

社会保険おきなわ

2025. 9 No.518

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とき）」

「年金事務の口座振替」

⑩p 「オンライン事業所年金情報サービス（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 「皆さまの取り組みが保険料率を下げる」

⑨p 「令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い」
「マイナンバーカードの保険証利用」

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「自分自身を大切にしながら、たおやかに栄養と健康を整える本質」
—— 情報にあふれる時代に、心と体のバランスを取り戻すために 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

「2025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
局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。

環境
FSC
www.fsc.org

ミックス
証「責任ある森林
管理を営んでいます」
FSC® C166756



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

自分自身を大切にしながら、たおやかに栄養と健康を整える本質 —情報にあふれる時代に、心と体のバランスを取り戻すために—



広報誌「社会保険おきなわ」を読んでいた
いている皆さま、こんにちは。管理栄養士の大
城です。こうして、たびたび執筆させていただ
く機会に本当に感謝を申し上げます。

今年は、気候変動を感じる猛暑が続きまし
たね。皆さまにおかれましては、初秋のいま、体
調などはいかがでしょう？

一方で、「健康のために〇〇が良い」「この栄
養素をとりましょう」そんな情報があふれてい
る今の時代。選択肢はたくさんあるのに「なん
だか行動に移せない」「続かない」と感じている
方も多いのではないのでしょうか？

実は、健康のための知識やノウハウ以上に大
切なことがあります。それは、**自分自身の感覚
と本音に耳を傾けること**。今回のコラムでは、「自
分を大切にしながら、たおやかに健康を整える
3つの本質」をお届けします。どうか、心をや
さしくひらいて読み進めてみてくださいね。

① 今ある健康に感謝しましょう

今ここにある健康は、当たり前のようにいて、
実は「ありがたい奇跡」です。けれど私たちは
つい、何かを失ったときに初めて、その尊さに

気づきがちです。

だからこそ、まずは「すでにある健康」に意
識を向けて、感謝してみませんか？

おすすめは、五体や五感にそつと手を当てて、
感謝を届ける。ありがとうワーク。

たとえば、**足**。足は毎日の移動や運動を支え
てくれています。歩いたり、座ったり、階段を
のぼったり、ドライブを楽しんだり。さらには、
トイレに行けること、お風呂に入れること、台
所に立てること——。ぜんぶ「歩ける足」があ
るからこそ、できることです。海辺を歩くことも、
お気に入りのお店まで出かけることも、足があ
るからこそできる、かけがえのない「人生を楽
しむ自由」。そつと足に手を当てて、心を込めて
こう唱えてみましょう。

「私の足よ、ありがとう。ありがとう。有難う。」

このようにして、手や腕、目や耳、内臓や味
覚……、一つひとつの働きに気づいて「ありが
とう」と感謝を伝えていくことで、自分自身の
身体との関係がやさしく整っていきます。

「いまある健康のおかげで、私は今日も生き生き
と生きています。」

そんな言葉を、ぜひあなたの中に響かせてみ

てください。

② 五感で感じることを大切にしましょう

皆さんは、自分の「五感のお喜び」が何か、知っ
ていますか？たとえば——、目が喜ぶ風景、耳
が喜ぶ音、鼻が喜ぶ香り、口が喜ぶ味、肌が喜
ぶ感触。あなたの感覚は、どんな瞬間にふんわ
りと喜び、心地よさを感じるのでしょうか？

私の場合、道端にふと咲いた花を見るだけで、
目がにっこりして、心が「るんっ」と弾みます。
沖縄・伊平屋島に出張に行くと、透き通るよう
な「伊平屋ブルー」の海を目にした瞬間、目が
見開き、潮の香りや海風の心地よさを、全身で
感じるのです。これが、私の「五感のお喜び」。
あなたにも、あなたならではの「五感の幸せリ
スト」が、きっとあるはずです。

