

# 社会保険おきなわ

2023. 3 No.503

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 扶養家族を被扶養者にする場合・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をご利用ください

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
- 7p 協会けんぽの健診がさらにお得に!  
事業所の定期健康診断から切り替えてみませんか?

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム「春爛漫 ～心と体が軽やかに健幸になるマインドと食のおはなし～」 2p - 3p

「日本年金機構エッセイ」 10p

社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 11p

「協会費の納入は「口座振替」をご利用ください!!」 12p

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

UD  
FONT

UD  
FONT

column

春爛漫

心と体が軽やかに健幸になるマインドと食のおはなし

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。沖縄では温かい日が続き、業桜を迎える時期。新年や新生活の準備で忙しく感じることも多くあるかと思いますが。新たな節目の3月や4月。心も体も元気で幸せに満ちスタートしたいものですよ。

そのような節目の季節だからこそ、「人を良くする」と書く「食」を味方につけていきましょう。食事の一食一食を全身で味わい、そのときに出てくる感情をも味わい尽くす。食事を味わい尽くすことで、その時の自分自身に意識を向け、健康を手に入れることができるのです。

今回のコラムは、「〇〇を我慢しよう」や「△△しなければならぬ」という、意志の力や我慢に頼らない身体のサインに意識を向けることで、より良い食の選択が行なえるための食と栄養のお話をさせていただきます。

●我慢は欲求を膨らませてしまう

私は管理栄養士として、健康を支援する立場で気を付けていることがあります。それは「〇〇を我慢しましょう」「△△を食べないでください」という言葉を使わないように心がけています。

実は、私たちヒトの脳は「我慢しないといけない」「食べちゃダメ」と思った瞬間に「食べたい！」という意欲が増してしまうのです。

童話「鶴の恩返し」で「扉を開いてはいけません」と言われたおじいさんとおばあさんが、つい扉の向こうが気になってしまい、しまいには約束

が守れず扉を開けてしまうのと一緒なのです。「〇〇はダメ・我慢・控える」は鶴の恩返し現象をうみだし、「〇〇をもっと食べたい！」を増幅させてしまい、さらなる食べすぎを生み出してしまうことが研究でもわかっています。

ダイエットをしたい。

健康になりたい。

と思った時、ついつい「〇〇を食べるのを我慢しなければならぬ」と思っていますか？「ダメ！我慢！」という言葉でコントロールするのではなく、「〇〇よりは、△△のほうが体にとって良いよね♡」という、より良い選択肢を生む言葉を意識して使ってみましょう。言葉の使い方一つで、食事内容はおのずとコントロールできるようになります。

●マインドレスな状態で食事をしていませんか？

ある日、私が仕事の打ち合わせをしているとき、担当者の女性が、

「実は最近、残業のある日に、ついついポテチの田のサイズを買って、気付いたら一人で食べきってしまったことが何度もあって…。どうしてですかね？袋が空っぽになってから「食べてしまった…」と

と相談がありました。それを聞いた私は彼女にたず



ねました。

「残業があるのですね、お仕事お忙しいですね。ちなみにポテチを食べながら、最初から最後まで『ああ、美味しい』と味わえましたか？どんな食感だったか、食べ終わったあとの満足感など感じましたか？」

「あれ？食べ始めたときから美味しいって感じていないかもーパソコンしながら食べていたからかな。あれ？味わってないですね私！」

「味もろくに覚えさず食べきっていることに今気が付きましたー買わなくてもいいですね(笑)」

と言ったのです。数か月後お仕事でお会いした際には、その話をした後から残業でイライラしても、スナック菓子を買って食べることがなくなったそうです。

彼女のように、忙しい現代、仕事や家事の時間に追われ、日々のやらなくてはいけないことの多忙感に追われ、食べているものを存分に認識し、存分に味わいきれない方が多くいます。

ヒトは食事をするとき、意識や認識が「今食べているそのもの」や「食べているときの状況」「感情」を認識できていなかったり、意識できていない状態での食事(マインドレスな状態での食事)をしたりすると、満腹感や満足感が得られず、気づかないうちにたくさん食べてしまう「過食」の状況に陥りやすくなります。さらに「こっちはよりはこっちはよ」が体にとって良い食生活だよね」という正しい選択ができなくなってしまいます。

マインドレスな状態の食事があれば、すこしでも

その状態を減らすようにしてみよう。減らすことができない場合は、まず食事に意識できていない（マインドレスな）自分がいるのだということを確認してあげましょう。

### マインドレスな状態での食事

(このような食べ方や食事の考え方を持っていたら減らしましょう)

