

# 社会保険おきなわ

2024. 3 No.509

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- 4p 「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます!
- 5p ご利用登録は、とってもカンタン
- 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 令和6年1月から「保険料納入告知額・領収済額通知書」がオンライン事業所年金情報サービスで受け取れるようになりました

### 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- 6p 2024年度の保険料率が変わります
- 7p 2024年度 生活習慣病予防健診の予約受付が始まりました!

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「足・か・ら・だ～SDGs全ての人に健康と福祉を～」 2p - 3p

日本年金機構エッセイ「わたしと年金」令和5年度受賞作品 10p

社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 11p

会員事業所変更届のご提出について 12p

職場内で回覧しましょう

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



column

# 「足・か・ら・だ」SDGs 全てのの人に健康と福祉を

日差しが暖かさに春を感じる季節到来、新年度に向け「足」リ・フレッシュ！皆様はじめまして！セラピストの矢木順子と申します。老若男女全ての方を対象にあらがわず、無理せず、自分スタイルを構築しながら、美容と健康維持増進のサポート活動をしています。

私は40代の頃、突然の出来事で首の骨を骨折（歯突起骨折変形治療）する経験をしました。骨折後の不自由な時期はあらゆる面で自分自身と向き合う貴重な学びの時間となりました。制限された体の機能、生活全ての動きがリハビリと自助努力に励みながら、常にQOL（※1）の向上を意識する毎日、正に起死回生、身をもって学ぶ新たな人生の始まりでした。

※1 QOL = Quality of Life (クオリティオブライフ)

は「生活の質」「生命の質」などとされ、患者様の身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味が含まれます。

そんな私から日常に取り入れて欲しい足ケアをご紹介します。

誰でもどこでもかんたん、そして安全に行える足もみ健康

法リフレクソロジー（※2）です。

※2 リフレクソロジー＝リフ



レックス反射とロジー学問をつなげた反射学・反射区療法のこと。

## 足の観察

足指・爪・踝まわり・ふくらはぎ・膝・大腿部、むくんで固い冷たい足になっていませんか？



## 【気になるむくみ】

### \* 一過性のむくみ

長時間立ちすぎたり、座り続けたりする姿勢性／一時的な運動不足による筋肉の低下／アルコールや水分の取りすぎなど生活習慣の問題

### \* 脂肪性のむくみ

皮下脂肪が増加し、脂肪と各種老廃物と水分が結合しセルライトを形成し蓄積されている状態／

足首周辺の腫れが特に顕著になる傾向があります

\*その他、心臓やリンパの機能の問題、静脈の問題など原因は様々

基本ゾーン（腎臓・輸尿管・膀胱・尿道）



足裏には様々な臓器に繋がるたくさんの反射区があり、対応する部分を刺激すると痛みを感じる点があります。足ツボは痛いと思われるでしょうが、足ツボと足裏反射区療法の違いは押す箇所が異なる点です。足ツボは経穴と呼ばれるツボを点で捉えます。反射区は面で捉えます。さすったり、撫でたり、

触れてみてください。感じ方の度合いは人それぞれですが、他の部分より痛みを強く感じる反射区があれば、その臓器・部位は弱っていたり疲れていたりする可能性が高いです。一つの反射区に絞って意識して観察すると、様々な発見があり面白いのです。

### 膀胱の反射区

(反射区表24)

腎臓の反射区を手の親指の腹で撫でてみてゴムの塊のような感じや膀胱の反射区がぶっくり膨れている時はチェック項目  
↓膀胱炎、結石、腎炎、飲酒や疲労度など



図：アンヨちゃん 足の裏反射区図基本ゾーン

### 甲状腺反射区 (反射区表12)

甲状腺(※3)の縦のライン(母趾と第二指の間)が比較的腫れている方は、甲状腺ホルモンの分泌が少々過多。つまり機能が亢進気味です。このような方は性格的にせっかちで焦りやすく、イライラしがちです。また自分自身にプレッシャーをかける方もこのような足をしています。その反対で、弾力がない方や凹んでいる方は、甲状腺ホルモンの分泌が少ない傾向にあります。つまり代謝機能低下気味の方。このよ



