の方法はこの他にも「e-Gov」を利用した方法等もあります。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

※「GビズID」の詳しい内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。



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

GビズID

🔍 検索

## 令和2年11月より、さらに電子申請が利用しやすくなりました！

e-Govでの申請にGビズIDを利用できるようになりました。(令和2年11月24日開始)ぜひご利用ください！

ご提出にあたりご不明な点は、『**電子申請相談チャット**』へ！

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする**電子申請相談チャット**を開設しています。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

お電話での電子申請のご利用に関するお問合わせ先はこちらです

【ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）】  
0570-007-123（ナビダイヤル）→**「2番」をお選びください**  
050から始まる電話でおかけになる場合は、  
03-6837-2913→**「2番」をお選びください**

＜受付時間＞

月～金曜日：午前8時30分～午後7時  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時  
※ 祝日（第2土曜日を除く）、12月29日  
～1月3日はご利用いただけません。



## 日本年金機構 「わたしと年金」

## 令和二年度受賞作品 厚生労働大臣賞

北海道

吉田 勇太様 (三十代男性)

私は21歳のときから障害年金を受け取っている。大学で部活動中の事故による怪我が原因で右足を切断、障がい者となったためだ。

ただ、障害年金の請求手続は私が行ったわけではない。車いすでの生活に加え、リハビリや義足作成のため通院以外の外出は難しく、母が役所の年金担当に相談し、必要書類を揃え申請した。

実は21歳での障害年金の申請はハードルが高い。障害年金制度には、すべての国民が国民年金へ加入する20歳から傷病の初診日までの間に一定期間以上年金保険料を納付、免除もしくは学生の保険料猶予(学生納付特例)を受けていなければ障害年金がもらえない「納付要件」というルールがあるからだ。保険料を支払わず放置していると、怪我や病気によってどんなに重い障がいを負ったとしても、「もしもの時の生活保障」となる障害年金を受け取ることはできない。

事故当時21歳だった私は20歳の国民年金加入から約1年半と年金加入期間が短く、その半分以上の期間について保険料が納付、又は免除・猶予されていなければならなかった。このため、たった1カ月の「未納期間」が、「納付要件」という条件クリアに大きな影響を与えてしまうのだ。

20歳当時学生だった私が「将来障がい者になり、障害年金を申請する立場に置かれる」ことまで考えているはずもなく、「20歳の国民年金の加入手続」も、「学生納付特例手続」も全て私の20歳到達とともに母が仕事の合間に役所で手続をしてくれていた。私は母に言われるがまま学生納付特例手続に必要な「学生証の写し」をコピーし、母のもとへ郵送した

だけだ。母が私の学生納付特例手続を行っていないければ、私は障害年金を受け取ることができないどころか、手術費用や入院費用、その後の義足作成費用などの負担が重くのしかかっていただろう。

事故後、障害年金の手続を役所で行った際、私の年金記録を確認した年金担当から母はこう言われたそうだ。「お母さん、息子さんの学生納付特例、ちゃんとしておいてよかったですね」と。母はいつも「当然のことをしたまでだ」とは言うが、母もまさか自分の息子が障がい者になるとは夢にも思っていなかっただろうし、きちんと私の年金の手続をしていくれていたからこそ、私の今の人生があることを考えると、感謝してもしきれない。

そんな私はどのような巡りあわせか、現在市役所で年金担当として働いている。日々年金手続の受付業務の中で、当然「学生納付特例手続」を受付するのだが、学生本人や母親などの現役世代の方は「年金と言えば高齢者がもらう老齢年金」という認識が強い。「学生納付特例なんてする意味があるの?」「保険料なんて支払う意味なんてあるの?」「少子高齢化で私たちが高齢者になったら年金はもらえないんでしょ?」といった質問を数多く受ける。そんなときは現役世代が支払う保険料と高齢者の方が受取る年金の関係など「公的年金制度の仕組み」の説明や、自分自身の経験などを踏まえながら「障害年金や遺族年金など、納付や免除をすることであなた自身に起こるかもしれない、転ばぬ先の杖となるような年金があるんですよ」というお話をさせていた。だき、納得していただいた上で、保険料の納付や免除・猶予手続を進めていただいている。

一方で、日々の業務の中で窓口対応をしていると、初診時に年金に加入していない、保険料の納付が少ないことで納付要件を満たすことができないなどの理由により、残念ながら障害年金の受給に結び付かなかった方と接することもある。「早く教えてくれれば私だって加入や納付・免除手続をしたのに……」「市役所の年金担当から案内されたことが無い……」「障害者手帳があるのに年金担当から教えてもらえなかった……」といったご指摘を受けることも多い。「年金は申請主義」と言えばそれまでののだが、本来受け取ることができたかもしれない年金が受け取れない状況が生まれられないよう、「案内を行う側」である私をもっと「公的年金制度」について情報をお客様へ伝えていかなければならないと日々痛感している。

