

# 社会保険おきなわ

2023. 9 No.506

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- ④p - ⑤p 「在職老齢年金（働きながら年金を受け取る時）」
- ⑩p 「年金事務の口座振替と電子申請」

### 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- ⑧p 「健康づくりで皆さまの保険料が安くなる！ インセンティブ制度」
- ⑨p 「令和5年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い」

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「病気の80%は背骨や骨盤の歪みから」 ②p - ③p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 ⑥p - ⑦p

2023年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い  
協会費の納入は、「口座振替」をご利用ください!! ⑪p

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

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





Column

病気の80%は背骨や骨盤の歪みから



シャキーンと背中伸ばし！やっちゃた…というあなたは猫背さんかな？初めましてカイロプラクターの大成さつきです。最近、子どもから大人まで猫背ストレート首（スマホ首）さんが増えていきます。姿勢の悪さからくる体の症状をみなさんはご存じですか？

**健康面**…神経伝達、血行不良、筋肉のコリやハリ、内臓機能の低下、病気

**美容面**…顔の歪みやたるみ、バストやお尻のダウン、下っ腹の出張り、O脚

等など、女性が気になる悩みに繋がります。骨格を整える治療の1つとして「カイロプラクティック」があります。カイロプラクティック（以下カイロ）とは、わかりやすく言うと背骨や骨盤のズレを手で整えること。広義では薬や手術ではなく「運動・栄養・物理療法」。物理療法とは、杖を使うことで歩きやすくなるというように、使用することで実際は良くならないが楽になるということ。カイロでは睡眠のことを言います。施術を受けるだけでなく普段の悪い生活習慣を改善することがカイロでは大切なことなのです。

◆カイロプラクティックの歴史

カイロは約130年前にアメリカで生まれしました。発見者はダニエル・D・パーマ。人間の病気の根拠について研究をしていました。当時ダニエルの召使いだっただハービー・リラードは耳が聞こえませんでした。ハービーに聞こえなくなった原因を聞くと、幼少期に背中を丸め床掃除のしていた際、背中

で妙な音がしたと同時に音が消え去ったとのことでした。ダニエルはハービーの背中を見て、脊柱で異常に盛り上がる椎骨をみつけ、その位置に戻すように押すと、今まで聞こえなかった馬車の蹄の音がハービーの耳に入ってきたのです。17年間失われていた聴力が1度の矯正で蘇りました。これが世界初の脊椎矯正（アジャースメント）、カイロの歴史と発展の始まりと言われています。その後受け継がれ、科学的に証明されたのち法律化され、G7先進国の日本以外ではドクターとして認められています。

日本ではまだ馴染みのないカイロですが、私の所属しているNatl.Kal.Kr.（全国健康生活普及会）は今年46周年目を迎え、約13000人の資格保持者が日本にいます。私は50歳前に資格を得し早7年が経ちました。結婚、出産、子離れを経験し今は年齢とともに体の変化を感じます。気持ちは20代、健康にキレイでいたい願望は誰しもありますよね。

◆健康にきれいな猫背ストレート首について

始めに話した猫背ストレート首について。気になるのはやはり見た目の姿勢です。姿勢には「首・腰・土ふまず」の（美の三大アーチ）があります。このアーチを作ることのできる姿勢が保たれ、いつまでもきれいで健康な体を維持することができます。

もし自分で健康ケアをしたいのであれば知識を得ることが必要です。健康について様々な情報があり、何が本当なのか迷う方も多いかと思えます。私の経験でいくと専門家の話を直で聞き、体感することが間違のない早道です。そこでカイロプラクターの私

から知って頂きたい3つのことがあります。

- ① 病気になる体の仕組み
  - ② 歪んだ骨格を元に戻すセルフケア
  - ③ 健康になるためのメンテナンスと「運動・食餌・物理療法（睡眠）」
- この3つを知ることによって家族や周りの人々を健康にすることが出来ます。また歳を取ることへ不安が1つ減り、やりたいことができる身体でいられます。