うな方は、マイペースで落ち着いていて、おとなしいタイプの方が多いです。足裏の甲状腺の反射区はストレスやホルモンに作用し、体調の変化が顕著にあらわれるのです。

※3甲状腺ノドボトケの下に、蝶のような形をした器官がありこの血管の豊富な内分泌腺が甲状腺。

体全体の新陳代謝を支配する重要なホルモンを分泌して、体温調節、基礎代謝促進、タンパク質、糖質、脂質、ビタミンの代謝に作用します。

### 労り癒し

わかってはいるけど忙しい上に疲れすぎて自分で足もみ、無理無理という方へ。ご家族間での足もみはいかがでしょうか。スキンシップが希薄な日本人でも、足なら抵抗なく団欒や触れ合いのタッチセラピー、コミュニケーションツールに活かせます。それさえ苦手意識がある方やお一人様には、好きな香りを取り入れた足湯や足浴をしたり、便利な足グッツを活用する等、セルフケアでリラククスタイムを作るのもおすすめです。そして1日の始まりと終わりの習慣、もみほぐした後はお白湯(500cc)を飲んで心身リフレッシュ！

- \*足もみは、食後1時間は避けましょう
- 以内、妊娠中、生理中は避けましょう

\*保護クリームやオイルなど使用し皮膚の摩擦には気をつけましょう  
大切なお身体、自分



自身が一番の理解者になりましょう！  
足裏やふくらはぎを揉んでほぐすことで身体の不調を和らげ、さらに毎日触ってあげることで健康の増進や病気の予防にも役立ててみましょう。

## プロフィール



### 矢木 順子 氏

介護福祉士/日本シニア検定認定校/  
ビューティーケアセラピスト認定講師・シニアケアセラピスト准講師  
日本若石マスターズ会員/若石リフレクソロジー認定講師・  
NPO地球足もみ講師・要介護予防運動指導者・  
JSCAスポーツクラブインストラクター  
勝山浩慰美容矯正沖縄分校/クラニアルフットケア認定講師  
CIBTACセラピスト/沖縄県エステティックspa協同組合TSP認証/  
PWA®公認ウォーキングアドバイザー

大手化粧品会社勤務、化粧品メーカー美容インストラクターなどを経て、2010年に「美容矯正院 Jstyle」をオープン。地域活動(商工会・障害者支援)、エステ業務の傍ら、高齢者のスキンケアをサポートするシニアケアセラピストやビューティーケアセラピストの育成、老化の特性や高齢者を取り巻く周辺事情を学ぶシニア検定の普及活動にも取り組んでいます。

＼年金事務所からのお知らせです。／

# 「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます！

## ◇厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます！

### ■画面イメージ

### 確認できるもの

#### ◆厚生年金加入記録

- 厚生年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- お勤め先の名称
- 標準報酬月額・標準賞与額 等

#### ◆国民年金加入記録

## ◇様々な条件に応じた年金見込額の試算

### 試算方法

- ◆現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「**かんたん試算**」
- ◆今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「**詳細な条件で試算**」



老後の生活設計を考えるのに便利です！

- ⇒ 受給開始年齢を遅らせた場合や未納期間を納付した場合などの可能！
- ⇒ 年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます！

### ■画面イメージ



## ◇他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります！

- ◆ 電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の確認・ダウンロード
- ◆ 持ち主のわからない年金記録の検索もできます。(亡くなられた方の記録も含まれます。)

