

社会保険おきなわ

2021. 7 No.493

今月の記事

年金事務所からのお知らせ

4p - 5p 「賞与支払届 Q&A」
郵送での提出にご協力をお願いします

10p 「国民年金保険料の未納を防ぐために…」
新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ
免除・納付猶予制度の申請をご相談ください

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 「スパイスで広がる食の楽しみ」 2p - 3p

コラム 「人生は、選択の連続、何を選択するか」 8p - 9p

「新型コロナウイルスに関する給付金 助成金」 11p - 12p

職場内で回覧しましょう

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



column

スパイスで広がる食の楽しみ



広報誌「社会保険おきなわ」をご覧いただいている皆さま、こんにちは。沖縄では「ハーレー鐘が鳴ると梅雨が明けると言われていますが、いよいよ沖縄も夏本番となりました。

暑い夏がやってくると、スパイスの香りが効いたカレーが食べたくなったり、ピリツと辛みのあるメキシカンな風合いのタコライスが食べたくなる方も多いかと思えます。わたくしもその一人です。

これまで広報誌で書かせていただきましたコラムでは、季節に合わせた食養生などを管理栄養士としてお伝えすることがほとんどでしたが、今回は少し趣向を変えて、わたくしが大好きな「スパイスの世界」についてお届けさせていただきます。



スパイスのイメージ

皆さんは「スパイス」と聞くと、どんなイメージをお持ちですか？

「インド料理」「カレー」「外国特有の調味料」「辛いもの」…などのイメージが強いと思います。

実は、スパイスはインド料理や辛い物などに限らないのです。総合栄養学事典では「香辛料の総

称であり、食品の調味のために用いられる芳香性及び刺激性を持った植物を広く香辛料と呼んでいる。」と記されています。

さらに spice の語源であるラテン語の「spices」の意味の中には「薬」という意味も含まれているのです。その語源の通り、インドのアーユルヴェエダや、古代中国では昔からスパイスを生薬の一つであり、健康や美容を保つアイテムとして取り入れられてきました。

また、日本でも奈良時代のころには、「ねぎ、しょうが、にんにく、わさび」などを中心に薬味としてスパイスが使われてきました。日本のブレンドスパイスといえば七味唐辛子が代表的です。このように、スパイスは外国特有のものでもなく、日本人にもなじみ深いもので、また「お料理に風味や香りを与え、健康にも役立つ」アイテムなのです。

スパイスの4つの働き

スパイスをお料理に取り入れたいと思っても、ハードルが高く感じる方もいるかと思えます。ご自身の好きな香りのスパイスから始めるのが、スパイス料理上達の一番の近道です。

さらにスパイスの4つの働きを知ると、より簡単に、より楽しくお料理がスパイスアップできます。4つの働きは次の通りです。

スパイスの4つの働き 表1

1.香りづけ	<ul style="list-style-type: none"> •お料理に風味や香りを与え働き。 •例) バジル風味のチキンソテー、カフェラテにシナモンの香りを入れて。
2.色づけ	<ul style="list-style-type: none"> •料理をよりおいしそうに見えるように、赤色や黄色などの色味を与える働き。 •赤色→バスリカパウダー。野菜スープにバスリカパウダーを振りかけて赤色に。 •黄色→ターメリック、サフランなど。例) ターメリックライス、パエリアなど。
3.辛味づけ	<ul style="list-style-type: none"> •辛みは料理にアクセントを加えることで「美味しい」の認識を上げる。食欲増進の働きもある。 •例) 唐辛子、コショウ、山椒、シヨウガ、マスタード、ワサビなど
4.消臭・防腐効果	<ul style="list-style-type: none"> •肉料理、魚料理などの臭みけしとしての働きや、防腐作用のある香り成分で食品の腐敗を防ぐ働き。 •例) クロース、クミン、シナモン、オールスパイスなど

こうしてスパイスの働きを見てみると、スパイスの香りとお塩だけでも、十分に美味しく料理が仕上がります。また、パプリカパウダーを使えば、赤色の色味が増して見た目もおいしそうに演出できます。さらに、防腐の働きがあり焼き菓子などとも相性が良い、シナモンやオールスパイスを使うと天然の防腐剤となり食品の保存性も高めます。

