

# 社会保険おきなわ

2024. 11 No.513

## 今月の記事

### 年金事務所からのお知らせ

- ④p 「賞与支払届」の作成について
- ⑤p 届書作成プログラムを用いた電子申請方法について
- ⑩p 「ねんきんネット」をご活用ください!

### 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

- ⑧p 「大切なお知らせ 12月2日に健康保険証は廃止されます!!」
- ⑨p 沖縄の健康経営は「うちなー健康経営宣言」から

### 沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 災害から命を守る考え方「避難行動から生存行動へ」 ②p - ③p

コラム できることをできるだけ…地域アプローチのはじめ方 ⑥p - ⑦p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 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 JPN  
P-F10250  
この印刷物は、環境にやさしい  
原料と工場で製造されています。

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



column

# 災害から命を守る考え方「避難行動から生存行動へ」



11月5日は世界津波の日である。2015年の国連総会において毎年11月5日を「世界津波の日」と制定し、世界中で津波防災に関する新たな取り組みがはじまった。安政元年（1854年）11月5日、安政南海地震による津波が和歌山県を襲った際、濱口梧陵という村人が稲むらに火をつけ、津波から逃げ遅れた住人を高台へ導き、多くの命を救った逸話「稲むらの火」にちなんでいる。

さて、沖縄に目を向けると、4月3日午前9時01分気象庁は、沖縄地方に東日本大震災以来13年ぶりとなる津波警報を発表した。津波警報を受け多くの県民が避難した。幸い大きな津波は来なかったが、車避難による大渋滞が各地で発生し、車社会沖縄に大きな課題を突き付けた。

地震津波災害は数十年、数百年の間隔で発生している。私たちが住む沖縄は二つのプレートがぶつかり合う場所にあり、過去には大津波で1万人以上の島民が犠牲になった歴史もある。いつの日か来るであろう地震津波災害から命を守るための知識とスキルについて論じてみたい。

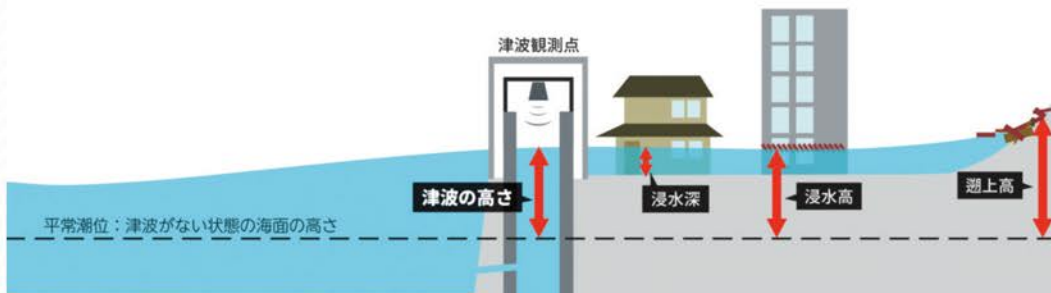
## ■津波の特性を知る

津波災害から命を守るためには、津波を知る必要がある。「津波の高さ」と「浸水深」「浸水高」「遡上高」がある。

「上高」がある。（図参照）

「津波の高さ」とは、津波がない場合の潮位から、津波によって海面が上昇したその高さの差を言う。気象庁が津波情報で発表している「予想される津波の高さ」は、この数値を基本に予想される海岸線の高さである。発表された津波の高さで、ここは大丈夫と安心してはいけない。場所によっては予想より高い波が押し寄せることがあるので注意が必要である。「浸水深」「浸水高」「遡上高」は、津波が引いた後の痕跡から推定される高さである。

津波は海岸付近の地形に大きく影響を受ける。特に岬や湾奥では津波は



高くなりやすく、海岸付近の数倍にもなることがある。東日本大震災では8mの津波の高さが、浸水高は16mにまで高くなった調査結果も出ている。「遡上高」は津波の高さの2倍〜4倍の高さまで達することから、津波の高さ5mであれば最大20mまで遡上する。

また、津波の速度は、水深に比例し、浅瀬になると速度は遅くなる。旅客機並みの速度で陸上に向かい、海岸近くでは時速36km（100m10秒の速さ）で上陸してくる。

## ■車避難の大渋滞

4月3日の津波警報解除後、元釜石市防災課長の佐々木守氏から「東日本大震災でも車避難による大渋滞が発生し多数の住民が犠牲になった。これは早急に解決する必要がある」と連絡があった。