＼年金事務所からのお知らせです。／

ご利用登録は、とってもカンタン

日本年金機構のホームページで！

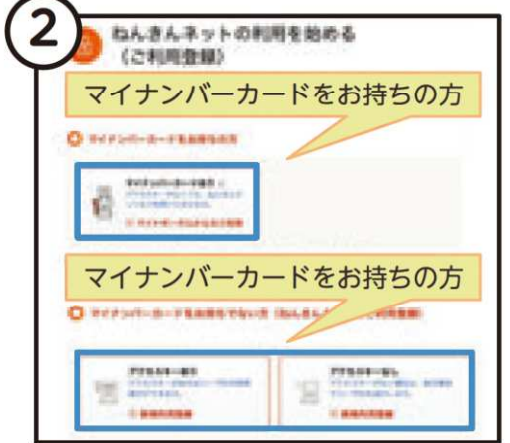
「ねんきんネット」のご利用登録は、このページから！

ねんきんネット 検索

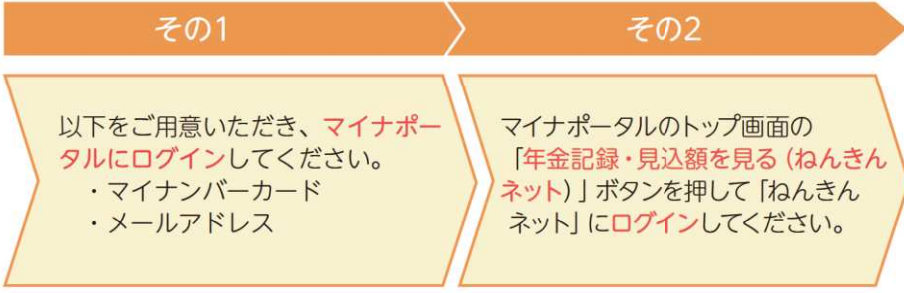


https://www.nenkin.go.jp/n\_net/

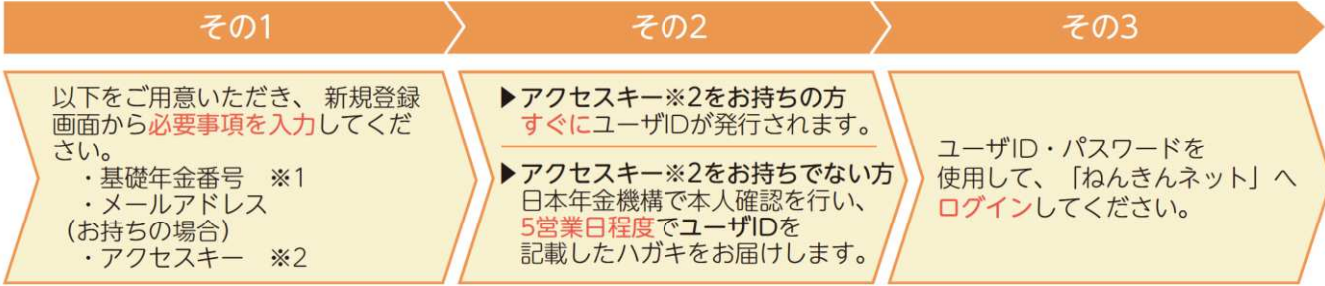
画面イメージ



【マイナンバーカードをお持ちの方】の登録の流れ



【マイナンバーカードをお持ちでない方】の登録の流れ



※1 基礎年金番号は日本年金機構からお送りしている通知書等に記載されている10ケタの番号です。

※2 アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17ケタの番号です。



■基礎年金番号の記載例(年金額改定通知書)



■ねんきん定期便(50歳未満)

お問い合わせは 専用番号

0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は 03-6700-1144

受付時間 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜日のみ午後7時00分まで) 第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分 ※祝日(第2土曜日は除く)、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。／

## 2024年度の保険料率が変わります

協会けんぽ沖縄支部の2024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2024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）

2024年2月分（3月納付分）まで **9.89%** **0.37%引き下げ** 2024年3月分（4月納付分）から **9.52%**

### 介護保険料率（全国一律）

2024年2月分（3月納付分）まで **1.82%** **0.22%引き下げ** 2024年3月分（4月納付分）から **1.60%**

※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。

## 健康づくりと医療費適正化の取組が、保険料率に反映されます

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。

### ■次の5つの評価指標の成績により支部を順位づけ

- ①特定健診等実施率    ②特定保健指導実施率    ③特定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

### ■成績が高い支部にはインセンティブ（報奨金）が与えられる ⇒ 順位に応じて保険料率<sup>(※)</sup>が引き下げられる

5つの評価指標を基に協会けんぽ47支部を順位づけし、上位15支部は保険料率が引き下げられる仕組みです。2022年度の沖縄支部の順位は総合26位だったため、2024年度の保険料率の引き下げ対象となりませんでした。（※後期高齢者支援金に係る保険料率）

【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！**  
**保険証の回収と速やかな返却にご協力をお願いします**

### 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。

### 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のうえ、日本年金機構広域事務センターに返却してください。

※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。／

## 2024年度 生活習慣病予防健診の予約受付が始まりました！

35歳以上の被保険者（ご本人）が対象の「生活習慣病予防健診」は、より多くの方に受けていただくやすいよう、**自己負担額の引き下げ**や**付加健診の対象年齢拡大**を実施しています。

2024年度の健診予約の受付は3月から始まっています。ご希望のお日にちで予約が取りやすい今のうちに、健診受診の計画を立てましょう。

**一般健診** 自己負担額 最高 **5,282** 円 最高18,865円の健診がこの価格！

対象年齢：35歳以上

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** **肺** **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。