五感のお喜びリストの例

- 目のお喜び…道端の花に心がほころぶ
- 鼻のお喜び…お気に入りのアロマの香りではつとする
- 耳のお喜び…好きな人の声や、ラジオのパースナリティの声が心地いい

●□（味覚）のお喜び…一口で幸せになれる、お味増汁の味

●触覚のお喜び…ダブルガーゼのタオルにふれる感触の優しさ

この「五感のお喜び」ストは、あなたの毎日をそっと豊かにしてくれます。



ついつい食べすぎてしまう方、アルコールや甘いものでストレスを紛らわせがちな方へ。口のお喜びだけで自分を満たそうとせず、「耳」や「目」、「香り」や「肌ざわり」など、他の感覚でも自分を癒してあげましょう。そうすることで、自然と暴飲暴食も落ち着いていき、心地よく、たおやかに健康を整えていくことができるようになるのです。

③健康になりたい理由を、自分の言葉で言語化してみよう

ここから少しだけ、耳が痛く感じる方もいるかもしれません。でもこれは、私からの「愛」のメッセージだと思って、どうかやさしく読んでいただけたらうれしいです。

健康づくりやダイエットがうまくいかない理由のひとつ。それは実は——「心から本気で、健康を望んでいない」ということが、根っこに

ある場合があります。これは責める意味ではありません。ただ、自分自身の「本当の願い」に気づけていないことが、行動できない原因になっているのです。

健康づくりの本当のスタートとは？

健康づくりのスタート地点は、「やる気」や「気合い」ではありません。原理原則は「望む未来を、自分自身で知っていること」なのです。

「私にとっての健康とは、どんな状態なのか？」
「健康であることで、どんな気持ちを感じたいのか？」

「どんな人生を送りたいから、健康になりたいのか？」

このように、「健康になった先にある未来」を明確にイメージし、自分の言葉で語れることが、行動を引き出すエネルギーになります。

最後に、自分自身に問いかけてみましょう…

●あなたは、なぜ健康になりたいのですか？

●あなたにとって「健康」とは、どんな状態でしょうか？

●健康でいることで、どんな気持ちや感情を得たいですか？

これらの問いの答えは、誰かが決めるものではありません。正解は、あなたの五感と心が、すでに知っているのです。

今回のコラムは、正しさを押しつけるもので

も、誰かと比較するための話でもありません。あなたの中にすでにある「心の声」を、健康づくりの中心に置いてみてください。変化の大きい現代においても、「自分を大切にする」という本質的な健康づくりは、いつの時代も変わりません。あなたらしく、健やかで幸せな毎日が育まれていくことを、心から願っています。最後まで読んでいただき、本当にありがとうございます。

プロフィール

管理栄養士・健幸マインドコーチ おおしろ なるみ 大城 成未氏

病院での9年間の臨床経験を経て、2016年よりフリーランスとして活動。
これまでに延べ1万件以上の栄養相談に携わり、現在は専門職向けの研修講師のほか、手帳術や内観ノート術を通じて、女性の心と体の健康づくりをサポートしている。

＜資格等＞

国家資格：管理栄養士
民間資格：栄養スペシャリストアドバイザー®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)