- ・立ちながら
- ・運転しながら
- ・テレビを見ながら
- ・スマホやパソコンを見ながら
- ・仕事しながら
- ・時間に追われながら
- ・ついつい早く食べている
- ・何を食べたか覚えていない
- ・どのくらい食べたか量を把握できていない
- ・どんな味だったかわからない
- ・何かモヤモヤ、イライラしたと感じた後に食べた（過食した）
- ・何か別のことを先延ばしにするために食べた
- ・退屈だったから食べた
- ・自分の体重や見た目を心配し過ぎている



### ● マインドフル・イーティングのすすめ

前述に上げたマインドレスな状態での食事環境を減らし、できるだけ「マインドフル」で食事をしてみてください。

「マインドフル・イーティング」とは、いまあなたが体験していること（食べているという体験）を存分に受け入れながら食べることです。

目の前のお料理や食べ物が

- ・どんな器に入っている？
- ・どんな盛り付け？
- ・どんな温かさ？
- ・どんな味わい？

見たとき、食べる瞬間、味わった際、自分自身はどう感じた？

- ・空腹を感じてから食べていたか
- ・満腹をかんじている？
- ・食べ終わったあと、「満足」を感じている？ など

◎空腹や満腹を感じ、あるいは満足とはどういうものなのかに触れること

◎食事で不快感のない喜びに満ちた状態とはどんなものなのかを知ること

これが「マインドフル・イーティング」です。

「意識をする。受け入れる。自分自身の状態を存分に知る」ということの大切さが、このマインドフル・イーティングにはあります。

### ● マインドフル・イーティングの効果

マインドフル・イーティングには、「意志の力」や「我慢」や「厳格な自己統制」はありません。

若かりし頃の管理栄養士の私は、ついつい患者さまへの栄養相談の場で「頑張って甘い物を我慢しましょう！」などと言っていました。しかし、これはマインドフル・イーティングには必要ないですし、ましてやその言葉そのものが患者さまの「食べたーい！（欲求）」を増幅していたのかもしれない。

いまをただ存分に受け入れながら食べることに♡

このマインドフル・イーティングは、自分で自分をケアしていくセルフケアの力を生み出し向上させていきます。さらには、自己調整能力をつけます。

セルフケアと自己調整でおのずとバランスを生み出すことで、私たちヒトはより良い「食」の選択ができるようになるのです。

季節も変わり、生活の中でも変化が多く、ついつい多忙感に追われやすい時季だからこそ、毎日の「食」という体験を、存分に受け入れてみてください。そして、存分に味わい「ああ満足。美味しかったね。ご馳走様でした。」を感じ、大切な家族や仲間と共有されてみてください。心身ともに健やかで明るく軽やかな新年度を迎えることができますように。皆さまの健幸を心より願っております。

### ● 日ワイルド

おもしろ なるみ  
大城 成未氏

沖縄県出身。

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フルーランスへ転身。ハビネスライフ（健康・栄養サポート事業）を立ち上げ、調理師専門学校専門講師の経験も経ながら、企業向け講演活動、親子向け食育セミナー、市町村での栄養相談などをおこなっている。

また、薬膳スパイスアドバイザー®、トータルヘルスダイエット®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。 /

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、新旧漢字を倍書で記入(年金手帳の漢字が違っている場合は氏名変更届を提出) **もれや誤りがないように** 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ヶ月分の給与と支払見込み額を記入



アパートやマンション名のフリガナは必ず記入

被保険者資格取得届  
70歳以上被用者該当届

令和 年 月 日届出  
8 2 0 1 | あああ | 0 1 2 3 4

事業主氏名  
フリガナ  
フリガナ

社会保険労務士記号欄  
フリガナ

被保険者管理番号	氏名	生年	性別	年金	イ	チ	ロ	ウ	心	支	給	額	見	込	み	額
46	花子	50	女	年金	0	5	0	4	0	1	1	1				
個人番号	フリガナ															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
198000	0	1	9	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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。

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\*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。

※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。



被保険者資格喪失届  
70歳以上被用者不該当届

令和 年 月 日届出  
8 2 0 1 | あああ | 0 1 2 3 4

事業主氏名  
フリガナ  
フリガナ

社会保険労務士記号欄  
フリガナ

被保険者管理番号	氏名	生年	性別	年金	イ	チ	ロ	ウ	心	支	給	額	見	込	み	額
46	花子	50	女	年金	0	5	0	4	0	1	1	1				
個人番号	フリガナ															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
234567890123	0	5	0	4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

