

# 社会保険おきなわ

2025. 7 No.517

## 今月の記事

### ＼年金事務所からのお知らせ／

- ④p 外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします  
外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き
- ⑤p 年金に関する情報（多言語パンフレット・動画）
- ⑩p 「20歳になったら国民年金」

### ＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

- ⑥p 『上手な医療のかかり方』医療保険を未来につないでいくための取り組み  
LINE 公式アカウントははじめました
- ⑦p マイナ保険証をお持ちでない方へ  
《令和7年7月以降》資格確認書をお送りいたします

### ＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

- コラム「“言葉”で変わる！仕事も健康も上向くオフィスダイエット術」 ②p - ③p
- 「事業のご案内」 ⑧p
- 「協会費の納入は口座振替をご利用ください!!」 ⑨p
- 社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 ⑪p
- 「職場の健康づくりをお手伝いします！」 ⑫p

職場内で回覧しましょう

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

UD FONT  
使い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 JAPAN  
P4010269  
この印刷物は、環境に配慮した  
素材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® C166756  
www.fsc.org



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

# 「言葉」で変わる！仕事も健康も上向くオフィスダイエット術

## 1 はじめに

「気づけば夕方まで座りっぱなし…休日は寝だめであつという間に一日が終わる…」

働き盛り世代は、毎日が多忙です。ストレスでつい食べ過ぎ、運動する暇もなく、昔に比べて体重が減りにくくなったと感ずることはありませんか？

私は保健師として働く人の健康相談や、健康づくりの企画などをサポートしています。その中でよく耳にするのが、「食べちゃダメ」「運動しなければいけない」というネガティブな言葉です。こうした言葉を使い続けていると、生活習慣改善を目指すこと自体がストレスになってしまいます。

でも、ポジティブな言葉の力を味方につけることで、ストレスなく生活習慣を改善して自分の目標が達成できるとしたらどうでしょうか？

今回は「言葉で変わる！仕事も健康も上向くオフィスダイエット術」をご紹介します。

## 2 目標は具体的に五感を使ってイメージする

目標達成には、具体的な設定が大切です。ただ「痩せたい」ではなく、五感を使って具体的に

にイメージしてみましょう。

例えば「昔着ていたお気に入りの洋服を、楽に着れるようになって、海の見えるカフェで友達とランチを楽しむ」といったように、目標達成後の自分の姿をイメージします。

さらに、その洋服の肌触り、カフェの雰囲気、友達との会話などを、五感で感じ取るようにイメージすることで、モチベーションを維持しやすくなります。

## ●目標達成後の自分をイメージするポイント

目標達成後の自分をより鮮明にイメージできるように、自分に問いかけていきます。

**視覚**…どんな服を着てますか？どんな場所にいますか？

**聴覚**…どんな音が聴こえていますか？どんな会話をしていますか？

**触覚**…服の感触はどうですか？体の軽さを感じますか？

**味覚**…食事の味はどうですか？

**嗅覚**…空気の匂いや香りはどう感じていますか？



## 3 ポジティブな自分との会話を習慣に！

目標設定はしても、モチベーションが下がることは誰にでもあります。そんな時に大切なことが、自分との会話をポジティブな言葉に変えていくことです。

例えば、  
「食べちゃダメ」↓「身体に良い食べ物を選んで、自分を大切にする」

「わたしはどうせ続かない」↓「私は毎日一歩ずつ成長している」

ポジティブな言葉に変えることで、ストレスが減り前向きな行動につながります。

自分専用のモチベーションフレーズ集を作り、目につく場所に置いておくのも効果的です。最初は慣れないかもしれませんが、ポジティブな言葉を掛け続けていきましょう。

・「一歩ずつ、確実に理想の自分に近づいていく！」

・「5分でも動けたら、それは未来への投資」

・「今日もよく動いた！本当にすごい！」

## 4 私が実践した『究極の見える化ダイエット』

仕事もプライベートも忙しいと、自分の変



化に気づきにくいものです。私もかつてはそうでした。食べることが大好きな私は、油断するとすぐ体重が増えてしまうのですが、今は身長168cm・体重58kgを維持しています。でも実は13年前の私は、今よりも14kgも重い72kgでした！そこまで体重が増えてしまったきっかけは、「体重計の故障」でした。

