

社会保険おきなわ

2026. 7 No.523

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
各種申請手続きがオンラインでもっと手軽になりました！
- ⑦p 事業所で取り組む禁煙サポート！
医療を受けるならマイナ保険証で

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム「呼吸法で整える“不安・不眠”のほぐし方」 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
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 APP
P-810269
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

「呼吸法で整える “不安・不眠” のほぐし方」

はじめに

「日曜日の夕方から、何となく気持ちが落ち着かない…」

「夜寝ようとすると、いろんなことが頭に浮かんで眠れない…」

そんなことありませんか？仕事を休むほどではないし、病院に行くほどでもない。でも何となく気持ちが揺らいだり、身体が重かったり、心も身体も万全とは言えない状態。働き盛り世代の方からの、そんな相談が増えてきているように思います。

呼吸は心へのかけはし

私たちの心の状態は、実は『呼吸』の状態とつながりがあることをご存じですか。それは、呼吸と自律神経の関係から説明することが出来ます。自律神経は、体温調節・呼吸のリズム・心拍の速さなどの働きを整えてくれる神経です。自律神経には、交感神経と副交感神経という2つの働きがあります。

「交感神経」… 日中の活動時、仕事や運動、緊張したとき、ストレスを感じる
ときに優位になります。

心拍数を上げる・血圧を上げる・呼吸を速くするなどの働きがあります。

「副交感神経」… リラックスして、安全・安心を感じているときに優位になります。心拍数を下げる・血圧を下げる・呼吸をゆっくりするなどの働きがあります。

自律神経は、両方のバランスが取れていることが大切です。でも、このバランスが崩れてしまうと「なんとなく眠れない」「ずっと緊張して疲れが抜けない」など、心や身体に様々なサインが出てきます。

呼吸から整える心と身体

自律神経は、基本的には、自分ではコントロールできない神経です。たとえば、私たちが寝ているときでも、心臓はちゃんと動いてくれていますし、呼吸も止まらず続いています。これは全部、自律神経が自動的に働いてくれているおかげでもあります。

その様な自律神経の働きの中で唯一、自分の意思でコントロールできるのが「呼吸」なのです。たとえば、私たちが仕事で緊張していると

き、ストレスを感じているようなときは交感神経が優位になっているので、呼吸がいつの間にか「浅くて速く」なってしまいます。逆に、意識して「ゆっくり呼吸」をすると、副交感神経が優位になって、心も身体も少しずつ落ち着いてきます。意識して呼吸を整えることは、心と身体を整えるセルフケアの一つです。そして、それは誰でも簡単に、場所を選ばず、無料で（笑）出来る方法でもあります。

マタニティヨガで感じた呼吸の大切さ

私は長い間、自分の呼吸に意識を向ける習慣がありませんでした。緊張する場面では、無意識に呼吸が浅くなっていることもよくあったと思います。

そんな私が、呼吸の大切さを知るきっかけとなったのは、一人目の子の産休中に参加した『マタニティヨガ』でした。産休に入って、「もう少しで出産なんだ」という嬉しい実感が強まる一方で、急に時間と心に余白ができたことで、心にぽっかりと穴が空いたような感覚になりました。これからの出産のことを考えると、不安や心配が湧いてくるようになったのです。「ゆっくりと息を吸って、ゆっくり息を吐きま



しょう」

ヨガでは、先生の声掛けで、ゆっくりとした呼吸で、心地よく身体を動かしていきます。目を閉じて、ゆっくりと呼吸をしていくと、自分の内側の感覚に意識が向きやすくなり、自然と気持ちが落ち着いてリラックス出来ました。特別な方法ではなく、ゆっくりと呼吸をするというシンプルな方法で、漠然とした不安が落ち着いてくる体験をしました。そんな体験から、ヨガと呼吸法について学ぶようになり、考え事で頭がいっぱいなときや、なかなか眠れないときには、その場ですぐ出来る『呼吸法』を取り入れる習慣ができました。



呼吸法で整える 不安・不眠のほぐし方

ここからは、「不安と不眠」をほぐす『呼吸法』をご紹介します。仕事中に座った状態でも、寝た状態でも行う事が出来ます。

【バランス呼吸法】

不安で落ち着かないときや、眠れないときに役立ちます。呼吸を一定のリズムで繰り返すことで、自律神経が整いやすくなり、心と身体のバランスを取り戻すことができます。

《方法》

- ① 5秒かけて息を吸い
 - ② 5秒かけて息を吐く
- まずは、3回位を目安に、心の中で数を数え

ながら行ってみましょう。秒数を短くしても良いので、苦しくない範囲で無理をせず行ってみてください。慣れてきたら、ご自身が「少し落ち着いてきたな」と感じるまで続けても大丈夫です。ご家族や友人、特にお子さんで行うときは、声を出して数えながら行うのもお勧めです。

