

# 社会保険おきなわ

2023. 7 No.505

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- ④p - ⑤p 「事業主の皆さまへ 算定基礎届（7月）賞与支払届の提出は電子申請をご利用ください」
- 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 「まず「宣言」が健康経営の第一歩になる！」
- ⑦p 「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」  
「新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金申請の変更点」

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「社員と組織を守るアンガーマネジメント」 ②p - ③p

「事業のご案内」 ⑧p

「協会費の納入は口座振替をご利用ください!!」 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

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

UD  
FONT

GREEN PRINTING JAPAN  
P-810265  
この印刷物は、環境に配慮した  
原料と工場で製造されています。



# Column 社員と組織を守るアンガーマネジメント

## 1 誤解されがちな「アンガーマネジメント」

「アンガーマネジメント」をご存知ですか？令和4年4月より職場のパワーハラスメント防止措置が義務化されましたので、導入をご検討中の方もいらっしゃると思います。アンガーマネジメントのアンガーは「怒り」を、マネジメントは「管理、制御」を意味するため「怒らなくなるための学び」と思われがちですが、それは違います。

私の所属する（一社）日本アンガーマネジメント協会<sup>※</sup>では、アンガーマネジメントの目的を「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくなる」と定めています。そのため、従来の指導や躾にアンガーマネジメントを加えることで、パワハラや虐待にならない関わり方が身につきます。つまり、指導する側もされる側も組織も守ることが出来ます。

## 2 怒りについて

そもそも、「怒り」とはなんでしょう。ここからは、怒りの「機能」「イメージ」「デメリットとメリット」「正体」「メカニズム」の4つをお伝えします。

### ①機能

怒りは防衛本能です。つまり、身を守る時に生じます。例えば、猫が威嚇しているとき、毛は逆立ち、表情は険しく、唸り声をあげています。つまり、怒って見えます。しかし、これら身体反

応は、敵から自身を守るための防衛本能が働いた結果です。生き残る為には「戦って勝つ」か「逃げのびる」かの二択ですが、生き延びる可能性を高めるために身体を活性化させスタンバイしているわけです。このように、怒りとは本能であり、生きるために欠かせない感情です。

### ②イメージ

怒っている人を想像してください。「声が大きくて荒い」「顔が険しい」などでしょうか。では、次はどうでしょうか。報告しない部下に対して「あの件はどうなっている？」と苛つく。規則を守らない人に対して顔をしかめる。上司の指導に納得がいかず不貞腐れる。「任せた私が悪いんだよね」と皮肉る。実は、これらも怒りです。その人なりのやり方で怒りを表現しています。このように、怒りには荒々しい怒りもあれば不満や不快感、違和感に留まる静かな怒りもあります。

### ③デメリットとメリット

（図1）はデメリットとメリットの一例です。それぞれの言葉を「怒った側」と「怒られた側」の立場になって考え直してみるとより腹落ちします。このように、怒ることにはデメリッ

図1

怒ることのデメリットとメリット（例）

傷つける	成長できる
後味が悪い	身を守れる
やる気が下がる	気持ちが伝わる
集中できない	すっきりする

トもあればメリットもあります。なお、「スッキリする」はメリットと捉えられがちですが、これは誤りです。スッキリはしますが、結果的に周囲から人が離れてしまうためデメリットです。

### ④正体

何が私たちを怒らせているのでしょうか。「人」または「出来事」でしょうか。実は、両方とも違います。その正体は、その人のもつ「価値観（べき）」です。怒りは「価値観（べき）」が裏切られると生じます。人や出来事に対し「（人や出来事）は〇〇であるべき」という考えが私たちを怒らせます。例えば、先ほどの「報告しない部下に対して」「あの件はどうなっている？」と苛つく」では、部下に対し「どうなっている？」と聞いていますので、様子を報告して欲しかったことが推測されます。これを言い換えると「部下は報告すべき」という価値観が透けて見えます。その価値観が裏切られたため、上司は苛立ったわけです。

### ⑤怒りのメカニズム

皆さんは同僚が無断欠勤したら怒りますか？怒る方もいれば怒らない方もいますよね。つまり、同じ出来事に直面しても怒りの程度は人によって異なります。では、次のケースはどうでしょう。経理担当の社員は、いつもは淡々と雑用を引き受けるが、忙しい時だと不機嫌そうに拒否します。つまり、同じ人でも状況によって怒りの程度が変わっています。これをライター（図2）で解説し



