

社会保険あきなわ

2022.7 No.499

今月の記事

＼年金事務所からのお知らせ／

4p - 5p 法律改正のご案内「一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入の義務化について」

10p 20歳になったら国民年金

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

6p - 7p 「うちなー健康経営宣言」
従業員の健康のために

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「熱中症対策のための食生活」 2p - 3p

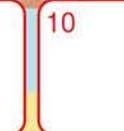
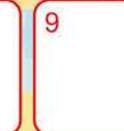
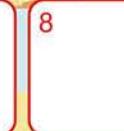
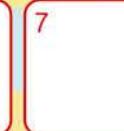
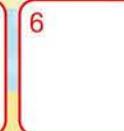
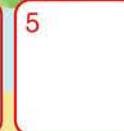
「社会保険協会 前会長退任と新会長就任あいさつ」 8p

「事業のご案内」 9p

社会保険Q&A 「教えて城間先生!!」 11p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 12p

職場内で回覧しましょう



Column

暑い夏も元気に乗り切る

（熱中症・脱水予防のための食と栄養）

広報誌「社会保険おきなわ7月号」を手に取って読んでくださっている皆さんには、沖縄の夏本番のころですね。日差しの暑さに負けず元気にお過ごしでしょうか。

これまでわたくしが管理栄養士として、企業さま向けに栄養講話をさせていたくなかで、建設業関係者さま、警備業関係者さまから、熱中症対策の質問をいたぐ機会が数多くありました。それほど、沖縄の暑い夏の、炎天下での業務が過酷であることを切に感じておりました。

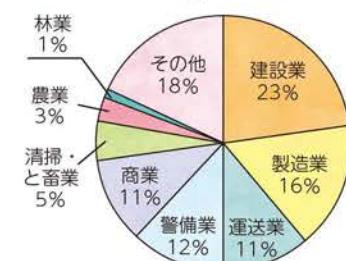
今回、コラムのテーマを決めるときに、業種に限らず、この広報誌を手に取り読んでくださっている皆さまに、改めて、熱中症や脱水予防のための食と栄養について知つていただき、皆さまの健康を守る「栄養の知識」となり、大切なご家族・社員の皆さまを守るための手段となればと思い、今回は熱中症をテーマにつづらせていただきます。

【建設業に多い熱中症による死傷者数】

食と栄養のお話のまえに、まずはどんな場所で熱中症の死傷事例が起きているかを知つていただければと思います。

こちらのグラフは「令和3年職場における熱中症による死傷災害の発生状況」をグラフしています。このグラフからみても建設業での熱中症のリスクが高いことがわかります。

熱中症による業種別死傷者数の割合
(2021年速報値)



製造業の内訳では造船業、その他の製造業に分かれており、造船の作業環境下も熱中症のリスクが高いことがわかります。

熱中症を引き起こす条件には大きく分けて3つあります。〈環境条件〉〈からだの条件〉〈行動条件〉です。

例えば、夏場の内装業

や室内的電気工事現場の作業環境には、炎天下の外ではなく室内的作業環境だとしても「空調がなく、風とおしが悪く、高温多湿の室内」という条件が重なることが多々あります。少しでも環境要因を改善しながら、日々の生活の中で、睡眠時間を確保ししっかり休息をとるように心がけたり、業務の前日はお酒を控えたりすることをおすすめいたします。

どんな条件が熱中症を引き起こす原因となつているかを知り、それを改善し注意するだけでも熱中症を予防することができます。次に当てはまる職場環境になつていなか?からだ(体質)が

〈環境〉

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなつた日
- ・熱波の襲来

〈からだ〉

- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満
- ・からだに障害のある人
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザ等)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)

〈行動〉

- ・激しい運動
- ・なれない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分が補給しにくい行動



熱中症を引き起こす可能性



図：熱中症を引き起こす条件

あてはまらないか? 注意すべき行動にあてはまらないか? ぜひ会社の皆さまやご家族の皆さんで振り返ってみてください。

【熱中症対策は良質な睡眠から】

睡眠不足は、体温調節機能がうまく作動できず、体の中の体液のバランスが破綻しやすくなります。夜はお風呂に入り、きれいな寝具に横になり、ゆっくり良質な睡眠をとることは、熱中症対策には不可欠です。大人だけでなく、小中学生の子供たちも近年不眠の方が増えているので、家族皆さんで睡眠の質を上げるように寝る環境を見直すことをおすすめします。