沖縄県は全国唯一鉄道がなく、自動車保有数も120万台を超える。高台が少ない埋立地で市街地を構成する地域も多く存在する。難しい問題であり解決策を見出すことは容易ではないが、私の見解として、これまでの経験と見識から記述する。

車避難の当事者へのインタビューで得た内容から課題を抽出してみた。



津波警報で渋滞が発生した理由

- ① 津波避難は「原則徒歩」を理解していない。
- ② 垂直避難（頑丈な3階以上ビル）の理解不足。
- ③ 3階建のビルでは不安、もっと高いところを目指す。

④ 自分の愛車を守りたい。

以上の理由から全ての車所有者の防災知識の向上と意識改革が必要だと考えられる。交通安全運動のように県民全体を挙げて取り組んでいくことが急務である。

私たちは東日本大震災の津波映像を目の当たりにしたことで、津波避難は常に高さを求めている。時間的余裕があれば高台避難は賢明だが、短時間での津波到達の場合は近くの頑丈な3階建以上のビルへの避難も命を守る行動である。また、能登半島地震では建物倒壊や道路決壊で避難路が塞がれた事例がある。避難路は複数想定し、状況に応じて選択していくことも重要だ。

『津波から命を守るには

逃げるしかありません』

これは2011年沖縄気象台が作成したリーフレットの標語である。これこそが津波避難の結論だと思っている。危機管理の原則は「情報」と「想像」と「行動」である。最も重要な情報は、津波到達予想時刻と津波の高さである。震源地によって津波到達予想時刻は大きく変わってくる。南海トラフ地震では名護市に74分、沖縄近海の地震だと10数分で到

達すると予想されている。特に短時間での津波到達は危険であり、判断を誤れば命に関わることになる。家族防災会議で逃げ方や避難場所、真夜中に発生した時の対応など話し合うことが大切だ。また、海に近い学校や子ども園などは強い揺れや長い時間ゆっくりとした揺れを感じたら津波警報を待たず直ちに避難を開始する必要がある。

大切なことは津波警報発表で、全ての県民が避難することであり、避難することが当たり前前の沖縄にすることだ。生きるために逃げる「避難行動から生存行動」の考え方が肝要だ。

日本の防災は、一刻も早く警報を住民に知らせることを重点に取り組んできた。現在では防災無線、テレビ、ラジオ、エリアメール等の複数手段を同時に活用し発信している。

これまで幾度となく被災地を訪れ震災対応の聞き取り調査を実施してきた。生死の境目は情報を受け取る側の行動が大きく影響している。「自然災害を舐めていた」「これまで来なかったから今度も来ないと思った」と反省の弁が多数を占めていた。

釜石市唐丹町に震災の津波記憶石が建立され、上野葉璃さん（中学2年生）のメッセージ「100回逃げて、100回来なくても、101回目も必ず逃げて」が刻まれている。甚大な被害と犠牲から生まれた貴重な教訓である。私たちはこの教訓を心に刻み次世代へ継承していく責任がある。

自然災害は人間の都合など関係なく突然、容赦なく襲ってくる。近年の荒ぶる自然と共存するために自然を侮ることなく、今一度「人が死なない防災」

の実現のため、防災意識と知識を高め物心共に備えていくことが重要だ。

## プロフィール

かかず あつし  
賀数 淳氏

沖縄大学地域研究所 特別研究員  
地域防災マネージャー（内閣府認定）  
日本災害情報学会 会員  
元糸満市消防本部 消防長

内閣府主催の「防災スペシャリスト養成研修」を修了、自治体職員では全国12人目の「地域防災マネージャー」に認定される。現在は「人が死なない防災」をメインテーマに学校や企業における防災教育、講演、調査活動を行う。東日本大震災等の被災地を訪ね行政職員、教員、保育士、消防団員、民生委員など様々な種類の震災体験者の聞き取り調査を行い、その反省や事実を「命を守る教訓」として県民に伝える活動を行っている。また、能登半島地震被災地には災害ボランティアとして参加し支援活動を継続している。





お知らせです。 /

## 「賞与支払届」の作成について

- ※賞与が支払われない人に対しては賞与支払届の提出は不要です。
- ※賞与支払予定月にすべての被保険者に賞与が支払われず、「賞与支払届」を提出しない場合は「賞与不支給報告書」を提出してください。