**付加健診** 自己負担額 最高 **2,689** 円 最高9,603円の健診がこの価格！

対象年齢：40歳、**45歳**、50歳、**55歳**、**60歳**、**65歳**、**70歳**（4月から、**赤字の年齢**の方も対象になります）

**尿沈査顕微鏡検査** **血液学的検査**  
**生化学的検査** **眼底検査**  
**肺機能検査** **腹部超音波検査**

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、より詳細な検査です。

※付加健診は一般健診に追加できる健診です。単独では受診できません。

**生活習慣病予防健診は、10人に6人が受けている人気の健診です。**

検査内容が充実しているうえに、大変お得な健診ですので、ぜひお早めにご予約をお願いします。

【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）

## 2024年12月2日に保険証は廃止されます **今から使おう！マイナ保険証**

### マイナンバーカードで受診するメリット

**安心** よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省 HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん！！】



**便利** 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

**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。 /

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5年度の月額保険料は16,520円です。

## 知っていますか？ 国民年金保険料の免除制度

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることが難しくなることもあります。

また、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

\*免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

全額免除… 保険料の全額を免除

一部免除… 保険料の一部を免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）

### ●免除が承認された場合の免除額と保険料

【令和5年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
保険料	0円	4,130円*	8,260円*	12,390円*

※免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

### 免除を受けるための条件を確認してください

本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得※が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

※例：令和5年7月～令和6年6月の保険料は令和4年中の所得で、審査を行います。

### 申請をしてください


申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」（申請書は各窓口、日本年金機構ホームページにあります）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にご提出ください（郵送も可能です）。

\*納付猶予…50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予される制度のことです。

#### マイナポータルを利用した電子申請

- ①マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへアクセスしてください。
- ②マイナポータルのトップ画面の「年金の手続きをする」を選択し、マイナポータルへログイン。「国民年金に関する手続き」画面で、希望する手続きを確認し「手続に進む」を選択し、マイナンバーカードの読み取りを行ってください。
- ③案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。

電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。



手続き及び申請方法は  
こちらから

マイナポータル 検索 <https://myna.go.jp>

日本年金機構 検索 <https://www.nenkin.go.jp/>

### 申請できる期間を確認してください

免除の申請は、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。例えば、令和6年4月に申請する場合は、令和4年3月までさかのぼって申請できます。

詳しくは、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にご相談ください。



「加入」や「免除等」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。  
日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構

検索



## \年金事務所からのお知らせです。/

## 令和6年1月から

## 「保険料納入告知額・領収済額通知書」がオンライン事業所年金情報サービスで受け取れるようになりました

社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に郵送している「保険料納入告知額・領収済額通知書」について、電子送付で受け取るためにオンライン事業所年金情報サービスに登録をお願いします。

## オンライン事業所年金情報サービスで受け取れる情報・通知書

本サービスでは、GビズIDでe-Govにログインし、利用申込みを行うことで、社会保険に関する事業所向けの各種情報・通知書をオンラインで受け取ることができます。

## 社会保険料額情報

月末に納付いただく社会保険料の見込み額をお知らせするものです。郵送で納入告知書が届く約1週間前に、社会保険料額を確認できます。

保険料納入告知額  
・領収済額通知書

社会保険料を口座振替で納付いただいている事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。

## 被保険者データ

日本年金機構が無料で提供している「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡易に届書を作成できます。

※上記のほか、保険料増減内訳書・基本保険料算出内訳書・賞与保険料算出内訳書・決定通知書を受け取ることができます。

## オンライン事業所年金情報サービスを利用する主なメリット



## 連絡不要で、定期的に受け取りが可能

情報・通知書が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はなく、1度の申込みで、定期的に必要な情報を受け取れます。



## 早く受け取り・確認が可能

例えば、被保険者データは20日間程度、郵送よりも早く受け取り・確認することができます。



## いつでもどこでも確認が可能

24時間365日オンラインで、どこでも確認できます。また、関係者間での情報共有が容易になります。



## 簡単に電子申請が可能

被保険者データを「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。



before

算定基礎届を作成するために、被保険者情報が収録されているCDを受け取っていましたが、毎年6月20日頃にCDが郵送されてくるため、届書を提出するまでの期間が短く、時間に追われていました。

after

被保険者情報が収録されている電子データは6月1日頃に受け取れるため、届書の提出まで余裕をもって作業することができるようになりました。

## 登録方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください



オンライン事業所年金情報サービス

検索

登録は  
カンタン!!