ます。ライターは着火石を回すことで火種が生じ、それがオイルに灯り火が出ます。怒りも同様で、「べき」が裏切られた時にカチンとなり、ネガティブな感情（状況）に比例して怒りが変わるわけです。

怒りが生まれるメカニズム



図2

3 アンガーマネジメントの3つのテクニック

アンガーマネジメントでは「衝動」「思考」「行動」のコントロールを学びます。まずは怒りの「衝動」を6秒間ほど抑えます。次に思考のコントロール（図3）で、怒りを「許せる」「まあ許せる」「許せない」の3つのゾーンに分け、「許せない」から「まあ許せる」へ下げる工夫を凝らし「許せない」怒りを減らします。その後、行動のコントロール（図4）で、最後まで残った「許せない」怒りを「変えられない」「変えられない」「変えられない」「重要ではない」「重要ではない」の2つの観点から捉え直し、

思考のコントロール（三重丸）

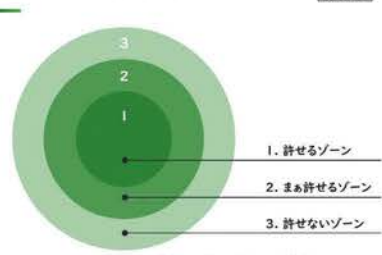


図3

行動のコントロール（分かれ道）



図4

©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

怒りをどう表現するか検討します。

4 パワハラ防止措置と望ましい取り組み

ハラスメント防止のための望ましい取り組み<sup>※2</sup>として以下を厚労省は推奨しています。

- ① 各種ハラスメントの一元的な相談体制の整備
- ② 職場におけるハラスメントの原因や背景となる要因を解消するための取組
- ③ 労働者や労働組合等の参画

これらを網羅的に実施するためには、社内担当者を育成し定期的な社内研修を実施するとともに、社外アドバイザーによるサポートを加えると効果的です。例えば、日本アンガーマネジメント協会では、アンガーマネジメントファシリテーターおよびハラズメント防止アドバイザーを育成しています。専門的知識をもとに定期的な社内研修を実施できる社員を担当者に置くことで、①と②に対応します。③については、社員の本音をもとに対策を講ずることが期待されていることから、守秘義務があり利害関係のない社外キャリアコンサルタントや産業カウンセラー等との連携が望ましいと考えます。

5 最後に

アンガーマネジメントは1970年代米国で自然に生まれました。当時の米国社会は「公民権運動」「女性解放運動」などが盛んでした。新旧それぞれの価値観が対立し、誰もが怒りを覚えたあの時代、新たな時代を切り開く術としてアンガーマネジメントは生まれたのです。今の日本はどうでしょう。「躰・指導とパワハラの境界線」「若者の労働意識の変化」「コロナ禍での公衆衛生のあり方」など、こちらも

また価値観がせめぎ合う、新時代への移行期です。アンガーマネジメントは、新旧それぞれの価値観をすり合わせ協働へと導きます。社員も組織も守るために、ぜひアンガーマネジメントをご活用ください。

参考文献

- ※1 日本アンガーマネジメント協会  
<https://www.angermanagement.co.jp/>
- ※2 厚労省 あかるい職場応援団 職場ハラスメント対策パンフレット・リーフレット（令和4年度版）  
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/jinj/download/>

よぎキャリアコンサルティング代表

宜野湾生まれ嘉数中育ちのちゅーぱー。仕事で挫折経験ありの元銀行員キャリアコンサルタント兼アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー®。2018年3月末に銀行退職後、同年5月より「よぎキャリアコンサルティング」を開業。「組織の人にまつわる困りごと」に対応したサービスを提供。専門は1対1での能力開発。挫折経験からの復活、問題行動の解消や埋没した能力等を発掘するなどのキャリア支援を実施。経営理念は「地域社会に育てられたご恩を、地域社会の今を支える中小企業さまへ還元し、次世代に繋ぐお手伝いをする」アサーション/心理的安全性/アンコンシャスバイアス/ファシリテーション/傾聴/クリティカルシンキング