スパイスをお料理に取り込むことで、自然と人工的な香料や着色料、保存料などが不要になります。より自然に近い形で料理を仕上げること

ができ、体も喜び、調子が整ってくるのです。



この夏にスパイス料理を

夏の季節は、外気の暑さから体を守るための発汗により、体内の血流が皮膚表面に集まりやすくなり、胃腸への血流量が減り内臓が動きにくくなりやすい季節。さらに、ついつい冷たい物を飲食してしまうため、内臓が冷え、食欲が低下してしまい夏バテに陥りやすくなります。

そんな夏には、胃腸の働きを活発にさせ、消化のサポートをし、内臓を温めてくれるスパイスを健康維持のアイテムとして利用することもおすすめです。

今回は、スパイスを薬膳の観点から取り入れながら夏バテ予防にもなる「薬膳スパイスタコスライス」レシピをご紹介します。しかも、使用する調味料はスーパーでも手に入るスパイスとお塩だけです。

3ステップで



「薬膳スパイスタコスライス」

つくり

ステップ1..自家製チリパウダーブレンドを作る
ステップ2..タコミートを作る
ステップ3..タコライスを盛り付ける

さらに、今回使用したスパイスのクミンはアーユルヴェーダでは古くから消化促進、胃腸の不調の改善に使われてきました。古代中国ではガリック（んにく）やカイエンペッパー（唐辛子）には健胃の

働きがあるとされ、胃の動きを活発にするとされてきました。またパプリカパウダーには、ビタミンC ビタミンEが多く含まれており、疲労回復やアンチ

ステップ1：自家製チリパウダー（マイルドタイプ）

【準備するスパイス5つ】

- ・パプリカパウダー 小さじ2
- ・クミンパウダー 小さじ1/2
- ・オレガノ 小さじ1/4
- ・ガーリックパウダー 小さじ1/4
- ・カイエンペッパー(又はチリペッパー) 小さじ1/8

【チリパウダーの作り方】

カップに材料のスパイスを入れてしっかり混ぜれば、チリパウダーの完成。

ステップ2

【タコミート材料：2人分】

合い挽き肉	200g
たまねぎ	中1個
トマト	2個
炒め油	大さじ1
チリパウダー	小さじ(5mlさじ)2~3杯

*スパイスの量は好みでOK

塩 少々

【タコミートの作り方】

- ①たまねぎを粗みじん切りにする。トマトは1cm角程度にカットする。
- ②フライパンに油をしいて、刻んだたまねぎを入れ、たまねぎが透きとおるまで炒める。
- ③②に挽肉を入れて、肉に火が通るまでしっかり炒め、その後刻んだトマトを入れて炒める。
- ④③にチリパウダーブレンドを入れ、混ぜながら全体に味をなじませる。
- ⑤最後に塩で味を調べ、タコミートの完成。

ステップ3：タコライス盛り付け

【準備するもの】

- ・炊いたご飯
- ・トッピング用の野菜

(刻んだレタス、トマト、キャベツなどお好みで)

・お好みでピザ用チーズやオリーブなどを加えるとより美味しく仕上がります。

【盛り付け】

ごはんの上に、タコミートを載せトッピング用の野菜やグガイをのせれば完成。



プロフィール

おおしろ なるみ
大城 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。ハビネスライフ（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いながら、地域での栄養相談、薬膳スパイスアドバイザー®の資格認定講師としても活動中。

《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）
 2021年5月31日現在



エイジングの働きもします。まさに、夏バテ予防に向けたブレンドなのがチリパウダーなのです。自家製チリパウダーが自分で作れるようになると、タコライスだけでなく、チリコンカンや、肉や魚のソテーやオムレツなど幅広く活用できます。

スパイスは、たった「ひとふり」で、いつもの食事に変化を与え、料理が楽しくなり、さらに美味しくなり、そして健康にしてくれるアイテムの一つだと思っています。

今回のコラムを読んでいただいて、皆さまにとって日々の「食」がいつもよりワンステップ楽しくなればと思います。そして、心も体も健やかで幸せになるきっかけの一つになれば幸いです。

