

# 社会保険おきなわ

2022. 11 No.501

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- 事業主の皆さまへ 令和4年10月から
- ④ 育児休業等期間中における社会保険料の免除要件が改正されます。
  - ⑤ 改正後の届出様式
  - ⑩ 資格喪失証明書の交付について

### 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- ⑧ お財布にもカラダにも優しい『上手な医療のかかり方』
- ⑨ 2023年1月からは新様式の申請書（届出書）をご使用ください

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「仕事と育児の両立、ほんとうのところ」 ②p - ③p

コラム 「人生に楽しみをプラス」 ⑥p - ⑦p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 ⑪p

社会保険Q&A 「教えて城間先生!!」 ⑫p

UD  
FONT



職場内で回覧しましょう

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



一般財団法人 沖縄県社会保険協会

〒900-0031 沖縄県那覇市若狭1-3-2[タカダ若狭ビル501号]  
TEL:098-861-2681 FAX:098-861-2682 e-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp



column

# 仕事と育児の両立、

## ほんとうのところ



2012年、長女が3歳の時に、県内の企業や組織にワーク・ライフバランス（以下WLB）の推進をおこなうために会社を立ち上げました。会社を登記して2週間後に、第二子の妊娠が発覚しました。

あれから10年。世の中はどのように変わったのでしょうか。私の子どもたちも、13歳と10歳になりました。喉元過ぎれば、ではないですが、新生児、幼児期のような育児の大変さは、今はもうありません。けれども、今でも当時の事を思い出すと、「大変だった」という記憶が蘇ってしまいます。

当時の私は、世の中にWLBを推進しながら、自分自身のWLBに悩んでいました。特に、下の子が2〜3歳である2013年〜2014年頃は県内でも少しずつWLBが認識され始め、仕事も頑張りたい頃でした。無事に下の息子も保育園にはいれて、また夫の両親もとても協力してくれていたので、恵まれている環境ではありました。けれど、心が

辛かったです。当時夫は仕事の都合で、朝早く家を出て、夜遅い帰宅でした。朝、子どもたちが起きてから保育園に連れていくまでのドタバタ時間、夕方子どもたちを迎えてから、ご飯、お風呂、家事、寝かしつけまでの時間、その時間を一人で担う事がほとんどでした。コントロール不能な慌ただしさや、思い通りにいかない事だらけの積み重ね、それらをタイムリーに共有できる人が居ない、思い通りには育児に向き合えていない自分を責める、という悪循環で、心がどんどん追い込まれていったのです。

「何のために、私はWLBを推進しているのだろう」と何度も思いました。そして自身自身の葛藤を、WLB推進の原動力にしました。辛さも含めて話せるのは、夫しかいません。それは悲痛の叫びとなって表現されました。夫も、辛かったと思います。そんな中夫はどんなに遅く帰ってきていても家事を良くやってくれていました。私が子どもたちの寝

かしつけをしながらそのまま寝てしまった日には、キッチンに溜まった食器を夜中に洗い、そして朝は、子どもたちが起きる前に出ていく事も多々ありました。私は夫の仕事そのものを心から応援していました。大変な役割を担っている事も分かっていたため、夜中に家事をさせてしまう、そんな自分をさらに責めてしまうという状態でした。当時、私達は心身ともに疲弊しながらも、本当に良く頑張っていたと思います。

このように「育児と仕事の両立のほんとうのところ」は、職場の中では話す機会がありません。制度が整っているから大丈夫、とか社会もこれだけ寛容になってるのだから恵まれた時代だよ、と確かにそうかもしれないが、なかなか表面には出てこない事も多々あるのではないかと思います。育児と一言で言っても、子どもの特徴や性格によっても全く違います。「実は我が家はこんな事で困っ



てる。みんなはどう？」など、本音で相談でき、共感しあえる場があつてこそ、解決策を見つけてみようかと前向きになれるのではないのでしょうか。仕事と育児の両立のほんとうのところ、をもっと共有できるといいなと思います。