[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日は利用いただけません。

※通知書に表示されている内容については、管轄の年金事務所へお問い合わせいただきますようお願いいたします。



日本年金機構  
「わたしと年金」

令和五年度受賞作品  
厚生労働大臣賞

大阪府  
小南 由花様 (50代)

「大腸に直径2cmの穴が空いています。原因はわかりません。穴から内容物が漏れて化膿し、腹膜炎を併発しているので、このままでは命を落とします。ご主人が助かるのには人工肛門設置しかありません。これから緊急手術します。奥さん、同意書にサインを」

2020年4月、搬送先の病院で医師の宣告を受けた私は、目の前が真っ暗になった。

夫が腹痛を訴えるので、救急車を呼んだけれども、まさか、こんなことになるとは。

夫の同意を得て人工肛門をつける手術が行われた。命はとりとめたものの、急性心不全や脳梗塞、腎不全など、次々に合併症が起こった。

4か月が過ぎても退院の目途は立たなかった。急性心不全と脳梗塞は主治医の適切な処置で後遺症は残らなかったが、もともと悪かった腎臓は治らず、「退院後は週3回透析が必要」と宣告された。

夫は仕事に復帰できないかもしれない。これからの生活をどうしようか。

私は、現在の預貯金・医療保険の入院給付金・健康保険から給付される傷病手当金など、それぞれの総額を計算して一覧表にした。

一覧表を撮影して「高額療養費制度や障害年金も手続きするから、当面、お金の心配はないよ。安心して療養に専念して」とコメントをつけてメールで夫に送ると、「わかった。ありがとう。俺、がんばるから」と返信があったので、ほっとした。

透析にかかる医療費は年間500万円といわれている。私は厚生年金保険料を納めながら、事務の仕事をしているが、おそらく夫は失業し、再就職も難しい。医療費減免制度を使っても生活が苦しくなる。

頼みの綱は障害年金だ。年金機構から届く「ねんきん定期便」で、夫の「受

給資格期間」欄と将来受給できる年金の見込み額を確認した。夫は18歳から働きはじめて何度か転職しているが、40年以上年金に加入し、未納期間がほとんどない。

夫が書いた委任状と資料を持って年金事務所に出かけた。障害年金の請求手続きは「初診日」から1年6か月後の「障害認定日」からだが、具体的な給付額や、どのタイミングで、どんな手続きをすればいいかを知っておきたかった。

年金事務所では、窓口担当者が、年金機構のデータベースから、夫の年金加入履歴や障害厚生年金の支給額を調べてくれた。

「年金支給額は計算されている金額と同じです。よく勉強されていますね」

「実は、ファイナンシャルプランナーの資格を持っています」

「やっぱり。それにしても、この資料はありがたいですね。「初診日」や「病状」の記録がはっきりしないために障害年金が受給できないケースや、支給が遅れるケースが多いんです。この資料があれば、早く年金が支給されますよ」

私にこしながら担当者は言った。私が用意した資料は、協会けんぽから支給される傷病手当金申請のために、主治医が書いた診断書のコピー。障害年金を請求するときには、あらためて年金機構が定める診断書を提出しなければならぬが、傷病手当金申請用の診断書には、障害年金請求に必要な「初診日」「発症までの経緯」「原因」などが詳しく書かれていて、年金の等級や給付金額、請求できる時期などを知るのに役立つ。

調べてもらおうと、人工肛門の「障害認定日」は手術をした日から6か月を経過した日。人工透析の「障害認定日」は、初めて透析を受けた日から3か月を

経過した日で、他の病気よりも早く請求手続きができるようになった。

そして、最初の入院からリハビリ転院を経て10か月。夫は帰宅した。仕事には復帰できなかったが、入院中に支給された人工肛門（障害3級）の障害厚生年金。退院してまもなく支給された人工透析（障害2級）の障害厚生年金は、とてもありがたかった。

2023年現在。夫は自宅で療養生活を送っている。人工透析と人工肛門、2種類の障害を抱えながらも表情は明るい。「俺も何かできることないかなあ」と言いながら、毎日タブレットで動画配信を楽しんでいる。日本に年金制度があって本当によかったと思う。

