

社会保険おきなわ

2025. 11 No.519

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」マイナポータルとの連携で簡単に！

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

- ⑧p 被扶養者資格再確認 12 月提出期限、電子申請 1 月から開始
- ⑨p 退職後の健康保険の加入、マイナ保健証

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「心と体は切り離せない」
～自分を大切にすることは、自分を受け入れること～ 安次富範子氏 ②p – ③p

コラム 「食卓から学ぶ食育」
～ゴーヤーチャンプルー～ 富里哲治氏 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
GREEN FSC 認証
この製品は、FSC 認証された
木材と工場で製造されています。

FSC
ミックス
低責任ある森林
管理を支えています
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 「心と体は切り離せない」
「自分を大切にすることは、自分を受け入れること」

私はこれまでに、教育現場や企業等で延べ1万人以上の方々の、心と体の健康について向き合ってきました。そのなかで確信したのは、【心と体は切り離せない】ということです。

◇一日3〜5分から始める

ストレスマネジメント&セルフケア

皆さんは、普段の生活の中で「息を下ろすこと」「ほっとすること」をどれくらい持っていますか？仕事や家庭に追われ、体の小さなサインを見逃していませんか？自分の体に意識を向けることは、心を整える第一歩です。今回のコラムでは、そんな見逃しがちな体の小さなサインに気づける一日3〜5分で出来るストレスマネジメント&セルフケアをご紹介します。

◇小さな違和感に気づく

両手を組んでみてください。どちらの親指が上になりますか？

私たちは何のためらいもなく、自分なりの組み方をします。ところが、逆に組んでみると強い違和感を覚えるはず。周りからは分からなくても、本人にははっきりした違和感があり

ます。

体の内側でも同じことが起きています。ずっと同じ状態が続くと、その違和感に慣れてしま

い、気づかなくなるのです。だからこそ、小さな違和感を早めにキャッチすることがセルフケアの第一歩になります。



◇手首の硬さを見るワーク

手首の硬さからストレスのサインを確認します。

手首を揺らし、右手首、左手首、両方同時に揺らして違和感を確認してください。どちらが揺れにくいのですか？

●右手首が硬い方↓睡眠不足ではありませんか？
●イライラは多くないですか？

●左手首が硬い方↓食事が早食いになっていませんか？しつかり咀嚼できていますか？寝る前に考え事が多くないですか？

◇体を整える「振動法」ワーク

ここで、簡単にできるセルフケアをご紹介します。

1. 足を肩幅に開き、膝をゆるめて立ちます。
2. 「貧乏ゆすりを全身で行うような」感覚で、体を揺らしましょう。
3. 声を出しながら揺れを感じます。時々息を吐くように声を変化させてみてください。
4. 声の振動が体の奥まで届きます。
5. 力を抜くために、あくびをするように口を開け、「あ〜」と声を出しながら上下に揺れます。
5. 手首・肘・肩・腰・お腹へと振動を伝え、声が揺れているのを感じてください。滞っている場所があれば、そこが違和感のある部分です。お腹がゆるむと、全身の流れが良くなります。



《体験者の声》

実際にこのワークを体験された方の声をご紹介します。

●体が軽くなりポカポカして、詰まっていたものが抜けたようで血のめぐりが良くなりました。

●眠気が強かったのですが頭がすっきり。座りっぱなしで固まっていた体がよく動くようになり、コーヒーを飲むより効果的でした。笑顔も増え、ぎっくり腰直後でしたがシンプルなので続けられそうです。

●終わった後に背中が歪みが整ったことを確認でき、感動しました。特に背中は「人生の地図」と言われます。感情や悩みがしこりとなって現れる場所でもあります。また体の歪みは心の歪みともつながると考えられています。