与儀 久美子氏







＼年金事務所からのお知らせです。／

事業主の皆さまへ

**算定基礎届(7月) 賞与支払届** の提出は **電子申請** をご利用ください

**電子申請のメリット**

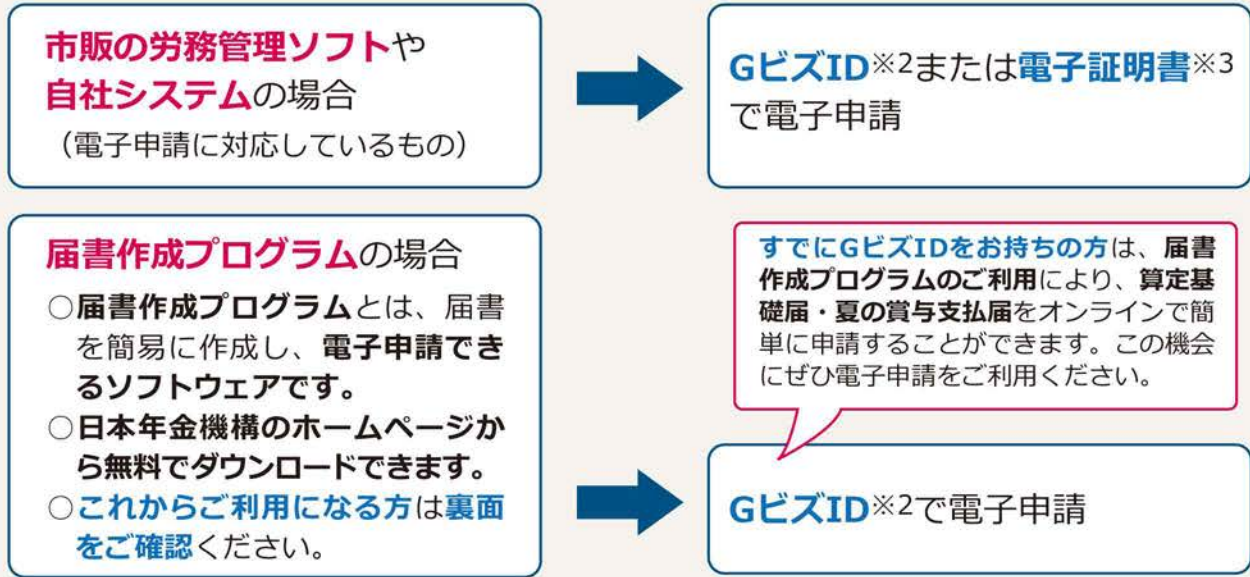
-  **いつでもどこでも申請可能**  
オンラインで24時間365日申請ができます
-  **コスト削減**  
郵送料・交通費の削減ができます
-  **処理が早い**  
例えば健康保険証は、紙で申請するより3~4日早く届きます
-  **安全なネットワーク**  
セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています

**主要な届出※1の電子申請割合**



※1 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・国民年金第3号被保険者関係届

**ご利用のソフトウェア別の電子申請方法**



※2 GbizID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。GbizIDには、2種類のアカウントがありますが、電子申請をご利用いただく場合、GbizIDプライムの取得が必要になります。なお、GbizIDプライムの取得には2週間程度を要します。GbizIDの詳細内容、手続きはGbizIDのホームページをご覧ください。



※3 電子証明書とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのもので実印に相当するものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局(官公庁または民間)のホームページをご確認ください。

＼年金事務所からのお知らせです。／

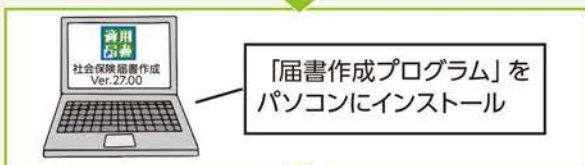
「届書作成プログラム」を利用した電子申請方法

「届書作成プログラム」のインストール等

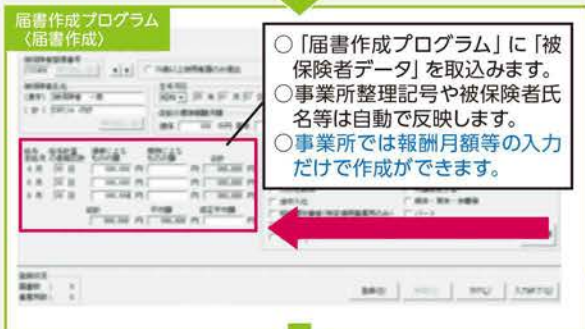


日本年金機構ホームページから「届書作成プログラム」をダウンロード

1. 届書作成プログラム  
届書作成プログラム (Ver.27.10) (ファイル: msi 25,082KB)