お知らせです。 /

Q6 届出の方法は？

A6

- 令和3年4月1日より「賞与支払届」に添付いただいていた「賞与支払届総括表」を廃止いたしました。
- 賞与支払予定月にすべての被保険者に賞与が支払われず、「賞与支払届」を提出しない場合に「賞与不支給報告書」を提出してください。
- 賞与支払届を届出される場合は、「賞与不支給報告書」の提出の必要はありません。



賞与不支給報告書の記入例

支給から5日以内に届けてください。

様式コード 2288 賞与不支給報告書

令和3年7月23日届出

提出者記入欄

事業所所在地 事業所名称 事業主氏名

賞与支払予定月 令和03年07月

賞与支払年月 令和03年07月

支給の状況 1. 不支給

賞与支払予定月の変更 00000000 賞与支払予定月の変更 0712

①「賞与支払年月」欄必ず記入してください。

②「支給の状況」欄記入の必要はありません。

③「賞与支払予定月の変更」欄現在の賞与支払予定月を変更する場合は記入して下さい。なお、賞与支払予定月を取り消す場合は、「00 00 00 00」と記入してください。(次回以降、賞与支払届は送付されません。)

賞与支払届の記入例

被保険者賞与支払届
70歳以上被用者賞与支払届

令和3年7月22日届出

提出者記入欄

事業所所在地 事業所名称 事業主氏名

賞与支払年月日(共通) 令和03年07月22日

賞与支払年月日(共通) 令和03年07月22日

項目	① 被保険者管理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	④ 賞与支払年月日	⑤ 賞与支払額	⑥ 備考	⑦ 個人番号(※)
1	1352400	年金 太一	5271026	030710	1352,000	1	70歳以上被用者
2	788300	學生 尚	5320214	030710	788,000	2	70歳以上被用者
3	330500	健保 亮子	5380817	030722	330,000	3	70歳以上被用者
4	528650	国年 祐介	5451216	030722	528,000	4	70歳以上被用者

④ 賞与支払年月日(共通) 令和03年07月22日

⑤ 賞与支払額

⑦ 個人番号(※)

1. 70歳以上被用者 2. 二以上勤務 3. 同一月内の賞与合算(前払支払日) 4. 同一月内の賞与合算(前払支払日)

※1枚ずつ必ず記入してください。

上記の支払年月日と異なる場合のみ記入

算定基礎届の提出はもうお済みですか？

まだの場合は、お急ぎください!!

Q 算定基礎届の提出が無いが場合はどうなる？

A 従前の保険料で算定されてしまうため、実際の保険料額と差が出る場合があります。

「新型コロナウイルス感染症」の感染防止及び窓口の混雑緩和のためにも、電子申請又は郵送での提出にご協力くださいますようお願いいたします。

郵送での提出

〒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】

賞与支払届 Q&A?!

Q1 従業員へ支払う賞与についても保険料がかかるのですか？

A1 被保険者に賞与を支払ったときは、毎月の給与の場合と同じく、支払った賞与の金額に応じて同率の保険料を納めることになっています。



Q2 「賞与支払届」の対象にならないものもありますか？

A2 あります。①結婚祝金や大入袋など、労働の対象とならないもの、②年4回以上支給される賞与額(この場合は標準報酬月額の対象となります。)、③1000円未満の賞与額は対象となりません。

Q3 「賞与支払届」の対象となる賞与とは具体的にどのようなものですか？

A3 賞与、期末手当、決算手当など名称を問わず、労働の対象として年3回以下支給されるもので、賞与、ボーナス、期末手当、決算手当、夏季手当、冬季手当、繁忙手当、年末一時金、期末一時金、販売手当、能率手当、その他、労働の対象として一時的に支給されるものなどです。
また、品物など金銭以外で支給される場合も金銭に換算して届出をします。

Q4 保険料はどのように決めますか？

A4 支給された実際の賞与額(総支給額)から1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」といい、この額に毎月の保険料率と同じ率をかけて計算します。(2021年6月現在)

例 年金太郎(介護保険該当)さんの賞与総支給額 500,800円 標準賞与額 500,000円

健康保険料(+介護保険料)	500,000×117.5	/1000 = 58,750	} 折半額を本人から 控除します。 ← 全額事業主負担
厚生年金保険料	500,000×183.000	/1000 = 91,500	
子ども・子育て拠出金	500,000×3.6	/1000 = 1,800	