【カラダの潤いは朝食から】

「水分補給」と聞くと、ついつい飲み物をイメージしがちですが、わたしたち人間は1日3回の食事の中のお料理からも約1リットル以上の水分を確保しています。特に朝起きた時のわたしたちのカラダは、寝ている間の発汗と呼気からの水分が失われ砂漠状態。砂漠のカラダを潤し、スマート一日のスタートを切るためにとても大切です。食事を抜いてしまったり、パン食やシリアルやスナック形態の食品だけで済ませたりしてしまつと、食事からの水分量が減つてしまします。そのため、日中より意識して飲み物での水分補給

み物をイメージしがちですが、わたしたち人間は1日3回の食事の中のお料理からも約1リットル以上の水分を確保しています。特に朝起きた時のわたしたちのカラダは、寝ている間の発汗と呼気からの水分が失われ砂漠状態。砂漠のカラダを潤し、スマート一日のスタートを切るためにとても大切です。食事を抜いてしまったり、パン食やシリアルやスナック形態の食品だけで済ませたりしてしまつと、食事からの水分量が減つてしまします。そのため、日中より意識して飲み物での水分補給

をする必要性が出てきます。

おすすめの朝食は主食をごはんとした日本食です。忙しい朝なので、おにぎりとお味噌汁などでも構いません。おにぎりに鮭や卵焼きなどの具材を入れたり、お味噌汁はお野菜や豆腐で具沢山にするより栄養バランスもこれ、一日の活動のスイッチが入りやすくなります。

【水分補給においていない飲み物に注意】

水分補給のつもりで飲んでいるお茶やコーヒーが、逆に脱水を引き起こしやすくなっています。特にカフェインの多い飲み物は、カフェインによる利尿作用により、せっかく飲んだ水分が尿として体外に排泄されやすくなってしまいます。熱中症対策のための飲み物としては不向きです。

- カフェインの多い飲み物
- コーヒー
- 緑茶
- さんぴん茶



お茶で水分補給をするときの選び方としては、ノンカフェインのお茶を選ぶことです。麦茶、ハト麦茶、黒豆茶、ルイボスティーなどがおすすめです。ちなみに、カフェイン以外で体の脱水を引き起こす飲み物が、アルコールです。アルコールを飲酒したあとは、カラダが脱水状態になりますので、特に二日酔いの状態のときには熱中症の発生リスクが高まります。

【発汗の多い時にはスポーツドリンクなどの利用を】

炎天下の外での活動や、室内でも高温多湿の環境で発汗の多い時には、ミネラルバランスのとれたスポーツドリンクを飲みましょう。その際、注意点があります。「スポーツドリンクを薄めて飲まないこと」です。発汗が多いときは、体の中では即時体液バランスを正常に戻そうと働いています。そのため、体液の組成に近いスポーツ

ドリンクはそのまま利用する方が、体の保水力があがり、体液バランスをとることができ、脱水や熱中症を防ぐことができます。

薄めて飲んでしまうと、体液のミネラルバランスを保つために、よけいに利尿がかかり脱水を引き起こす要因ともなります。スポーツドリンクはミネラル濃度が大切なのです。

手作りでスポーツドリンクを作るときもポイントは、

塩分（ミネラル）濃度と糖度のバランスです。今回は、簡単に美味しいスポーツドリンクのレシピもご紹介したいと思います。

レシピ監修 大城成未

手作りスポーツドリンク

《材料》

水 1リットル

黒糖や蜂蜜 大さじ1
(白砂糖よりもミネラルもある黒糖がおすすめです)

海水塩 (ミネラル豊富な天然塩がおすすめ) 1~2g
シークワーサー果汁 (レモン果汁など) 小さじ1~2

*汗で奪われるのは、塩分だけではなくほかのミネラルも抜けています。

さまざまなミネラル補給のためにも、甘味は黒糖を使用したり、お塩は天然の海水塩がおすすめです。

《作り方》

容器に材料をすべて入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

《ポイント》

スポーツドリンクの塩分濃度は0.1~0.2%、糖度は3~5%が目安です。

発汗が激しい時、脱水が起きているときに、スポーツドリンクを薄めて飲んでしまうと、脱水が起きている体の体液の量が回復しにくくなります。



これからまだまだ、沖縄の暑い夏は続きます。ぜひ、ほんの少し、生活を見直したり、水分補給の飲み物の選び方を変えたり、食事を意識されてみてください。会社の社員みんなで、ご家族のみなさんで、熱中症から大切な命と健康を守っていきましょう。

