

社会保険おきなわ

2024. 9 No.512

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オンライン事業所年金情報サービスへ（電子送付）へ切替のお願い」

協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- 8p 「事業主・加入者の皆様へ協会けんぽより5つのお願い」
- 9p 「令和6年度被扶養者資格再確認のご協力のお願い」

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「秋の腸活」

～よりよい腸内環境づくりのための食と栄養～ 大城成未氏 2p - 3p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 6p

「健康づくりDVD貸出のご案内」 7p

「2024年度社会保険協会会費納入の御礼とお願い」 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

UD FONT
見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

GREEN PRINTING APP
P-8170259
この印刷物は、環境にやさしい
素材と製法で製造されています。

ミックス
証 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C166756
www.fsc.org

column

「秋の腸活」よりよい腸内環境づくりのための食と栄養

はじめにお伝えしておくことがあります。腸内環境はまさに宇宙そのもの。腸内環境のための食と栄養については、皆さまにお届けしたい事がたくさんあります。つまり「腸活の手段はたくさんある！」ということ。だからこそ、一つの手段だけにとらわれず、ご自身の生活にあった「腸活」をできることから、まずはやってみる！そして「できた！できた！」のちいさな行動の積み重ねが、よりよい腸内環境も心身の健康も作っていきます。

今回の「秋の腸活」コラムでは、よりよい腸内環境づくりのための土台となる基礎を、皆さまにお届けさせていただければと思います。

改めまして、コラムを拝読いただいている皆さま、こんにちは。一年ぶりの執筆となりました、管理栄養士の大城です。このコラムを読む初秋のころには、街も秋めいてきて、スーパーや野菜直売所などでも、秋のお野菜や果物、きのこ類などが豊富になってくる時期です。

秋の養生は、これから寒い冬に向かうための、心身の土台づくりになります。その大切な時期に、より意識すると良いのが、腸内環境をよりよくすること。秋の旬の食材たちには、腸活におすすめの食材がたくさんあります。この機会によりよい腸内環境づくりのための食と栄養について知っていただければと思います。

まずは、どんな症状があると「腸内環境が乱れている」と考えられるのかをご紹介します。

【腸内環境の乱れとの関係が疑われる症状】 「お腹の不調の場合」

- ・便秘、軟便ぎみ
- ・腹痛がよくある
- ・排便後スッキリしない
- ・お腹以外の不調
- ・ダイエットしても痩せない、リバウンドしやすい
- ・肌荒れ、ニキビ、しわが増えた
- ・睡眠の質が悪い
- ・気分が沈みがち、鬱
- ・疲労感
- ・頭痛
- ・吐き気等

いかがでしょうか？これらの症状が一つでもある場合、腸内環境を改善することで症状の改善につながります。

では、自覚症状以外で、どのようにして腸内環境の状況をチェックするかというと、それは「毎日排便する便を観察すること」です。

便はわたしたちの身体からのお便りです。

Q1..体からのお便り、毎日とどいていますか？
(排便は1日1回ありますか？)

Q2..便はきれいなバナナ

ブリストルスケール



①～②：便秘
腸内の停滞時間が長く便秘と判断。主な原因：水分不足。運動(活動)不足。排便の我慢しすぎ。食物繊維不足。

③～⑤：正常便。
特に④が理想便です(③よりは⑤がいいです)。

⑥～⑦：下痢
腸内の通過時間が早い。下痢と判断。主な原因：食中毒、過度のストレス、腸内の炎症(過敏性腸症候群など)、悪玉菌優性の腸内環境(善玉菌不足)、抗生剤などの服用、下剤の乱用など

形状になっていますか？
ご自身の便を観察するのに役立つのが「ブリストルスケール」です。図内にある③～⑤の範囲内で、毎日の排便があれば花丸です。便がモコモコ・コロコロと硬い状況や、泥状、水様の便は、腸内環境が乱れている可能性があります。
では、腸内環境が悪化してしまう原因に、何があ