Q5 社長の賞与を6月に2,130,500円、12月に2,470,000円、3月に1,358,700円を支払いました。標準賞与額はどのようになりますか？

A5 健康保険は、年度(4月～3月)の累計で573万円、厚生年金保険は1ヶ月で150万円が上限額となります。具体的には次のようになります。

実際の賞与支給額	健康保険の標準賞与額		厚生年金保険の標準賞与額
	上限は年間累計額で573万円		上限は1ヶ月につき150万円
6月 2,130,500円	2,130,000円		1,500,000円(※上限)
12月 2,470,000円	2,470,000円		1,500,000円(※上限)
3月 1,358,700円	1,130,000円(※上限)		1,358,000円

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。 /

申請書記入の注意事項 事業主記入用

傷病手当金支給申請書をご提出いただいても、記入間違いや記入漏れなどにより、書類を一旦お返しすることがあります。このような場合、お支払いに時間がかかることとなりますので、ご提出の際は、「支給申請書記入の手引き」をご覧ください記入漏れ等ないか確認をお願いします。



例)

健康保険 傷病手当金 支給申請書 事業主記入用

記入漏れのないようご注意ください。

労務に服することができなかった期間（申請期間）を含む賃金計算期間の勤務状況を記入してください。賃金支給状況も同様の期間について記入してください。

（例）申請期間が5/22～6/12の場合

給与締日が末日 ⇒ 5/1～6/30の勤務状況及び支給状況を記入
 給与締日が5日 ⇒ 5/6～7/5の勤務状況及び支給状況を記入
 給与締日が25日 ⇒ 4/26～6/25の勤務状況及び支給状況を記入

締日以降に証明してください。

給与の締日を過ぎた後に証明してください。

被保険者氏名	協会 太郎	
勤務状況	出勤は○で、有給は△で、公休は□で、欠勤は/でそれぞれ表示してください。	
出勤	12日	有給 01日
15日	14日	00日
18日		
21日		
24日		
27日		
30日		
計		
給与の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 月給 <input type="checkbox"/> 時間給 <input type="checkbox"/> 日給 <input type="checkbox"/> 歩合給 <input type="checkbox"/> 日給月給 <input type="checkbox"/> その他	締日 31日
賃金計算	支払日 21.当月 10日	
上記の期間に対して、賃金を支給しましたか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
上記の期間を含む賃金計算期間の賃金支給状況をご記入ください。		
期間	05月01日～06月01日	
区分	05月31日分	06月31日分
基本給	220000	150000
通勤手当	10000	10000
扶養手当	10000	10000
手当		
手当		
現物給与		
計	240000	170000
賃金計算方法	170000	160000
欠勤控除計算方法		
基本給+所定労働日数×欠勤日数		
5月 220,000÷22×7=70,000円		
6月 220,000÷22×8=80,000円		
通勤手当:欠勤控除なし		
扶養手当:欠勤控除なし		
担当者氏名	〇〇〇〇	
上記のとおり相違ないことを証明します。		
事業所所在地	900-0000 〇〇市△△△1-1	
事業所名称	〇〇株式会社	
事業主氏名	健保 五郎	
電話番号	098-00000000	
印	21.平成 020710	

事業主証明欄に賃金額や賃金の計算方法の記載がない場合、一旦申請書をお返しさせていただくことになるため、必ず記載をお願いします。

≪ 傷病手当金に関するお問い合わせ先 業務グループ ☎098-951-2211（音声ガイダンス1番） ≫

お問い合わせ先



〒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。）
☎098-951-2211（代表） 受付時間/8:30～17:15（土日祝日・年末年始除く）

協会けんぽ 沖縄 検索

協会けんぽではメールマガジンを配信しています。健康保険、健康づくりに関する最新情報をお届けします

登録は簡単3STEP

- ①登録画面へアクセス
- ②新規登録をクリック
- ③登録情報を入力

スマートフォンの場合は二次元バーコードでアクセス！



大切な従業員が
病気やケガで会社を休んだとき

「傷病手当金」Part2

今回は傷病手当金の申請方法などについてお届けします。



申請方法

STEP1

傷病手当金支給申請書を協会けんぽホームページよりダウンロード(※1)