皆さまの心身の健幸を心より願っています。書かせていただいたコラムが少しでもお役に立てれば幸いです。

- ①カラダの修復のためのたんぱく質
- ②疲労回復にはビタミンC・ケエン酸
- ✓主菜には魚、肉、豆腐、卵などのお料理を
- ✓生野菜サラダや生の果物から新鮮なビタミンCの摂取を
- ✓疲労回復に役立つ栄養素＝ケエン酸（もろみ酢、黒酢、梅などに豊富なので酢の物などお食事に取り入れてみましょう。）

暑いといついつい冷やしそうめんや、冷やしうどんなどの炭水化物がメインでたんぱく質が少なめのお食事になります。それだとカラダの修復や疲労回復のための栄養が不足してしまいます。

日中、炎天下や高温多湿の環境下で働いたカラダは疲労状態です。疲労回復、筋肉修復のために夕食には、ビタミン類とたんぱく質の豊富な食材を取り入れることが大切です。

—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)



お知らせです。／

社内準備

社内準備の4step

厚生年金保険「被保険者資格取得届」届出までの準備フロー

Step1
加入対象者の把握

まずは、社内の加入対象者を把握しましょう。

Step2
社内周知

社内の加入対象者に周知しましょう。

Step3
従業員とのコミュニケーション

必要に応じて説明会や個人面談を実施しましょう。

Step4
書類の作成・届出(オンライン)

厚生年金保険の「被保険者資格取得届」をオンラインで届け出ましょう。

支援制度

社内準備の際にご活用いただける支援制度をご用意いたしました。

キャリアアップ助成金
ご案内

- 短時間労働者労働時間延長コース
- 選択的適用拡大導入時待遇改善コース
- 正社員化コース

申請は
都道府県労働局 ハローワーク

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/part_haken/jigyounushi/career.html

専門家活用支援事業
ご案内

適用拡大への対応方針の検討、従業員への説明のサポート、手続きに関するアドバイスなど気軽に無料でご相談いただけます。



詳しくは
適用拡大特設サイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/part_haken/jigyounushi/career.html



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ようお願いします。

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】

法律改正の
ご案内

2022年10月から段階的に



一部のパート・アルバイトの方の
社会保険の加入が義務化され、
社会保険料のご負担が変わります。

対象企業

2 stepでわかる新たな適用範囲

Step1

企業の規模

新たに対象となる企業は段階的に拡大されます。

従業員数の 考え方

従業員数は現在の厚生年金保険の適用対象者数です。

対象となる企業

現在
従業員数
501人以上
の企業

2022年10月～
従業員数
101人以上
の企業

2024年10月～
従業員数
51人以上
の企業

従業員数は以下の
A+Bの合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」

A
フルタイムの
従業員数

B
週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数
※従業員には、パート・
アルバイトを含みます。

Step2

新たな加入 対象者の把握

新たな加入対象者は、右の条件を全て満たす
パート・アルバイトの方です。

週の所定労働時間が
20時間以上

月額賃金が
8.8万円以上

2ヶ月を超える
雇用の見込みがある

学生ではない

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

441事業所※が『うちなー健康経営宣言』をしています

■ うちなー健康経営宣言とは?

※令和4年5月31日時点

「健康経営®」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践することですが、具体的に何から取り組めばよいのか等お困りの事業所様も多いかもしれません。

そこで、2021年3月、沖縄県・沖縄労働局・沖縄県医師会・沖縄産業保健総合支援センター・協会けんぽ沖縄支部の5者で、健康経営に取り組むことを宣言した事業所様をサポートする体制を構築しました。健康経営に取り組むなら、まずは「うちなー健康経営宣言」から始めませんか!?