◆病気になる体の仕組みとセルフケア

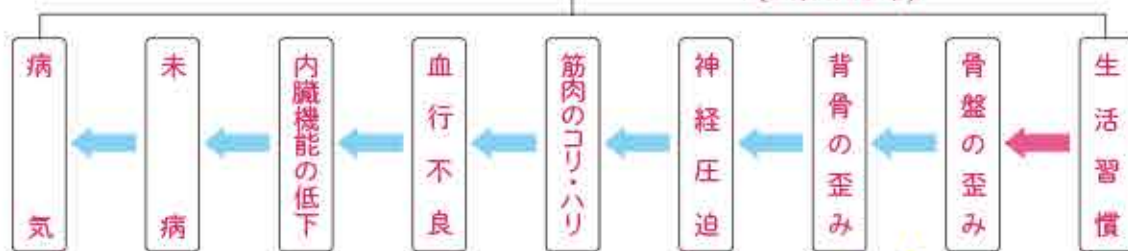
では皆さんが一番気になる、病気になる体の仕組みはどのようなものか知っていきましょう。（次頁の図参照）

何気ない癖が骨盤や背骨を歪め、その歪みで神経を圧迫します。体はこれ以上歪ませないように筋肉が固まり、固まったことで血行不良が起こります。それにより各内臓へ届く栄養の流れが悪くなり内臓機能が低下していきます。これが5〜10年かけ、病気に繋がります。その前に未病になります。未病とは数値が基準値に達していないことで病名がつかない状態です。原因不明のまま体調不良を抱え、放置する事でやがて病気になるります。

では予防はどのようにするか。まずは、歪みの原因を「やらない、変える」ことです。そして腰・背中・首の筋肉を緩めるリセット運動を毎日3〜5分、朝と夜に継続して行なうことが予防になります。セルフケアとして「背中ねじり運動」というものがあります。まず仰向けで横になり両膝を立て、左右にゆっくり倒します。（首のきつい方は枕をする）



図 <病気になるまでの流れ> (5年~10年)



<骨格の歪みを作る習慣>

- ・足を組む
- ・女すわり（横すわり）
- ・片方のバック掛けやハイヒール
- ・片足重心立ち
- ・ひじ枕
- ・柔らかい寝具



そのとき肩はしっかり床につけ、背中をねじるように倒します。30〜40回が基本ですが、きつい方は10回から徐々に増やしてください。倒すのが楽になったら、床に膝が着くくらい倒していきましょう。

◆メンテナンスと運動・食餌・物理療法

よく言われている生活習慣病の改善策、運動・食餌・睡眠。動く体の原動力は食餌（栄養）です。その食餌は動かすところに流れます。体の動きが悪い所へは栄養が流れづらいです。例を挙げると、右腕を骨折しギブスで固定しました。1ヶ月過ぎた頃にギブスを取るとその右腕は青白く細くなっていました。反対に左腕は太く逞しい状態です。口から体に栄養を取り入れますが、動かさなかった右腕には栄養が流れていないことが分かります。動く＝栄養が流れるのです。

次に大切なのが睡眠です。人生の3分の1は寝ていると言いますが、あの有名なアインシュタインは平均何時間寝ていたと思いますか。なんと平均10時間です。たくさん寝ていますね。

△睡眠が、体に及ぼす3大効果▽

- ① 体を休める
  - ② 脳を休める
  - ③ ホルモンが分泌され身体の成長や修復を行なう
- 睡眠が大切という事は分かりますが、今のご時世、夜勤などで寝たい時間に眠れない人がいます。そのような職種の方は睡眠を諦めなければならぬのでしょうか。いいえ、睡眠の質を上げることが改善されます。睡眠の質には寝る環境が大切です。ベッドや敷布団は硬めのものがベスト、枕は首を守るために必要なアイテムです。

首へアプローチするセルフケアとして「首のアーチ運動」があります。デスクワークの方必見です！

まずは首を上下に動かしてみます。次に両手を首の後ろに重ねゆっくり上下に動かします。そのとき背中中は伸ばした姿勢で行ないます。上下1回とカウントし、10回程行ないます。手を外しもう一度首を動かしてみましよう。楽になったことが分かります。

本気で健康になりたい方は七転び八起き！諦めずに継続してみてください。そして「病は気から」と言うように、精神からくる体の崩れも大きいので、生涯を持って身体サポートができればと私達カイロプラクターは切に思っています。「健康でそしていつまでも若々しくきれいな女性を」一緒に目指していきましょう。