そして、何より大切だと思うのは、「家族が揃って会話をする時間」です。育児は幼少期だけが大変だと思われがちですが、そんなことはありません。子どもたちの成長段階によつて、関わり方が変わります。今、我が家では、子どもたちの手が離れてきた分、心が離れてしまわないように、毎日のわずかな会話を大切にしています。豊かな会話をするためには親の心のゆとりが必要です。そして成長していく子どもたちの「やりたい」を応援するために、実質的に「時間」が必要な事も多いのです。親の関わりは、日本の課題にもなっている子どもの自己肯定感にも影響を与えていると思います。

この10年の間に、日本の働き方はだいぶ変わりました。ですが、まだまだ長時間労働の問題は尽きません。毎日の1〜2時間の残業の積み重ねが、家族の絆を育むチャンスを奪ってしまう事もあると私は思っています。24時間の中のたった1時間でいい。例えば、



「家族で夕飯を食べる時間は、落ち着いて向き合う時間」などと家族で決めてみる。心を落ち着けて「今日はどんな一日だった？」とそれぞれが話し、聴き、仕事からもテクノロジーからも一瞬離れて会話を始めれば、家族のお互いの喜怒哀楽を感じ取れる時間になるのではないのでしょうか。

そのためにも、職場において今求められている事は「働き方の柔軟性」だと思えます。近年、在宅勤務やテレワークも進みました。やらなければならぬ残業があるのであれば、家族で夕飯を食べたあとに、家で1〜2時間、残業ができる、というような柔軟な選択肢がもっと増えてもよいのではないかと思

## プロフィール



### 比嘉 華奈江 氏

株式会社Life is Love代表取締役  
 大分県出身、98年沖縄へ移住  
 14年間航空会社の客室乗務員として勤める  
 2012年株式会社Life is Love設立  
 株式会社ワーク・ライフバランス  
 上級認定コンサルタント  
 日本コミュニケーション能力認定協会  
 本部トレーナー/上級トレーナー

働き方改革・チームビルディングを柱とし、管理職研修やリーダー育成、女性活躍推進の研修をはじめ、組織の活性化コンサルティングをおこなう。クライアント企業様は医療業・不動産業・旅行業・製造販売業・IT通信業・建設業など多岐に渡る。企業支援数は500社以上、登壇回数は2000回を超える。

います。もちろん業種や職種によつてはそれが出来ない場合もあるので、残業そのものをなくするための働き方の見直しも必要です。身近な人と、時には心の内を共有して、豊かな時間や心の繋がりを、まずは大人たちが築いていくことが、仕事と育児の両立の質にも影響を与えるのではないかと思います。





＼年金事務所からのお知らせです。／

事業主の皆さまへ

／—— 令和4年10月から ——／

# 育児休業等期間中における社会保険料の 免除要件が**改正**されます。



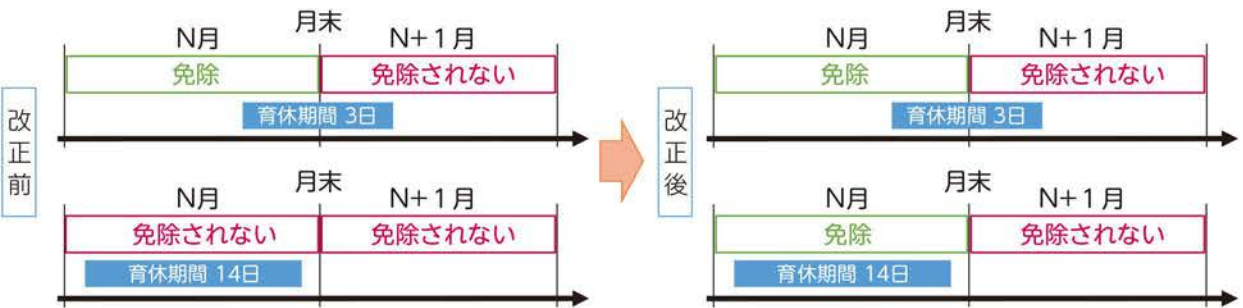
育児休業等期間中の社会保険料の免除とは

被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に事業主からの届出により、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの社会保険料が免除となる制度です。

