

社会保険おきなわ

2024. 5 No.510

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6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 健康づくりのサイクルを回しましょう

7p 2024年度の生活習慣病予防健診／今から使おう！マイナ保険証

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「幸せがずっと続く12の行動習慣」 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

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



column

幸せがずっと続く12の行動習慣



私は、事業所の組織開発や人材育成等のコンサルティンクを行っています。その為に組織論や心理学、脳科学、社会学、経済学など様々な分野の理論的背景が必要ですが、仕事だけでなく私自身の意識やライフスタイルに大きく影響を与えた「ポジティブ心理学」というものがあります。このポジティブ心理学でもとても参考にした書籍があるので紹介したいと思います。

このポジティブ心理学は、米国心理学会会長を務めていたマーティン・E・P・セリグマン博士が「従来の心理学は『はじめの状態からどうしたらゼロに戻るか』を研究していたが『心理学はもっと普通の人が幸福になることに利用できるのではないか』と提唱し『幸福になるための心理学』として1998年に誕生しました。

このポジティブ心理学には、幸福を研究する上で有名な円グラフがあります。「幸福」を決める3つの要因（図①）です。遺伝による設定値50%、環境10%、意図的な行動40%からなります。人はそれぞれ

れ特定の幸福度の設定値を持って生まれます。その設定値は生物学上の母親か父親、あるいは両方の親から受け継いだものです。それは幸福の基準になるもの、幸福になれる可能性であって、たとえ大きな挫折を経験したり、または大成功を収めたりした後でも人はその基準点（設定値）に戻ってくるというものです。生活環境や状況は幸福度の10%に過ぎないとなると、幸福になるため可能性は40%の「意図的行動」が最大の鍵となります。

図1



ソニア・リュボミアスキー
「幸福を決定するものは何か
(幸福度を決定する要素)」

最近、「幸福」を科学的に分析し、その「意図的な行動」を具体的に紹介し、世界的ベストセラーとなったソニア・リュボミアスキー博士の著書「幸せがずっと続く12の行動習慣」が新装出版されました。「科学的」とは、問題に対する仮説が観察・実験等により検討できること【実証性】、同一条件のもとでは同一の結果が得られること【再現性】、導出した結論が事実に基づき客観的に認められること【客観性】といった基本的な条件により成立すると指摘されています。世の中には幸福になるための自己啓発本等が多く存在しますが、読み手の好みで当てはまらない場合があると思います。この本は科学的という点で他の本と一線を画し、「再現性がある」と証明された方法を実行することで、それを再現できるので取り組む価値があると考えています。私自身も過去に取り組んで効果があると実感しています。

- ① 感謝の気持ちを表す
- ② 楽観的になる
- ③ 考えすぎない、人と比較しない
- ④ 親切にする

- ⑤ 人間関係を育む
- ⑥ ストレスや悩みに対処する
- ⑦ 人を許す
- ⑧ 熱中できる活動を増やす
- ⑨ 人生の喜びを深く味わう
- ⑩ 目標達成に全力を尽くす
- ⑪ 内面的なものを大切にすること
- ⑫ 身体を大切にすること―瞑想と運動

書籍には、この12の項目の具体的な方法とその根拠、この項目を習慣化するための継続のコツについて詳しく記載されています。私の場合、書籍を読んだ後にこの12の項目をスケジュール帳に記載しました。休日以外はスケジュール帳を見るので、日々意識し過ごすことを心がけていました。数年後には、ある程度習慣になっていたでしょう。この12の項目をスケジュール帳に記載しなくてもよくなりました。改めてこの本を読むと以前より深く理解することができたので今度は、携帯電話のリマインドアプリに登録し取り組むことにしました。

- ① 「ポジティブ感情」をより多く体験する
- ② 「タイミング」をはかり、行動に変化を起こす



- ③ 「社会的なつながり」を大切にする
 - ④ 動機・努力・コミットメント
 - ⑤ 「行動」は繰り返すことで「習慣」になる
- 2020年代の始まりとともに世界を襲ったコロナ禍、平和を脅かす動き、10年先、5年先どころか1年先も見えないような時代で働き方も大きな変化の波にさらされています。このような時代に自分自身を幸せにするには「決意と覚悟」が必要です。

プロフィール

おもしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所ハタワークス 代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通し、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。



【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解決志向アプローチ研究会

【資格等】

国家資格：社会保険労務士
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレーニングインストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）



お知らせです。/

季節です。 しょう。

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。

7月

提出期間

7月1日(月)～7月10日(水)