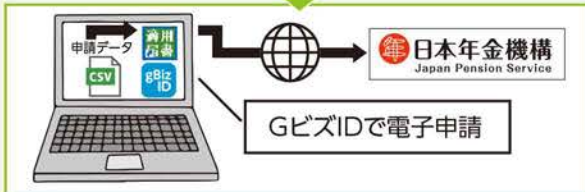


「届書作成プログラム」をパソコンにインストール



届書作成プログラム (届書作成)

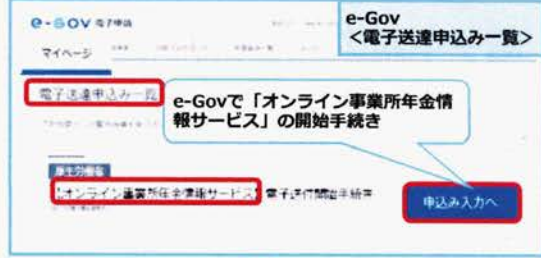
- 「届書作成プログラム」に「被保険者データ」を取込みます。
- 事業所整理記号や被保険者氏名等は自動で反映します。
- 事業所では報酬月額等の入力だけで作成ができます。



GBizIDで電子申請

「被保険者データ」の受け取り※1

「オンライン事業所年金情報サービス」では、「届書作成プログラム」に取り込める「被保険者データ」を提供します。電子申請を行う際に活用できます。その他、毎月の社会保険料額情報等についても電子データで受け取ることができます。



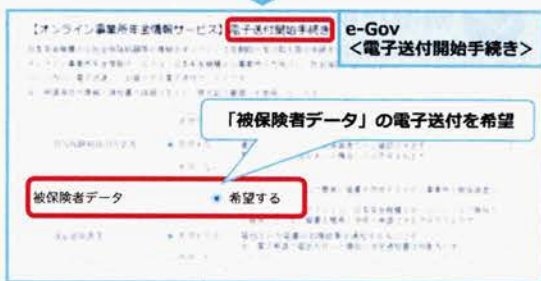
e-Gov <電子送達申込み一覧>

電子送達申込み一覧

e-Govで「オンライン事業所年金情報サービス」の開始手続き

オンライン事業所年金情報サービス 電子送達開始手続き

申込み入力へ



【オンライン事業所年金情報サービス】電子送付開始手続き e-Gov <電子送付開始手続き>

「被保険者データ」の電子送付を希望

被保険者データ  希望する



e-Gov <電子送達一覧>

電子送達一覧

「電子送達一覧」に届いた被保険者データをパソコンへダウンロード

通知ファイルをダウンロード

※1 被保険者データを受け取らずに届書作成プログラムで全て手入力により作成することも可能です。

これまでターンアラウンドCDで被保険者データを受け取っていた事業主の方へ

オンライン事業所年金情報サービスを利用することで、ターンアラウンドCDで提供している被保険者データと同じ内容の電子データをオンラインで受け取ることができます。これにより電子データの受取から届書の作成、申請までがオンラインで完結しますので、この機会にぜひオンラインで電子データを受け取る方法への切り替えをお願いします。

各サービスのご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください



日本年金機構 電子申請



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス



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

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

電子申請・オンライン事業所年金情報サービス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)>>

- 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日はご利用いただけません。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## まず「宣言」が健康経営の第一歩になる！

### 健康づくりに取り組む事業所が増えています

昨年未発表された2020年都道府県別平均寿命ランキングでは、沖縄県は男性43位、女性16位と男女共に前回より順位を落とし、県民に大きな衝撃を与えました。

沖縄県の課題である「働き盛り世代の健康づくり」に取り組むため、沖縄県をはじめとした関係機関5者で、事業所の健康経営®(※)の取組を支援する「うちなー健康経営宣言」事業を推進しています。健康づくりの機運は年々高まってきており、「うちなー健康経営宣言」をした事業所数は2022年3月末で405社だったのが、2023年5月末には1,421社にまで増えています。

### 「宣言」を健康づくりのきっかけに！

健康経営を検討している事業所さま、まずは「うちなー健康経営宣言」をするところから始めてみませんか？  
※「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」に必要事項を記入し、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

- 「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のホームページからダウンロードできます。
- 記入した代表者メッセージは、沖縄労働局のホームページに掲載されます。

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

- 登録申請書の受付後、約1か月程度で沖縄県知事名による『宣言証』を発行します。
- 宣言後は、ロゴ、バナーをご使用いただけます。名刺やホームページ等にご活用ください。