**【賞与支払年月日】**  
賞与を支払った「年（和暦）」、「月」、「日」をそれぞれ入力してください。

**【通貨によるものの額】**  
通貨で支払われた額を入力します。  
《例》  
40万円の場⇒「400000」とします。  
※賞与が1千万円以上の場合は「9999999」を入力します。

**【現物によるものの額】**  
物品など通貨（金銭）以外で支払われた額を入力します。  
なお、現物の賞与がない場合は、入力を省略です。  
※賞与がない場合は「0」を、1千万円以上の場合は「9999999」を入力します。

**【合計】**  
【通貨によるものの額】と【現物によるものの額】の合計から1,000円未満を切捨てた額が設定されます。  
ただし、合計が1千万円以上の場合は「9,999,999」が設定されます。

## 届書作成プログラムを用いた電子申請方法について

### Step 1 「GBizID」のアカウント取得

1. 「GBizID」のホームページから「gBizID プライム作成」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロード
2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「GBizID運用センター」に送付
3. 申請が承認されると、メールが送られてきます（審査に2週間程度要します。）
4. メールに記載されたURLをクリックして、パスワードを設定したら手続き完了！



### Step 2 申請データ (csv) の作成と申請

1. 届書作成プログラムの起動メニューの「届書の申請・申請状況の照会」ボタンを押下し、画面遷移に沿って、操作し、申請する。  
申請方法の詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

日本年金機構 電子申請

🔍 検索

#### <お問い合わせ先>

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**

※050から始まる電話でおかけになる場合は、  
[03-6837-2913]にお電話ください。



(受付時間)

- 月～金曜日：午前8：30～午後7：00
- 第2土曜日：午前9：30～午後4：00

※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。

「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにご注意ください。



column

# できることをできるだけ：地域アプローチのはじめ方

人は心のどこかで

誰かの助けになりたいと思っている

これが私の地域アプローチの持論です。家庭でも、職場でも、地域でも、目の前に困っている人がいたら、声を掛け、手を差し伸べたくありませんか？

現代の社会では、人口減少、高齢社会、少子化、核家族化が進んでいます。地域の伝統行事や清掃活動、またはサークル活動等では参加者の減少も顕著です。だからこそ、地域のたすけになりたいと思う個人や企業の方も多いのではないのでしょうか？

今回はそんな思いのある方へ地域アプローチのはじめ方をお伝えします。

「得意や好きなこと」で地域アプローチをしよう

現代の地域では、趣味や仕事も多様化しています。例えば趣味では、ブレイキンやダブルダッチ等のアーバンスポーツ系や、ヨガやピラティス等もかなり増えてきた印象です。仕事では英語やプログラミング、将棋教室等の習い事、地域イベントの企画やチラシづくり等、個人事業も増えてきています。

それぞれの地域住民が、得意分野や好きなことで地域に「サークルや仕事場」を作り始めている印象があります。私は、これが地域の課題解決のヒントになると思っています。「得意や好きなこと」が住民同士のコミュニケーションを増やし、結果的に地

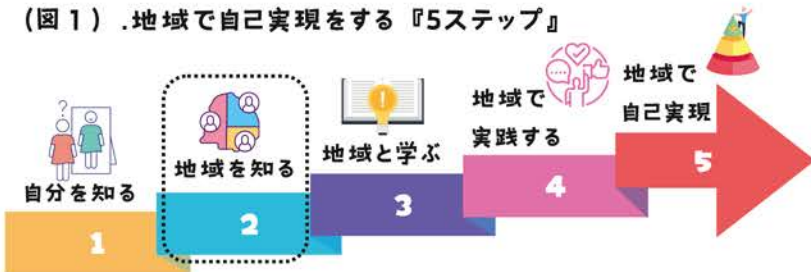
域の助け合いの環境が良くなっています。まずはあなたの「得意や好きなこと」で地域にアプローチしてみてくださいいかがでしょうか？

地域アプローチのはじめかた

しかし、どんなに自分の得意や好きなことに実力があっても、いきなり地域で実践することは怖いと思います。計画もなく「とりあえず」で実践してしまうと、持続的な活動が難しく、一年未満で辞めてしまうケースを、私もたくさん見てきました。

そこで、これまで地域アプローチをしてきた私が考える「地域で自己実現をする5ステップ」、7アプローチをお伝えします。(図1)にある5ステップのように、段階的に地域アプローチを行うことで、地域にも溶け込みやすく持続的に活動がしやすくなります。

