

社会保険おきなわ

2026. 3 No.521

今月の記事

年金事務所からのお知らせ

事業主の皆さまへ

4p - 5p 「保険料納入告知額・領収済額通知書」がオンライン事業所年金情報サービスで受け取れるようになりました

8p 会社を退職（失業）された方へ 国民年金への変更手続きはお済ですか？

9p あなたの年金 簡単便利なねんきんネットで！
ペーパーレス化にしてみませんか？

協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

6p 令和8年度 保険料率のお知らせ
各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に！

7p 協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！
退職後の健康保険について

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「誰でも出来る『防災キャンプ』」
～お客さんに、させない、ならない、学び合う～ 宮平未来氏 2p - 3p

日本年金機構エッセイ「わたしと年金」令和7年度受賞作品 10p

社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 11p

会員事業所変更届のご提出について 12p

職場内で回覧しましょう

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

UD FONT
鳥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。

環境にやさしい
紙の製品
FSC C166756

ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC C166756

column

誰でも出来る『防災キャンプ』

～お客さんに、させない、ならない、学び合う～



① 皆さんキャンプは好きですか？

皆さんはキャンプをしたことがありますか。テントを張ったり、火を起こしたり、限られた道具で食事を作ったり。昔の思い出がある方もいれば、今でも現役でキャンプを楽しんでいるという方もいるのではないでしょうか。

では被災地でのボランティア活動に参加したことや、実際に災害を経験したことはありませんか。沖縄だと断水や北部豪雨、津波警報や台風での停電などを思い浮かべる方もいるかと思いますが。しかし近年沖縄では広域の大規模災害はないため、被災地ボランティアや長期の避難生活を強いられるような被災経験が無い方も多いと思います。私自身もその一人です。

そんな中、私は「一般社団法人災害プラットフォームおきなわ」という団体に所属し、防災キャンプという防災プログラムの伴走支援を担当しています。このプログラムは2018年度に専門家や地域団体と共に開発したもので、特に自助や共助を養うプログラムとなっていています。当時私はキャンプ関連の事業もしていたので、言い出しっぺという形でプロジェクトがス

タートしました。現在も「キャンプ沖縄事業協同組合」という、キャンプ関連事業者を中心に構成される協同組合の副代表理事としてキャンプ関連の活動も行っています。

② 経験がないものをイメージするチカラ

大規模災害を経験していない私が、防災キャンプの立ち上げ支援や伴走支援に約8年間取り組む中で、一つ大切にしているのは「経験がなくとも、災害を想像する力は少しずつ鍛えられる」という考えです。災害は実際に被災したり、被災地ボランティアを経験したりしなければ、なかなか現実感を持ちにくいものです。しかし誰もが経験するものではありません。

実際に被災したり、被災地ボランティアを経験したりしなければ、なかなか現実感を持ちにくいものです。しかし誰もが経験するものではありません。



そこで重要になるのが、疑似的に災害をイメージする取り組みです。防災訓練への参加、被災者の体験談や記録映像から学ぶこと、非常用備品や非常食を実際に使用してみることで、その方法は多岐にわたります。

中でも「防災キャンプ」は有効な手段の一つと言えます。実際に避難所や避難場所となる可能性のある場所で宿泊し、限られた環境の中で判断・工夫し、周囲と協力して行動する体験は、非常時の状況をより現実に近い形で感じさせてくれます。また季節を変えて実施することで、さまざまな変化や失敗があり、その中で新たな気づきが生まれます。

③ イメージするチカラは組織を守るチカラになる

災害時の疑似体験は組織内でも考える必要があります。事業が止まった場合の対応や人の安全確保、取引先や地域への影響など、具体的に考えるきっかけにもなります。

組織や事業を預かる立場にある人にとって大切なのは「経験がないから分からない」や「今



までそんな事起こってないから今後も起きない」で思考を止めないことです。想像力を鍛えることで、BCP（事業継続計画）を机上の計画で終わらせず、実際に機能するものへと近づける土台にもなります。防災キャンプは避難生活における自助を中心としたプログラムなのでBCPに直接繋がるものばかりではありませんが、防災を考えるきっかけや災害時をイメージすることに役立ちます。