ファイナル

大城 さつき氏

沖縄県出身



- 2016年 全国健康生活普及会主催 腰肩集中事業セミナー（カイロプラクティック）取得
- 2017年 一般財団法人 日本エステティック協会認定エステティシャン
- 2019年 フランスニースエレガンス・エコール・ゴントール・スクールディプロマ取得
- 2019年 うるま市にて女性専用『美容カイロエステ Saaki-Room』オープン

カイロプラクティックとエステティックの両方を学び、美容カイロエステティックとして幅広い方を対応。現在は、カイロプラクティックの普及活動として県内で北は名護市から南は糸満市まで、無料健康講座やイベント・施術会を仲間と共に実施。沖縄の働く女性のサポーターとして健康で若々しくきれいを目指し活動中。



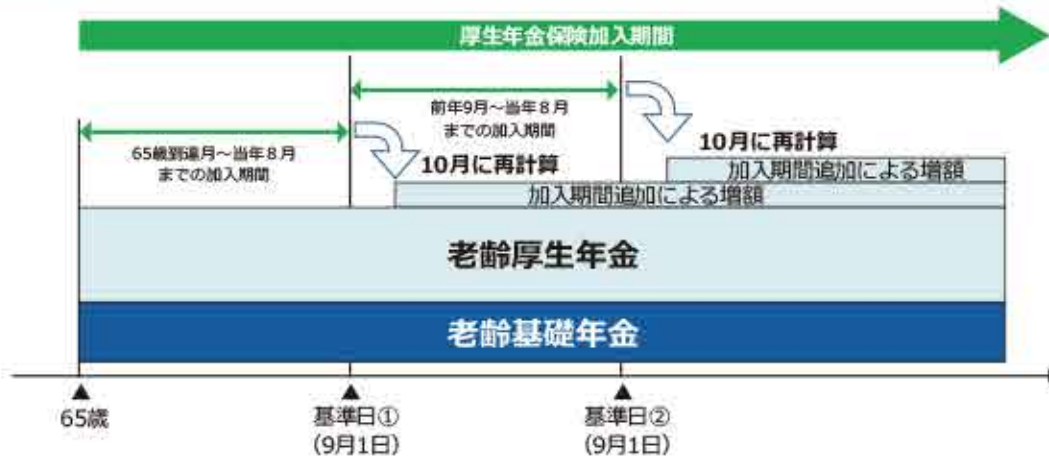
お知らせです。 /

## 在職老齢年金を受けている方の年金額改定

**<在職定時改定>** ※在職定時改定の対象は、65歳以上70歳未満の方に限られます。

基準日（9月1日）において被保険者である受給権者の老齢厚生年金について、毎年、基準日の属する月前の被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月（10月）に年金額の再計算を行います。これを「在職定時改定」といいます。

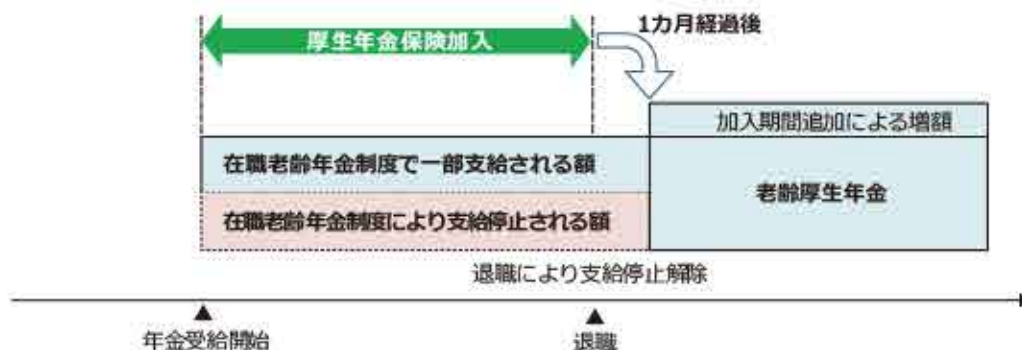
- ・毎年、基準日の属する月前の厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



## <退職改定>

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受けている方が、退職して1カ月を経過したときは、退職した翌月分の年金額から見直されます。これを「退職改定」といいます。

- ・年金額の全部または一部の支給停止がなくなり、全額支給されます。
- ・年金額に反映されていない退職までの厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