STEP2

申請書記入
被保険者本人のほか、事業主、療養担当者に記入いただくページがあります。

STEP3

申請書に必要な書類(添付書類参照)を添付のうえ、協会けんぽ沖縄支部へ提出

添付書類

支給開始日以前の12ヶ月以内で勤務先や保険証の変更があった場合	(初回の申請時のみ添付) 以前の各勤務先の名称、所在地、勤務先に使用されていた期間がわかる書類
ケガ(負傷)の場合	負傷原因届(※1)
相手のいる傷病の場合	第三者等の行為による傷病届(※1) (詳しくは協会けんぽ沖縄支部にお問い合わせください。)
障害厚生年金の給付を受けている方	年金証書(写)及び直近の年金額改定通知書(写)
資格喪失後の継続給付の場合で 老齢退職年金の給付を受けている方	年金証書(写)及び直近の年金額改定通知書(写)
労災保険から休業補償給付を受けている方	休業補償給付支給決定通知書(写)



- (※1) 申請書及び添付書類の様式は、協会けんぽのホームページからダウンロードすることができます。▼申請書はこちら
ダウンロード・印刷が困難な場合は、沖縄支部までご連絡いただければ郵送させていただきます。
- (※2) 申請書の提出については、新型コロナウイルス感染症等の感染防止のため郵送でのご提出にご協力ください。

協会けんぽ 沖縄



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)



column

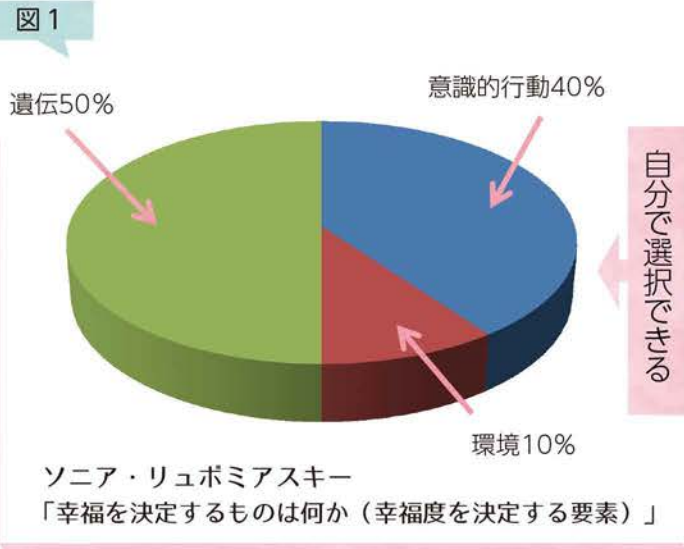
人生は、選択の連続、何を選択するか



私は、働く人と会社組織をサポートするコンサルタントをしています。これまで多くの人に出会い、仕事や暮らしについて話を聞かせてもらいました。これは私自身の仕事や暮らしをアップデートさせ、幸福度を高めるのに役立っています。一番の学びは、人生を豊かに幸せにするのに大切なのは「意識」だということです。

この「意識」について興味深い研究があるので紹介します。ポジティブ心理学という分野の第一人者であるカリフォルニア大学のソニア・リュボミアスキー教授の研究があります。幸福を決定する3要素です。(図1)

幸福を構成する要素の3つとして、遺伝子、環境、意識的な行動が挙げられています。そして、この図の意味することは、自分を幸せにする唯一の方法は、「意識的な行動」であるということです。この「意識的な行動」を実践するために、私



自身が行った方法について今回はお伝えしたいと思います。

○意識的な行動

「意識的な行動」とは、「①気づき」と「②切り替え」と「③継続」です。自分の望む人生(暮らし方や働き方)について「気づき」目指します。一方で仕事や日常生活でブレたり、思わぬ邪魔が入り気持ちや気分が下が

がることもあります。そこで下がった状態をそのままにするのではなく、サクッと気持ちの「切り替え」を行います。それからまた自分の望む人生(暮らし方や働き方)を目指す(「継続」する)のです。言葉にすると簡単ですが、継続するためにはある程度の努力が必要です。