④ 誰でもできる「防災キャンプ」

私たちが行う防災キャンプでは、大切にしている「3つのルール」があります。これを理解すれば、プログラムの内容は自由に組み立てても実施できる仕組みになっています。専門家とともに開発したプログラムではありませんが、専門家がなくても誰でも取り組めることを特徴

としています。そのため、防災キャンプは特定の立場や場所に限定されることなく、さまざまな主体とともに実施してきました。

地域主体の場合
は、自治会や自主防災組織と連携し、公

園や広場を活用し、屋外避難を想定した形で実施。さらにPTAや行政等と連携し、小中学校の体育館で防災キャンプを実施する事もあります。「なほ防災キャンプ」では、防災教育の一環として授業と組み合わせた事例もありました。大学で実施した際は、教員や学生の専門性を生かした炊き出しプログラムなどを取り入れ、防災を学問だけでなく実践として捉える場となりました。また、公民館や都市公園などの公共施設を管理する民間事業者が主体となって実施する場合があります。施設の特性を踏まえた防災キャンプを検討し、実際の建物や設備を使用することで、図面やマニュアルだけでは見えにくい課題が明らかになります。さらに、従業員が参加することで、安否確認や初動対応、事業継続に関する課題を体験的に整理するきっかけにもなります。



⑤ お客さんにならずに学び合う

タイトルにも繋がりますが、災害時には、私たちはもはや「サービスを提供する側」と「受け取る側」という関係ではいられません。避難行動や避難生活の中で求められるのは、誰かに任せる姿勢ではなく、一人ひとりが考え、行動し、互いに助け合う姿勢だと思います。

防災キャンプは、疑似避難生活を体感し、人と組織がともに考え、学び合うための実践の場です。お客さんや傍観者として参加するのではなく、当事者として関わることでこそ、個人だけでなく組織としても必要な備えに繋がってきます。是非一度防災キャンプにトライしてみてください。

プロフィール

みやひら みらい
宮平 未来 氏

キャンプ沖縄事業協同組合(CAMP-O協同組合)副代表理事
(一社)災害プラットフォームおきなわ事務局長



1990年沖縄県那覇市出身。琉球大学農学部卒。年間約50回キャンプするキャンパー。2017年から現在までキャンパー兼コーディネーターとして活動。2020年にキャンプ沖縄事業協同組合や(一社)災害プラットフォームおきなわを有志と立ち上げ、防災や健康、教育やコミュニティなどキャンプを通じた新しい可能性を探求している。

お知らせです /

オンラインサービスの利用方法

GビズIDを取得すれば、どちらのサービスも無料で利用できます。

日本年金機構のホームページに、メリットや申請方法をわかりやすく解説した動画や具体的な操作手順を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。

1. 電子申請

<ご利用のソフトウェア別の電子申請方法>

- ① **市販の労務管理ソフトや自社システム**
(電子申請に対応しているもの)
※電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。



GビズIDまたは**電子証明書**
で電子申請

- ② **届書作成プログラム**
- 届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
 - 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。



GビズIDで電子申請

GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。

<日本年金機構ホームページ>

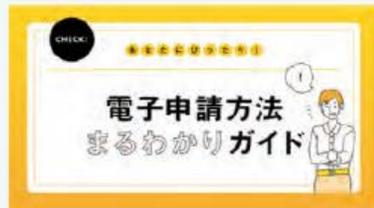


日本年金機構 電子申請

検索

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

動画 >>



ガイドブック >>



電子申請を
ご利用ください!

2. オンライン事業所年金情報サービス

GビズIDがあれば、すぐに利用できます。

<日本年金機構ホームページ>



オンライン事業所年金情報サービス

検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html

動画 >>



ガイドブック >>



登録は
カンタン!