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。

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。
(2024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。

額算定基礎届
算定基礎届



受付印

社会保険労務士記載欄

① 生年月日 ② 適用年月 ③ 個人番号(国民年金番号)
④ 前(後)払 ⑤ 前(後)払 ⑥ 前(後)払 ⑦ 前(後)払 ⑧ 前(後)払 ⑨ 前(後)払 ⑩ 前(後)払 ⑪ 前(後)払 ⑫ 前(後)払 ⑬ 前(後)払 ⑭ 前(後)払 ⑮ 前(後)払 ⑯ 前(後)払 ⑰ 前(後)払 ⑱ 前(後)払 ⑲ 前(後)払 ⑳ 前(後)払 ㉑ 前(後)払 ㉒ 前(後)払 ㉓ 前(後)払 ㉔ 前(後)払 ㉕ 前(後)払 ㉖ 前(後)払 ㉗ 前(後)払 ㉘ 前(後)払 ㉙ 前(後)払 ㉚ 前(後)払 ㉛ 前(後)払 ㉜ 前(後)払 ㉝ 前(後)払 ㉞ 前(後)払 ㉟ 前(後)払 ㊱ 前(後)払 ㊲ 前(後)払 ㊳ 前(後)払 ㊴ 前(後)払 ㊵ 前(後)払 ㊶ 前(後)払 ㊷ 前(後)払 ㊸ 前(後)払 ㊹ 前(後)払 ㊺ 前(後)払 ㊻ 前(後)払 ㊼ 前(後)払 ㊽ 前(後)払 ㊾ 前(後)払 ㊿ 前(後)払

支払基礎日数が、
17日以上月の
総計額

総計額を支払基礎
日数が17以上の
月数で割ります。

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)

月	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

(例) 4月4日入社

毎月末日締切、翌月10日支払

4月分の給与は、日割計算になり、1ヶ月の給与が支給されないため、その月を除いた月で報酬月額を算出します。

※4月途中入社の方で、日割計算で20日分の給与が支給された場合でも、日割計算により本来、1ヶ月分として受ける額を受けていないことから、算定の対象月から除きます。

《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	⑤ 個人番号(国民年金番号)
⑥ 給与計算の基礎日数	91	健康 国男	5-590619	令和6 年9月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2
⑦ 給与計算の基礎日数	200	厚 200	R6 年4月	348,000	
⑧ 給与計算の基礎日数	4	薄 148,000	0	174,000	
⑨ 給与計算の基礎日数	20	148,000	0	200,000	
⑩ 給与計算の基礎日数	31	200,000	0	200,000	

6月のみの報酬を
記入します。

報酬月額=200,000円(6月分)

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/>)

