

社会保険あきなむ

2023. 5 No.504

今月の記事

＼年金事務所からのお知らせ／

4p – 5p 「算定基礎届の季節です」

10p 国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度のポイント」
国民年金に加入している20歳以上の学生の方が対象です

11p 令和5年度算定基礎届（定時決定）について

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

6p 2023年度 健康診断のお知らせ

7p 健診を受けてひと安心？
いいえ、健診を受けた後の行動こそが大切です！

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「五月病を予防するはたらく世代のマインドフルネス」 2p – 3p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 8p

「健康づくりDVD貸出のご案内」 9p

社会保険Q&A 「教えて城間先生!!」 12p

職場内で回覧しましょう



UD
FONT



GREEN PRINTING JP
P-B10261

この印刷製品は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



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

「五月病を予防するはたらく世代のマインドフルネス」

こんにちは。保健師の千葉千尋です。私は産業保健師として、企業ではたらく人達のこころと体の健康に関する相談を多く受けています。

皆さん、新年度が落ち着いたこの時期に頑張っていた気持ちが緩んで、緊張や疲れがドッと押し寄せてくることはありませんか。3月は異動や退職の季節。お世話になつた人や環境との別れは、自分が思つてない以上に悲しかったり、寂しかったりするものです。私たちは心の奥にその時の感情を抱えたまま、

新年度のスタートを切ることがよくあります。新しい環境の変化は、たとえ嬉しい変化であつても様々なストレスをもたらします。4月は何とか頑張れましたが、5月の連休で緊張が緩み、今までの疲れや我慢していた感情がドッと押し寄せるごとでおこる、様々な症状を「五月病」と呼ぶことがあります。

五月病のこころと体への影響

子供は泣くことで感情を発散させますが、大人は上手に発散出来ないことが多く、ストレス反応としてこころと体に様々な症状となつて現れてきます。

例えば、眠りが浅い、疲れやすい、やる気が出ない、食欲が無い、肩こり、頭痛など。五月病は医学用語ではありません。一時的なものが多いのですが、予防や対処をしない場合には重症化することもあります。日頃から一人で抱え込まず、職場の産業保健スタッフへの相談や外部機関の相談窓口も活用してください。

ださいね（厚生労働省こころの耳「働く人のこころの耳相談」<https://kokoromhlw.go.jp/>）。

はたらく世代は仕事もプライベートも忙しく、脳はいつもたくさんの情報で溢れています。様々なタスクを抱えて自分と向き合う時間がないと不調に気づきにくく、セルフケアをすることも疎かになってしまいます。そのような時に五月病のリスクは高まるのです。

マインドフルネスとは？

「マインドフルネス」はストレスを和らげ心を落ち着けるためのセルフケアの一つです。

「マインドフルネス（マインドフル）+フル（満たされている）+ネス（状態）」と訳されます。簡単に説明すると、あれこれ考えずに、いまこの瞬間に起きているだけに集中する心のあり方のことです。

もともとは、仏教の教えの一つだったマインドフルネスですが、Googleの社員教育に取り入れられたことで一般的にも広く知られるようになりました。マインドフルネスを実践することで不安や悩みを考える時間が少なくなり、ストレスの低減や不安感の減少に繋がります。自分と向き合う静かな時間を作ることで、集中力が高まりパフォーマンスが向上し、自分への思いやりの気持ちが深まるなどの効果もあります。

【マインドフルネス実践編】こころの筋トレを習慣づけよう

それでは、皆さん時計のタイマーを1分かけてください。頭を空っぽにして、何も考えないでみましょう。では、スタートです。《1分経過》さあ、ゆつ

今ここに集中していない時間のデータ

今ここに集中していない、別のことを考えている時間は1日の約50%（ハーバード大学の調査より）という報告があります。

- ◆ご飯を食べながら別のことを考えている
- ◆過去の失敗を考え続けて自分を責めている
- ◆未来のことを心配している
- ◆他人と自分を比べて自分にダメだししている
- ◆相手の話しを聞きながら違うことを考えているetc...