電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

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 (ナビダイヤル) → 「2番」をお選びください

※ 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 → 「2番」をお選びください

〈受付時間〉月～金曜日：午前8時30分～午後7時 / 第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※土曜日、日曜日、祝日 (第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用いただけません。

※通知書に表示されている内容については、管轄の年金事務所へお問い合わせいただきますようお願いいたします。

事業主の皆さまへ

「保険料納入告知額・領収済額通知書」がオンライン事業所年金情報サービスで受け取れるようになりました

社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に郵送している「保険料納入告知額・領収済額通知書」について、電子送付で受け取るためにオンライン事業所年金情報サービスに登録をお願いします。

オンライン事業所年金情報サービスで受け取れる情報・通知書

本サービスでは、GビズIDでe-Govにログインし、利用申込みを行うことで、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ることができます。

社会保険料額情報

月末に納付いただく社会保険料の見込み額をお知らせするものです。郵送で納入告知書が届く約1週間前に、社会保険料額を確認できます。

保険料納入告知額・領収済額通知書

社会保険料を口座振替で納付いただいている事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。

被保険者データ

日本年金機構が無料で提供している「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡易に届書を作成できます。

※上記のほか、保険料増減内訳書・基本保険料算出内訳書・賞与保険料算出内訳書・決定通知書を受け取ることができます。

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

情報・通知書が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はなく、1度の申込みで、定期的に必要な情報を受け取れます。

早く受け取り・確認が可能

例えば、被保険者データは20日間程度、郵送よりも早く受け取り・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、どこでも確認できます。また、関係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。



before

算定基礎届を作成するために、被保険者情報が収録されているCDを受け取っていましたが、毎年6月20日頃にCDが郵送されてくるため、届書を提出するまでの期間が短く、時間に追われていました。



after

被保険者情報が収録されている電子データは6月1日頃に受け取れるため、届書の提出まで余裕をもって作業することができるようになりました。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

令和8年度 保険料率のお知らせ

協会けんぽ沖縄支部の令和8年3月分（4月納付分）からの健康保険料率および介護保険料率が以下のとおりとなります。

※任意継続被保険者の方の保険料率は令和8年4月分（4月納付分）から適用されます。

健康保険料率（沖縄支部）

令和8年2月分
（3月納付分）まで **9.44%**

令和8年3月分
（4月納付分）から **9.44%**

介護保険料率

令和8年2月分
（3月納付分）まで **1.59%**

令和8年3月分
（4月納付分）から **1.62%**

子ども・子育て支援金率

新たにスタート

令和8年4月分
（5月納付分）から **0.23%**

- 40～64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
- 子ども・子育て支援金は令和8年4月分（5月納付分）からの徴収開始です。

保険料率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）

各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に！

令和8年1月13日からオンラインで各種給付金等の申請ができる電子申請がスタートしました。電子申請には安心・便利なメリットがたくさん！ぜひご利用ください。

詳しくは右の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索して、ホームページをご覧ください。



「安心」		「便利」	
	システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。		郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。
	制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。		スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。



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）



友だち
募集中！

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得な情報を配信します！

友だち追加は
こちらから→



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！

＼令和8年4月スタート！／ ※被保険者が対象

もっと！1

35歳以上の方は
人間ドック健診に
最高**25,000**円の
補助

もっと！2

35歳以上の方に加え
20、25、30歳の方も
生活習慣病予防健診
の対象に！



より良い健康を形づくる新たなサービス
現役世代の皆さまをよりよく力強くサポートする
新しい健診が始まります。

もっと！3

40歳以上の女性に
骨粗しょう症検診を
開始！

詳しくはこちら



沖縄県で生活習慣病
予防健診が受診でき
る機関はこちら



健診に関するお問い合わせ先 保健グループ (☎ガイダンス2番)

退職後の健康保険について

退職される従業員の方には、毎月納める保険料などを比較のうえ、以下のいずれかの健康保険への加入手続きをすすめるようご案内をお願いします。また、次の健康保険の加入手続きがスムーズに行えるよう、事務ご担当者さまは退職時の「資格喪失証明書」の発行にご協力をお願いします。

	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の被扶養者
手続き先	お住いの都道府県の 協会けんぽ支部 (電子申請または郵送でお手続きください)	お住いの市区町村役場	ご家族のお勤め先
保険料	在職時の約2倍 (上限あり)	前年度所得等により決定 ※離職理由等により保険料が 減免されることがあります	負担なし
加入要件	下記のとおり	お住いの市区町村役場に ご相談ください	ご家族が加入されている 健康保険の認定要件を 満たす必要があります