※退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入したとき（転職など）は、退職改定は行われず、引き続き在職老齢年金としての支払いが行われます。

※70歳到達時と同様に、70歳に到達した翌月分の年金額から見直されます。（厚生年金保険は、原則70歳に達するまでの加入となります。）

※70歳以上の期間は、厚生年金保険に加入していないため、年金額の計算には反映しません。

※在職定時改定または退職改定により厚生年金保険の加入期間が20年以上になると、加給年金額や振替加算が支給（または停止）される場合があります。

## 在職老齢年金（働きながら年金を受け取る時）

70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを「在職老齢年金」といいます。

### 在職老齢年金の計算方法

#### 基本月額

加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額※

※特別支給の老齢厚生年金についても同様です。



#### 総報酬月額相当額

（その月の標準報酬月額※） + （その月以前1年間の標準賞与額※の合計） ÷ 12

※70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額、標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が48万円以下ですか？



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額 =

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 48\text{万円}) \div 2$$

- \* 厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに、基本月額を算出します。
- \* 年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金（加給年金額を含む）は全額支給停止となります。
- \* 老齢基礎年金および繰下げ加算額は、全額支給となります。
- \* 65歳以降に支給される経過的加算額は、全額支給となります。
- \* 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取っている場合は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

#### <支給停止期間および支給停止額の変更時期>

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が48万円を超えている期間が支給停止となります。支給停止額は、総報酬月額相当額が変わった月または退職日等の翌月※に変更されます。

※退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入した場合を除きます。



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】

<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。

### 「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。

## 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のうちに解消をしていくことです。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

## 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こと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

※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。

詳しくはこちら→



## 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



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## 健康づくりで皆さまの保険料が安くなる！ インセンティブ制度

「インセンティブ制度」とは、健康づくりに関する5つの取組の達成度合いに応じて協会けんぽ47都道府県支部をランク付けし、上位の支部にインセンティブ（報奨金）を与え、皆さまの健康保険料率が引き下げられる制度です。取組の結果は2年後の保険料率に反映されます。

### 沖縄支部の取組ランキング (2021 年度実績)



### 保険料率の引き下げにつなげるために、具体的にはどういう取組をしたらいいの？

⚠ 2022年度実績より上位15位に入れば引き下げ対象です。

<b>取組 1</b> <b>健診を毎年受診する</b> 生活習慣病予防健診（35歳以上が対象）を受けることで実施率に反映されます。定期健康診断（法定健診）の検査項目を満たしており、さらにがん検診も含まれていてお得です。（一般健診の場合、最高18,865円かかる健診費用が自己負担最高5,282円で受けられます。） 協会けんぽから届く受診券を使って特定健診（40歳以上が対象）を受けることで実施率に反映されます。沖縄県内の健診実施機関であれば無料で受けられます。	<b>取組 2</b> <b>健診の結果、生活改善が必要と判定されたら特定保健指導を受ける</b> 特定保健指導は健康管理のプロ、保健師または管理栄養士が無料で面談を実施。一緒に生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標や具体策を考えます。 被保険者（本人）の場合、事業所を通してご案内します。	
<b>取組 3</b> 特定保健指導の対象になったら、最後まで中断することなく生活習慣の改善に取り組む	<b>取組 4</b> 健診結果に「要治療」「要精密検査」があったら、すぐに医療機関を受診する	<b>取組 5</b> お薬を受け取る際は、ジェネリック医薬品を積極的に選択する

上記5つの取組を意識することで、皆さまの健康と保険料負担の軽減につながります。協会けんぽの健診補助や無料健康サポート「特定保健指導」を賢く利用して、お得に一石二鳥を狙いましょう！

インセンティブ制度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。／

## 令和5年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和5年度につきましては、10月下旬から11月上旬にかけて順次事業主の方へ「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 《令和5年度の予定》

#### 《確認の対象となる方》

令和5年4月1日において18歳以上の被扶養者（協会管掌健康保険）

※ すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

※ 令和5年4月1日以降に被扶養者となった方は再確認の対象外となります。

#### 《送付時期》

令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次送付いたします。

#### 《提出期限》

**令和5年12月8日（金）**

#### 《確認書類について》

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

#### 《扶養から外れる被扶養者の方がいる場合》

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

#### 《令和4年度の実績》

- 扶養解除者数：約7.8万人
  - 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）：約9億円
- お忙しい中、確認業務にご協力いただきありがとうございました。