幸福度の高い人は、物事に対しての「意識」の向け方に特徴があります。一般的に人は意識を「他人や周囲で起こったこと」にフォーカスしがちです。例えば「なんで○○してくれないの」「○○したらどう思われる?」「この会社、何でこうなの」「あの人さ○○すればいいのに…」などと、時間とエネルギーを変えられない自分以外の外側に向けがちです。

一方、幸福度の高い人は意識を常に自分に向けています。「私は○○したい」「今日の仕事の目標は○○しよう」「○○すると楽しい」「私はこう思う」「○○は苦手だ」と、時間とエネルギーを自分に向き合うことに注いでいます。

○思考パターンのトレーニング

人生は有限です。その限られた時間とエネルギーを何に使うか。自分の仕事や暮らしをアップデートさせるために使うのか?それとも他人や周囲で起こった事にフォーカスするのに使うのか?どちらも思考パターン・癖ですので、トレーニングで修正可能です。私自身、それを修正することができました。気を抜くとまた元に戻ろうとしますので、気づいては繰り返し返す日々です。

このトレーニングを行う際にとっても役立ったフ

レーズがあります。「ジャッジしない」です。私
が仕事の依頼を受ける際は、相手先の人や企業は
トラブルなどを抱え、とても困った状態です。そ
の時に自分の価値観や一面的な視点でジャッジせ
ず、フラットな状態でサポートしたいと思ってい
ます。

この「ジャッジしない」というフレーズは、私
の仕事だけでなく日常で意識を外や他人に向ける
のを避け、自分に集中することを可能にしたので
とてもお勧めです。慣れるまでは呪文の様に頭
中で唱え続けましょう。そのうち、外側に視点が
行き「ジャッジ」しようとする自分に「気づく」
ことができるようになります。

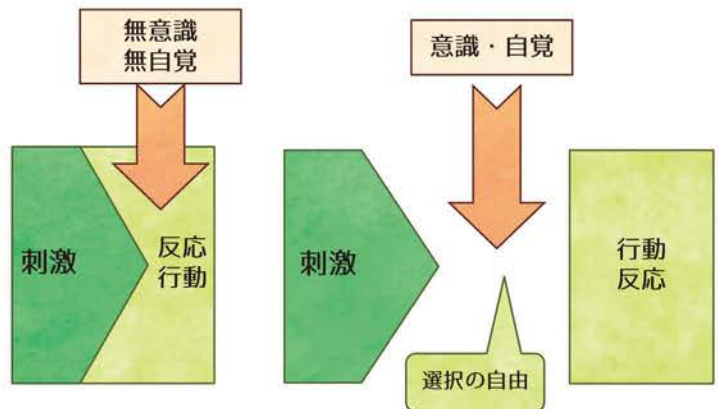
○無意識に、気づき、切り替える

日々様々な場面で無意識・無自覚に外側に意識
が向こうとする自分に「気づき」、意識的に「切
り替え」ることで、自分に集中し取り組むことを
可能にします。また自分の無意識に気づくだけで
なく多様な価値観を学ぶことができ、世界を広げ
ることができます。

人生は、日々選択です。この日々の積み重ねが
人生を構築していきます。無自覚・無意識にただ
反応していたパターンを脱して、意識的に選択し
行動することは、自分の人生に対して責任を持つ
ことにもなります。ポジティブな面にフォーカス
し、意識的な行動をすることで自分を幸福に導く
ことができます。(図2)



図2



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ーニングインストラクター（MW T協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）



コロナ禍で世の中が大きく変化している状況は、今回お話したトレーニングを行うのにとっても良いチャンスです。それは自分軸を確立し、自己肯定感を構築することを可能にします。今だからこそシンブルに自分軸で仕事や暮らしをアップデートさせ、心地よい自分づくりをお勧めします。



＼年金事務所からのお知らせです。／

国民年金保険料の未納を防ぐために…



免除・納付猶予制度の申請を!