【腸内環境悪化の原因】

- ・食物繊維の少ない食事
- ・水分、マグネシウム不足
- ・多大な精神的ストレス
- ・睡眠、運動不足
- ・特定の薬の内服
- ・腸内細菌叢のアンバランス
- ・甲状腺ホルモンの異常
- ・悪いトイレ習慣、忙しい生活
- ・高齢

「腸内細菌叢のアンバランス」とは、腸内にいる様々な腸内細菌の種類の中で「悪玉菌」が増えて優勢になる、つまり「善玉菌」が働きにくい環境のことを言います。じつは、わたしたちは、知らないうちに悪玉菌の好物となる食品を食べてしまったり、悪玉菌が繁殖しやすい食事を摂ってしまっていることが多いです。善玉菌を増やすためにとても大切なのが、

「悪玉菌の好物となる食品を避けること」。悪玉菌の予防をしないまま、ちまたの「腸内環境に良い食品」を食べるだけでは、腸活の効果はものすごく低くなってしまう。

【悪玉菌の好物となる食品を避けよう】

- ・白砂糖の多く含まれた菓子類・菓子パン・飲料 など
- ・精製された穀物を使った食品
- ・アルコール・不健康な油
- ・食物繊維のほとんどない加工食品
- ・合成添加物

これらは全て悪玉菌の好物です。善玉菌が減る腸内環境になってしまう食材です。

さて、悪玉菌の好物となる食生活から離れることができた上で、より良い腸内環境づくりをしていくための食生活を実践していきましょう。

【より良い腸内環境づくりは、より良い畑づくりと同じ】

より良い腸内環境づくりのイメージは、畑づくりと同じです。

◎植える⇨体に良い菌(有用菌)を食べる⇨プロバイオティクス

◎エサを与える⇨有用菌のエサ(食物繊維の多い食品)を食べる⇨プレバイオティクス

この2つの視点からの取り組みが大切です。

よく、テレビCMなどで紹介される健康食品の場合、このどちらかだけが紹介されていることがほとんどなのですが、実は片方だけではなかなか腸活は進みません。プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方を組み合わせた「シンバイオティクス」がより良い腸活につながります。

プレバイオティクス



有用菌を増やし、活性化させて腸内環境を整えます

プロバイオティクス



有用菌を直接腸に届け、有害菌の活動を抑えます

シンバイオティクス

プロバイオティクス、プレバイオティクスを組み合わせた相乗効果が「シンバイオティクス」と言い、腸内細菌を元気にし、様々な体への良い影響があります。

【秋の旬の食材は食物繊維の宝庫】

プレバイオティクスとなる食物繊維には、2種類のタイプが存在します。

◎不溶性食物繊維⇨水に溶けにくい性質の食物繊維(キノコ類、芋類、根菜類などに多い)

◎水溶性食物繊維⇨水煮溶けやすい性質の食物繊維(果物、海藻類、こんにゃくなど)

秋の食材のキノコ類や芋類、ごぼうなどのように不溶性食物繊維が多い食材、さらに柿やりんご、こんにゃくなどの秋の味覚には水溶性食物繊維が多く含まれています。

秋の旬の食材を楽しみながら、ぜひ良質な食物繊維を体に取り入れましょう。それと同時に、納豆、味噌、ぬか床、糀などの日本人の腸に合った、日本

プロフィール

おおしろなるみ

管理栄養士 大城 成未氏

沖縄県出身。病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積んだのち、2016年4月より地域に身近な管理栄養士を目指し独立。企業や地域団体向け講演活動、地域の保健・医療分野での栄養相談などの管理栄養士として活動も行いながら、薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナーとしては全国一の卒業生数をもつ講師。

また、2022年からは『脳科学と行動心理を用いた手帳とノート術』の講師として、書くことを通して『心と脳の健康&自己実現ができる自分になる！手帳とノート術』をお届けしている。

≪資格等≫

国家資格：管理栄養士

民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定講師

トータルヘルスダイエット®アドバイザー認定講師

アジェンディスト(脳内GPS手帳講師)