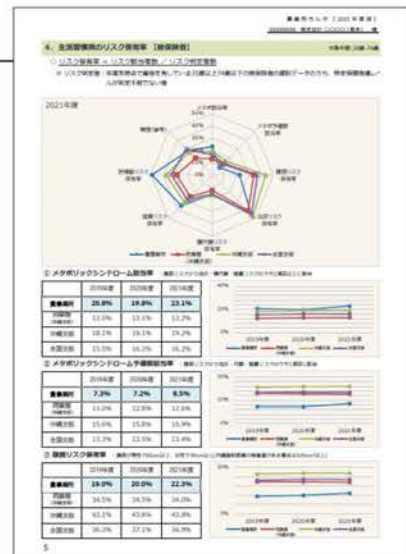
4 アドバイスおよびフィードバック

- 自社の健康度がわかる「事業所カルテ」を呈呈します。
- 保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、健康づくりの相談に対応します。「事業所カルテの見方を説明してほしい」「何から取り組めばよいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

#### 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。



(事業所カルテ見本)

うちなー健康経営宣言に関するお問い合わせ先 企画総務グループ (☎ガイダンス4番)

## \ 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。 /

## 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。

## 健康保険委員限定特典

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。

また、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。



健康保険制度・申請書の書き方ガイドブック

 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正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

健康保険委員・メルマガに関するお問い合わせ先 企画総務グループ (☎ガイダンス4番)

## 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金申請の変更点

## 申請期間の初日が令和5年5月8日以降の申請については、医師の証明が必要です

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金については、臨時的な取扱いとして、療養担当者意見欄(申請書4ページ目)の証明の添付を不要としておりましたが、申請期間(療養のため休んだ期間)の初日が令和5年5月8日以降の傷病手当金の支給申請については、他の傷病による支給申請と同様に、傷病手当金支給申請書の療養担当者意見欄(申請書4ページ目)に医師の証明が必要となります。

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金申請の詳細はこちら



傷病手当金に関するお問い合わせ先 業務グループ (☎ガイダンス1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)



- 各種申請はすべて郵送でお手続きができます。
- 申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。

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 「社会保険の事務手続」を配布し、事務担当者の手助けをしています。

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、広報紙「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

・資格取得届、喪失届、被扶養者届…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

(3)年金給付と申請方法

・老齢厚生年金、障害厚生年金…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ヵ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



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、下記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)

**「お手続き」は簡単です!!**



### STEP 1

下記「口座振替予約票」を FAX又はE-mailでお申込

### STEP 2

後日、協会から「口座振替依頼書」が届くので必要事項を記入・捺印の上、協会に提出

### STEP 3

**お手続き完了!**  
(設定完了後、毎年1回6月末に振替を行います)

## 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。

＼年金事務所からのお知らせです。／



## 20歳になったら国民年金

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16,520円です。（令和5年度）。

✓ **「付加年金制度」があります！**

定額保険料（16,520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（当月未納付）」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」

✓ **「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、配偶者及び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

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

社会保険

Q&amp;A

## 「教えて城間先生!!」

Vol. 16

社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。

今回は月末退職者の健康保険・  
厚生年金保険料の給与控除についてです。



事務担当者

Q

当社の従業員が12月31日に退職することとなり、月末退職者は翌月1日（今回でいうと1月1日）が社会保険の資格喪失年月日となるかと思えます。（喪失月の保険料の納付必要なし）1月に支払う給与が無いため12月分の控除の方法がわかりません。教えてください。

A

事業主が、被保険者の報酬から控除できる被保険者負担分の保険料は、原則として前月分に限られています（健保法167条1項）が、被保険者が月末に退職したり、あるいは資格を取得した月に喪失をした場合は、その月の保険料が徴収されます。この場合は、翌月の報酬から控除することができないため、前月の保険料のほか当月の保険料も、報酬から控除することができる取扱いになっています（健保法167条1項）



城間先生

## 具体的な例

## 12月31日退職、1月1日資格喪失の場合

退職しなければ、11月分の保険料は12月分の給料から差し引き、12月分の保険料は1月分の給料から差し引きますが、今回の場合は1月分の給料が発生しないため、12月分の給料から11月分・12月分の2か月分の保険料を差し引くことができます。

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。

◇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：7日（金）・14日（金）・21日（金）・28日（金）

8月：4日（金）・18日（金）・25日（金）

毎週金曜日  
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

無料電話相談



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メールでお申し込み下さい。

※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。

### 「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	〒 _____				
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 <input checked="" type="checkbox"/> 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。				