国民年金保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により、保険料を納めることができなくなることもあります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、本人からの申請により、保険料が「免除」または「猶予」される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。なお、一部免除は、減額された保険料を納めないと未納期間となりますので、必ず納めてください。

免除を受けるための「所得」の目安 【単位：万円】

世帯構成	免除等の種類 全額免除 納付猶予	一部免除		
		3/4 免除	半額免除	1/4 免除
4人世帯 (夫婦、子ども2人の場合)	172 (257)	240 (354)	292 (420)	345 (486)
2人世帯 (夫婦のみの場合)	102 (157)	152 (229)	205 (304)	257 (376)
単身世帯	67 (122)	103 (158)	151 (227)	199 (296)

*表は標準的なモデルをもとに計算しています。()内は収入額
*所得の種類や控除額などによって、免除に該当しない場合もありますので、ご了承ください。

②納付猶予制度

50歳未満(※)の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予されます。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

【学生の方は、学生納付特例をご利用ください】

学生の方で本人の所得が一定額以下の場合には、申請により、保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。(学生納付特例に該当する方は、上の①②の申請はできません) 手続き方法は日本年金機構ホームページでご確認ください。

失業、事業の廃止(廃業)又は休止の届出を行っている方へ

「失業特例免除」

を受け
れます。

退職(失業)された方の前年の所得がゼロとして審査されます。

※添付書類が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。



New

新型コロナウイルス感染症の影響により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申請が可能です!

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、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。

対象となる方

以下のいずれにも該当する方が対象となります。

①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。

②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、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方

※所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

※学生のみならず、国民年金保険料の納付が困難な場合は、同様の臨時特例措置があります。詳しくは下記お問い合わせ先または日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

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の感染の収束が見えない状況は、私たちの生活に暗い影を落としています。オリンピックの延期など、我が国においても企業業績への被害がとて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えます。また、新型コロナウイルスの感染に十分注意され、体調崩されませぬようご自愛ください。

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。

以下、主な制度について、「①資金繰り支援」「②労働局助成金支援」「③社会保険、労働保険料繰り延べ」の概要をご紹介します（2021年6月4日現在）。ぜひ活用いただきお役に立てていただけましたら幸いです。

※6月4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 最近1ヵ月間等の売上が前3年のいずれかの同期と比較して5%以上減少している方等

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 ☎098-941-1785 / ☎0120-981-827

■ 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。

■ 第7期 特措法に基づく緊急事態措置に係る休業要請等に伴う協力金

※第6期の申請期間は6月1日（火）から7月15日（木）

支給要件 次の(1)～(3)のいずれかを満たし、要請期間の全期間について要請に協力していること

(1) 通常営業時間が午前5時～午後8時を超えている酒類またはカラオケ設備を提供する飲食店等（カラオケボックスや酒類の持ち込みを認めている飲食店を含む。以下同じ）

⇒休業又は酒類及びカラオケ設備の提供を取りやめて営業時間を午前5時～午後8時までに短縮すること

(2) 酒類又はカラオケ設備を提供する飲食店等⇒休業すること

(3) 通常営業時間が午前5時～午後8時を超えている酒類及びカラオケ設備を提供しない飲食店等

⇒営業時間を午前5時～午後8時までに短縮又は休業すること

申請方法 電子申請（郵送等による申請は実施しません）

受付期間 7月19日（月）以降に受付を開始する予定です。

申請サイト 準備中



電子申請サポート窓口 ご自身で電子申請を行うことが困難な方のために、電子申請をサポートする窓口を設置します。（完全予約制）あくまでもスマートフォン・パソコンを利用できない方向向けの電子申請の操作の支援を行う窓口です。

※添付書類の内容や審査に関わる質疑には対応できません。

【窓口設置場所】

- ・名護市産業支援センター 2階（名護市大中1丁目19-24）
- ・沖縄コンベンションセンター 会議棟B棟（宜野湾市真志喜4丁目3-1）
- ・沖縄タイムスビル 1階（那覇市久茂地2丁目2-2）
- ・壺川ビル 1階（那覇市壺川3丁目2-6）
- ・県宮古合同庁舎 1階（宮古島市平良西里1125）
- ・県八重山合同庁舎 1階（石垣市真栄里438-1）