※「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

■ 宣言までの流れ

1 健康づくりを推進していくための担当者「健康保険委員」を決定

※健康保険委員については p.7 をご覧ください。

2 「うちなー健康経営宣言登録申請書」に代表者メッセージ等を記入し、協会けんぽ沖縄支部にFAXまたは沖縄労働局にメールにて提出

取組内容(必須)

- 従業員の健診受診率100% (目標) ● 特定保健指導利用率100% (目標)
- 健診の結果、有所見となった従業員には、医師の意見を聞いたうえで必要に応じて就業上の措置を行う (労働者50人未満の事業所は地域産業保健センターを利用可)

取組内容(選択)

(一例)

- 時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する(ノーギャラリーの設定等)
- 健康増進に関する数値目標を設定する(1日8,000歩以上歩く等)
- 従業員の家族の健診受診を奨励する(例:従業員を通じ健診案内を行う等)

「うちなー健康経営宣言登録申請書」は、協会けんぽ沖縄支部または沖縄労働局のホームページからダウンロードできます。

3 『宣言証』が届いたら事業所内に掲示、目標達成に向け事業所全体で取組開始

宣言登録後は、沖縄労働局のホームページからロゴ、バナーをダウンロードいただけます。名刺やホームページ等にご活用ください。



4 アドバイスおよびフィードバック

- 協会けんぽの保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、健康づくりの取組課題について相談に対応します。
- 事業所の健康度がわかる「事業所カルテ」を進呈します。

事業所カルテとは?

健診・保健指導の実施率や、健診結果、生活習慣について事業所単位でまとめ、県内の同業態の平均値などと比較できる表やグラフを用いて見える化した資料です。

自社の健診・保健指導の実施状況や、健康状態の現状(特徴)が把握できるので、健康づくりの取組にご活用いただけます。

全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

〒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)



うちなー健康経営宣言



健康保険委員

△協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。△

保険会社と相互協力・連携に関する覚書を締結しました

◆うちなー健康経営宣言の普及を目指した相互協力・連携に関する覚書を締結しました

協会けんぽ沖縄支部では、事業所様の健康づくり推進を目的に、保険会社と連携して「うちなー健康経営宣言」事業の普及に取り組んでいます。

このたび保険会社（2社）と相互協力・連携に関する覚書を締結いたしました。

【覚書を締結した生命保険会社】

第一生命保険株式会社 那覇支社／明治安田生命保険相互会社 沖縄支社

【連携事項】

- (1) 沖縄支部加入事業所への「うちなー健康経営宣言」事業の周知・広報、普及推進活動等に関すること。
- (2) 「うちなー健康経営宣言」の普及推進にかかるセミナー等の開催に関すること。
- (3) その他、前条の目的を達成するために必要な事項に関すること。

【注意事項】

協会けんぽ沖縄支部が、覚書締結事業者の保険商品の販売等営利目的の事業を推進するものではありません。



令和4年4月15日
第一生命保険株式会社 那覇支社



令和4年4月18日
明治安田生命保険相互会社 沖縄支社

健康保険委員にご登録いただくと業務に役立つ特典が受けられます

協会けんぽ沖縄支部では、健康保険の各種給付手続きや健診等の事務に携わっている被保険者の方に「健康保険委員」への登録をお願いしています。（年会費、登録料はかかりません。）

従業員や家族の健康保険に関する手続きや、健康づくりのための情報発信を行うなど、事業所と協会けんぽの架け橋としてサポートを行っていただきます。

特典の一部をご紹介

- 1 申請書の書き方について詳しく解説した『健康保険制度・申請書の書き方ガイドブック』を進呈します。
- 2 健康保険制度や健康づくりに関する研修会（無料）にご参加いただけます。

健康保険委員の登録方法

『健康保険委員登録届』をご記入のうえ、協会けんぽ沖縄支部にFAXまたは郵送でご提出ください。後日、委嘱状と特典のガイドブックをお送りします。（『健康保険委員登録届』はホームページからダウンロードできます。）



健康保険制度・申請書の書き方
ガイドブック

○健康保険委員にご登録いただいた方が異動、退職された場合は、
『健康保険委員異動届』のご提出をお願いします。

△メールマガジンで情報収集がおすすめです

メールマガジンでは、健康保険料率改定や健康保険制度改革などの最新情報や各種手続き、健康づくりに関する情報など、健康保険事務に役立つ情報をお届けしています。情報収集にご活用ください。