【リラックス呼吸法】

頭の中が考え事でいっぱいな時、緊張している時に役立ちます。特に、「寝ようとしても頭が休まらない」という時に効果的です。最初は苦しくならない範囲で、無理なく行ってくださいね。

《方法》

- ① 鼻から4秒で吸う
- ② 7秒息を止める
- ③ 口から8秒で吐く

息を吐いたらしばらく自然な呼吸を続けます。呼吸が落ち着いたら、①③を、自然な呼吸を間に挟みながら3〜5セット繰り返します。夜、布団の中で行くと、気づくと夢の中です。

自分で整える方法を身につけよう

普段の生活の中で、忙しく過ごしていると、「何となく気持ちが落ち着かない」「ぐっすり眠れない」、その様な「なんとなく不調」は、つい放ってしまいがちです。でも、その小さな不調を見逃さず、少し立ち止まってみてはどう



※各呼吸法はyoutube動画でも解説しています。

でしょうか？誰かに治してもらうだけではなく、自分で整える方法を身につけておくことは、これからの時代を生きていくための大切なスキルの一つになると、私は感じています。眠れない夜や、不安で気持ちが落ち着かないときに、まずは今回ご紹介した呼吸法を取り入れてみてくださいね。

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

2002年より行政保健師として自治体に勤務し、子育て支援や地域ネットワークづくりに携わる。

2018年からは、企業の従業員への健康相談やメンタルヘルス対策を中心に、研修講師・コラム執筆など幅広く活動している。これまで延べ3,000人以上の相談に対応し、メンタルヘルス、生活習慣病予防、女性特有の健康課題（月経不順・更年期など）まで、多角的に支援。

近年は、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどを取り入れ、「自分で自分を整える力」を育むセルフケアにも注力している。また、オンライン講座やYouTubeなどの動画配信を通して、心と身体の整え方や職場のコミュニケーションについて、分かりやすく発信中。

“頑張りすぎる人が、少しラクに、自分らしく生きられること”を大切に、企業と個人に寄り添った活動を行っている。



お知らせです／

ご案内

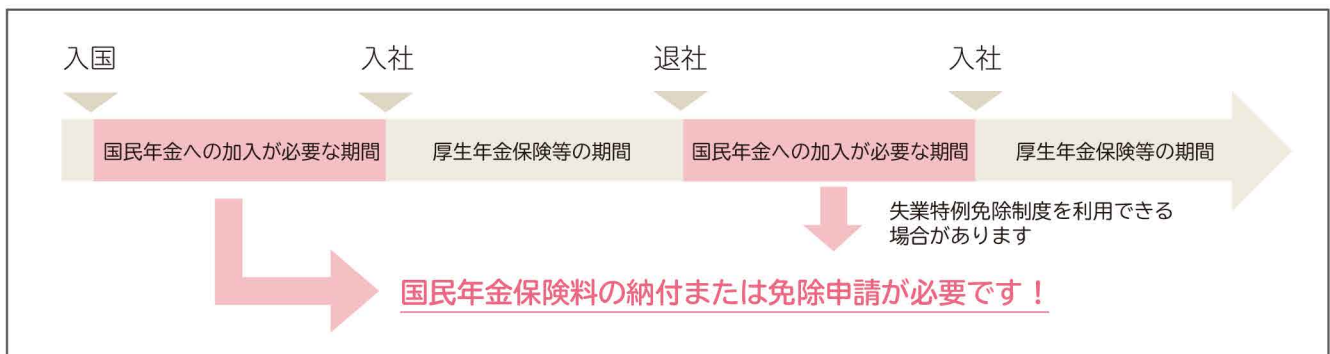
外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

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

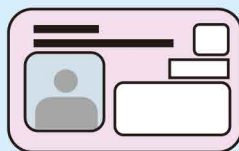
①スマートフォン

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



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



＼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。



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。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。

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。

各種申請手続きがオンラインでもっと手軽になりました！

協会けんぽの各種申請について、電子申請が可能になりました。電子申請で郵送の手間・時間・費用を削減！電子申請のご利用は協会けんぽホームページまたは「けんぽアプリ」から！

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。

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。

郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。

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



けんぽアプリ



※電子申請のご利用にはマイナンバーカードの取得とマイナポータルアプリのインストールが必要です。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／



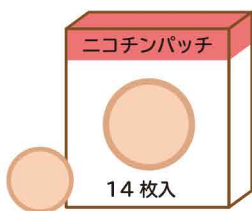
事業所で取り組む禁煙サポート！



協会けんぽ沖縄支部では、「**うちなー健康経営宣言事業所**」の従業員様を対象に「事業所で取り組む禁煙サポート事業」を実施します（※）。この事業では、対象者がニコチンパッチを8週間貼付し、その間、禁煙支援薬局の薬剤師や事業所の担当者様からサポートを受けることで、卒煙を目指します。なお、**ニコチンパッチの費用は、最初の4週間分を協会けんぽと連携している沖縄県保健医療福祉事業団が補助します。**