【被扶養者資格再確認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）



● 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。／

**社会保険料の納付には口座振替をご利用ください!**

- 毎月、金融機関に出向く必要がないので便利です。
- 口座振替手数料のご負担は不要です。
- 全国の金融機関がご利用になれます。  
⇒銀行、信用金庫、労働金庫、農協、ゆうちょ銀行等の口座から振替が可能です。  
※インターネット専業銀行は「イオン銀行」のみです。
- 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座からお引き落としします。  
※「末日」が土日祝祭日に当たる場合は翌営業日のお引き落としになります。  
※振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替が出来なかった場合は、後日、送付される納付書にて、金融機関等の窓口で納付していただくことになります。
- ◎口座振替を希望される場合や、不明な点等がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。



事業主の皆さまへ

社会保険手続きは **電子申請** でカンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



電子申請のメリットって何ですか?

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。



お金はかかりますか?

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。



電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。併せて**利用手順の説明動画**も掲載しています。ぜひ、**ご覧ください。**



**電子申請がいちばん早い!**

日本年金機構 電子申請

🔍 検索

■電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3~4日早く届きます。ぜひ電子申請をご利用ください!**

e-Govでの申請にGビズIDを利用することができるようになりました。ぜひご利用ください!

ご提出にあたりご不明な点は、『**電子申請相談チャット**』へ!

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする**電子申請相談チャット**を開設しています。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

お電話での電子申請のご利用に関するお問合わせ先はこちらです  
【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。



～社会保険協会からのお知らせ～

## 2023年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い

2023年度も社会保険協会会費の納入につきましては、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
 納入がまだの事業所様は、5月に送付しました「納付書」によりお早めに納付くださいますよう、お願い申し上げます。

本年度も事業計画にもとづき、当協会は、県内の社会保険に加入している事業所様を会員として、社会保険制度の普及発展及び職員やその家族の皆さまの健康づくりと福利の増進に努めてまいります。

また、本年度の事業計画につきましては、協会ホームページ（協会の概要）に掲載しております。

協会ホームページでも各種事業を随時ご案内していきますので、どうぞご利用ください。

協会の各種事業は会員事業所様の会費を唯一の財源として運営しておりますので、今後ともご支援賜りますようお願い申し上げます。



## 協会費の納入は、「口座振替」をご利用ください!!

## 「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 次年度より開始

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。



社会保険 Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol. 17

社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。

今回は老齢年金の繰り下げ受給を75歳まで  
選択した場合の受給総額の比較についてです



事務担当者

私はもうすぐ65歳で、年金受給時期を迷っています。年金を65歳から受給すると老齢厚生年金120万円（月額10万円）、老齢基礎年金78万円（月額6.5万円）となりますが、もし70歳、75歳まで繰り下げをした場合、年金の受取総額が65歳開始よりも多くなるのは何年後になるのでしょうか？

A

令和4年4月から繰り下げ受給が75歳まで出来るようになりました。繰り下げ増額率はひと月あたり0.7%です。70歳・75歳まで受給を繰り下げた場合、65歳時点の年金額と比べ42%（70歳）・84%（75歳）の増額となります。なお、75歳以降は繰り下げ増額84%で一定です。



城間先生

繰り下げ待機	42%増額（5年待機分）	84%増額（10年待機分）
65歳（受給権発生）	70歳（繰り下げ請求）	75歳（繰り下げ請求）

繰り下げ受給、通常受給の受取総額の比較は以下の図のようになります。

受給開始	年金額(老齢厚生年金+老齢基礎年金)					
	年額	65歳	70歳	75歳	81歳	86歳
65歳	198万円	198万円	1,188万円	2,178万円	3,366万円	4,356万円
70歳	281.16万円 (42%増額)		281.16万円	.....	3,373.92万円	.....
75歳	364.32万円 (84%増額)			364.32万円	.....	4,371.84万円

70歳から受給開始すると81歳超えから通常受給よりも受給総額が多くなります。同様に75歳受給開始した場合、86歳超から通常受給よりも受給総額が多くなります。

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。

9月：1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）

10月：6日（金）・13日（金）・20日（金）・27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