くり目を開けてください。どうでしたか、何も考えないことは出来ましたか？何か浮かんできませんでしたか？例えば、眠いとか、今日の晩ご飯何にしようかなとか、あの仕事どうしようとか・・・。たつた1分でも、雑念のようにいろいろと考えが湧いてくるものです。実は不安や悩みもそれと同じなのです。考えたくない勝手に頭に浮かんできてしまっています。では、どうすればいいでしょうか。

次は「呼吸」に意識を向けるマインドフルネスの方法を紹介します。自分の呼吸に意識を集中させて、途中で雑念が浮かんだら、ただそれに気づいて、また呼吸に意識を戻していく方法です。「マインドフルネス・呼吸篇」つぎは2分でスタートしましょう！

- ① 快適な姿勢で座ります。椅子の場合は足を床にしつかりと付けて座り、背筋を伸ばします。
- ② 軽く目を閉じて呼吸に意識を集中します。いつもよりゆっくりと心地よく呼吸します。
- ③ 途中で雑念が浮かんでも大丈夫です。雑念が出てきて意識が呼吸から逸れたら、それに気づいてまた呼吸に意識を戻す練習をしてみましょう。
- ④ 時間になつたら目を開けて深呼吸をしましょう。軽く手足を動かしてから、次の動作に移つてください。

マインドフルネスは食事中、散歩中、寝る前、入浴中など日常のどの場面でも使えます。仕事で集中力が途切れた時や、気持ちを切り替えたいときにも、少しでも呼吸に意識を向ける時間を作ることで、その後の作業に集中しやすくなります。

もし自分へのダメ出しや自分を責めている声に気づいたら、それを止めて、これからは自分への思いやりのある優しい声かけに変えていきましょう。意

せんか？

あなたは、失敗するたびに自分を責めてしまうことはありませんか？他人には絶対に言わないような酷い言葉を自分に向かって言っていることはありますか？

自分への思いやりある声かけ

マインドフルネスで自分と向き合う時間を作ると、自分のこころの声に気づきやすくなります。この声に気づくことは、自分への思いやりを深めるための第一歩です。

POINT

マインドフルネスでこころの習慣

- 1) マインドフルネスは日常のどの場面でも使える（食事中, 散歩中, 入浴中, 寝る前, など）
- 2) 2分くらいの短い時間でも良い
- 3) 呼吸に意識を集中・雑念が出てきても否定しない
- 4) リラックスが目的のため、苦しいと感じたり違和感があるときは止めましょう
- 5) 完璧じゃなくてOK、楽しみながらおこないましょう

識して変えていくことで、少しずつ自分に優しくする力もついていきます。
マインドフルネスの考え方はストレス低減や自分への思いやりを深めることに繋がります。短い時間で良いので「今ここ」に意識を向けるこころの習慣を、楽しみながら生活の中に取り入れてみてくださいね。

参考

厚生労働省「働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
「サーチ・インサイド・ユアセルフ」 チャディー・メン・タン著

千葉 千尋氏



保健師・看護師、ヨガインストラクター。
岩手県出身
2002年より行政の保健師として地域住民の健康の保持増進・疾病予防に関わり、子育て中の母親支援やメンタルヘルス支援等を中心に住民の孤立予防や子育てしやすい地域のネットワークづくりに取り組む。
2018年より沖縄の働き盛り世代のこころと身体の健康づくりや職場環境改善を支援する機関で産業保健専門職として活動中。また女性の健康支援、ヨガストレッチ、呼吸法、マインドフルネスなどのセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。

お知らせです。／

季節です。 しょ。

7月

提出期間

7月3日(月)～7月11日(火)