この度、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）の公布にともない、令和4年10月から育児休業等期間中の保険料の免除要件が改正されます。主な改正内容は次の2点です。

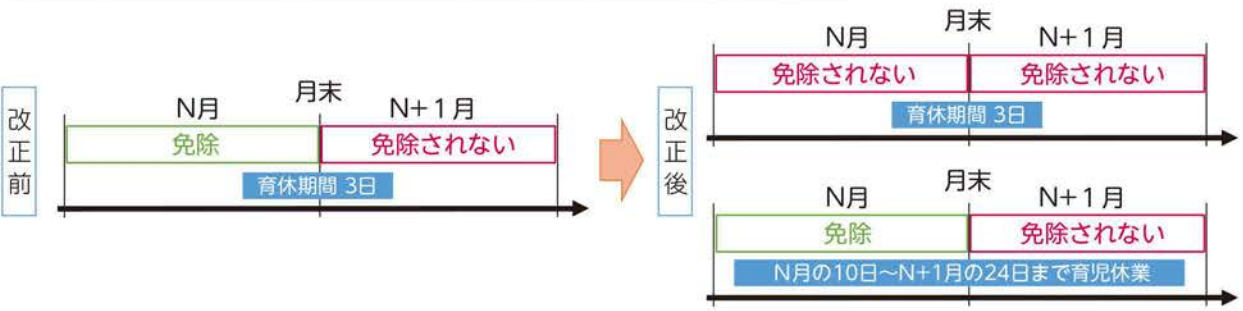
## ① 月額保険料

これまでの保険料免除要件（育児休業等を開始した日の属する月から終了する日の翌日が属する月の前月まで）に加えて、育児休業等を開始した日の属する月内に、**14日以上**（休業期間中に就業予定日がある場合は、当該就業日を除く。また、土日等の休日も期間に含む。）の育児休業等を取得した場合も、当該月の月額保険料が免除されます。



## ② 賞与保険料

育児休業等を1月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。



お問い合わせ先は、各年金事務所の

那覇 098-855-1111

浦添 098-877-0343

コザ 098-933-2267

適用調査（徴収）課です。自動音声案内 [3→2]

名護 0980-52-2522

平良 0980-72-3650

石垣 0980-82-9211

★届出書類の郵送での提出先 〒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宛



＼年金事務所からのお知らせです。／

改正後の届出様式

様式コード ① 2 2 6 3 健康保険 厚生年金保険 育児休業等取得者 申出書(新規・延長)/終了届 様式バーコード

令和 4 年 10 月 20 日提出

事業所整理記号 0 0 - ケイト

事業所所在地 〒168 - 8500 東京都杉並区高井戸3-2-1

事業所名称 株式会社 健保産業

事業主氏名 代表取締役社長 健保 良一

電話番号 03 ( 5432 ) 6789

社会保険労務士記載欄 氏名等

受付印

新規申出の場合は共通記載欄に必要項目を記入してください。  
 延長・終了の場合は、共通記載欄に育児休業取得時に提出いただいた内容を記入のうえ、A.延長 B.終了の必要項目を記入してください。

＜「⑩育児休業等開始年月日」と「⑪育児休業等終了(予定)年月日の翌日」が同月内の場合＞

- ・共通記載欄の⑩育児休業等取得日数欄と⑪就業予定日数欄を必ず記入してください。
- ・同月内に複数回の育児休業等取得した場合は、⑩育児休業等開始年月日欄に、初回の育児休業等開始年月日を、⑪育児休業等終了(予定)年月日欄に最終回の育児休業等終了(予定)年月日を記入のうえ、C.育児等取得内訳を記入してください。