当時、私は3歳と1歳の子どもを抱えて、まさにワンオペ育児の真っ只中。

「今日こそ新しい体重計を買おう！」と思うのですが、2人の子どもを連れての買い物はとにかく大変です。まずは野菜・お肉・卵：日々の食材を買うだけで精一杯で、体重計がなくても「ま、いいか」と思うようになり、自分の変化にも気づけなくなっていました。

そんなある日、イベントで出会った初対面の方と他愛もないお喋りをしていた時のこと、その初対面の方が笑顔でこう言ったのです、「お腹大きいですね。何か月ですか？」。

一瞬意味が分からなくて、その後すぐに頭が真っ白になって、咄嗟に出た言葉が「もう産みました！」でした。あの時の気まずい空気、今でも鮮明に覚えてます（笑）。この出来事をきっかけに体重計に乗ったら、なんと14kgも増えている、本当にショックでした。そこから毎日体重を測るようになってから、少しずつ意識が変わりはじめました。「昨日ちよつと食べすぎたな」とか「今日は少し動こう」と、毎日の選択に違

いが生まれました。

ただ「毎日、体重を測ること」、シンプルだけど「究極の見える化」です。

これが、私にとっての健康づくりの原点であり、職場の健康づくりやダイエット企画をする際にも「毎日、体重を測ること」の大切さをお伝えしています。

## 5 最後に「みんなでやるから頑張れる」

生活習慣改善やダイエットなどの目標達成には、周りの人を巻き込み一緒に取り組むのが効果的です。私が職場で健康づくりを企画する際にも、この「仲間と一緒に」という視点を大切にしています。お互いの頑張りを認め合ったり、励まし合ったり、ポジティブな言葉を掛け合うことこそ、目標達成への道のりを楽しく前向き

なものにします。さらに社内コミュニケーションやチームビルディングの活性化にもつながり、まさに一石二鳥です。

「言葉」の力を味方に、仕事も健康も上向きオフィスダイエット術、今日から始めてみませんか？もちろん、サポートが必要な際はいつでもお声がけください！



## プロフィール

ちば ちひろ  
千葉 千尋氏

保健師・看護師

ヨガインストラクター：全米ヨガアライアンスRYT500、RCYT95  
キッズヨガ、RPYTマタニティヨガ

岩手県出身

2002年より仙台の行政保健師として住民の健康づくり、子育て中の母親支援を中心とした地域のネットワークづくりに関わる。

2018年から、働き盛り世代の健康づくりや、職場環境改善を支援する機関で産業保健師として、健康相談、職場環境改善など、誰もが働きやすい職場づくりのサポートやセミナー講師など幅広く活躍中。

また女性の健康支援をはじめ、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。

・企業研修での「座って出来るヨガストレッチ」や、女性向けのマタニティヨガ・産後ママ向けヨガなど随時開催、地域でのヨガクラスなど定期開催中。





お知らせです／

ご案内

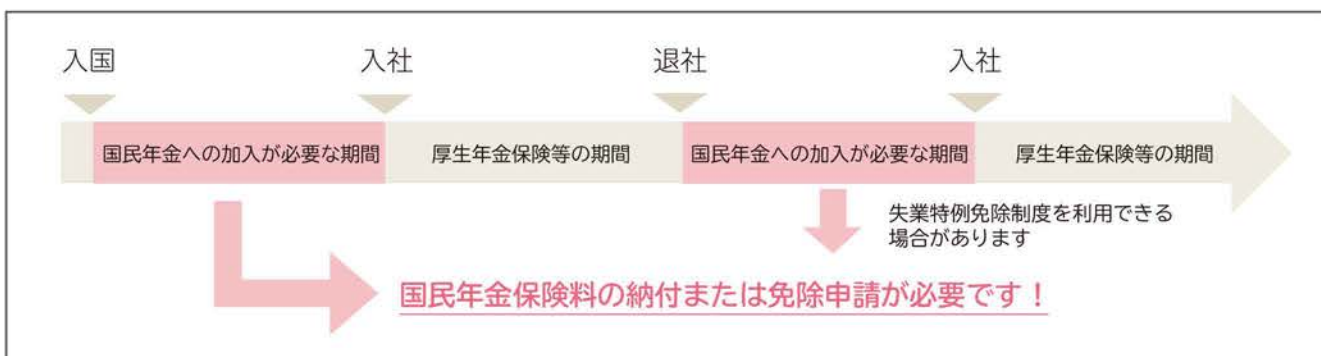
外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