(図1) .地域で自己実現をする『5ステップ』



7アプローチの詳細は以下になります。

1 地域を知る《自分が地域で何がしたいか》を考える

- ①なぜ地域で貢献したいか
- ②これまでの自分の振り返りをする
- ③自分ができることをまとめる
- ④自分は誰のために動きたいか
- ⑤家庭と仕事のバランスはどうか
- ⑥自分の人生計画はできているか
- ⑦自分が地域と持続的に関わるイメージはできているか

2 地域を知る《様々な指標で自分評価を見える化する》

- ①賑わい・生活環境
- ②家族・住生活
- ③地域・コミュニティ
- ④医療・保健環境
- ⑤子育て支援サービス
- ⑥働き方・男女共同参画
- ⑦経済雇用

3 地域と学ぶ《実際に地域の人と関わり、事業に参加する》

- ①知人・友人・住民にヒヤリング
- ②行政窓口で地域情報を収集
- ③地域の団体や行政の意見交換会やイベントに参加
- ④自治会やPTAなど様々な地域コミュニティに参加
- ⑤自分の趣味や特技に関わる地域のサークル活動に参加
- ⑥実際に参加してみても地域の魅力と課題を整理
- ⑦他地域と類似事業の比較





#### 4 地域で実践する《地域の学びを活かして地域をフィールドに実践してみる》

- ① MY事業の実施計画の作成
- ② 事業のプロジェクトチームを作る
- ③ 規模に合った資金計画を作成する
- ④ キックオフ事業の実践
- ⑤ 周知広報活動の実践
- ⑥ 事業の実践
- ⑦ 事後アンケート実施

#### 5 地域で自己実現《振り返りながら持続可能な事業を進める》

- ① MY事業の棚卸の自己評価と、住民や専門家等の評価
- ② 事業の評価に合わせて短期的な調査や実践を繰り返し調整
- ③ 評価に基づいて資金計画の再検証
- ④ 地域に根付いた「拠点づくり」の検討や実施
- ⑤ プロジェクトチームの再検証と調整
- ⑥ MY事業を含む地域の再評価と地域のリブランディング
- ⑦ 地域住民・行政・事業の協働を実施して継続

#### ステップ2の「地域を知る」方法について

今回全てを説明するのは難しいため、特に地域との繋がりが重要な(図1)にあるステップ2「地域を知る」を説明します。

ステップ2では「自分なりに地域を調査すること」がメインテーマとなります。まずは自分の住んでいる地域や自分が活動したい地域について(図2)に書き出してください。分野は内閣府地方創生推進事務局の少子化対策地域評価ツールSTEP2「地域の様々な指標の参考例を引用し作成しています。簡易的な例として、私実践している「こどもの居場所NSSBスクール・カフェテリア」を記載して

います。ぜひ自分なりに書き出してみてください。



### 2 (図2).地域を知る

川門が実践するこどもの居場所「NSSBスクール・カフェテリア」調査の例

| 分野         | 川門  |
|------------|---|
| 賑わい・生活環境   | 糸満市場いとまーるがあり、地元の相対売りのお店が20数店舗ある。近くには潮崎シティや糸満市役所、漁港もすぐ近くにある。 |
| 家族・住生活     | 1階が店舗で2階に住居のある家が多い。地元のおじい・おばあも多く3世代で暮らしている家も多い印象。老朽化した家が多い。 |
| 地域・コミュニティ  | 糸満ハーレーや自治会の活動が盛んである。平日に学校に行っていない子どもも、ちらほら見る。子どもの居場所がほとんどない。 |
| 医療・保健環境    | 市内には病院等はあるが、少し距離がある。市内に産婦人科もあるが産科は無い。                       |
| 子育て支援サービス  | 保育園は近隣に数カ所ある。地域の子育て支援拠点には近くに無いが、子育て世代には、まだまだサービスが不十分と考えられる。 |
| 働き方・男女共同参画 | 家から10分程度の場所にあるためストレスはなし。協力者の中にも女性がいるが、女性相談者に対応する際は協力を願う。    |
| 経済雇用       | 産業の中心は卸売業や小売業も多く宿泊業やサービス業が多い。最近はこの企業も人手不足と聞きます。             |

#### 企業をはじめよう、地域アプローチ

今回は、個人で地域アプローチを実践する場合について説明しましたが、企業についても同様の手順で地域アプローチが可能です。企業には「CSR(企業の社会的責任)」として、お客様だけでなく、従業員や地域に対して社会的公正や環境づくりに配慮が求められます。