登録はこちら

一般財団法人沖縄県社会保険協会からのお知らせです。



退任のごあいさつ



金城 棟啓

盛夏の候、会員の皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、私儀このたび、一般財団法人沖縄県社会保険協会長を退任いたしました。

2013年3月の就任以来、経済情勢や国際情勢の変動、新型コロナウイルスの感染拡大等、社会全体が大きく変化した時期がありました。

このような中にあって、無事に職責を全うすることができましたことは、ひとえに会員各位のご理解とご協力の賜と厚く御礼を申し上げます。

私の後任といたしまして、川上康氏が就任いたしますが、何とぞ一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

これから協会の益々のご発展と、会員皆様方の益々のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、退任のごあいさつとさせていただきます。



就任のごあいさつ



一般財団法人沖縄県社会保険協会長 川上 康

大暑の候、会員の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、私儀このたび6月15日をもって一般財団法人沖縄県社会保険協会長に就任いたしました。

会員の皆様には、平素から当協会事業運営に深いご理解と多大なご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

当協会は、健康保険・年金保険制度を周知するための広報活動を始め、社会保険に関する事務講習会や健康づくり講演会の開催など、被保険者とそのご家族の生活に密着した事業を行っております。これらの事業は、皆様の健康の増進、福祉の向上に直接結びつく活動であり、引き続き積極的に推進してまいりたいと存じます。

今後とも、会員の皆様の深いご理解と温かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、会員皆様方のご健勝を折念申し上げ、私の就任のごあいさつといたします。

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

会員事業所の皆様へ

日頃より、私ども社会保険協会の事業運営に、ご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。協会の各種事業につきまして、ご案内を申し上げます。

事業のご案内

～社会保険協会の主な事業～

1 社会保険制度の広報

- ① 広報誌「社会保険おきなわ」を発行し、制度改正の内容や諸手続きの方法、最新情報等を提供しています。

2 社会保険事務講習会の開催



事業所の社会保険事務担当者を対象に、社会保険制度のしくみや給付手続き及び年金についての事務講習会を開催しています。

詳しい日程については、広報誌「社会保険おきなわ」及び当協会ホームページの「新着情報」でご案内します。

講習会の主な内容

(1)各種事務手続き

・資格取得届、喪失届、被扶養者届…等

(3)年金給付と申請方法

・老齢厚生年金、障害厚生年金…等

(2)健康保険の給付と申請方法

・傷病手当金、出産手当金…等

(4)算定基礎届 事務説明会



3 健康づくり事業

職員やその家族の皆様の健康の保持・増進を図るため、次のような健康づくりに関する事業を支援しています。

① 健康相談及び健康づくり講習会の実施

管理栄養士による講演

- ◎食事と健康について（食生活の改善）
- ◎肥満と食事について（食事ダイエット法）
- ◎ヘルシー献立のたて方

健康運動指導士による講演

- ◎正しい運動の仕方について
- ◎健康体操（腰痛・肩こり予防・ストレッチ等）
- ◎インストラクターの実技講習

保健師・社会保険労務士による講演

- ◎生活習慣病の予防と療養について
- ◎健康と睡眠やメンタルヘルス等について
- ◎健康相談（血圧・体脂肪等の測定）
- ※その他専門家による講演は、ご相談ください。

無料で講師派遣! ★受講者は、20名様以上でお願いします。★講師との日程調整が必要ですので、1ヶ月前までにお申し込みください。

② 健康づくりに関する各種イベントの開催

健康体操教室などの各種イベントを開催し、健康づくりのお手伝いをしています。

③ 健康づくり DVD の貸出

健康づくりに関するDVDを無料で貸し出しています。

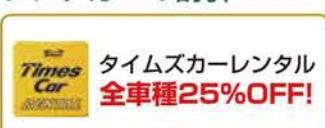
4 福利厚生支援事業

① 全国宿泊施設優待利用(割引)



宿泊施設
優待利用

② レンタカーの割引



タイムズカーレンタル
全車種25%OFF!