2024年8月現在



ならではの発酵食品を取り入れることで、シンバイオティクスを取り入れた腸活をすることができま。腸内環境を整えることは、お通じが良くなるだけでなく、基礎代謝が上がり、要らない脂肪は燃焼しやすくなり、必要な筋肉が付きやすくなってきます。お肌の調子がよくなるなどの美容効果もあります。さらには、脳と腸は相関していますので、心の持ちようも良くなっていきます。寒い冬に入る前に、ぜひ、秋の腸活を意識して日々をすごしてみてください。コラムを読んでくださった皆さまの、ココロとカラダの健康アップにつながることを願っています。

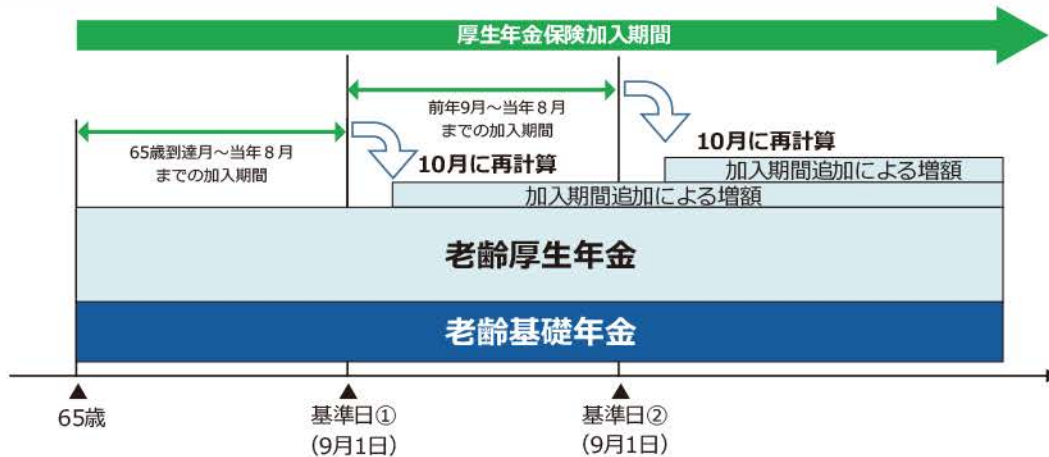
年金事務所からのお知らせです。 /

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。

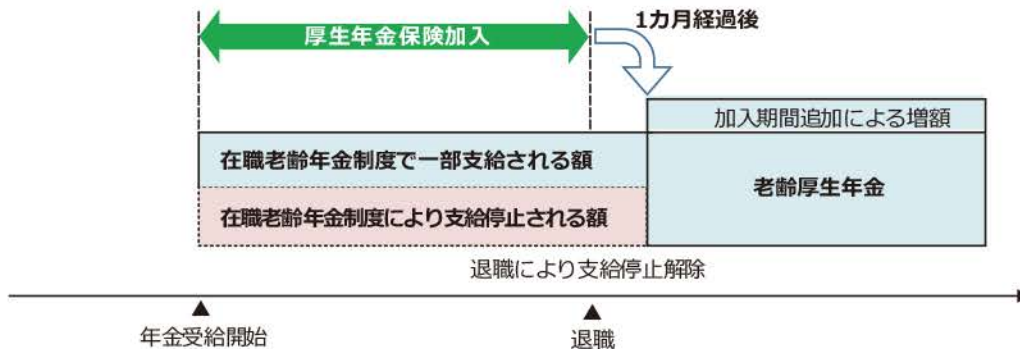
- ・毎年、基準日の属する月前の厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



<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歳到達時も同様に、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。

＼年金事務所からのお知らせです。／

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。

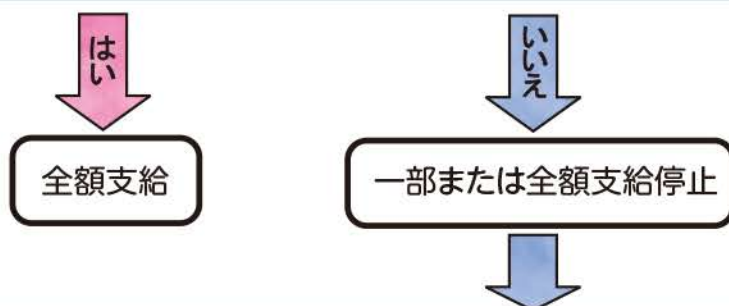


総報酬月額相当額

（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50万円以下ですか？



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 50\text{万円}) \div 2$$

- * 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50万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は除きます。