① 被保険者整理番号	7	② 個人番号 [基礎年金番号]	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
③ 被保険者氏名	年金 太郎	④ 被保険者生年月日	令和 7 平成 9 令和 6 1 0 7 1 1
⑥ 養育する子の氏名	年金 花子	⑦ 養育する子の生年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 0 1
⑧ 区分	① 養子 2 その他 ※「2その他」の場合は、⑨養育開始年月日(養子以外)も記入してください。	⑨ 養育開始年月日(養子以外)	令和 9 令和 年 月 日
⑩ 育児休業等開始年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 0 3	⑪ 育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 2 8
育児休業等取得日数	2 0	⑫ 就業予定日数	0 2

終了予定日を延長する場合 ※必ず共通記載欄も記入してください。

A. 延長	育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 年 月 日	⑬ 変更後の育児休業等取得日数	日
-------	----------------	---------------	-----------------	---

予定より早く育児休業を終了した場合 ※必ず共通記載欄も記入してください。

B. 終了	育児休業等終了年月日	令和 9 令和 年 月 日	⑭ 変更後の育児休業等取得日数	日
-------	------------	---------------	-----------------	---

④ 「育児休業等開始年月日」と「育児休業等終了(予定)年月日の翌日」が同月内、かつ複数回育児休業等取得する場合 ※必ず共通記載欄も記入してください。

1	育児休業等開始年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 0 3	育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 1 2	育児休業等取得日数	0 8	就業予定日数	0 2
2	育児休業等開始年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 1 7	育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 0 4 1 0 2 8	育児休業等取得日数	1 2	就業予定日数	0 0
3	育児休業等開始年月日	令和 9 令和 年 月 日	育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 年 月 日	育児休業等取得日数	日	就業予定日数	日
4	育児休業等開始年月日	令和 9 令和 年 月 日	育児休業等終了(予定)年月日	令和 9 令和 年 月 日	育児休業等取得日数	日	就業予定日数	日

届出時における留意点

①届出の提出日

同月内に複数回に分けて育児休業等取得する場合、その月に取得する最後の育児休業等の届出時にまとめて届出をいただくことが可能です。

※育児休業等の終了後1月以内に申出書を提出する場合には、遅延理由書の添付は不要です。

②育児休業等取得日数

育児休業等の開始年月日と終了年月日の翌日が同月内である場合、育児休業等の日数を記載してください。

※③「就業予定日数」は育児休業等の日数に算入されません。

※土日等の休日など労務に服さない日も含め、14日以上の日数が必要です。

※同月内に複数回の育児休業等取得する場合は、合算した日数を記載してください。

③就業予定日数

出生時育児休業(産後パパ育休)期間中に労働者と事業主の間で事前に調整し



て就業を行う場合、その日数を記載してください。

※育児休業等取得日数の算定に当たって、就業日数の計算方法は以下のとおりです。

- ・日単位の場合はその日数
- ・時間単位の場合はその時間の合計を一日の所定労働時間で除した数(1未満の数は切り捨て)例)就業時間が合計20時間(一日の所定労働時間が8時間)であった場合、(20÷8=2.5)となり、就業予定日数は「2日」となります。

④育休等取得内訳

同月内に育休等を複数回取得した場合、取得したそれぞれの育休等の期間を記載してください。

※共通記載欄の⑩「育児休業等取得年月日」には、同月内の最初に取得した育児休業等の開始年月日、⑪「育児休業等終了(予定)年月日」には、同月内の最後に取得した育児休業等の終了年月日を記載してください。



# 人生に楽しみをプラス



読者のみなさまこんにちは。私は県内南部を中心に「ランニング」をメインとしスポーツ指導を行なっております。週4回（那覇地区2回／糸満地区2回）開催しているランニングクラブ「らんさぼ」での指導や、那覇市こども園などへ指導者派遣として「かけっこ教室」などを開催しております。