退職日を記入

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

浦添 098-877-0343

コザ 098-933-2267

名護 0980-52-2522

平良 0980-72-3650

石川 0980-82-9211

扶養家族を被扶養者にする場合

【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 国民年金	被扶養者(異動)届 第3号被保険者関係届		
令和 年 月 日提出	事業月 8 2 0 1	あ あ あ	もれや誤りがないように	受付印	
事業所 〒	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「国民年金被保険者届」も提出してください。				
事業主 氏名	事業主が記載した場合に○で囲んでください。 <b>確認</b> 本人に関する記載の誤りが発生している場合、当該届提出の届出が承認され、扶養認定を受けることと確認しました。				
被保険者 氏名	ネン キン シロウ	生年月日	5 5 1 0 1 0	性別	①男 ②女
氏名	年金 二郎	生年月日	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	収入 (万円)	280
取崩 年月日	0 5 0 4 0 1	収入 (万円)	扶養認定を受ける方の収入が、世帯収入に手厚です。		
扶養認定 年月日	0 5 0 4 0 1	収入 (万円)	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の書類で確認した場合は、非該当(又は非該当)の「続柄確認済み」の欄に○を付してください。(届出書類に○は裏面(裏)事務)		
氏名	ネン キン トウ コ	生年月日	2 0 1 0 2 6	性別	①男 ②女
氏名	年金 年子	生年月日	4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5	収入 (万円)	73
取崩 年月日	0 5 0 4 0 1	収入 (万円)	扶養認定を受ける方の収入が、世帯収入に手厚です。		
扶養認定 年月日	0 5 0 4 0 1	収入 (万円)	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の書類で確認した場合は、非該当(又は非該当)の「続柄確認済み」の欄に○を付してください。(届出書類に○は裏面(裏)事務)		

「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

<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 ・戸籍簿本または戸籍抄本 ・住民票※1 (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※2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、所得税法上の控除対象の配偶者または※3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

※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限り、住民票を提出してください。  
 ※2 扶養認定を受ける方が次のいずれかに該当する場合は「180万円未満」です。(収入には公的年金も含まれます)  
 ・60歳以上の方  
 ・障害厚生年金の支給要件に該当する程度の障害者  
 ※3 障害・遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

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。(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	西暦	1960年 5月 6日
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)	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 2023年 4月 1日 西暦 2023年 3月 31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
年金 花子	西暦 1963年 9月 23日	妻	西暦 1994年 11月 1日
年金 大介	西暦 1996年 10月 15日	子	西暦 1996年 10月 15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4P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。)

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## 2023年度の保険料率が変わります

協会けんぽ沖縄支部の**2023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。

※任意継続被保険者の方の保険料率は2023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）

2023年2月分  
（3月納付分）まで **10.09%**

0.2%引き下げ

2023年3月分  
（4月納付分）から **9.89%**

### 介護保険料率（全国一律）

2023年2月分  
（3月納付分）まで **1.64%**

0.18%引き上げ

2023年3月分  
（4月納付分）から **1.82%**

※40～64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。



### 保険料負担を軽減するには？

協会けんぽでは、**事業主・加入者の皆さまの取組が2年後の保険料率に反映される「インセンティブ制度」**を導入しています。健康づくりをはじめとした5つの評価指標（①特定健診等実施率②特定保健指導実施率③保健指導対象者の減少率④要治療者の医療機関受診率⑤ジェネリック医薬品使用割合）を基に協会けんぽ47支部を順位付けし、上位の支部は保険料率が引き下げられる仕組みです。

2021年度の沖縄支部の順位は総合18位となり、その結果、2023年度の保険料率は**0.021%引き下げ**られることになりました。ただ、次年度以降は**総合結果が上位15位以内でなければ料率の引き下げ対象とされない**ため、次年度も保険料率の負担を軽減するためには今より順位を上げる必要があります。

【保険料率改定に関するお問い合わせ先】 企画総務グループ（音声ガイダンス4番）

健康保険事務  
ご担当者様へ >>>

**保険証が使えるのは退職日までです！**

**保険証の回収とすみやかな返却にご協力をお願いします**

#### Q 保険証が使えるのはいつまでですか？

退職日までです。ご家族（被扶養者）が扶養から外れた場合は、扶養から外れた日から保険証は使えません。

#### Q 保険証は回収後どこに返却すればいいですか？

「被保険者資格喪失届」または「被扶養者（異動）届」と併せて日本年金機構広域事務センター（福岡）に送付してください。電子申請で手続きした場合は、「到達番号」がわかる書面を添付してください。