同封の返信用封筒にて

郵送での提出先は

日本年金機構
福岡広域事務センターです。

〒812-8579
福岡県福岡市博多区
榎田1-2-55 AP榎田ビル

8月

決定通知書

標準報酬月額
決定通知書

日本年金機構本部から送られてきます。

各従業員に新しい標準報酬月額を
通知します。

3

9月

保険料の計算

新しい標準報酬月額に基づき、9月
分から保険料が計算されます。
(2023年は10月31日が納付期限)

変更がなければ
来年の8月まで
使用されます。

4

5

額算定基礎届
算定基礎届



受付印

社会保険労務士記載欄

※は白欄

氏名等

③ 生年月日
④ 適用年月
⑤ 個人番号 [基準年会員番号]
※70歳以上被用者場合は年齢
⑥ 退職・支払額
⑦ 算(簿)給
⑧ 従前の標準報酬月額
⑨ 合計(①+⑧)
⑩ 平均額
⑪ 修正平均額③ 生年月日
④ 適用年月
⑤ 個人番号 [基準年会員番号]
※70歳以上被用者場合は年齢
⑥ 退職・支払額
⑦ 算(簿)給
⑧ 従前の標準報酬月額
⑨ 合計(①+⑧)
⑩ 平均額
⑪ 修正平均額

支払基礎日数が、
17日以上の月の
総計額

総計額を支払基礎
日数が17日以上の
月数で割ります。

所は

を提出して下さい。

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

算定基礎届とは？

健康保険・厚生年金保険では、被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、標準報酬月額を決定しており、その届書を算定基礎届といいます。

算定基礎届は、保険料の計算など社会保険の基礎となる大切な届出ですので、正しく記載し、期限内に提出します。

給与の支払対象となる期間の途中から入社したとき

●給与の支払対象となる期間の途中から資格取得したことにより1ヶ月分の給与が支給されない場合

⇒1ヶ月分の給与が支給されない月(途中入社月)を除いた月を対象とします。

4月途中入社



| 《賃金台帳》 (単位:円) | | | |
|---------------|--------|---------|---------|
| | 支払基礎日数 | 基本給 | 合計 |
| 4月 | | | |
| 5月 | 20日 | 148,000 | 148,000 |
| 6月 | 30日 | 200,000 | 200,000 |
| | 合計 | 348,000 | |

《記入例》

| 項目名 | ① 被保険者整理番号 | ② 被保険者氏名 | ③ 生年月日 | ④ 適用年月 | ⑦ 個人番号 [基準年会員番号] ※70歳以上被用者の場合のみ | |
|-----|-------------|-------------|-----------|---|--|--|
| | ⑤ 従前の標準報酬月額 | ⑥ 従前改定月 | ⑧ 算(簿)給 | ⑨ 合計(一定の期間における支払額) | ⑩ 平均額 | |
| | ⑩ 通貨によるものの額 | ⑪ 現物によるものの額 | ⑫ 合計(⑩+⑪) | ⑬ 修正平均額 | ⑭ 備考 | |
| 1 | 91 | 健康 国男 | 5-590619 | 令和3年9月 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 1. 70歳以上被用者算定(基準年会員月) 月 月 2. 二以上勤務 3. 月額変更予定 4. 途中入社 5. 病休・育休・休職等 6. 短時間労働者(特定適用事業所等) 7. パート 8. 年間平均 8. 年間平均 | |
| | 200 千円 | 厚生労働省 | R2 4 | 1. 算(簿)給 2. 月額変更予定 3. 現物 4. 合計(⑩+⑪) 5. 通貨 6. 年間平均 7. 修正平均額 8. 年間平均 | 348,000 174,000 200,000 200,000 | |
| | 4月 | 20 日 | 148,000 | 0 | 148,000 | |
| | 5月 | 31 日 | 200,000 | 0 | 200,000 | |
| | 6月 | 31 日 | 200,000 | 0 | 200,000 | |

報酬月額=200,000円(6月分)