浦添 098-877-0343

コザ 098-933-2267

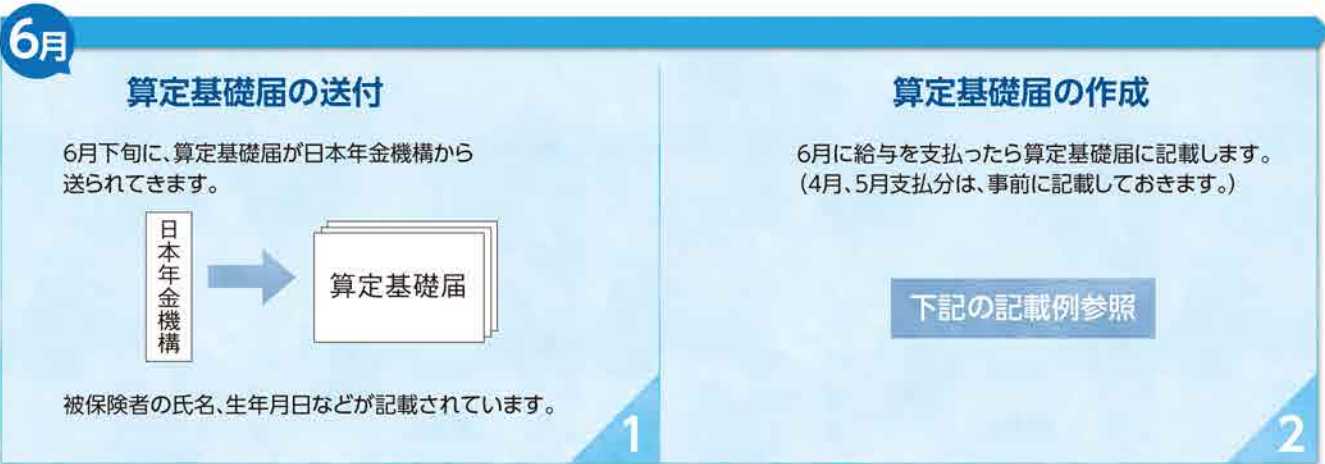
名護 0980-52-2522

平良 0980-72-3650

石垣 0980-82-9211

算定基礎届の準備をしま

算定基礎届の流れ



算定基礎届のチェックポイント

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。
- ※2024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、報酬月額に記載しますが、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、遡及支払いや臨時的な支払は除いて修正します。
- 臨時的な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「〇月改定」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年〇月〇日喪失」と記載します。
- 喪失届の提出もれがないか確認をお願いします。

記載例

支払基礎日数

月給制の場合
暦の日数
例) 給与が翌月払いで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。

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。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 給与支払額												
2 賞与												
3 退職金												
4 退職手当												
5 退職給付												
6 退職給付金												
7 退職給付金												
8 退職給付金												
9 退職給付金												
10 退職給付金												
11 退職給付金												
12 退職給付金												

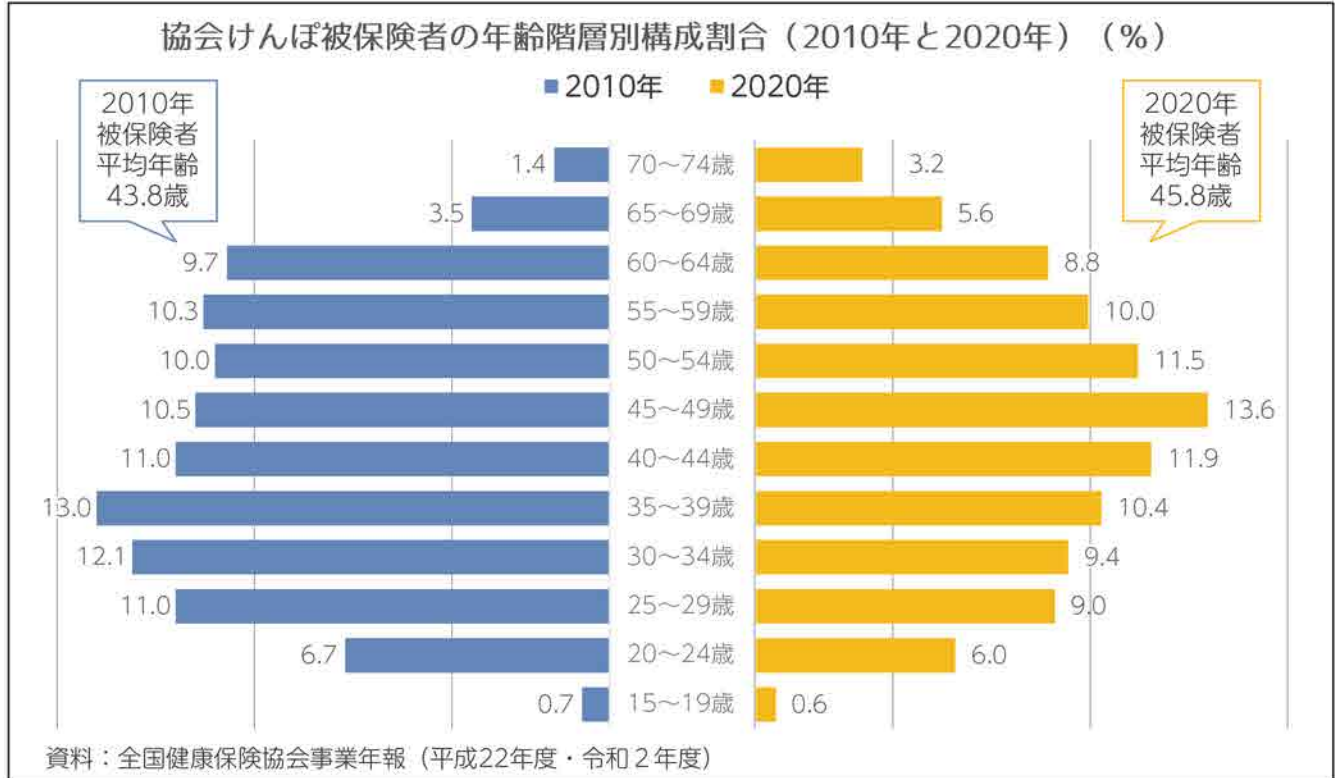
注意

CD等で提出される事業「電子媒体届書総括表」

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

▶ 健康づくりのサイクルを回しましょう

高齢化社会と言われて久しくなります。協会けんぽにおいてもこの10年間で下の図のように被保険者の年齢階層が大きく変化しています。



ご覧いただくとわかるように被保険者の平均年齢はこの10年間で2歳上昇しています。年齢階層別には、2010年は35～39歳の年齢階層が最も多い年齢階層でしたが、10年後はそのまま45～49歳が最も多い年齢階層になっています。少子高齢化による高齢化社会の到来と言われていますが、会社員である協会けんぽの被保険者でも高齢化が進んでいます。