※届出提出後に保険証を回収した場合は、協会けんぽ宛てに送付をお願いします。

資格喪失から約1週間後に保険証の回収が確認できていない方（被保険者）宛てに、保険証返却をお願いする文書をお送りしています。事務ご担当者様は、保険証を回収しましたらその都度、速やかにご返却いただきますようお願いいたします。

【保険証の回収に関するお問い合わせ先】 レセプトグループ（音声ガイダンス2番）

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

協会けんぽの健診がさらにお得に！  
事業所の定期健康診断から切り替えてみませんか？



令和5年  
4月  
スタート！

## 生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診

対象：35歳～74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高  
7,169円

軽減後

最高  
5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査

胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査

便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 防 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

4,802円

軽減後

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

## 健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

異常なし

引き続きの  
健康づくり、  
毎年の健診を！



生活習慣の改善が必要

特定保健指導等を利用しましょう！

！特定保健指導って？！

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

！未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、高血圧、血糖値、LDL（悪玉）コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。  
※令和6年10月より、被扶養者（ご家族）にも医療機関への受診の案内をお送りします。



特設ページはこちらから >>>



【生活習慣病予防健診に関するお問い合わせ先】 保健グループ（☎ガイダンス3番）

 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。／

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。

【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】 個人番号または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4年度の月額保険料は16,590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。

【申請について】

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」

令和3年度分として「令和3年7月分から令和4年6月分まで」

令和4年度分として「令和4年7月分から令和5年6月分まで」

「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。申請に必要なもの等詳細はお近くの年金事務所、市町村窓口へお問い合わせください。

＼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** をご利用ください

※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届等の健康保険や厚生年金保険等に関する手続き

### 電子申請のメリット

**いつでもどこでも申請可能**  
オンラインで24時間365日申請ができます

**処理が早い**  
例えば健康保険証は、紙で申請するより3～4日早く届きます

**コスト削減**  
郵送費・交通費の削減ができます

**いつでもどこでも申請可能**  
セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています

主要な届出※の電子申請割合



### 電子申請の利用方法はカンタン

#### STEP 1

#### GビズIDを取得

※1 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるソフトウェアで、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。  
※2 e-Gov 電子申請サービスは、デジタル庁が運営し、国の行政機関に対する申請・届出等各種手続をオンラインで行うことができるものです。

#### STEP 2

#### 申請データを作成

届書作成プログラム※1・労務管理ソフト・自社システムで作成できます

#### STEP 3

#### 申請

e-Gov※2または届書作成プログラム※1から申請できます

### GビズとはIDとは デジタル庁が運営している認証システムです。

1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。GビズIDプライム※3の発行には2週間程度を要しますので、ご準備ください。

GビズIDの詳細内容、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

※3 GビズIDで取得できるアカウントの一つ。社会保険の手続きには「GビズIDプライム」を取得してください。

電子申請の利用方法等については、日本年金機構ホームページをご覧ください



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

New

令和5年（2023年）1月から 毎月の社会保険料額等の情報※をオンラインで取得できる

## オンライン事業所年金情報サービスを開始しました

利用いただくにはGビズIDを利用し、e-Govのマイページから利用手続きが必要です

※社会保険料額情報、増減内訳書、算出内訳書、決定通知書、届出に必要な被保険者データ

メリット  
1

紙の通知書よりも早く受け取り・確認が可能  
納入告知書等の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、これまでよりも早く各種情報・通知書の受け取り・確認ができます。

メリット  
2

定期的に受け取りが可能  
一度申し込みをいただければ、定期的にお送りします。これまでのように随時、電話等でご連絡いただく必要はありません。

メリット  
3

データの活用が可能  
電子データで受け取れるため、社内システムで取り込み、自社で保有するデータとの突合を行う等、業務の効率化を図ることができます

### 利用方法はカンタン

GビズID でe-Govから電子申請を利用方は、すぐに利用申込みを行っていただけます！

#### STEP 1

GビズIDを取得  
GビズIDの申請は簡易にご確認ください

#### STEP 2

e-Govのマイページにログイン  
GビズIDでe-Govのマイページにログインします

#### STEP 3

利用申込み  
e-Govのマイページから利用申込みを行います



オンライン事業所年金情報サービスの利用方法等については、日本年金機構ホームページをご覧ください  
[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)