実践後に再度チェックすると変化を共有でき、喜びも倍増します。

◇背中カウンセリングで心と体を結ぶ

ストレスマネジメントでは「背中カウンセリング」という方法を用いて、心と体のつながりをお伝えしています。

ある参加者の方はこう話してくださいました。「自分の小さい頃の思い出に触れることで、心も

体も楽になりました。問いかけがすべてつながり、今の自分の課題に気づけました。その瞬間、体に変化が起きることを体感しました」このように、自分の気づきが感動と感謝を生み出すのです。

◇おわりに

大切なのは、体の小さな変化や違和感に気づき、早めに対処することです。

今回は自分ですぐに出来るセルフケアをご紹介しますが、私の運営するストレスマネジメント・沖縄では「心と体は切り離せない」をベースにして整軸学（軸ほぐし・背中カウンセリング）という3つの柱を軸に、皆さまの健康をサポートしてい

ます。

まずはご自身で出来るセルフケアから始め、一人で抱えきれないことは放置をせず、専門家のサポートを受けることもまた大切です。自分を受け入れ、認めることで、自分を大切にし、自分を好きになることができます。皆さんぜひ出来ることからお試しください。



プロフィール

ストレスマネジメント・沖縄 代表 安次富 範子氏

こころとからだのトータルセルフケアを伝える「ストレスマネジメント・沖縄」代表。これまでにストレスマネジメントセルフケアの講師・カウンセラー、整体師、エステティシャン、アロマコーディネーターとして活動。2004年からは教育現場や企業、行政機関で年間200回を超える講演を行い、延べ1万人以上の方々と心と体の健康について向き合ってきた。

《自身の体験から学んだこと》

私は、高校生のときから両親が亡くなるまで43年にわたり介護生活が続けました。さらに29歳でシングルマザーとなり、介護と子育てを同時に担った経験を経て、「自分を大切にする」を学びました。1989年から主に心と身体へのトータルケア、施術、カウンセリングを行い多くの人に寄り添っています。

《学校指導歴》

2002～2005年 那覇市立寄宮中学校総合学習授業にて指導
2005～2012年 豊見城市豊見城中学校選択授業にて、ストレスマネジメント講師として指導
2015～2023年 沖縄県立芸術大学身体基礎演習(琉球芸能専攻、音楽表現専攻)
2004年～現在 県内県立高校各福祉課コースでストレスマネジメント授業を実施

《民間資格》

整体療術師/国際ライセンスCIBTAC(エステシャン)/日本フラワーレメディセンタ―公認セラピスト/一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会指導者1級/NPO法人日本食育協会指導士/JAAアロマコーディネーター/元沖縄県芸術大学非常勤講師

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。

賞与支払届/70歳以上被用者賞与支払届入力(新規届書)

ファイル(F) 編集(E) ヘルプ(H)

事業所整理記号 連続作成

年金事務所 |

被保険者整理番号 呼び出し(B) ◀ ▶ ☐ 70歳以上被用者届のみ提出

被保険者氏名 (漢字) 生年月日
(加) 賞与支払年月日
呼び出し(A) 令和 年 月 日

賞与額

通貨によるものの額 円

現物によるものの額 円

合計 円

※千円未満切捨

備考欄

☐ 70歳以上被用者

→ 個人番号 基礎年金番号 -

☐ 2以上勤務

☐ 同一月内賞与合算

→ 初回支払日 日

登録状況

届書数 : 0

事業所数 : 0

登録(R) 削除(O) クリア(L) 入力終了(C)

【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》

40万円の場合⇒「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 「Gビズ ID」のアカウント取得

1. 「GビズID」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「GビズID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

Q 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

食卓から学ぶ食育「ゴーヤーチャンプルー」

仕事に追われる毎日、食事をゆつくり味わう時間を持っていますか？

コンビニ弁当や外食に頼りがちで「栄養バランスが気になる」という声をよく耳にします。けれども、食育の視点から見れば、実は私たちの日常の食卓そのものが「学びの場」になります。