## 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

### 電子申請に必要なもの

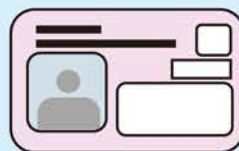
#### ①スマートフォン

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

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

#### ▼制度に関する詳細

日本年金機構

検索



<https://www.nenkin.go.jp/>

#### ▼電子申請の詳細

日本年金機構 電子申請

検索



<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

ご案内

## 年金に関する情報（多言語パンフレット・動画）

出入国在留管理庁ウェブサイトの「生活・就労ガイドブック」  
第7章年金・福祉に年金の説明があります。

▶ [https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook\\_all.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html)



また、日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の説明やお知らせを色々な国の言葉やわかりやすい日本語で読むことができます。

▶ <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



色々な国の言葉でパンフレットや動画をみることができます



日本語  
Japanese



英語  
English



中国語  
中文



韓国語  
한국어



ポルトガル語  
Em língua portuguesa



スペイン語  
Español



インドネシア語  
Bahasa Indonesia



タガログ語  
Tagalog



タイ語  
ภาษาไทย



ベトナム語  
Việt



ミャンマー語  
မြန်မာဘာသာ



カンボジア語  
ភាសាខ្មែរ



ロシア語  
Русский язык



ネパール語  
Nepali



モンゴル語  
Монгол

YouTube  
知っておきたい  
年金のはなし



日本年金機構  
Japan Pension Service



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

## 『上手な医療のかかり方』

### 医療保険を未来につないでいくための取り組み

#### 「かかりつけ医」を持ちましょう！

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師のことです。

#### 1. いきなり大病院を受診すると特別料金がかかる

紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、診察料に加えて 7,000 円以上の特別料金がかかります。



まずは「かかりつけ医」に診てもらい、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらいましょう。

#### 2. 体にもお財布にも負担が大きいはしご受診



同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。はしご受診は、受診のたびに初診料や重複検査による費用等がかかり、検査による体への負担や医療費がかさみます。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

治療の不安や疑問を伝えることができる「かかりつけ医」がいると安心です。

#### 緊急時以外は平日昼間に受診しましょう！

#### 3. 医療機関の診療時間と負担額は？

診療時間外に医療機関にかけると、「時間外」の料金を別途徴収されます（下表参照）。

緊急を要しない軽い症状にも関わらず、医療機関の診療時間外での安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに、本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません。

やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

| (3割負担の場合) |                             | 初診料                | 再診料                |
|-----------|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| 診療時間内     |                             | 860円               | 220円               |
| 時間外<br>加算 | おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と12時以降 | +260円<br>(+690円) ※ | +200円<br>(+540円) ※ |
| 休日<br>加算  | 日・祝                         | +750円              | +570円              |
| 深夜<br>加算  | 22時～翌6時                     | +1,440円            | +1,260円            |

#### 子ども医療電話相談事業 #8000

全国どこからでも「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科の医師や看護師が対応してくれます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳しくは、子ども医療電話相談事業#8000のサイトをご覧ください。

※( )内は救急病院などの場合の額



友だち  
募集中！

#### ＼LINE 公式アカウントはじめました♪／

協会けんぽ沖縄支部では、LINE公式アカウントの友だちを募集中です。月2回程度、健康づくりなどに関するお役立ち情報を配信しますので、右記の二次元コードから友だち追加のご登録をお願いします！

友だち追加は  
こちらから！



上手な医療のかかり方・LINE登録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／

マイナ保険証をお持ちでない方へ

《令和7年7月以降》

## 資格確認書をお送りいたします



令和7年12月2日より現在お持ちの健康保険証は使用することができなくなります。マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、**マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要です。**

マイナ保険証をお持ちでない場合に、医療機関等へ資格確認書を提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができます。