2025年8月現在



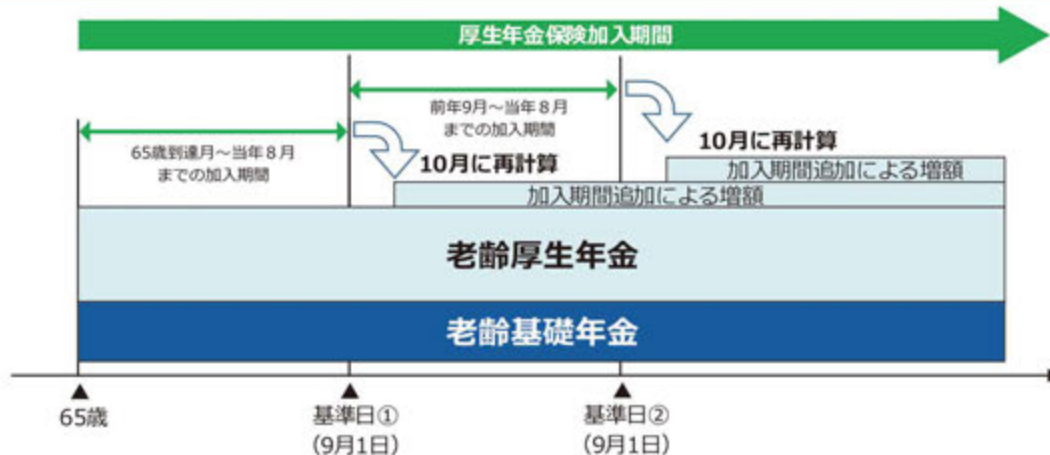
＼年金事務所からのお知らせです／

■ 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。

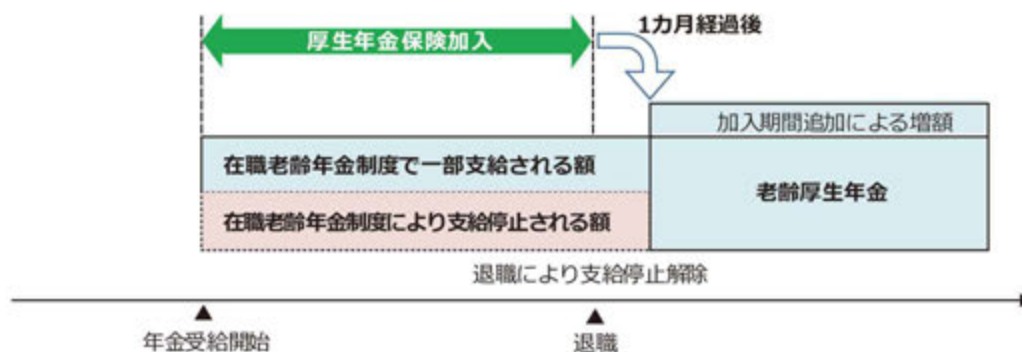
- ・毎年、基準日の属する月前の厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



＜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とき）

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。

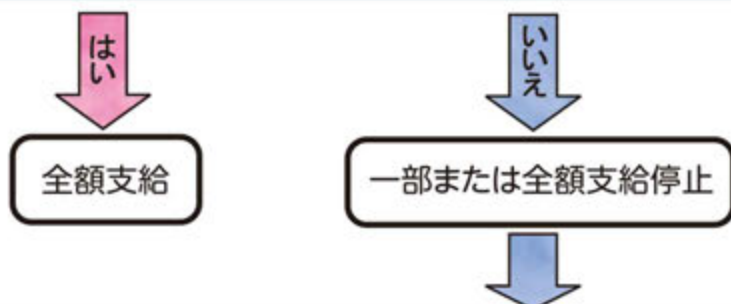


総報酬月額相当額

（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51万円以下ですか？



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 51\text{万円}) \div 2$$

- * 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51万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を除きます。

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 (血圧・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	〒 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: ☐ 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 2024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「1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

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

皆さまの取り組みが保険料率を下げる

～インセンティブ制度～

加入者の皆さまの健康づくりなどの取り組みが、健康保険料率の引き下げにつながることをご存じですか？健康保険料率には、5つの「評価指標」に関する取組成績に応じてインセンティブ（報奨金）が与えられ、料率に反映される仕組み（＝インセンティブ制度）があります。

この取組成績で、47都道府県支部中**上位15位以内**に入ることができれば、インセンティブによる効果で2年後の健康保険料率の引き下げにつながるのです！

特定健診受診率

全国**33位**
実施率
60.2%

① 従業員の健康管理に「生活習慣病予防健診」を受診する

- 35歳以上の被保険者（ご本人）を対象とした健診です。定期健康診断の検査項目を満たしているうえに、より充実した内容となっています。
- メタボとともに、5大がん（肺・胃・大腸・子宮・乳房）までカバーして、自己負担額最高**5,282円**で受診できます。（子宮・乳房がん検診は一部負担あり）
※被扶養者（ご家族）は特定健診（一般健診のみ・無料）が受診できます。