私の教えている参加者は3歳から（こども園Ⅱかけっこ教室）、上は60代（クラブ）の方々まで、様々な年齢層の方に「走る」をお伝えしております。

少し私の昔話を少しさせていただきますと、中学時代バスケット部に所属しておりました。しかし駆り出されて駅伝大会などに出場していません。バスケットでは選手にも選ばれないレベルでしたが、走るの得意で駅伝大会では地区大会で区間賞を獲得出来ました。それを機に、高校からは陸上競技（長距離）を専門にはじめ、高校卒業後は県外の実業団へ入社。現役を退いた後は、県外の実業団のコーチ／監督をさせていただきました。実業団指導後は経験を活かし、地元沖縄で市民ランナー等の指導がしたく、まずは知人を通じて鹿児島県のクラブで指導の勉強を4年ほど経験し、2009年に沖縄県で「らんなーずさぼーとくらぶ」を設立、現在に至ります。

## ○手軽に始められるランニング

さて、みなさんは「ランニング」と聞いて、どのような事を思われるでしょうか？先ほど自己紹介でも話しましたが、年齢層は厚く、多くの方は第一に「気軽に、手軽に始められるスポーツ（運動）」だと身近に感じていると思います。

その要因としては「運動シューズと運動できる服装があれば直ぐに始められる！」と認識されているからでしょう。他のスポーツではボールやラケット、グローブ等、新たにアイテムを揃えないと始められなかったりするスポーツも多いです。しかしランニングは、必要な「運動シューズ」「運動できる服装」があれば始められますし、家にありそうですよね。

そして、もう一つ身近に感じる要因は「簡単、単純」だという事もあります。当然、「気軽に、手軽に始められる！」は正解ですが、少しだけ知識を覚えていただくと、更に効率よく、快適にランニングを実践、継続できます。

## ○アイテム

●シューズⅡ基本、ランニング用のシューズがおすすめです。スムーズに進むのは当然ですが、着地の衝撃、走りやすさへのストレスも他のスポーツシューズより快適です。

●ウェアⅡ基本、軽量かつ、動きやすいウェアを選択。近年では吸汗速乾素材のウェアが主流で、大会参加Tシャツなども多くはそうです。※綿素材などでは汗で重くなり動きにくくなります。

ランニングに適した基本的なアイテムを紹介いたしました。運動量によっては、ある程度性能の良いアイテムをそろえる事をお勧めします。特にフルマラソン等の過酷なランニングの場合は、性能の良いシューズに、長時間の運動でも快適なウェアは揃えたいところです。また、新しいアイテムを購入することでモチベーションアップ、継続へとつながります。

## ○トレーニング

ランニングの練習は「単純、簡単」だと思われがちですが、単純な動きだけに局所にかかる負担は大きいのです。上手に正確な動きを意識し体得しましょう。

そしてトレーニングでは、気合を入れて始めたランニング、急な頑張りにつ体がついていけず怪我をした、という悲しい話はよく聞きます。しっかりと体と相談し徐々に運動負荷（走る距離、走るペース）を上げていきながら、継続できるトレーニングを積んでいきましょう。そしてトレーニング中



は、走る距離、コース、気候（暑さ等）も踏まえ、ペース配分を考えて行うことで「上手に走れた」という成功体験でモチベーションも上がります。そしてトレイルランと同様に大切なのはリカバリーです。ストレッチ、マッサージ等のケアに、しっかり食事も意識して回復させることがまた継続に繋がります。

### ○沖縄のランニング事情

沖縄県は他県に比べてマラソン大会が多いです。各大会、風光明媚なコースも多く、離島の大会なども大人気です。最近では、趣向を変えて、野山などを走る「トレイルラン」や、100kmなどの「ウルトラマラソン」、チームで参加する「駅伝大会」なども人気となっています。当然、出場した方は楽しんでるはずですが、過酷なフルマラソンともなると、30km以降は修行の様に黙々と前進していく様子も多くみられます。