今回のような地域アプローチで、企業も、まずは地域の実情を把握することから始めても良いかと思えます。企業で地域アプローチをすることは、企業理念の共有やチームビルディングも期待されることから、企業にも地域にもおすすすめの方法です。

#### できることをできるだけ

#### 「たすけあい」の気持ちは伝わる

最後に、地域アプローチを始める方へのメッセージ

無理をします。無理をしないではいけません。無理をしてもいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。

無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。無理をしないでいいかもしれません。

### プロフィール

かわかど よしと  
川門 義人氏



糸満市市民活動支援センター  
センター長  
NSSBスクールカフェテリア  
(こどもの居場所) 代表

令和元年 内閣府「沖縄型産業中核人材育成事業」商店街等  
地域プロデューサー人材育成  
プログラム認定  
令和五年 内閣府「沖縄型産業中核人材育成事業」スポーツ  
コンベンションを活用した  
「地域活性化・まちづくり」  
推進人材育成プログラム 認定



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

**大切な  
お知らせ！**

# 12月2日に健康保険証は廃止されます！！

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止となります。今後の医療機関での受診は下記のとおりです。

| 受診方法   | 使用可能機関                  | 有効期限        |
|--|-------------------------|-------------|
| 健康保険証<br>令和6年12月2日以降は健康保険証の再交付もできません。            | すべての医療機関で使用可能           | 令和7年12月1日まで |
| マイナ保険証（※）<br>※ マイナ保険証・マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの | オンライン資格確認が可能な医療機関のみ使用可能 | 無           |
| マイナ保険証+マイナポータル資格確認画面もしくは資格情報のお知らせ                | 全ての医療機関で使用可能            | 無           |
| 資格確認書  | 全ての医療機関で使用可能            | 最長5年        |

## 医療機関の受診はマイナ保険証で！

### マイナンバーカードで受診するための準備

#### 1. マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

**申** ※以下から選択

1



スマホから パソコンから  
オンライン申請

2



証明写真機  
から

3



郵送

➡ **受け取り**

①ハガキが届く  
②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード  
総合サイト

➡ **2** へ

#### 2. マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です※以下から選択

**医療機関で**

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



**スマホから**

下記3つを準備 **マイナポータル**

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール




iPhone Android



ここをタップ！

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

**セブン銀行ATMで**

必要なものはマイナンバーカードのみ！

**ATM画面**

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



## マイナ保険証はなにが違うの？

### 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！

- 初めての医療機関等でも、特定健診や薬剤・診療の情報を医師等と共有でき、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。

#### 便利 各種手続きも便利・簡単に！

- 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。

【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)



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

## 沖縄の健康経営は「うちなー健康経営宣言」から

※「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

うちなー健康経営宣言事業所は既に1,766社（令和6年7月末）（うち協会けんぽ沖縄支部適用事業所は1,625事業所）

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」事業が始まって3年が経過しました。「うちなー健康経営宣言」をした事業所数は現在（令和6年7月末）1,766社にまで増えています。

さらに「うちなー健康経営宣言」から健康経営優良法人の認定を受けた事業所が令和6年度県内で122社になっており、人口の高齢化や人手不足の中ますます健康経営を推進する機運が高まっています。

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？

### 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」を決めてください。  
※健康保険委員については下記をご覧ください。



- 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してください。

- 「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。



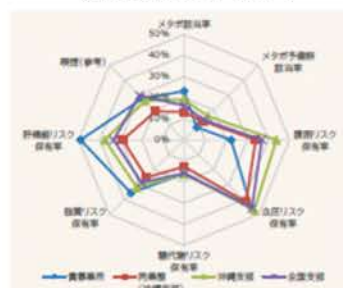
- 3 「宣言証」が届いたら事業所内に掲示、目標達成に向け事業所全体で取組開始

- 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」を進呈します。
- 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。

（事業所カルテ見本）



#### 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。

### 「健康保険委員」とは

協会けんぽ沖縄支部では、事業所で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。

詳細はこちらへ



「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）

## 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。



＼年金事務所からのお知らせです。／

パソコン・  
スマホで

24時間  
いつでも

ご自宅で



窓口に行かなくて  
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に  
必要なもの

① スマートフォン  
スマートフォンに  
マイナポータルアプリを  
インストールしてください。



<https://myna.go.jp>

② マイナナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード  
(例) 1 2 3 4

マイナナンバーカード受け取り時に設定した  
「利用者証明用電子証明書パスワード」

**ステップ 1** マイナポータルの利用者登録

- ① マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了

▶ **マイナポータルの利用者登録が完了**



**ステップ 2** マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ（ねんきんネット）」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③ 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