高齢化が進む中、社員の健康管理がとても重要になっています！

事業主の皆さんが社員の健康管理を行う上で重要な項目は次の4点です。



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

2024年度の生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診

対象者：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

詳細は
こちら▶



	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～70歳までの5歳刻み	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

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。

- 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をします。
（予約の際には保険証をご準備ください。）

2024年度から付加健診の対象年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の5歳刻みにになりました。

生活習慣病予防健診を利用しない事業所の方は、協会けんぽへ事業所の定期健康診断結果の提供をお願いします。

※ 健診関係のお問い合わせは 保健グループ（☎音声ガイダンス3番）までお願いします。

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。

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手でき、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。

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！！】



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 (血压・体脂肪等測定) など	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) など	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 ・運動に関する講話 など	その他専門家 ・セクハラ、パワハラ ・メンタルヘルス ・コミュニケーション ・アンガーマネジメント など
--	--	--	---

◆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。

◆多くの会員の方にご利用頂くため、年度で1回のお申込をお願いします。

※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: ☐ 有り・ ☐ 無し)				
希望講師	※希望の講師に ☒ 印をお願いします。 ☐ 保健師 ☐ 管理栄養士 ☐ 健康運動指導士 ☐ 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。				

※実施終了後は、実施報告書の提出をお願いします。フォームは任意の様式でも構いません。

報告書：沖縄県社会保険協会HP>事業案内>健康づくり事業>健康づくり講師の派遣の④に掲載

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 2023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

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 〒

電話番号 () - 担当者名

ご利用方法

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



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。

- (1) 「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。
- (2) 「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6年4月分の申請は、令和6年4月から2年後の5月末までになります。申請時点の2年1カ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

「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	×	×	×

(注) 障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の要件があります。

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なくなります。
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6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1日(月)から7月10日(水)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。ご不明な点がございましたら、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。ご不明な点がございましたら、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.21

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、2つの会社に勤務した場合の
健康保険、厚生年金についてです。



従業員

Q 1

私は今、短時間勤務で2つの会社に勤務しています。1つの会社では令和4年10月から健康保険、厚生年金の被保険者となっています。今回、令和6年10月から三回目の社会保険適用拡大に伴いもう1つの会社（従業員51人以上）においても健康保険、厚生年金被保険者となるようです。この場合、私は両方の会社の健康保険、厚生年金に加入しなければなりませんか？

A 1



城間先生

短時間労働者で週の所定労働時間が20時間以上、雇用期間が2か月を超えることが見込まれること、賃金の月額が8万800円以上であること等加入基準を満たすことで健康保険、厚生年金の被保険者とする（社会保険適用拡大）としています。

あなたの場合、どちらの会社においても健康保険、厚生年金の被保険者に該当しているものと考えられ、両方の健康保険、厚生年金に加入しなければなりません。

この場合、2以上勤務の被保険者となり、どちらか一方を主たる事業所として届け出をしなければなりません（健保則37条）。この場合、「健康保険・厚生年金被保険者所属選択・二以上事業所勤務届」を、事業所を管轄する年金事務所に提出します。

なお、健康保険者証は選択した事業所の保険証を使用することとなり、1枚となります。

Q 2

この場合の保険料の計算はどうするのでしょうか？

A 2

保険料額の算出の基礎となる標準報酬月額については、各事業所で算定した報酬月額の合算額をその報酬月額として、標準報酬月額を算出（健保法42条1項4号）し、事業所ごとに按分した保険料を被保険者と事業主で折半して負担することとなります。

例

A = 甲事業所における報酬月額 B = 乙事業所における報酬月額 C = 保険料

甲事業所被保険者の負担する額 = $\frac{A}{A+B} \times \frac{C}{2}$ 乙事業所被保険者の負担する額 = $\frac{B}{A+B} \times \frac{C}{2}$

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。

5月：10日（金）・17日（金）・24日（金）・31日（金）

6月：7日（金）・14日（金）・21日（金）・28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