私が沖縄に帰ってきて感じたのは「フルマラソンに参加した事がある」と言う人が身近に多くいる事です。沖縄では気軽に？マラソンに参加する人が多いように感じました。よく聞くのは、模合の席で酔った勢いで「みんなマラソン出よ〜ぞ〜」と参加したり、練習もほとんどしないで参加したりなど、「なんくるないさ〜」でフルマラソンに出場し、地獄をみて「もう2度と参加しない」と心に決めてる方もいるようです。そして、もう一つの特徴は走り終わっての「乾杯」です。

走り切ろうと、走り切らなくても、終わった後のビールは美味しいようで、マラソン以上のメインになっている方もいるようです。実際に、私も離島のマラソン大会では、最短種目の3kmへ出場し、後夜祭をメインに楽しむ大会もあります♪楽しみ方も人それぞれ、それも沖縄のマラソン大会の魅力のひとつですね。

### ★沖縄県の主なマラソン大会★

本島の大会	
NAHA マラソン	海洋博トリムマラソン
おきなわマラソン	東村つつじマラソン
尚巴志ハーフマラソン	いとまん平和トリムマラソン
NAGO ハーフマラソン	古宇利島マジックアワーラン
中部トリムマラソン	塩屋湾一周トリムマラソン
あやはし海中ロードレース	
離島の大会	
伊江島マラソン	伊平屋ムーンライトマラソン
石垣島マラソン	とかしきマラソン
宮古島マラソン	竹富町やまねこマラソン
久米島マラソン	伊是名尚円王マラソン

※新型コロナウイルスの影響で開催されていない大会もあります。

### ○健康な人生にプラス楽しみを♪

ランニングを日常生活に取り入れて楽しんでる方は多くいますが、更に楽しいラン生活を送っている方々もいます。先ほどお話ししたランニング事情のように県内のマラソン大会に出場したり、

もう一つの楽しみ方として、県外の大会へ参加されている方も多くいます。旅行とマラソンをセットにして、気の合う仲間同士で楽しい時間を共有しています。

そして、働き世代であれば親子でランニングされているご家族もいます。お子さんが小学生だった頃は、お父さんが速かったのですが、中学になり、とうとうお父さんより速くなり、負けたお父さんは肩を落としながらもお子さんの成長に嬉しさもありと、複雑な心境のご家族もいますね。

何はともあれ、健康維持にはランニングを含む運動は重要です。ご自身にあった楽しめる運動を探し、情報（種目、練習方法など）をしっかりと収集し、皆さんの生活に更に楽しいをプラスできるのではと思います。

### プロフィール

ざやす あきら  
座安 晃 氏

沖縄県出身。県立豊見城南高校卒業後、1991～2000年の9年間九州の実業団で陸上選手として活躍。その後2000～2005年山口県実業団でコーチ～監督、2005～2009年鹿児島県のNPO法人でランニングヘッドコーチを行なう。2009年沖縄に戻り、らんな一ずさぼーと企画(ランニングクラブ「らんさぼ」)を設立。2020年「らんさぼジュニア」(ジュニアランニングクラブ)を設立、代表兼指導者として活動中。その他NAHAマラソン解説や那覇市スポーツ指導委員派遣事業などを行なう。  
《資格》  
スポーツ指導員(陸上競技)※日本スポーツ協会認定





＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## お財布にもカラダにも優しい『上手な医療のかかり方』

### ① はしご受診はやめましょう

- 治療中に、自分の都合で勝手に医療機関を変える「はしご受診」をしていませんか？

複数の医療機関にかかると、その都度「初診料」がかかったり、前の医療機関と同じ検査を行ったり、同じ（または効能の重複する）薬が処方されたりして、医療費だけでなく体にも余計な負担がかかります。