【問い合わせ先】

・対象地域、対象施設の考え方など、時短要請の内容に関すること

沖縄県新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎098-866-2014（平日9時～17時 ※土日祝祭日、慰霊の日を除く）

・協力金の申請方法、審査状況に関すること

感染症対策協力金コールセンター ☎0120-332-107（平日9時～17時 ※土日祝祭日、慰霊の日を除く）

・大規模施設等に対する協力金に関すること

感染防止経営支援課 ☎098-917-2872（平日9時～17時 ※土日祝祭日、慰霊の日を除く）

■ 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直近1ヵ月の売上が前年又は前々年の同期と比較して5%以上減少している小規模事業者等
融資限度 通常の融資額+別枠1,000万円
利率 当初3年間は経営改善利率（経営基盤強化利率）-0.9% 4年目以降は経営改善利率
融資期間 設備資金：10年以内（4年以内） 運転資金：7年以内（3年以内） ※（ ）据置期間
【問い合わせ先】 沖縄振興開発金融公庫本店 ☎098-941-1785 / ☎0120-981-827 又は最寄りの商工会

■ 新型コロナウイルス感染症にかかる衛生環境激変特別貸付

融資対象 次のいずれにも該当する旅館業、飲食店営業及び喫茶店営業を営む方
 (1) 最近1ヵ月間の売上高が前年又は前々年の同期と比較して10%以上減少しており、かつ、今後も売上高の減少が見込まれること
 (2) 中長期的に業況が回復し、発展することが見込まれること
融資限度 別枠1,000万円以内（旅館業を営む方は、別枠3,000万円以内）
利率 基準利率 ただし、振興計画の認定を受けた生活衛生同業組合の組合員の方については、特別利率融資期間 7年以内（2年以内） ※（ ）据置期間
【問い合わせ先】 沖縄振興開発金融公庫本店 ☎0120-981-827 / ☎098-941-1830

② 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。 ※括弧書きの助成率は解雇等を行わない場合

中小企業

区分	～4月末	5月・6月・7月
原則的な措置	4/5 (10/10) 上限15,000円	4/5 (10/10) 上限15,000円
地域特例（※1） 業況特例（※2）	—	4/5 (10/10) 上限15,000円

- ※1 緊急事態宣言地域、まん延防止地域
- ※2 生産指標が最近3か月の月平均で前年又は前々年同期比30%以上減少の事業主

大企業

区分	～4月末	5月・6月・7月
原則的な措置	2/3 (3/4) 上限15,000円	2/3 (3/4) 上限13,500円
地域特例（※1） 業況特例（※2）	4/5 (10/10) 15,000円	4/5 (10/10) 上限15,000円

【問い合わせ先】
 沖縄労働局 雇用調整窓口
 ☎098-868-4013

■ 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度

対象者 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%（一日当たりの上限11,000円、令和3年5月からは飲食店等一部を除き9,900円）を休業実績に応じて支給

【問い合わせ先】 給付金コールセンター ☎0120-221-276

■ 両立支援等助成金 新型コロナウイルス感染症対応特例

新型コロナウイルス感染症への対応として、臨時休業等をした小学校等に通う子どもの世話をを行う労働者に対し、有給（賃金全額支給）の休暇（労働基準法上の年次有給休暇を除く）を規定し、取得させた事業主

助成額 1人あたり5万円 1事業主につき10人まで（上限50万円）

【問い合わせ先】 沖縄労働局雇用環境・均等室 ☎098-868-4403

③ 社会保険、労働保険料繰り延べ

■ 厚生年金保険料納付猶予制度

厚生年金保険料等を一時に納付することにより、事業の継続等を困難にするおそれがあるなどの一定の要件に該当するときは納付猶予、換価の猶予（差し押さえや売却による現金化）制度があります。分割して納付、延滞金が一部免除されます。

【問い合わせ先】 管轄年金事務所

フイロイール

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

災害の発生に伴い、財産に損失を受けた、代表者又は家族が病気又は負傷した場合や事業に著しい損失を受けた場合に納付猶予制度が設けられています。猶予期間中の延滞金が免除され、財産の差押さえや換価（売却）が猶予されます。

【問い合わせ先】 沖縄労働局労働保険徴収室 ☎098-868-4038