まもなく

算定基礎届の準備をしま

算定基礎届の流れ》

6月

算定基礎届の送付

6月下旬に、算定基礎届が日本年金機構から送られてきます。



5月19日現在の被保険者の氏名、生年月日などが記載されています。

1

算定基礎届の作成

6月に給与を支払ったら算定基礎届に記載します。
(4月、5月支払分は、事前に記載しておきます。)

下記の記載例参照

2

算定基礎届のチェックポイント

check point

対象者

- 7月1日現在の被保険者全員です。
 - 産休、育児休業、休職、欠勤中の被保険者も対象です。
- ※2023年6月1日以降に被保険者になった方は対象外です。

対象月

- 4・5・6月に支給された報酬が対象です。
- 1ヶ月の支払基礎日数が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）
未満の月については、報酬月額は記載しますが、平均額の対象からは除きます。

報酬

- 基本給のほかに通勤手当や残業手当など支払われた全ての手当を含みます。
- ただし、遡及支払いや臨時の支払は除いて修正します。
- 臨時の支払は賞与に該当する場合があります。→賞与の届出が必要です。

2等級以上変動がある人

- 7月または8月から月額変更に該当する方は、「備考」欄に「○月改定」と記載します。「月額変更届」を別に提出します。

資格喪失者

- すでに資格喪失している方は、「備考」欄に「0000年○月○日喪失」と記載します。
- 喪失届の提出もれがないか確認お願いします。

| 記載例 | |
|-----------------------|--|
| 様式コード 2225 | 被保険者報酬月 70歳以上被用者 厚生年金保険 |
| 令和 年 月 日提出 | |
| 事業所登録記号 | 記入の個人番号に誤りがないことを確認しました。 |
| 提出者記入欄 | |
| 事業所所在地 | |
| 事業所名 事業主氏名 電話番号 | |
| 項目名 | 被保険者登録番号 ②被保険者氏名 ③従前の標準報酬月額 ④従前改定月 ⑤従前改定月の支給月額 ⑥通貨によるもの額 ⑦現物によるもの額 |
| 1 | 支払基礎日数 月給制の場合 暦の日数 例) 給与が翌月払いいで 3月分の給与を4月に支払った場合、4 月の支払基礎日数は31日となります。 |
| 2 | 日給制・時給制の場合 出勤日数 1ヶ月の支給総額を記入。 ※手当等も含めて記入します。 |



CD等で提出される事業
「電子媒体届書総括表」

日本年金機構からのお知らせ 特集ページ

「日本年金機構からのお知らせ」の
補足情報等を掲載しています。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kikou-oshirase.html>



ツイッター 公式アカウント @Nenkin_Kikou

公的年金に関する各種手続きやお知らせなどを随時
発信しています。ぜひフォローいただきご活用下さい。

日本年金機構HP <https://www.nenkin.go.jp/>

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

2023年度 健診のお知らせ

協会けんぽに加入する従業員とそのご家族は、健診費用の一部補助が受けられます。年に一度は健診を受けましょう

協会けんぽの健診を受けるメリットとは？

- 1 病気の早期発見・早期治療！ご自身の健康管理ができる
- 2 協会けんぽから一部補助があるので安く受けられる→**4月からさらにお得になりました！**
- 3 検査の結果、メタボのリスクがある方は専門家の無料サポート「特定保健指導」が受けられる
＼さらに**インセンティブ制度**により、健診・特定保健指導を受けることが保険料率の引き下げにつながる／

生活習慣病予防健診

対象者：35歳～74歳の被保険者（ご本人）



定期健康診断（事業者健診）の検査項目だけでなく、がん検診も受けられます。

| | 検査内容 | | 自己負担額 |
|--------------|--|---|--|
| 一般健診 | 診察等問診、身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、眼底検査（医師が必要と認めた場合） | | 最高 5,282円 |
| 一般健診に追加できる健診 | 付加健診 | 対象：40歳と50歳 | 最高 2,689円 |
| | 乳がん検診 | 対象：40歳～74歳（偶数年齢） | 50歳～74歳 最高 1,013円 40歳～48歳 最高 1,574円 |
| | 子宮頸がん検診 | 対象：36歳～74歳（偶数年齢） | 最高 970円 |
| | 肝炎ウイルス検査 | 対象：35歳～74歳 (過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方) | 最高 582円 |