▶ **マイナポータルとねんきんネットの連携が完了**



**ステップ 3** ねんきんネットの利用開始

- ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

注意

- ・マイナポータルからねんきんネットへ連携する場合、初回利用登録が可能な時間帯は、平日8時から23時までです。
- ・時間帯によっては、連携するまでにお時間を要する場合があります。
- ・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ご利用できない場合があります。

ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！



登録方法や操作にお困りの場合は

■ 相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」が、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください。

■ ホームページで確認

ねんきんネット

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/) スマホでアクセス



■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）

 **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  | 午前8時30分から午後7時    |
| 火曜日から金曜日   | 午前8時30分から午後5時15分 |
| 第2土曜日  | 午前9時30分から午後4時    |
| ※土曜日、日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、<br>12月29日から1月3日はご利用いただけません。 |                  |



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><br>・生活習慣病の予防講習<br>・健康相談<br>(血圧・体脂肪等測定) など | <b>管理栄養士</b><br>・食事と健康<br>・ヘルシー献立の立て方<br>(食事ダイエット法) など | <b>健康運動指導士</b><br>・健康体操<br>(腰痛・肩こり予防)<br>・すぐ出来るストレッチ<br>・運動に関する講話 など | <b>その他専門家</b><br>・セクハラ、パワハラ<br>・メンタルヘルス<br>・コミュニケーション<br>・アンダーマネジメント 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 _____<br>住所 _____<br>(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。<br><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。   |            |                       |

※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



社会保険 Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.24

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、夫の遺族厚生年金と妻の老齢厚生年金の調整についてです。



従業員

Q

私の夫は、65歳からの老齢厚生年金を受給していましたが、今年3月に亡くなりました。私は63歳から特別支給の老齢厚生年金を受給しています。私は自分の特別支給の老齢厚生年金と夫の遺族厚生年金の両方を受給することができますか？子どもはいません。

ちなみに、夫の老齢厚生年金加入期間は35年で、年金月額10万円です。私の特別支給の老齢厚生年金は月額3万円です。

A

年金は「1人1年金」を原則としており、2つ以上の年金の受給権を取得した場合は受給権者の選択により1つの年金が支給され、他の年金は支給停止される仕組みとなっております。一般的には年金額の高い方を選択することになります。

ところで、遺族厚生年金の額は死亡者の老齢厚生年金の報酬比例部分の4分の3となり、あなたの遺族厚生年金額は「a. 死亡者の老齢厚生年金報酬比例部分10万円×3/4 = 75,000円」となります。「b. ご自分の老齢厚生年金報酬比例部分の3万円」と比較すると、高い方aの遺族厚生年金を選択することになり、両方の年金を受給することはできません。

なお、厚生年金被保険者期間が20年以上ある夫が死亡した時に、40歳以上で子のない妻が受ける年金には65歳になるまでの間、中高齢の加算として年間612,000円（月額51,000円）が加算されます。ということで、あなたの遺族厚生年金は75,000円 + 51,000円 = 126,000円（月額）が支給されます。



城間先生

Q

65歳になると年金額は変わりますか？

A

65歳以上の妻が受ける遺族厚生年金の選択肢は次の通りとなります。

- c. 死亡者の老齢厚生年金の報酬比例部分の3/4 = 75,000円
- d. 死亡者の老齢厚生年金の報酬比例部分の1/2（50,000円）+ 妻の厚生年金の報酬比例部分の1/2（15,000円）= 65,000円

結果としてcの方が高いので〈c. 75,000円〉を選択することになります。

65歳以上の遺族厚生年金はc,dどちらで計算した場合であっても、妻の老齢厚生年金が支給された上で、残りが遺族厚生年金として支給されます。そのため遺族厚生年金としては「75,000円 - 妻の老齢厚生年金30,000円 = 45,000円」が支給されるということです。支給内訳額は、妻の老齢厚生年金30,000円と遺族厚生年金45,000円となります。その上に老齢基礎年金（月額68,000円）が加算されます。あなたの場合、月額143,000円が65歳からの年金月額になります。なお、65歳になりますので中高齢の加算はありません。

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。

11月：1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）

12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