- 任意継続加入要件**
- ①退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること
 - ②退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること (20日以内に必着)

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)

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

沖縄支部
ホームページ



けんぽアプリ



LINE
友だち募集



☎098-951-2211(代表)
受付時間/8:30~17:15 (土日祝日・年末年始除く)

- 各種申請は電子申請または郵送でお手続きできます。
- 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／

会社を退職（失業）
された方へ

国民年金への変更手続きはお済ですか？

国民年金の届出が必要です！

●20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職（失業）されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

※勤務先を退職（失業）された方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。

【手続きについて】お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口で手続きしてください。

【手続きに必要なもの】個人番号または基礎年金番号がわかる書類。

【保険料額】国民年金の保険料は毎年度変わります。令和7年度の月額保険料は17,510円です。

知っていますか？ 国民年金保険料の免除制度

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることが難しくなることもあります。

また、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

*免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

全額免除… 保険料の全額を免除

一部免除… 保険料の一部を免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）

●免除が承認された場合の免除額と保険料

【令和7年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円
保険料	0円	4,380円*	8,760円*	13,130円*

※免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

免除を受けるための条件を確認してください

本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得※が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

※例：令和7年7月～令和8年6月の保険料は令和6年中の所得で、審査を行います。

申請をしてください

申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」（申請書は各窓口、日本年金機構ホームページにあります）を、お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご提出ください（郵送も可能です）。

*納付猶予…50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予される制度のことです。

マイナポータルを利用した電子申請

- ①マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへアクセスしてください。
- ②マイナポータルのトップ画面の「年金の手続きをする」を選択し、マイナポータルへログイン。「国民年金に関する手続き」画面で、希望する手続きを確認し「手続きに進む」を選択し、マイナンバーカードの読み取りを行ってください。
- ③案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。

電子申請の概要は
日本年金機構
ホームページを
ご覧ください。



手続き及び申請方法は
こちらから

マイナポータル 検索
<https://myna.go.jp>

日本年金機構 検索
<https://www.nenkin.go.jp/>

申請できる期間を確認してください

免除の申請は、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。例えば、令和8年4月に申請する場合は、令和6年3月までさかのぼって申請できます。

詳しくは、お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご相談ください。



「加入」や「免除等」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。
日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構

検索

＼年金事務所からのお知らせです／

あなたの年金 簡単便利な ねんきんネットで！ ペーパーレス化にしてみませんか？

ねんきん定期便のペーパーレス化 (電子版ねんきん定期便)

データ保管が簡単！



ねんきん定期便

通知書のペーパーレス化 (電子送付)

確定申告の電子申請に！



国民年金保険料控除証明書



公的年金等の源泉徴収票

ねんきんネットは、マイナポータルから簡単に登録できます！

連携に
必要なもの
お手元に
ご用意ください

- ①スマートフォン
事前に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。
- ②メールアドレス



<https://myna.go.jp>

- ③マイナンバーカード



- ④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」



簡単！
ねんきんネット・ねんきん定期便の
ペーパーレス化
登録方法

- ①「マイナポータル」のログイン画面からマイナンバーカードとパスワードを使ってログイン
- ②トップ画面の「年金」を選択し「トップページ (ねんきんネット)」を選択
- ③「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択

- ④メールアドレスを登録・変更する/
ねんきん定期便のペーパーレス化
(入力) からメールアドレスを入力

- ⑤ペーパーレス化を選択し
【登録】 ボタンをタップ

- ⑥内容を確認の上
【入力内容を登録する】 ボタンを
タップ



さらに！

ねんきんネットの「各種設定を変更する」から「公的年金等の源泉徴収票」や「国民年金保険料控除証明書」のペーパーレス化の設定ができます。



マイナンバーカードをお持ちでなくても「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくはこちら

ねんきんネット 検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net



 **日本年金機構**
Japan Pension Service



0570-058-555

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分 (月曜日のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分

※祝日 (第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144



日本年金機構 「わたしと年金」

令和七年度受賞作品 厚生労働大臣賞

広島県

上廣 彩花様 (高校生)

父がお金になってしまった。

そんなふうにしたのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言っていて、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしに、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなってもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、す

ぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされていくだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実に取り戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額が変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらぬから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その思いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要

な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなっただけから、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだ、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

社会保険 Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.32

?