年金業務に携わる者としていつも心がけていることがある。年金の手続・相談に来られた方で、杖をついていたり、障害者手帳や療育手帳を持っていたり、「うつ」などの精神障害を患われて退職した方などには「障害年金をご存知ですか?」という質問を意識的に行うことだ。その方の傷病や障がいがあると年金申請に結び付かなかったとしても、「障害年金の制度自体を知らなかった」「私の病気で障害年金を申請できると思わなかった」といった言葉をいただくことが多い。

市役所の年金担当職員として、老後の年金だけでなく、予期せぬ事故後の生活を助ける障害年金や、大切な人を失われた遺族の生活を保障する遺族年金など、公的年金制度の大切さについて、少しでも多くの人に伝えていくことが事故後の生活を公的年金制度に助けられた私の大切な使命であると思っている。

## 社会保険

Q &amp; A

## 「教えて城間先生!!」

Vol.3

社会保険にまつわる相談をQ & A形式でお伝えします。  
今回は男性の育児休業についてです。

Q

妻が専業主婦の従業員から育児休業申出書が提出されたのですが、共働きではない従業員の育児休業取得は認められるのでしょうか？



事務担当者

A

はい、育児介護休業法第5条には、労働者はその養育する1歳に満たない子についてその事業主に申し出ることにより、育児休業することが出来るとしています。妻が専業主婦であるか共働きであるかの要件はなくなりました。なお、労働者からの育児休業申出を事業主は拒むことは出来ません。



城間先生

Q

わかりました。では、有期契約労働者（パート、派遣、契約労働者）も育児休業は取得できるのでしょうか？

A

はい。有期契約労働者については次の①、②の要件を満たすことで育児休業の取得が可能です。  
①同一の事業主に引き続き1年以上雇用されていること。  
②子が1歳6か月に達する日までに、労働契約（更新される場合には、更新後の契約）の期間が満了することが明らかでないこと。申出の時点で①、②の両方を満たす方が対象となります。

Q

わかりました。従業員が希望する日から育児休業を取得させるには、どう進めたらよいのでしょうか？



A

従業員が希望する日から育児休業を取得するためには、休業開始予定日から1か月前までに原則として書面（事業主が認める場合にはFAXや電子メールによることでも可能）で申し出ることが必要なので、職場の理解を得るためになるべく早い時期から手続きを進めるように伝えておきましょう。

その他社会保険にまつわるご質問はお気軽に下記まで！

**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。**

無料電話相談

◇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。

**3月5日（金）、12日（金）、19日（金）、26日（金）**

**4月2日（金）、9日（金）、16日（金）、23日（金）、30日（金）** 各午後1時から午後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



～ご好評により追加開催決定！！～

年金シニアライフセミナーのご案内

退職後の年金、健康保険などの手続きや給付など、また、健康で生きがいのある生活設計に役立つように分かりやすくご説明いたします。

退職を間近に控えた方、配偶者、事務担当の方などお気軽にお越し下さい。



日程	会場名	募集定員	講師
令和3年 3月19日(金)	コスタビスタ沖縄ホテル 2F オルキデア	30名	<b>I部：社会保険関係</b> 特定社会保険労務士 城間 洋子 氏 <b>II部：シニアライフを楽しむための健康と生きがいづくり</b> 保健師・看護師 千葉 千尋 氏
令和3年 3月22日(月)	浦添市産業振興センター・結の街 3F 中研修室	30名	
受付13:00～ 開始13:30～ 終了16:30		定員に達し次第締め切りとさせていただきます。	

参加対象者	50歳以上の厚生年金保険被保険者及び配偶者、事務担当者 ※ご夫婦でのご参加もお勧めします。
内容	<b>I部</b> ：退職後の健康保険、年金、雇用保険の手続き・給付などについて <b>II部</b> ：退職後の健康と生きがいづくりなど
申込方法	下記の参加申込書にご記入の上、FAX又はEメールにてお申し込み下さい。
お申し込みお問い合わせ	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

参加料  
無料

※新型コロナウイルスの感染防止対策のため、体調のご確認、マスクの着用等にご協力下さい。  
 なお、詳細については社会保険協会ホームページ等にて改めてご連絡させていただきます。

年金シニアライフセミナー参加申込書

参加日	令和3年3月 日	会場	<input type="checkbox"/> コスタビスタ沖縄ホテル <input type="checkbox"/> 浦添市産業振興センター・結の街	
事業所名		電話番号		
所在地	〒	FAX		
参加者	氏名	性別	年齢(代)	区分 (該当する方に✓を)
		男・女		<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 事務担当者 <input type="checkbox"/> その他
		男・女		<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 事務担当者 <input type="checkbox"/> その他
		男・女		<input type="checkbox"/> 被保険者 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 事務担当者 <input type="checkbox"/> その他

※ この申込書にご記入いただきました個人情報は当セミナーの目的以外の使用はいたしません。