特定保健指導 実施率

全国**4位**
実施率
28.8%

② メタボ判定された従業員に「特定保健指導」を受けさせる

- 生活習慣病予防健診を受診した結果、メタボのリスクがあると判定された方は、健康管理のプロ、保健師・管理栄養士による無料サポート「特定保健指導」をご利用いただけます。



特定保健指導 該当者減少率

全国**20位**
減少率
33.9%

③ 従業員が最後まで特定保健指導を受けられるよう業務調整する

- 特定保健指導の対象となった従業員が、中断することなく最後までサポートを受けられるよう、業務調整をお願いします。面談は、保健師・管理栄養士が事業所を訪問するほか、Webや保健指導委託機関でも受けられます。

要治療者の 医療機関受診率

全国**27位**
受診率
33.9%

④ 健診の結果、要治療となった従業員に医療機関を受診させる

- 生活習慣病予防健診を受けた結果、要治療（要精密検査）と判定された従業員に、医療機関を受診するようお声がけください。受診が確認できない方には、協会けんぽからもご案内をお送りしています。

ジェネリック 医薬品使用割合

全国**16位**
使用割合
90.1%

⑤ お薬を受け取る際は、積極的にジェネリック医薬品を選択する

- マイナポータルから、ご自身の処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額が確認できます。



令和5年度沖縄支部の総合順位は11位であった為、令和7年度は保険料率が引き下げられました。今後もインセンティブの恩恵が受けられるよう、上記の健康づくりの取り組みを推進していきましょう！

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7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、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和7年度につきましては、被扶養者資格が解除となる可能性の高い対象者を絞って10月中旬から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。

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。

《確認の対象となる方》

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和6年中の課税収入額が130万円（60歳以上は180万円）の金額を超過している方（18歳未満の者や直近で認定された者を除く）

※ 確認が必要となる被扶養者のみを被扶養者状況リストに表示しています。

確認が必要となる被扶養者が一人もいない場合はリストはお送りいたしません。

《送付時期》 令和7年10月中旬から10月下旬（予定）にかけて順次送付いたします。

《提出期限》 **令和7年12月12日（金）**

《扶養から外れる被扶養者の方がある場合》

確認の結果、扶養解除となる場合は、被扶養者状況リストと被扶養者異動届を提出します。

扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へお届けください。

なお、電子申請によるお届けが難しい場合は被扶養者リストに同封の被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和6年度の実績》

○ 扶養解除者数 約6.3万人 / ○ 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約11億円

被扶養者の状況に変更がない場合も、被扶養者状況リストの提出が必要です

被扶養者資格再確認に関するお問い合わせは、専用ダイヤルへお願いいたします。
専用ダイヤルの電話番号等については、被扶養者状況リストに同封のリーフレットをご確認ください。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは簡単！

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。
ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここです

スマホで
簡単！



マイナポータル

受診時に
簡単に
できます！



医療機関等窓口のカードリーダー

カードを
かざし、4桁の
暗証番号を
入れるだけ！



セブン銀行ATM

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は二次元コードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込み編】



 **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



LINE 友だち募集



＼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。

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

1度の申し込みで、定期的に必要な情報・通知書を受け取れます。これまでのように情報が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はありません。



紙よりも早く受け取り・確認が可能

例えば、保険料額情報は、郵送よりも1週間程度早く受け取り・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日オンラインで確認できます。
また、担当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。