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】

<p>保健師</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防講習 健康相談 (血压・体脂肪等測定) など 	<p>管理栄養士</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>健康運動指導士</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>その他専門家</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	〒 ー				
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。				

※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週間程度の借用でお願いします。

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。／

事業主・加入者の皆様へ

協会けんぽより

5

つのお願い

協会けんぽが発足以来事業主・加入者の皆様をお願いしていることがあります。今回その中で特に重要な5つをご紹介します。

- 1 毎年健診を受けていただくこと。
- 2 健診の結果、保健指導に該当した場合は保健指導を受けていただくこと。
- 3 保健指導に該当された方が、健康状態の改善のために健康的な行動をとっていただくこと。
- 4 健診の結果、要治療となった場合は、速やかに医療機関を受診していただくこと。
- 5 ジェネリック医薬品を使用していただくこと。

この5つのことをしっかり行っていただくことで、加入者の皆様の健康が保たれるということと保険料率が下げられるというメリットがあります。

健康づくりで保険料率が下がる！（インセンティブ制度）

協会けんぽの各都道府県の保険料率は、地域の医療費水準等に基づき算出されますが、インセンティブ制度により、上記5つの取組の成績に応じて2年後の保険料率が引き下げられる仕組みが導入されています。

令和4年度		
1 特定健診受診率	全国 19位	受診率 60.1%
●「生活習慣病予防健診」を受診しましょう 35歳以上の被保険者対象の健診です。労安法の健診項目に加え、5大がん検診までカバーして、自己負担額最高5,282円で受診できます。		
2 特定保健指導実施率	全国 36位	実施率 24.5%
●特定保健指導を利用しましょう 健診の結果、特定保健指導に該当した方は、特定保健指導を受けましょう。		
3 特定保健指導該当者減少率	全国 25位	減少率 34.2%
●特定保健指導の指導事項を実施しましょう 特定保健指導に該当した方は、特定保健指導を受けて、健康的な生活習慣に改めましょう。		
4 要治療者の医療機関受診率	全国 29位	受診率 35.8%
●要治療となった場合は、医療機関を受診しましょう 健診の結果、要治療（要精密検査）と判定された方は、速やかに医療機関を受診しましょう。		
5 ジェネリック医薬品使用割合	全国 10位	使用割合 89.3%
●お薬は、積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう 薬が処方される場合、ジェネリック医薬品がある場合は、積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう。		

令和4年度沖縄支部の総合順位は26位であった為、令和6年度は保険料率引き下げ対象になりませんでした。（保険料率引き下げ対象となるのは、全国15位以内です。）

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6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6年度につきましては、10月上旬から10月下旬にかけて順次「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はなく、加入者の皆様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6年度の予定

＜確認の対象となる方＞

令和6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。

＜送付時期＞

令和6年10月上旬から10月下旬にかけて順次送付いたします。

＜提出期限＞

令和6年11月29日（金）

令和5年度の実績

- 扶養解除者数 約7.1万人
 - 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約10億円
- 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。

＜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。

【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）

令和6年12月2日に保険証は廃止されます

マイナ保険証を使ってみよう！

顔認証で自動化された受付

顔認証で、本人確認と健康保険の資格の確認が行われます。マスク・メガネ・帽子をしていてもOK。

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられる

初めての医療機関等でも、ご自身の特定健診や薬剤・診療情報を医師と共有できます。

手続きなしで高額な窓口負担が不要

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

【マイナ保険証に関するお問い合わせ先】 マイナンバーコールセンター（☎0570-015-369）



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。
- 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。