食育とは、ただ栄養を摂ることや料理を覚えることではありません。食べ物の背景を知り、選ぶ方を工夫し、文化や歴史に触れながら「食と健康な生活を未来へつなぐ力」を育むこと、それが食育です。難しく考える必要はなく、今夜の晩ごはんから始められるもののなのです。

今回、食育の代表例として皆さんにお伝えする料理は、沖縄の家庭料理「ゴーヤーチャンプルー」。見た目はシンプルですが、栄養バランスの良さ、歴史や文化とのつながり、さらには食卓での会話を生み出す力を持っています。

色で知るゴーヤーチャンプルーの栄養バランス

食育の入り口は「色」にあります。食材の色は栄養素のサインです。ゴーヤーチャンプルーを構成する食材は、それぞれに色と役割を持っています。

緑のゴーヤーは、ビタミンCの宝庫。しかもゴーヤーに含まれるビタミンCは加熱に強く、炒め

ても壊れにくいのが特徴です。さらに独特の苦味成分モルデシン

は胃腸を整え、食欲を刺激します。

黄色の卵は、タンパク質とビタミンDが豊富。体をつくる材料でありながら、食卓を彩る鮮やかな色でもあります。

白い豆腐は、カルシウムと植物性タンパク質の供給源。本土の木綿豆腐より水分が少なく、炒めても崩れにくいので料理初心者でも扱いやすい食材です。

そして赤身を帯びた豚肉は、ビタミンB1の代表選手。糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復に効果的です。沖縄の食文化を語るうえで欠かせない存在でもあります。

このように、ゴーヤーチャンプルーは「緑・黄・白・赤」が一皿に揃った、栄養バランスの教材のような料理なのです。



ゴーヤーチャンプルーがつなぐ文化と歴史

ゴーヤーは琉球王国時代、中国や東南アジアから伝わったとされています。昔は薬草のように珍重され、やがて家庭に根づきました。

豆腐は本土とは違い、木綿豆腐より硬い「島豆腐」として独自の進化を遂げました。これは沖縄の暑さや輸送の都合に合わせた知恵です。

そして「チャンプルー」という言葉自体が、混ぜ合わせるという意味を持ちます。多様な文化を受け入れ、組み合わせ、自分たちの暮らしに合わせて消化してきた沖縄の歴史を象徴しています。

つまりゴーヤーチャンプルーは、栄養のバランスだけでなく、沖縄の歴史や文化の縮図でもあるのです。

豚肉と沖縄の知恵

ゴーヤーチャンプルーに欠かせない豚肉。沖縄では「鳴き声以外はすべて食べる」と言われるほど、豚の命を無駄にしない食文化が根づいています。皮や骨、血や内臓まで調理法を工夫して食べ、命を余さずいただく。そこには「命を大切にする」という食育の原点が宿っています。

琉球王国時代、中国との交易で持ち込まれた豚は、王府料理だけでなく庶民の生活にも広まりま

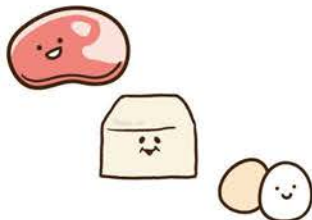


10分でできる！ ゴーヤーチャンプルーの作り方

料理初心者でも失敗しにくい、基本のレシピをご紹介します。

材料（2～3人分）

- ゴーヤー：1本（300g程度）
- 豚肉（薄切り、または塩漬け豚スーチカー）：100g
- 島豆腐：1/2丁
- 卵：2個
- サラダ油：大さじ1
- 塩：少々
- 出汁：70cc



作り方

1. ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンでワタを取り、薄切りにして塩もみ。水で軽く洗って苦味を調整する。
2. 豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤーを加える。
3. 手で崩した豆腐を入れ、軽く混ぜる。
4. 溶き卵を流し入れ、全体をふんわりとまとめる。
5. 塩と出汁で味を整え、完成。