●受診するには？ 生活習慣病予防健診を実施している医療機関に直接予約します。

（予約の際には保険証をご準備ください。）

特定健診

対象者：40歳～74歳の被扶養者（ご家族）



メタボリスクに着目した健診です。

| 検査内容 | 自己負担額 |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 診察等問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査 | 無料 （沖縄県内で受診する場合） |

●受診するには？ 特定健診実施機関または市町村（集団健診の場合）に直接予約します。

（受診には受診券と保険証をお持ちください。）

上記の健診は、加入期間中のみ受診することができます。資格喪失（退職、扶養解除等）後に受診した場合、協会けんぽが補助した金額を後日返納していただくことになりますのでご注意ください。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

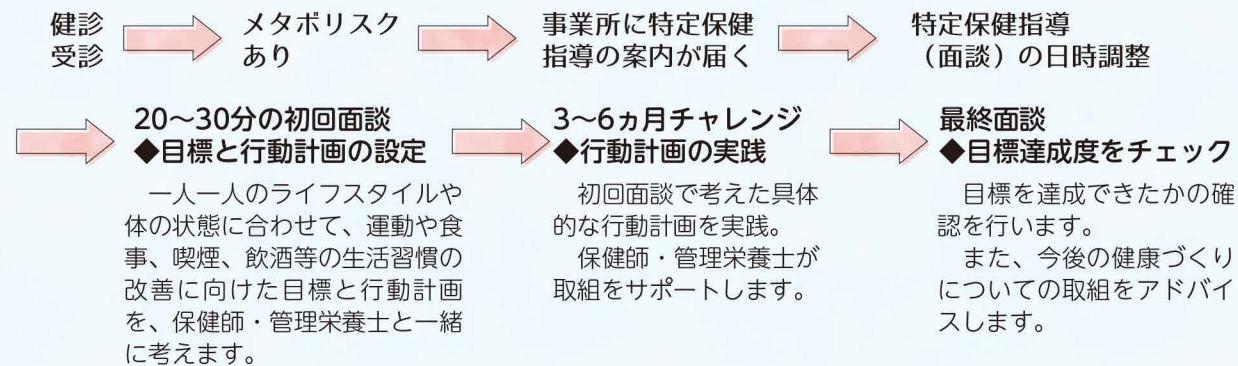
健診を受けてひと安心？
いいえ、健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診を受けることは健康への重要な第一歩ですが、大切なのは、健診結果による生活習慣の改善、病気の早期発見・早期治療です。協会けんぽでは、健診の補助だけでなく、健診を受けた後のフォローも行っています。

① 特定保健指導を活用して生活習慣を改善

健診の結果、メタボリックがあると判定された方は、健康管理のプロ、保健師・管理栄養士の無料サポート「特定保健指導」をご利用いただけます。生活習慣改善のチャンスです！

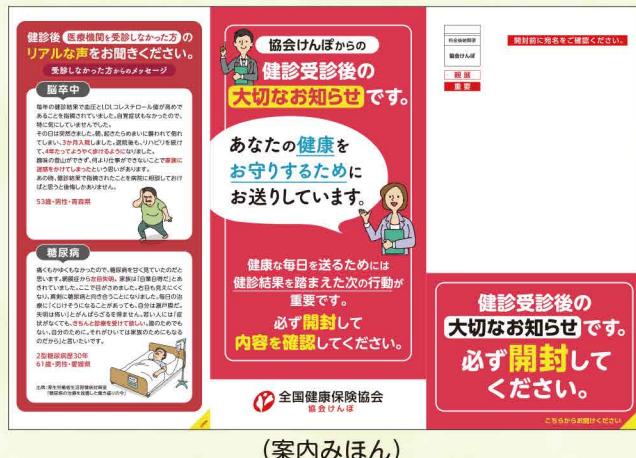
特定保健指導の流れ



② 健診結果に「要治療」「要精密検査」があつたら、すぐに医療機関を受診

健診結果に要治療・要精密検査と判定された項目はありませんか？忙しいから、症状はないからと後回しにせず、すぐに医療機関を受診してください。

協会けんぽでは、血圧値・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に受診をお勧めするご案内をお送りしています。