マンガで解説 >>>

### 治療方針に疑問を感じたら

かかりつけ医に紹介状を書いてもらい「セカンドオピニオン外来」で診てもらうこともできます。

### ② かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

- 体の不調を感じた時、気軽に相談できる「かかりつけ医」はいますか？

かかりつけ医を決めていれば、病歴・体質・生活習慣などに基づいた治療を受けることができます。詳しい検査や入院が必要な時には、適切な医療機関や専門医を紹介してもらうことができ安心です。

- 受診した医療機関ごとに薬局を変えていませんか？

「かかりつけ薬局」があれば、薬を一元管理してもらうことができます。複数の医療機関で処方されている薬の飲み合わせをチェックすることができるほか、薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録することができます。自宅や職場の近くなど通いやすい場所に「かかりつけ薬局」を決めましょう。



かかりつけ医



かかりつけ薬局

### 大病院を受診するなら紹介状を

医療機関には規模や機能によって役割があり、大病院は専門的な検査や入院治療を提供する医療機関です。かぜなどの軽い症状の場合は、まずはかかりつけ医に診てもらい、大病院での検査等が必要なら紹介状を書いてもらいましょう。

紹介状なしに大病院にかかると、初診料とは別に「保険外併用療養費」として7,000円以上費用がかかります。

### ③ 診療時間内に受診しましょう

- 緊急を要しない軽い症状にも関わらず、自己都合で医療機関の診療時間外に受診したことはありませんか？

診療時間外にかかる、「時間外」の料金を別途徴収されます。（下表参照、金額は医療費総額）

本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。安易な時間外受診は控えましょう。

診療時間内		診療時間外はいずれかを加算		
		早朝・夜間	休日	深夜
初診料	2,880円	+850円	+2,500円	+4,800円
再診料	730円	+650円	+1,900円	+4,200円



### 休日・夜間の受診に迷ったら

#### 子ども医療電話相談事業 #8000

全国どこからでも「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科の医師や看護師が対応してくれます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳しくは、子ども医療電話相談事業#8000のサイトをご覧ください。



## \ 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。 /

2023年1月からは

新様式の申請書(届出書)をご使用ください

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更します。

## 様式を変更する主な申請書(届出書)

## 健康保険給付関係

傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書(立替払等)
療養費支給申請書(治療用装具)
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料(費)支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

## 任意継続関係

任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者(異動)届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更(訂正)届

## 被保険者証等再交付関係

被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書



## ●新様式はホームページからダウンロードできます

- ・ホームページには11月に掲載されます。
- ・12月中に提出する場合は現行様式、1月以降に提出する場合は新様式をご使用ください。  
(下図参照)
- ・12月までの間、ホームページには現行様式と新様式の両方が掲載されますので、選択の際はお間違いのないようご注意ください。
- ・申請書の送付を希望される場合は、沖縄支部までご連絡をお願いします。

## ●様式切り替えのイメージ(傷病手当金を申請する場合)



【申請書(届出書)の様式変更に関するお問い合わせ先】 業務グループ (☎ガイダンス1番)

◀ 被扶養者資格再確認に関するお知らせ ▶

**被扶養者資格再確認の提出期限は2022年11月30日(水)です。**  
期限までにご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

 **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)



給付金の申請等すべて郵送でお手続きができます。  
郵送でのご提出にご協力をお願いいたします。



＼年金事務所からのお知らせです。／

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。

- 退職された方が、国民健康保険に切替えをする際に「資格喪失証明書」が必要となります。
- 被保険者が退職された場合には、下記の作成例をご参照の上、「資格喪失証明書」の交付をお願いします。
- 健康保険組合に加入している場合は、健康保険組合の様式にて交付してください。

(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	昭 平 令	34年 5月 6日
氏名	年金太郎				
現住所	〒900-0025	那覇市壺川 2-3-9			7~8桁の数字
基礎年金番号	8250-123456				
保険者番号 (協会けんぽ沖縄)	01470012	事業所記号・被保険者番号	記号:△△△△△△△△	番号:○○○	
取得年月日 (入社日)	昭 平 令	20年 11月 1日	喪失年月日 (退職日)	令和	4年 11月 1日
				令和	4年 10月 31日