●電子申請の利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります  
《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）》

●「オンライン事業所年金情報サービス」のご利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります  
《ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「オンライン事業所年金情報サービス」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日は利用いただけません。



日本年金機構

## 「わたしと年金」

令和四年度受賞作品

## 厚生労働大臣賞

岐阜県

三井 蒼葉様 (高校生)

私の父は、私が小学校を卒業する前に45歳という若さで亡くなりました。兄が1歳のときから精神の病気を患い入院を繰り返していたことを母から聞きました。私は幼かったためほとんど記憶がありません。

私が覚えている父との思い出は、今思うと闘病しながらでも、家族のために限界まで働いてくれたし、体調が良いときには旅行にも連れて行ってくれました。春になると鮎釣りに出かけたり、雪が降れば一緒にスキーにも出かけたりしました。病気がありながらも、父親としてできる限りの愛情を注いでくれた父でした。そんな父でしたが、亡くなる前の5年間は徐々に症状が悪化していき、仕事も休みがちになっていました。闘病しながらでも父の支えだったのは仕事だったと母が話してくれました。最後の5年間は、その仕事さえも続けていくのが難しくなり、経済的にも生活が大変になっていくことを、小学生の私でも感じていました。

そんな中で母が障害年金の制度があることを知り、申請してみることになりました。障害年金とは、病気やケガなどで障害者になった際に受け取ることができる年金制度です。精神の病気の場合は、申請が通ることがとても難しいと母が話していましたが、父の症状を家族の立場から正確に伝えたことと、医師の診断書に基づいて、障害年金3級を受給することができました。その頃は兄が高校へ入学したところで、学費を払うこともかなり大変な状況になっていました。

でも、父の病気はあまり良くならず、最後は難病も併発したことにより、生きるための食事ですらできなくなる状態にまで悪化してしまいました。母が話してくれましたが、父が嫌がったそうです。

が、食事ができないため入院することになりました。それが、父が亡くなる1ヶ月前のことです。1ヶ月の入院は父にとって辛い毎日だったと思います。そして何とか食べられるようになって退院して間もなく、父は帰らぬ人となってしまいました。

遺された私達家族3人、絶望しかなかったことを思い出します。深い深い悲しみと、近くにいなから父の気持ちに家族全員が気付いてあげられなかった後悔と、これからどうやって家族3人生きていけば良いのかという不安で胸が締めつけられ、今でもあの時の気持ちは言葉にすることができません。

父の葬儀では沢山の方がお参りに来てくれました。病気がありながらも最後まで家族を愛してくれ、私達のために全力で働いてくれた父だったからこそ、沢山の人から信頼され親しまれる存在だったことを葬儀に来てくださった方々を見て感じました。突然にして父を亡くした私達は、今まで以上に経済的に大変になるのは分かっていきます。母は何も言いませんでしたが、私と兄を抱えて不安でいっぱいだったと思います。そんな中で父の死後、遺族年金の申請をしてくださるお話をいただき、早急に手続きを手伝ってくれたそうです。その後遺族年金を受給できることになり、兄は高校を無事に卒業でき、京都の大学へ進学もできました。私も中学校では大好きな陸上を続けることができ、そして今年の春、陸上でインターハイに出場できるような選手になること、小さい時からの夢である助産師になるという2つの目標を達成するために、兄と同じ高校に入学することができました。

父が亡くなり、母1人の収入で私達兄妹を育て

ていくことは難しかったと母は言います。兄は今大学でジャーナリストを目指し猛勉強中です。私も毎日陸上と勉強の両立は大変ですが、目標があることで毎日充実した生活を送ることができています。

人はいつ病気になったり、障害者になるのかなんて誰にも分かりません。毎日ご飯をおいしく食べられること、部活や勉強ができること、学校へ通えること、友達と笑いあえること、家族がいること、仲間がいること、毎日当たり前を送っている生活全ては、本当は当たり前前なんかではなく、本当は奇跡であることを、私は父の死を経験して初めて知りました。

今、私達家族が受給できている遺族年金は、父が闘病しながらでも働き続け、厚生年金をかけ続けてくれたおかげなのです。年金とは、高齢者になって当たり前前に受給できるものではなく、20歳になったら年金に加入し、保険料を納めることで、高齢者だけでなく病気や障害者になったときに公的年金により生活を支えてくれる制度です。少子高齢化が急速に進む日本においては、私達の近い未来でもある働く現役世代が公的年金制度の支えとなることを知りました。