③ 特別価格家庭常備薬の斡旋

会員が負担する会費年額

会員が毎年納める会費年額は、下記の区分による額です。

会費は、会費振込書により最寄りの金融機関で納めていただいています（手数料無料）。

または、お取引金融機関の口座から年1回の自動引き落としが可能です。

職員(被保険者)数	会費年額
1人以上～20人未満	3,000円
20人以上～50人未満	5,500円
50人以上～100人未満	10,500円
100人以上～300人未満	19,500円
300人以上～500人未満	32,500円
500人以上～	45,500円

主な会員事業所(順不同・敬称略)

琉球銀行／沖縄銀行／沖縄海邦銀行／沖縄電力／サンエー／リウボウインダストリー／オリオンビール／大同火災海上保険／コザ信用金庫／沖縄県農業協同組合／琉球大学／沖縄県社会福祉協議会／沖縄美ら島財団／沖縄県保健医療事業団／沖縄県土地開発公社／沖縄市役所／うるま市役所／浦添市役所／宜野湾市役所／名護市役所／糸満市役所／沖縄県医師会／友愛会豊見城中央病院／おもと会大浜病院／敬愛会中頭病院／

■ホームページ

QRコード



または検索で

沖縄県社会保険協会

Q検索

＼年金事務所からのお知らせです。／



20歳になつたら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考え方で作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

✓ 将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

✓ 老後のためだけのものではありません！

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

✓ 国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1ヵ月当たりの保険料は16,590円です。（令和4年度）。

✓ 「付加年金制度」があります！

定額保険料（16,590円）に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

✓ 「前納割引制度」があります！

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。

✓ 口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※付加年金及び前納は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望される場合は、20歳到達月中にお申し出ください。

学生納付特例制度と 「納付猶予制度」と

✓ 「学生納付特例制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

✓ 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、

市区役所または**町村役場、年金事務所**までお問い合わせください。

上記の国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら⇒

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



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

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

社会保険

Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.10



相談者

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、短時間労働者の社会保険適用拡大についてです。

Q

私はパートで夫の健康保険の扶養家族になっています。現在、週20時間で年収130万円未満、雇用保険加入、健康保険・厚生年金には加入していません。最近、事務担当者より10月から扶養家族の認定要件である収入要件が106万円になったため、扶養家族になれないと言われました。内容がよくわからないので教えてください。

A

あなたの事業所は従業員（厚生年金被保険者）を101人以上雇用しているものと考えられ、10月からパートである短時間労働者を厚生年金、健康保険の被保険者とする旨を該当する従業員に説明しているものと思われます。扶養家族の収入要件には変更がなく、年間収入が130万円未満としています。



城間先生

Q

私の働き方でも10月からは被保険者になるのでしょうか？



短時間労働者の被保険者資格の基準は以下の通りになります。

1. 1週間の所定労働時間が20時間以上であること
2. 月額賃金が88,000円以上であること（年額106万円）
3. 同一の事業所に継続して2か月を超える雇用の見込みがあること
4. 学生ではないこと

Q

もともと、扶養家族であった3号被保険者は健康保険料、国民年金保険料の負担は0円でした。被保険者になるメリットはあるのでしょうか？

A

加入メリットとして、老齢厚生年金は基礎年金部分に加えて報酬比例部分が加算されます。例えば、月額88,000円の年金額を試算しますと、

	厚生年金保険料	増える報酬比例部分の年金額（目安）
10年間加入	月額8,100円	月額4,500円（年額54,100円）×終身

また、健康保険に加入することで、病気やけがで働けない時に受け取れる傷病手当金や産休中に働けず給与がもらえない時に受け取れる出産手当金があります。

どのような働き方をするかを選択するのはあなたです。

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、社会保険の分からる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。

7月：1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）
8月：5日（金）・12日（金）・19日（金）・26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



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、それぞれの専門講師が、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	管理栄養士	健康運動指導士	その他専門家
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・体脂肪等測定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事と健康 ・ヘルシー献立の立て方 (食事ダイエット法) 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 (腰痛・肩こり予防) ・すぐ出来るストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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名様以上でお願ひします。

◆申込方法は、下記「申込書」によりFAXまたはEメールでお申込み下さい。

※zoomなどのオンラインを利用した講習も可能ですので、お気軽にご相談ください。

なお、新型コロナウイ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ひ申し上げます。

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。											