＼事業主の皆さん、これらも健康経営です。皆さまのご理解とご協力をお願いします。／

- 従業員全員が健診を受けられるよう業務調整すること。
- 特定保健指導の対象になった従業員が、最後まで中断することなく面談を受けられるよう業務調整すること。
- 要治療・要精密検査と判定された従業員が医療機関を受診できるよう業務調整すること。

【掲載内容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。

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！

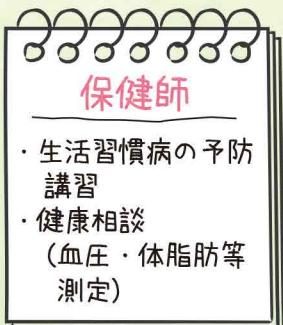
～沖縄県社会保険協会では、
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、
健康づくりの支援事業を行っています～

◇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。

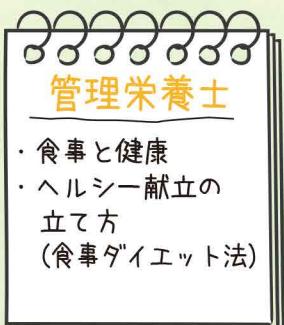
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください！

【講演内容：例】



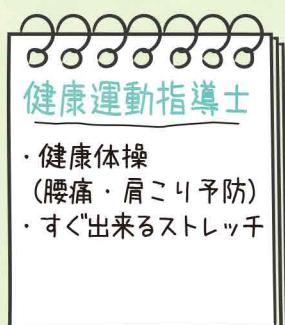
保健師

- ・生活習慣病の予防講習
- ・健康相談（血圧・体脂肪等測定）



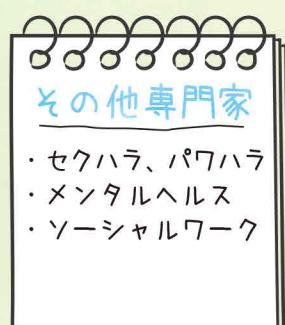
管理栄養士

- ・食事と健康
- ・ヘルシー献立の立て方（食事ダイエット法）



健康運動指導士

- ・健康体操（腰痛・肩こり予防）
- ・すぐ出来るストレッチ



その他専門家

- ・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。

**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 | 〒 一 | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | |

健康づくりDVD貸出のご案内



社会保険協会では、健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。職場の皆さまの健康づくりにぜひご活用ください。

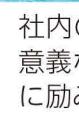
01 2022年度 健康づくりDVD貸出ランキング

| 順位 | タイトル/No. | 主な内容 | 時間 |
|-----|--|---|-----|
| 第1位 | 職場のハラスメント基礎講座 ～セクハラ・パワハラ・マタハラ～ (No.35) | セクハラ、パワハラ、マタハラの3つの基礎が1枚にまとめられたDVD。新人研修や時間の取りにくい管理職層の復習にも使える内容です。 | 32分 |
| 第2位 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレス1日決算主義のセルフケア (No.29) | セルフケアで重要なのは、その日のストレスをその日にうちに解消していくことです。毎日のストレスを「一日決算」をするための工夫や考え方を紹介しています。 | 20分 |
| 第3位 | ちょちょいのちょいトレ4.0 ストレッチ＆筋トレ生活習慣化の すすめ！ (No.39) | 通常メニューの他に、タオルを使用したストレッチ＆筋トレも紹介しています。タオル運動は、運動不足のかたでも始めやすく、運動効果とからだの安定感が向上します。 | 67分 |