国民の1人として、または障害年金や遺族年金によって助けられた1人として、まずは20歳になったら必ず年金に加入して保険料を納めることで、社会に恩返しをしたいと思っています。父とはもう二度と会うことはできませんが、父が加入していた厚生年金の支えにより私達が生き延びていること、今でも父の存在を感じることができています。誰一人孤独にさせない社会を作るためにも、年金制度について正しく知ることは本当に大切なことだと思います。

社会保険

Q&amp;A

## 「教えて城間先生!!」

Vol. 14

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1年未満の従業員の育児休業給付金についてです。



Q

令和4年10月1日に正社員として中途採用した従業員が、今年の8月5日の出産予定ですが、この従業員の育児休業給付金は支給できますか。

事務担当者

A

現在の会社の被保険者期間のみでは支給できませんが、前職を通算して産前休業等を開始した日の前2年間に、雇用保険の被保険者で、賃金支払い基礎日数が11日ある完全月（または、賃金支払の基礎となった労働時間数が80時間ある月）が12か月以上あれば支給対象となります。



城間先生

Q

賃金支払い基礎日数が11日ある完全月12ヶ月とはどのように計算するのでしょうか。

A

産前休業等開始日の前日から1か月ごとに区切った期間を計算します。相談の従業員の場合、8月5日の出産予定日の産前休業開始日は6月25日からとなりますので、6月24日から遡って、1か月ごとに区切った期間を見ます。

このことから、入社日の該当する期間（9月25日～10月24日）については賃金支払い基礎日数11日以上は満たしますが、10月1日（採用日）から10月24日までは完全な1か月を満たさないため計上することが出来ません。

※支払い基礎日数については、月給制、時給制、日給制とそれぞれ異なります。

なお、前職がある場合は前の職場を退職後に基本手当の受給資格の決定を受けている場合は、基本手当の受給の有無にかかわらずその離職日以前の期間は通算できませんので注意が必要です。ちなみに、育児休業給付金は、子の1歳の誕生日の前々日までの育児休業取得日数分が支給されます。保育園に空きがなくて入所できないなどの理由で職場復帰できなかった場合は1歳6か月まで、さらに延長が必要な場合は最長で2歳の誕生日の前々日まで支給できます。

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：3日（金）・10日（金）・17日（金）・24日（金）・31日（金）  
4月：7日（金）・14日（金）・21日（金）・28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



協会費の納入は **安全** **安心** **便利** な  
**口座振替** をご利用ください!!

沖縄県社会保険協会では、会員の皆さまからのご要望が多かった協会費(年会費)の「口座振替」での納入をご案内しております。

詳しくは、協会あてお問い合わせください。

「口座振替」のメリット

【メリット】その1



支払って金融機関等に出向く必要がないので便利です。

【メリット】その2



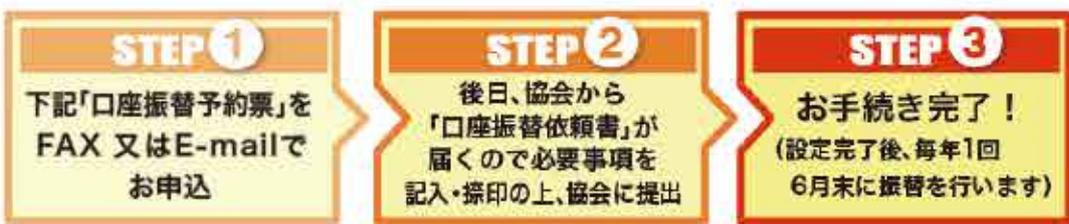
口座振替にかかる手数料のご負担もありません。

【メリット】その3



下記の金融機関がご利用になれます。

- ＜取扱金融機関＞
- ・ JA 沖縄
  - ・ 琉球銀行
  - ・ 沖縄銀行
  - ・ 沖縄海邦銀行
  - ・ 沖縄県労働金庫
  - ・ コザ信用金庫
  - ・ ゆうちょ銀行
- (順不同)



口座振替予約票

FAX:098-861-2682 または  
 E-mail:okisyakyo@ryucom.ne.jp でお申込み下さい。

(ふりがな)	(ふりがな)
事業所名	ご担当者名
〒 事業所所在地	振替開始年度
TEL	

※すでに口座振替をご利用いただいている事業所様に関しましては、改めてお申込する必要はございません。