被保険者データの受け取りはCD（郵送）から オンライン事業所年金情報サービス（電子送付）へ 切替をお願いします

オンライン事業所年金情報サービスは、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れるサービスです。

毎月の社会保険料額を納入告知書発送前にお知らせする等、様々な情報や通知書をオンラインで受け取ることができます。

被保険者データの早期受取やCD紛失等の事故防止を図るため、ターンアラウンドCD（郵送）からオンラインでの受取に切替をお願いします。

オンライン事業所年金情報サービスで受け取る主なメリット

メリット
1

早く情報を受け取ることができる

<例>算定基礎届用のデータ受取時期について(2023年)

- ターンアラウンドCD(郵送)の場合・・・6月20日頃に発送
- オンライン事業所年金情報サービスをご利用の場合・・・6月1日に受取

メリット
2

どこでも受け取ることができる

オンラインで受け取れるため、テレワーク等、会社以外の場所でも被保険者データを受け取ることができます。また、CDの紛失等の心配もありません。

メリット
3

環境負荷を軽減できる

CDや封筒等が不要になり、資源を節約できるため、環境への負荷を軽減することができます。

2024年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い

2024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
 してございます。

ホームページ：

検索



当協会の会員様は、下記の「会員特典」をご利用いただけますので、ご活用いただけますと幸いです。

★★★★ 会員特典 ★★★★★

特典1 | 広報誌「社会保険おきなわ」の送付 <年6回>



特典2 | 社会保険事務セミナーへの参加 <年複数回>

特典3 | 「社会保険の事務手続」の送付 <年1回>

※裏面に沖縄県の標準報酬月額・保険料月額表が印字
 されている特別版です。



特典4 | 健康づくり講習会等への参加・講師職場派遣

【例】

保健師	管理栄養士	健康運動指導士	その他専門家
生活習慣病の予防について	新入社員向け食育講話	健康体操 (腰痛・肩こり予防)	セクハラ、パワハラ について

※お申込方法：HP参照先：健康づくり事業クリック→「職場の健康づくり」講師派遣申込書

特典5 | 健康づくりDVDの貸し出し

40種類以上のDVDがございますので、沖縄県社会保険協会のHPをご覧ください。
 ※お申込方法：HP参照先：健康づくり事業クリック→貸出用DVDラインアップ



特典6 | 社会保険労務士による社会保険事務に関する電話相談

※毎週金曜日の午後1時から5時までで行っております。

特典7 | 宿泊施設の割引優待、家庭常備薬特別価格の斡旋



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、離婚時の厚生年金の分割と
配偶者加給年金の加算についてです。



従業員

Q

私は昭和36年4月2日生まれの（厚生年金加入期間30年）の男性です。前妻とは離婚をした際、厚生年金の分割をしました。この度、再婚することとなり、私がこれから受給する厚生年金には再婚した妻を対象とする配偶者加給年金は加算されるのでしょうか？

A

はじめに厚生年金の離婚分割について説明します。

平成19年4月から実施された離婚による厚生年金の分割は、離婚当事者の婚姻期間中の厚生年金の保険料納付記録を、離婚時に限り当事者間で分割する制度です。平成19年4月以後の離婚であれば、その日より前の厚生年金保険料納付記録も分割の対象になります。また、按分割合は50%を上限とします。（分割請求は2年時効）

ということで、前妻に分割をされたものは年金額ではなく、婚姻期間中の年金の計算の元となる標準報酬が分割されたということになります。

次に配偶者加給年金額とは、厚生年金被保険者が65歳に到達し、老齢厚生年金の受給権を取得した当時（計算額の基礎となる月数が240月以上）、配偶者加給年金の対象者が生計維持または年齢の条件を満たしているときに支給されます。（厚年法44条1項）

生計維持の条件としては、受給者と生計を同一にしていた配偶者で、年収850万円の収入を将来にわたって得られない人が該当します。（厚年法44条）

あなたの場合、65歳到達時に婚姻関係があり生計維持を認められることで、現在の奥様に配偶者加給年金額が支給されます。（この場合の婚姻関係は、法律婚だけでなく事実婚関係にある人も含みます。）また、配偶者の年齢については配偶者が65歳になるまで加給年金額は加算されます。ちなみに令和6年度の配偶者加給年金額は408,100円となっています。



城間先生

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。

9月：6日（金）・13日（金）・20日（金）・27日（金）

10月：4日（金）・11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