資格確認書とは

マイナ保険証をお持ちでない場合とは、以下のことをいいます。

- マイナンバーカードをお持ちでない、もしくは協会けんぽにマイナンバーを提出していない
- 健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診することができない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている

対象者

現在、健康保険証をお持ちの方（令和6年11月30日までに加入された方）であって、令和7年4月30日時点においてマイナ保険証をお持ちでない加入者様

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況は、マイナポータル（右の二次元コード）で確認することができます。

マイナポータル



資格確認書に関するお問い合わせ先 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル ☎0570-015-369



## 事業所で取り組む禁煙サポート！



協会けんぽ沖縄支部では「**うちなー健康経営宣言事業所**」の従業員を対象に「事業所で取り組む禁煙サポート事業」を実施中です！ニコチンパッチを8週間貼付し、その間、禁煙支援薬局の薬剤師と事業所の担当者がサポートして卒煙を目指します。**ニコチンパッチ費用は、最初の4週間分を協会けんぽが補助します。**

### 3つのサポート



ニコチンパッチ（貼り薬）を4週間分（※）補助（プログラムは8週間）  
※約**12,000円**相当



プログラム終了まで、禁煙支援薬局の**薬剤師がサポート**  
※禁煙支援薬局は県内各地にあり



**禁煙サポート手帳**により参加者と事業所の担当者、薬剤師がつながり、参加者をサポート

協会けんぽでは「うちなー健康経営宣言」の登録事業所を対象に様々なサポートを実施しています。未登録の事業所様におかれましては、「うちなー健康経営宣言」への登録をご検討ください。

禁煙サポート・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）

沖縄支部  
ホームページ



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からのお知らせ

会員事業所の皆様へ

日頃より、私ども社会保険協会の事業運営に、ご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。協会の各種事業につきまして、ご案内を申し上げます。

# 事業のご案内

## ～社会保険協会の主な事業～

### 1 社会保険制度の広報

① 広報誌「社会保険おきなわ」を発行し、制度改正の内容や諸手続きの方法、最新情報等を提供しています。

② 「社会保険の事務手続」を配布し、事務担当者の手助けをしています。

### 2 社会保険事務講習会の開催

事業所の社会保険事務担当者を対象に、社会保険制度のしくみや給付手続き及び年金についての事務講習会を開催しています。

詳しい日程については、広報紙「社会保険おきなわ」及び当協会ホームページの「新着情報」でご案内します。

#### 講習会の 主な内容

#### (1)各種事務手続き

・資格取得届、喪失届、被扶養者届…等

#### (2)健康保険の給付と申請方法

・傷病手当金、出産手当金…等

#### (3)年金給付と申請方法

・老齢厚生年金、障害厚生年金…等

#### (4)算定基礎届 事務説明会

### 3 健康づくり事業

職員やその家族の皆様の健康の保持・増進を図るため、次のような健康づくりに関する事業を支援しています。

#### ① 健康相談及び健康づくり講習会の実施

##### 管理栄養士による講演

- ◎食事と健康について（食生活の改善）
- ◎肥満と食事について（食事ダイエット法）
- ◎ヘルシー献立のたて方

##### 健康運動指導士による講演

- ◎正しい運動の仕方について
- ◎健康体操（腰痛・肩こり予防・ストレッチ等）
- ◎インストラクターの実技講習

##### 保健師・社会保険労務士による講演

- ◎生活習慣病の予防と療養について
- ◎健康と睡眠やメンタルヘルス等について
- ◎健康相談（血圧・体脂肪等の測定）
- ※その他専門家による講演は、ご相談ください。