オンライン事業所年金情報サービスの申し込み方法

Step 1 「GbizID」または「電子証明書」を用意します。

〈GbizID〉

GbizIDは無料で取得できます。
詳しくはGbizIDのホームページをご確認ください。



GbizID

Q 検索

<https://gbiz-id.go.jp>

〈電子証明書〉

利用可能な電子証明書は
日本年金機構ホームページをご確認ください。

Step 2 e-Govへログインのうえ、マイページから「電子送達申込み」を選択します。

e-Govアカウントログイン

メールアドレス

パスワード

パスワードを忘れた方

ログイン

e-Govアカウント登録ページへ

または以下のアカウントでログイン

GbizIDでログイン

Microsoftでログイン

Googleでログイン

利用可能な
アカウントで
ログイン

e-GOV 電子申請

マイページ

申請状況

申請ブックマーク

申請履歴一覧

メッセージ

請求情報管理

1件

0件

0件

15件

1人

0人

0人

15人

1人

0人

15人

e-Govマイページから
「電子送達申込み」を選択

2025年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い

2025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： [沖縄県社会保険協会](#)

検索

クリック



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 Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.29

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、令和7年4月に創設された出生後休業支援給付金についてです。



相談者

Q

従業員から奥様の出産に伴い、出産直後の14日間の育児休業の申し出があります。従業員には出生時育児休業給付金が支給されるものと思いますが、令和7年4月から新たに出生後休業支援給付金が創設されると聞いております。出生後休業支援給付金について教えてください。

A

共働き、共に子育てを推進するために、子の出生直後の一定期間に、両親ともに（配偶者が就労していない場合は本人が）、14日以上の育児休業を取得した場合に、出生時育児休業給付金または育児休業給付金と併せて、【出生後休業支援給付金】を最大28日間支給する制度となっています。



城間先生

Q

そうなのですね。従業員（父親）の場合は出産直後の8週間の間に最大28日間の【出生時育児休業給付金】に併せて【出生後休業支援給付金】が支給されるということですね。ということは、奥様（母親）も育児休業給付金と併せて支給されることになりますね。

A

はい。ただし母親の場合、育児休業開始は産後8週間経過後となり（基本的に産後休業期間である8週間は健康保険などから【出産手当金】が支給される）、その後の8週間すなわち出産後16週間の間に最大28日間の【出生後休業支援給付金】が支給されるということになります。

Q

従業員の妻が無業者の場合はどうなりますか？

A

配偶者（母親）が無業の場合は、配偶者の育児休業取得の有無は要件になりませんので、従業員（父親）には【出生時育児休業給付金】と併せて【出生後休業支援給付金】が支給されます。

Q

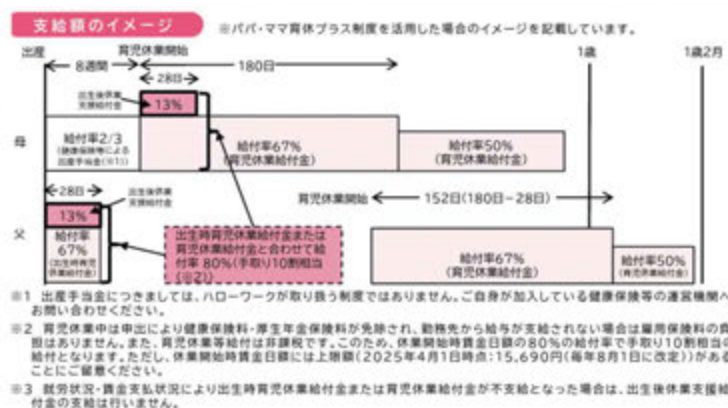
支給額の計算式は？

A

計算式は以下のとおりとなります。
支給額＝休業開始時賃金日額×休業期間の日数（28日が上限）×13%

※賃金日額＝育児休業開始直前6カ月に支払われた賃金総額÷180

※支給日数は対象期間における【出生時育児休業給付金】又は【育児休業給付金】が支給される休業取得日数で28日を上限としています。



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。

9月：5日（金）・12日（金）・19日（金）・26日（金）

10月：3日（金）・10日（金）・17日（金）・24日（金）・31日（金）

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