時間にして10分ほど。これ一皿で、主菜にも副菜にもなる栄養満点の料理が完成します。

食卓でできる食育

食卓は学びの場です。

した。戦後の厳しい食糧難を乗り越える中で、豚は沖縄の人々の生命線となり、文化としても深く根づいていきました。

豚肉は、仕事で疲れやすい現代人にもぴったりの食材です。特にビタミンB1はストレスや疲労の回復に役立ち、サラリーマンの強い味方となってくれます。

「この苦味はどんな栄養があるのだろうか？」

「豚肉は沖縄では全部食べられていたんだよ」

そんな会話が、子どもにとっては食育になり、大人にとっては文化を再確認するきっかけになります。

また、ビジネスパーソンにとっても「今日の自分の体に何が必要か」を意識しながら料理することは、自分の生活を整える大切な時間になります。

ゴーヤーチャンプルーはその第一歩にぴったりのです。

おわりに

食育とは、未来のための知恵です。難しいことではなく、食卓から始められるもの。ゴーヤーチャンプルーのような一皿に、色と栄養、歴史と文化、命の大切さが詰まっています。

今夜、10分だけ台所に立ってみませんか？

ゴーヤーの苦味を味わいながら、沖縄の人々が大切にしてきた知恵と文化を食卓で感じる。それが「食卓から学ぶ食育」なのです。

プロフィール

食育パパ
(フードコンサルタント)

富里哲治氏



病院や保育施設での調理、障害者就労支援、飲食店勤務、全国展開コンビニエンスストアの商品開発など、多彩な職歴を持つ。現在は沖縄県糸満市を拠点に、食育、子育て支援、学童支援、まちづくり、地域イベントなど幅広く活動。

「食」と「医療・福祉」「自然環境」をつなげる視点を大切に、医食同源の知恵や伝統食文化を現代に活かす活動を展開している。子どもたちの健やかな成長と、食を取り巻く環境づくりに貢献することを理念としている。

《資格》

- ・調理師（国家資格）
- ・食育インストラクター
- ・子育て支援員
- ・予防栄養学アドバイザー

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

被扶養者資格再確認に関するお知らせ

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在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「被扶養者状況リスト」を対象者のいる事業所さまへお送りしています。

（※）対象者がいない事業所さまには、「被扶養者状況リスト」はお送りいたしません。

提出期限は 令和7年12月12日(金)です。



《扶養解除となる被扶養者の方がいる場合》

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。

なお、扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届については可能な限り、電子申請により日本年金機構へお届けください。電子申請によるお届けが難しい場合は、被扶養者状況リストに同封しております被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出いただきますようお願いいたします。（※扶養解除となる方がいなくても、被扶養者状況リストの提出は必要です。）

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の状況確認だけでなく、加入者のみなさま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

電子申請開始に関するお知らせ

協会けんぽでは、令和8年1月からオンラインで各種給付金の申請ができる電子申請がスタートします。電子申請は郵送にかかる手間がないことや、申請後の処理状況がオンラインで確認できること等、メリットがたくさん！ぜひご利用ください。

詳しくはこちらの二次元バーコードを読み取って、ホームページをご覧ください。



>>> 電子申請についてはこちら➡



電子申請に関するお問い合わせ先 業務グループ（☎ガイダンス1番）

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

退職後の健康保険加入のご案内

退職後の健康保険は、退職される方ご自身で「健康保険任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの健康保険のいずれかを選択し、お手続きすることになります。

事業所の事務ご担当者さまは、退職される従業員の方に、毎月納める保険料等を比較のうえ、選択された健康保険への加入手続きを進めるようご案内をお願いします。

加入先	協会けんぽの 健康保険任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの 協会けんぽ都道府県支部	お住まいの市町村役場の 国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	●退職日までに継続して2ヶ月以上の被保険者加入期間があること ●退職日の翌日から20日以内に手続きすること（郵送の場合は必着）	お住まいの市町村役場の国民健康保険担当課にお問い合わせください	扶養の条件を満たしている必要がありますので、ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	退職時に控除されていた健康保険料の2倍の額 ※保険料には上限があります。（標準報酬月額32万円の保険料が上限です） ※お住まいの都道府県の保険料率が適用になることから、2倍の金額にならない場合があります	●加入する世帯の人数や前年の所得などによって決まります ●保険料の減免制度があります ●お住まいの市町村で保険料が異なります ●保険料は、原則毎年変更になります	被扶養者としての保険料負担はありません