3つのサポート

（※）令和8年7月中に「うちなー健康経営宣言事業所」様へご案内の文書をお送りする予定です。



ニコチンパッチ（貼り薬）**4週間分（※）を補助**（プログラム期間は全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

■参加対象事業所

当支部に加入する事業所のうち、「うちなー健康経営宣言」に登録している事業所（まだ登録がお済みでない事業所様におかれましては、この機会に登録をご検討ください。）

■参加対象者

- ①（被保険者）参加事業所の被保険者として当支部に加入する者
- ②（パート等）参加事業所で雇用されているが、短時間勤務等により、①でない者
- ③（出向等）参加事業所で勤務しているが、出向等他社の社員であるため、①でない者
- ④（配偶者）参加対象者①の配偶者で共に当事業への参加を希望する者（①でないこと）

※いずれの場合も、参加事業所の禁煙サポート担当者が支援することが前提です。



医療を受けるならマイナ保険証で♪ マイナ保険証の4つのメリット

- ☑ 過去の受診情報を踏まえた医療
- ☑ 確定申告の医療費控除申請もカンタン
- ☑ 手続きなしで高額な窓口負担が不要
- ☑ 救急時、適切な応急処置・病院選定に活用

マイナ保険証



お詫び

2026年5月号（P6）にてお知らせしました令和8年度健診のご案内にて、骨粗しょう症検診と被扶養者（ご家族）様向け特定健診につきまして、対象者の年齢に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
（誤）骨粗しょう症検診→40歳～70歳の偶数年齢の女性の方、被扶養者様向け特定健診→40歳～70歳の方
（正）骨粗しょう症検診→40歳～**74歳**の偶数年齢の女性の方、被扶養者様向け特定健診→40歳～**74歳**の方



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 沖縄支部

<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

☎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。

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、広報誌「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

(3)年金給付と申請方法

・老齢厚生年金、障害厚生年金…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

(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名様以上でお願いします。★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／
 おもて会大浜病院／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



支払いで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)

(ふりがな)

事業所名

ご担当者名

〒
事業所所在地

※ 振替開始は次年度からとなります。

TEL

※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17,920円です。（令和8年度）。

✓ 「付加年金制度」があります！

定額保険料（17,920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。

✓ □座振替・クレジットカードでのお支払い

□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

Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.34



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、出産育児一時金の直接支払制度についてです

Q

私の妻が7月に出産するのですが、かかっている病院から「直接支払制度を採っているので直接支払制度の利用に合意する文書が必要です」と言われました。これはどのような制度なのでしょう？また、実際に私が受け取れる額はどのようになっているのでしょうか？

A

まず、出産育児一時金について説明します。

被保険者が出産した場合「出産育児一時金」として、扶養家族が出産した場合「家族出産育児一時金」として1児ごとに50万円が支給されます。出産には妊娠4か月(85日)以後の生産(早産)、死産(流産)、人工妊娠中絶も含まれます。なお、在胎週数22週に達していないなど、産科医療補償制度※加算対象でない場合は48万8千円となります。



城間先生

Q

分かりました。かかっている病院が産科医療補償制度加入ということであれば50万円の家族出産育児一時金が支給されるということですね。では直接支払制度についてはどうでしょうか？

A

直接支払制度は、出産育児一時金を出産にかかる費用に充てることができるよう、協会けんぽ又は健康保険組合など保険者から被保険者に支払われる出産育児一時金を医療機関等に直接支払う仕組みのことで、出産にかかるまとまった費用を事前に用意する必要がないよう設けられた制度です。そのため医療機関等は被保険者に直接支払制度についてよく説明をした上で、利用するか否かの意思確認をする必要があります。

直接支払制度を利用することに合意した場合は退院等までの間に医療機関等と利用について書面で契約を交わすことが必要になります。あなたの場合、その意思確認のため文書が交付されたものと考えられます。

なお、医療機関での実際の出産費用が出産育児一時金額よりも低い場合は、あとで保険者(協会けんぽ、健康保険組合)に請求すれば差額の支給を受けることが出来ます。逆に実際の出産費用の方が高い場合は、その分を被保険者等が医療機関の窓口で支払うことになります。

※「産科医療保障制度」とは、より安心して産科医療を受けられる環境整備の一環として平成21年1月に創設され、分娩に関連して発症した重度脳性麻痺の子とその家族の経済的負担を補償することを主な目的として創設された制度です。この制度に加入する分娩機関は、掛金を支払い補償対象と認定されると、保護者へ保険会社から補償金が支払われます。

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。

7月：3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

8月：7日(金)・14日(金)・21日(金)・28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



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 (血压・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