**無料で講師派遣!** ★受講者は、20名様以上をお願いします。★講師との日程調整が必要ですので、1ヵ月前までにお申し込みください。

#### ② 健康づくりに関する各種イベントの開催

健康体操教室などの各種イベントを開催し、健康づくりのお手伝いをしています。

#### ③ 健康づくり DVD の貸出

健康づくりに関する DVD を無料で貸し出しています。

### 4 福利厚生支援事業

#### ① 全国宿泊施設優待利用(割引)

##### 宿泊施設優待利用



#### ② 特別価格 家庭常備薬の斡旋

#### 会員が負担する会費年額

会員が毎年納める会費年額は、下記の区分による額です。

会費は、会費振込書により最寄りの金融機関で納めていただいています（手数料無料）。

または、お取引金融機関の口座から年1回の自動引き落としが可能です。

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

#### 主な会員事業所(順不同・敬称略)

琉球銀行／沖縄銀行／沖縄海邦銀行／  
沖縄電力／サンエー／リウボウインダストリー／  
オリオンビール／大同火災海上保険／  
コザ信用金庫／沖縄県農業協同組合／  
沖縄県社会福祉協議会／沖縄美ら島財団／  
沖縄県保健医療福祉事業団／沖縄県土地開発公社／  
沖縄市役所／浦添市役所／名護市役所／  
糸満市役所／沖縄県医師会／友愛会／  
おもと会大浜病院／敬愛会中頭病院／株式会社かりゆし

■ホームページ  
二次元コード  
または検索で



沖縄県社会保険協会

検索





# 協会費の納入は **安全** **安心** **便利** な **口座振替**をご利用ください!!

沖縄県社会保険協会では、会員の皆さまからのご要望が多かった  
協会費(年会費)の「**口座振替**」での納入をご案内しております。

詳しくは、下記あてお問い合わせください。

## 「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 ・ 沖縄県労働金庫  
・ 沖縄銀行 ・ コザ信用金庫  
・ 沖縄海邦銀行 ・ 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)

事業所名

〒  
事業所所在地

TEL

(ふりがな)

ご担当者名

※ 振替開始は次年度からとなります。

※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。



＼年金事務所からのお知らせです／



# 20歳になったら国民年金



国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

## 国民年金のポイント

### ✓ 将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。  
国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

### ✓ 老後のためだけのものではありません！

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。  
障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。  
また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

## 国民年金保険料のお支払い

### ✓ 国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1ヵ月当たりの保険料は17,510円です。（令和7年度）。

### ✓ 「付加年金制度」があります！

定額保険料（17,510円）に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

### ✓ 「前納割引制度」があります！

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。

### ✓ 口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※付加年金及び前納は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望される場合は、20歳到達月中にお申し出ください。

## 学生納付特例制度と「納付猶予制度」

### ✓ 「学生納付特例制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、配偶者及び世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

### ✓ 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、  
市区役所または町村役場、年金事務所までお問い合わせください。

上記の国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら⇒

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



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



## 社会保険



## 「教えて城間先生!!」

Vol.28

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、国民年金の被保険者の種別についてです



相談者

Q

私は57歳で、会社員である夫の扶養に入っており、国民年金3号被保険者となっています。5月に夫が65歳になり老齢基礎年金の支給が開始されました。

夫は引き続き会社勤めをしており、厚生年金保険に加入しているのですが、会社から私も今後は自分で国民年金保険料を支払うことになると言われたようです。まだ夫の扶養に入っているのになぜでしょうか？

A

国民年金には、下記のとおり3つの被保険者種別があります。

## (1) 第1号被保険者

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の者（第2号被保険者、第3号被保険者を除く）

## (2) 第2号被保険者

厚生年金に加入している者（65歳以上で老齢基礎年金の受給権者を除く）

## (3) 第3号被保険者

日本国内に居住している第2号被保険者の配偶者で20歳以上60歳未満の者（年収が130万円未満に限る）

ということで、第2号被保険者の要件には（65歳以上で老齢基礎年金の受給権者を除く）がありますので、相談者の夫が65歳に到達して老齢基礎年金の受給権者になったということは、国民年金の第2号被保険者ではなくなったことを意味します。

また、第3号被保険者の要件には「第2号被保険者の配偶者であること」となっているので、あなたはこの要件を満たせず、第3号被保険者の資格を喪失することになります。しかし、60歳までは必ず国民年金に加入しなければならないため、種別変更届を市町村に提出し、今後は、第1号被保険者として個人で保険料を支払う必要があります。



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。

7月：4日（金）・11日（金）・18日（金）・25日（金）

8月：1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29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





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（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（食事ダイエット法） など | <b>健康運動指導士</b><br>・健康体操（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メールでお申し込み下さい。

◆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☑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