02 DVDをご利用いただいた事業所さまの声



職場への講師派遣の利用に続き、この度はDVDと利用させていただきました。DVDの内容(No.35)がとても良いということで反響が大きかったです。これからも職員にとって有意義な研修・会議を開催したいと考えております。ありがとうございました。



社内の研修に際して、健康づくりDVD(メンタルヘルス関連)を活用させていただきました。有意義な研修会を行うことができたと職員ともども喜んでおります。これを機にさらに健康づくりに励み、明るく元気な職場づくりを心掛けていきたいです。



健康づくりDVDの利用について

詳しくはこちら→



※会員事業所様は何回でも無料でご利用できます。

※1回の貸出は最大4枚まで、貸出期間は概ね1週間です。

※研修会使用を目的として事前視聴後に再度レンタルすることも可能です。

健康づくりDVD借用申込書

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

1.借用DVD

申込日： 年 月 日

| 番号 | タイトル |
|----|------|
| | |
| | |

| 番号 | タイトル |
|----|------|
| | |
| | |

2.借用の期間

年 月 日～ 年 月 日 ※1週間程度の借用をお願いします。

3.視聴者

人数(予定) 名

4.借用者

事業所名

所在地〒

ご利用方法

電話番号 () -

担当者名

1.上記の申込書をFAXまたはE-mailでお申込 2.協会からDVDを郵送 3.ご使用後は同封のレターパックに入れてポスト投函

＼年金事務所からのお知らせです。／

■国民年金に加入している20歳以上の学生の方へ



国民年金保険料の納付が猶予される

学生納付特例制度のポイント



1 学生納付特例制度はどんな制度？

●前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です

保険料を納められないときは、

未納のまま放置せず学生納付特例を申請しましょう。

◎学生納付特例制度のメリット

- ・老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
- ・病気やけがで障害が残ったときに障害基礎年金を受け取ることができます。

●対象になる方

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校*に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

※学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程のある学校

<前年所得のめやす> 128万円 + 扶養親族等の数×38万円 で計算した額以下

税制改正により変更されました

コロナの影響で①、②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、所得見込額(※)が学生納付特例基準相当になることが見込まれる方

※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 手続きはどうするの？

●申請の流れ

1 申請書の入手

申請書は、市（区）役所または町村役場の国民年金窓口や年金事務所、日本年金機構ホームページで入手できます。

2 申請書の記入

記入例を参考に申請書にご記入ください。

3 申請書を提出

提出先は、住民票を登録している市（区）役所または町村役場の国民年金窓口です。
申請の際には、学生証などの学生であることを証明するものが必要です。

4 審査結果の確認

申請後、日本年金機構から「承認通知書」または「却下通知書」が届きます。

- 「承認通知書」が届いた場合、**承認期間は4月～翌年3月の1年間**となります。
すでに保険料を納められた月分は、学生納付特例の期間にはなりません。
- 「却下通知書」が届いた場合、保険料を納付する必要があります。

*注意事項

令和5年4月分の申請は、令和5年4月から2年後の5月末になります。申請時点の2年1ヶ月前の月分まで遡って申請することができますが、申請が遅くなると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害について、年金を受け取ることができなくなることがありますので、すみやかに申請してください。



3 承認された場合、将来受け取る年金はどうなるの？

●将来受け取る年金の受給資格期間には算入されます

ただし、年金額には反映されません

(注) 障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るために一定の要件があります。

「納付」「学生納付特例」「未納」はこのように違います

| | 老齢基礎年金 | | 障害基礎年金（注） 遺族基礎年金 |
|--------|----------------|---------|---------------------|
| | 受給資格期間 への算入 | 年金額への反映 | 受給資格期間 への算入 |
| 納付 | ○ | ○ | ○ |
| 学生納付特例 | ○ | × | ○ |
| 未納 | × | × | × |