相談者

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、傷病手当金受給終了後の障害厚生年金についてです。

Q

私は、53歳、現在の会社に就職して25年になります。1年前に脳梗塞を発症し、休職中です。現在、傷病手当金を受給していますが、働き続けることが無理な状況にあり、退職を予定しています。退職後も傷病手当金の受給は可能でしょうか。また、障害厚生年金は受けられるでしょうか。その年金を受けるにはどのような要件が必要でしょうか？

A

傷病手当金については退職後も支給開始日から1年6か月の期間受給可能です。また、傷病手当金受給後については傷病の状態により障害厚生年金の等級に該当する場合には障害厚生年金を受給することなどが考えられます。

障害厚生年金を受給するためには、次の3つの要件を満たす必要があります。

① 厚生年金保険の被保険者である間に、障害の原因となった病気やけがの初診日があること

② 初診日の前日において、保険料の納付要件を満たしていること

③ 障害の状態が、障害認定日に、障害等級表に定める1級から3級のいずれかに該当していること

あなたの場合、①の障害の原因となった脳梗塞が厚生年金被保険者期間中であり②の保険料納付要件については、初診日の前々月まで現在の会社に25年勤務していることから①②の要件を満たすものと考えられます。しかし③の障害の状態については障害年金の等級に該当することが要件となり医師による診断書の提出が必要になります。



城間先生

【参考】

保険料の納付要件は、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間が国民年金の保険料納付済期間(厚生年金被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む)と免除期間を合わせた期間が3分の2以上あること。

※特例として、初診日において65歳未満であり、初診日の前日において初診日の属する月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がないこと。

◎初診日・・・障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師等の診療を受けた日をいいます

◎障害認定日・・・障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やけがについての初診日から1年6か月を過ぎた日をいいます。また、1年6か月以内に病気やケガが治った場合(症状が固定し、治療の効果が期待できない場合)はその日が障害認定日になります。

障害年金が支給される障害の状態に応じて、法令により、障害の程度(障害等級1～3級)が定められています。

障害の程度1級

他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。身のまわりのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が、1級に相当します。

障害の程度2級

必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。例えば、家庭内で軽食をつくるなどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。

障害の程度3級

労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態です。日常生活にはほとんど支障はないが、労働については制限がある方が3級に相当します。

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。

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。

3月：6日(金)・13日(金)・27日(金)

4月：3日(金)・10日(金)・17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



～社会保険協会からのお知らせ～

★ 会員事業所変更届のご提出について ★

【会員事業所の皆様へ】

2025年度も社会保険協会会費の納入につきまして、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
事業所名称、住所、事業所記号番号、被保険者数などに変更がある場合は、お手数ですが、下記の「会員事業所変更届」にご記入の上、FAXまたは電子メールにてご連絡下さい。



会員事業所変更届

【変更前】 払込取扱票や宛名シールに印字されている内容をご記入下さい。

事業所名 ※入力必須	
事業所住所 ※入力必須	〒 ー
電話番号	
事業所整理記号 事業所番号	ー 【記入例】 那-アイウ 1111 ※宛名事業所名の下欄に記載されています



【変更内容】 (※変更がある項目のみご記入ください)

事業所名	
事業所住所	〒 ー
電話番号	
被保険者数	名 ※職員（被保険者）数に変更がある場合にご記入ください。 「年会費」は、被保険者数の人数に応じて金額変更となります。
事業所整理記号 事業所番号	※住所変更がある場合に事業所整理記号番号が変更となる場合がございます。 ー

会費額算定基準表

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

送
付
先

一般財団法人沖縄県社会保険協会 宛

FAX 098-861-2682 TEL 098-861-2681
E-mail : okisyakyo@ryucom.ne.jp