健康保険任意継続に関するお問い合わせ先 業務グループ（☎ガイダンス1番）

ご注意ください！ 現行の健康保険証は令和7年12月2日以降使用できません！

これ以降は、マイナ保険証または資格確認書を使用して医療機関を受診することができます。

医療機関の受診は
マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？



マイナ保険証
始まっています！



1

医療情報の共有化で質のよい医療が
受けられます！！



2

手続きなしで高額な窓口負担が
不要に！！

※令和7年12月2日以降は、現行の健康保険証の返却は不要です。ご自身で廃棄をお願いします。

マイナ保険証・オンライン資格確認・資格確認書・資格情報のお知らせ等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）



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



- 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／

「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

① スマートフォン

連携に必要なもの

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」

マイナポータルのログイン

ステップ 1

- ① マイナポータルアプリを起動し、「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し、ウェブサイトがひらく

▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。



マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

ステップ 2

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご注意
・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）
・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。



ねんきんネットの利用開始

ステップ 3

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●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



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

■ ホームページで確認

ねんきんネット

検索



■ 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



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

■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 （東京）03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8：30～19：00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19：00まで受け付けます。 ※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。
	火～金曜日	8：30～17：15	
	第2土曜日※2	9：30～16：00	

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	〒 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

社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。

今回は、傷病手当金と老齢厚生年金との調整についてです。



相談者

Q

私は、63歳の女性で現在、病気休職により傷病手当金を受給しています。また、同時に老齢厚生年金も受給しています。今の会社は10年間勤務したのですが、病状もあまり思わしくないので退職するつもりでいます。退職後も今までと同じように傷病手当金と老齢厚生年金の両方受給できるのでしょうか？

A

退職などで被保険者の資格を喪失した場合でも、傷病手当金を支給すべき状態であれば支給要件（退職日以前1年以上引き続いて被保険者であること）を満たすことで、支給開始日から1年6か月以内の期間継続して傷病手当金が支給されます。なお、喪失後一時的に労務可能となった場合には、治癒しているか否かを問わず、再度労務不能となっても傷病手当金は支給されません。

あなたの場合、10年間継続して勤務しており、現在、傷病手当金を受給しているということなので、退職後の傷病手当金給付は引き続き受けられます。

次に、退職後の老齢厚生年金と傷病手当金の両方の受給について。退職後（資格喪失後）に引き続き傷病手当金を受給できる方が、老齢厚生年金も受給できる場合は、傷病手当金は支給されません。ただし、傷病手当金の額が老齢厚生年金の額よりも多いときは、老齢厚生年金の額との差額が支給されます（健保法108条4項）。

ちなみに傷病手当金の額と厚生年金との額との調整についてはどちらも日額での比較になります。

《傷病手当金の支給日額の計算式》

支給開始以前12か月の標準報酬の平均÷30日×2/3＝支給日額・・・A

《老齢年金額の支給日額の計算式》

年金額÷360日＝年金支給日額・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・B

[例]

12か月の平均標準報酬月額20万円、老齢年金120万円の場合

A：200,000円÷30日×2/3＝4,444円

B：1,200,000円÷360日＝3,333円

A（4,444円）－B（3,333円）＝1,111円（差額）

A（傷病手当金日額）の方が多いため、1,111円（差額）×日数分が傷病手当金として支給されることになります。



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。

11月：7日（金）・14日（金）・21日（金）・28日（金）

12月：5日（金）・12日（金）・19日（金）・26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