学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金額が少くなります。

承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、あとから納めること（追納）ができます。

ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合、承認当時の保険料に経過期間に応じた加算額がプラスされます。

その他、詳細は年金事務所または日本年金機構のホームページでご確認ください。

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

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

＼年金事務所からのお知らせです。／

令和5年度算定基礎届(定時決定)について

算定基礎届の提出について

(1) 提出期間等

提出期間：7月3日(月)から7月11日(火)まで



(2) ご提出いただくもの

① 「届出用紙」で提出する場合

ア 被保険者報酬月額算定基礎届(70歳以上被用者算定基礎届)

《該当する方がいる場合は、次の届書も必要になります。》

イ 被保険者報酬月額変更届(70歳以上被用者月額変更届)【7月改定者】

- ご不明な点がありましたら、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご確認ください。

② 「電子媒体(CD・DVD)」で提出する場合

ア CD または DVD

イ 電子媒体届書総括票

《該当する方がいる場合は、次の届書も必要になります。》

ウ 被保険者報酬月額変更届(70歳以上被用者月額変更届)【7月改定者】

- 提出する電子媒体を作成するためには、日本年金機構ホームページから「届書作成プログラム」をダウンロードする必要があります。
- イは、届出用紙によりご提出ください。
- 提出の際、CD・DVD の表面に、「事業所名」、「提出元ID」、「媒体通番」を油性のフェルトペン等でご記入ください。
- 電子媒体を利用した届出について、届出用紙での提出の場合と一部入力方法が異なります。ご不明な点がありましたら、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/denshibaitai/index.html>)をご確認ください。

③ 「電子申請」で提出する場合

ア 被保険者報酬月額算定基礎届(70歳以上被用者算定基礎届)

<CSV ファイル添付方式>

《該当する方がいる場合は、次の届書も必要になります。》

イ 被保険者報酬月額変更届(70歳以上被用者月額変更届)【7月改定者】

- 電子申請の詳細については、日本年金機構ホームページのほか電子政府の総合窓口e-Gov[イーガブ] (<https://www.e-gov.go.jp/>)をご確認ください。
- 電子申請による届出について、届出用紙での提出の場合と一部入力方法が異なります。ご不明な点がありましたら、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>)をご確認ください。

社会保険

Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.15

社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。

今回は自動車事故と健康保険についてです。



事務担当者



私は自動車運転中に事故に遭い、けがをして現在休職中です。ちなみに私は被害者ですが、相手の保険会社からとりあえず健康保険で治療を受けるよう言われて健康保険で治療を受けています。本来、加害者がいる場合、治療費など加害者が支払うべきだと思いますが、私が健康保険で治療を受けた場合、保険者に対して報告しなければならないことなどがあれば教えてください。

A

交通事故、けんか、他人の飼い犬に噛まれたときなど第三者によって起こったけがや病気でも健康保険を使って受診できます。

ただし、その際には、すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出することになります。

第三者による傷病届の添付書類は以下のとおりとなっております。



城間先生

- 1) 交通事故証明書
- 2) 事故発生状況報告書
- 3) 損害賠償金納付確認書・念書（相手側が署名拒否した場合は余白にその旨記載する）
- 4) 示談が成立している場合示談書のコピー
- 5) 負傷原因届
- 6) 念書
- 7) 同意書

相手方がいる交通事故等（第三者行為）が原因でけがや病気をしたときは、被害者は加害者に対し損害賠償を請求できますが、被害者がそのけが、病気について健康保険の給付を受けた場合は、もともと加害者が支払うべきものを健康保険が負担したことになります。

そのため、保険給付に要した費用を加害者または自動車保険の会社に請求して取り戻します。

※示談交渉は慎重に行うよう注意が必要です。示談をする前に事前に協会けんぽに相談してください。

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。

◇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。

5月：12日（金）・19日（金）・26日（金）

6月：2日（金）・9日（金）・16日（金）・23日（金）・30日（金）

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**

無料電話相談

毎週金曜日
各午後1時から
午後5時まで