年金の支給日になると、夫はスマホの銀行アプリを見て「今日、年金が振り込まれた。ありがたいことや」と、うれしそうに顔をやる。夫にとつて障害厚生年金は「生活を支える大切なもの」。同時に「40年間、年金保険料を払い続けてきた努力の証」だ。夫が倒れる前は、給与明細を見て「厚生年金保険料、こんなに天引きされてるのか」と、ため息をついていたことを今は反省している。

長年、夫や私が納めた年金保険料は誰かの暮らしを支えていたし、私たちの暮らしは、誰かが納めてくれた年金保険料が支えてくれる。世代間で助け合う、この制度には感謝しかない。

若い人は「DPO」や「企業型確定拠出年金」などの「私的年金」に関心が向きがちだが、日本の公的年金制度はすばらしい「支え合いシステム」だ。いつか、ファイナンシャルプランナーとして、自分の体験も交えながら、公的年金制度のメリットと、年金を納めることの大切さを若い世代に伝えていきたいと思う。

社会保険

Q&amp;A

「教えて城間先生!!」

Vol.20

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、月の途中で2回退職した場合の  
健康保険料の徴収についてです。



従業員

Q 1

私は、長年勤めていた会社 (A) を2月1日付で退職、同月の2日に他会社 (B) に就職しました。しかし諸事情でその会社も同月の20日に辞めることになりました。さらに同月の21日に現在の会社 (C) に就職し、いま在職しています。2月の私の健康保険料はどこで徴収されるのでしょうか？

A 1



城間先生

健康保険の保険料額は「各月につき定める額とし（健保法156条1項）、**前月から引き続き被保険者**である者が資格を喪失した場合は、その月分の保険料は算定しない」（健保法156条3項）としています。したがって相談者の場合、A社では前月（1月）から2月1日まで引き続き被保険者であったのですから、被保険者の資格を喪失した2月分の保険料は徴収されません。

Q 2

分かりました。そうするとB社、C社の保険料はどうなるのでしょうか？

A 2

新たに採用されたB社では2月内に**被保険者資格を取得**かつ喪失していますので、2月の1か月分が徴収されます。C社においても、2月に**被保険者資格を取得**していますので、この場合も、2月の1か月分が徴収されます。これによりB社における保険料、C社における保険料、両方が発生し、1カ月のうちに保険料は2か月分徴収されることになります。

毎月の保険料は月単位で計算されます。**被保険者資格を取得した月は**、加入期間が1日でも、1か月分の保険料を納めます。つまり、日割り計算はされません。

したがって、同じ月内に被保険者の資格と喪失があった場合は、それぞれ1か月分の保険料を徴収されることになります。

それは年金とは異なり、健康保険は短期の保険であり医療保険であるため、1日でも被保険者であれば給付が伴います。

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。

3月：1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）

4月：5日（金）・12日（金）・19日（金）・26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



～社会保険協会からのお知らせ～

★ 会員事業所変更届のご提出について ★

【会員事業所の皆様へ】

2023年度も社会保険協会会費の納入につきまして、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
事業所名称、住所、事業所記号番号、被保険者数などに変更がある場合は、お手数ですが、下記の「会員事業所変更届」にご記入の上、FAXまたは電子メールにてご連絡下さい。



会員事業所変更届

【変更前】 払込取扱票や宛名シールに印字されている内容をご記入下さい。

事業所名 ※入力必須	
事業所住所 ※入力必須	〒 -
電話番号	
事業所整理記号 事業所番号	- <span style="float: right;">【記入例】 那 - アイウ 1111 ※宛名事業所名の下欄に記載されています</span>



【変更内容】 (※変更がある項目のみご記入ください)

事業所名	
事業所住所	〒 -
電話番号	
被保険者数	_____ 名 <span style="float: right;">※職員（被保険者）数に変更がある場合にご記入ください。 「年会費」は、被保険者数の人数に応じて金額変更となります。</span>
事業所整理記号 事業所番号	※住所変更がある場合に事業所整理記号番号が変更となる場合がございます。 -

会費額算定基準表

職員（被保険者）数	会費（年額）	職員（被保険者）数	会費（年額）
1人以上～20人未満	3,000円	100人以上～300人未満	19,500円
20人以上～50人未満	5,500円	300人以上～500人未満	32,500円
50人以上～100人未満	10,500円	500人以上～	45,500円

送付先

一般財団法人沖縄県社会保険協会 へ

FAX 098-861-2682 TEL 098-861-2681  
E-mail : okisyakyo@ryucom.ne.jp