※喪失年月日は、退職日の翌日となります。

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	昭 平 令 38年 9月 23日	妻	昭 平 令 20年 11月 1日	昭 平 令 4年 11月 1日
年金大介	昭 平 令 22年 10月 15日	子	昭 平 令 22年 10月 15日	昭 平 令 4年 11月 1日
	昭 平 令 年 月 日		昭 平 令 年 月 日	昭 平 令 年 月 日
	昭 平 令 年 月 日		昭 平 令 年 月 日	昭 平 令 年 月 日
	昭 平 令 年 月 日		昭 平 令 年 月 日	昭 平 令 年 月 日
	昭 平 令 年 月 日		昭 平 令 年 月 日	昭 平 令 年 月 日

4年 11月 1日

事業所名称 ○○商事

所在地 ○○○ ○○○

代表者名 ○○ ○○

電話番号 ○○○-○○○-○○○○



※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」用紙を参考までに 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」内の最下部に掲載しております。  
なお、本件のお問い合わせは下記の各年金事務所へお願いします。(沖縄県社会保険協会へのお問い合わせはご遠慮下さい。)

お問い合わせ先は、各年金事務所の

那覇 098-855-1111

浦添 098-877-0343

コザ 098-933-2267

適用調査(徴収)課です。自動音声案内「3→2」

名護 0980-52-2522

平良 0980-72-3650

石垣 0980-82-9211

★届出書類の郵送での提出先 〒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宛



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】

<b>保健師</b> ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・体脂肪等測定)	<b>管理栄養士</b> ・食事と健康 ・ヘルシー献立の立て方 (食事ダイエット法)	<b>健康運動指導士</b> ・健康体操 (腰痛・肩こり予防) ・すぐ出来るストレッチ	<b>その他専門家</b> ・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・安全面を第一に考慮し、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。

### 「職場の健康づくり」講師派遣申込書

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

所在地	〒 ー				
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: <input type="checkbox"/> 有り・ <input type="checkbox"/> 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、講師と打合わせさせていただきます。				



社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。

令和4年10月1日から改正施行された育児休業中の社会保険料免除についてです。

今回の改正では主に短期間の育児休業にかかる  
保険料免除の取扱いが大きく変わります。



事務担当者



従業員から妻が12月に出産することに伴い出生時育児休業申出がありましたが制度と社会保険料の免除の取扱いについて教えてください。



出生時育児休業（産後パパ育休）制度は令和4年10月に創設された制度で10月1日以降に開始した育児休業・出生時育児休業に適用されます。子の出生後8週間の期間内に4週間以内の休業を取得できる制度で、4週間で限度に2回まで取得可能です。



城間先生



これまでは月の末日に1日のみ休業したとしても当該月の給与、賞与については保険料の免除がなされていたのですが、今回の改正でどのように変わったのでしょうか。



今回の改正では給与にかかる保険料について、月末時点で育児休業を取得していることに加えて、月の途中で14日（2週間）以上休業する場合も免除されます。また、賞与の保険料については育児休業の取得期間が1か月を超える場合に限り免除されることになりました。なお、14日要件は、あくまでも同一月内に育児休業が開始、終了する（開始日と終了予定日の前日が同一月内にある）場合のみ適用されます。

1か月を超える期間とは、暦日で判断することとされており、例えば10月15日から休業開始する場合、11月14日が暦日で1か月ですから翌日15日が1か月を超えるとなります。

改正後		6月	7月
	月初	月末	
事例 1		育休3日	6月給与の保険料免除 6月賞与の保険料免除されない
事例 2	育休14日		6月給与の保険料免除 6月賞与の保険料免除されない
事例 3	育休45日		6月給与の保険料免除 6月賞与の保険料免除

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。

11月：4日（金）・11日（金）・18日（金）・25日（金）  
12月：2日（金）・9日（金）・16日（金）・23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

