

社会保険おきなね

2026. 9 No.524

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）
- 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
令和8年度 年金制度説明会のご案内 お知らせ

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

- ⑧p インセンティブ制度をご存じですか？
医療を受けるならマイナ保険証で
- 事業主・加入者のみなさまへ
- ⑨p 令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

- コラム「仕事は、人生つくる。」 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
- 「2026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
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 JAPAN
P-810289
この印刷物は、環境に配慮した
原料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

「仕事は、人生つくる。」

もっと正確に言えば、「どんな風に働くか」が人生をつくる。

私は二十五年以上、働く人たちの相談に向き合ってきました。その中で何度も感じてきたことがあります。同じ会社で、同じ仕事をしていても、成長していく人もいれば、同じ悩みを繰り返してしまふ人もいます。その違いは、能力や経験だけではありません。

どんな仕事に就いたか以上に、どんな考え方をを選び、どんな姿勢で仕事に向き合い続けたか。その積み重ねがその人らしい人生を形づくっているように思うのです。

最近、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックのフリースタイルスキー金メダリスト、中国代表アイリーン・グー選手のインタビューを読みました。

競技の話以上に印象に残ったのは、彼女の「人は考えた通りの人間になる」という言葉です。彼女は日々、自分の思考と向き合い、より良い考え方を選んでいるそうです。

私は、その言葉に深く共感しました。相談の現場では、環境を変えることで前に進める方も

いれば、自分の考えや向き合い方を少し変えただけで、表情まで明るくなる方もいらっしゃいます。

もちろん、働く環境は大切です。しかし、どのような環境であつても、自分の考えや働き方は自分自身と共にあります。出来事そのものよりも、それをどう受け止め次にどう行動するか。私は、その積み重ねが、人生を変えていく姿を何度も見てきました。

そんな私の考えを、もう一つ別の角度から支えてくれた方がいます。それは日本の作詞家でもありコラムニスト、エッセイストなど幅広く活躍されているジェーン・スーさんです。

ジェーン・スーさんは、仕事は「誰かの役に立つこと」だと語っています。その価値が認められるからこそ、お金という形で社会から対価が支払われる。私は、この順番がとても大切だと思いました。

私たちは、とすると、「この仕事で何を得られるだろう?」と考えがちです。もちろん、それも大切な事です。しかし、それ以上に、

「私は誰の役に立てるだろう?」

という問いを持って働く人は、不思議と周囲から応援され、信頼されます。

人は、自分の利益ばかりを考える人よりも、誰かの役に立つとうとする人に心を

動かされるからではないでしょうか。もし私が一緒に働く仲間を選ぶなら、そんな問いを持ち続ける人と仕事がしたいと思います。そして、採用する立場であつても、きっと同じ人を選ぶでしょう。

能力や経験は後から身につけることができます。しかし、「私は誰の役に立てるだろう」と考える姿勢は、その人の働き方を決め、やがて人生そのものを形づくっていくのだと思います。

私は相談員として、また研修講師として、多くの職場に関ってきました。組織を変えるのは、制度だけ、優秀な人材だけではありません。「私



は誰の役に立てるだろう」と考える人が一人いるだけで、職場の空気は少しずつ変わっていきます。一人のその前向きな姿勢は周囲にも伝わり、「自分も頑張ってみよう」という気持ちを生み出します。その変化に立ち会えることが、この仕事の喜びの一つでもあります。

私自身、アイリーン・グー選手のインタビューやジェーン・スーさんの著書・コラムに触れ、自分の仕事観を改めて見つめ直す機会を頂きました。もし、興味を持たれた方がいらっしゃれば、ぜひお二人の言葉にも触れてみて下さい。きっと、どんな仕事に就くか、だけでなく、どんな風に働くか、を考える、新たな視点を与えてくれるはずです。

私自身は、これからも「誰の役に立てるだろう」と問い続ける人と一緒に働きたいと思っています。そんな人たちと働く毎日は、きっと私自身も成長させてくれます。

仕事は、人生の一部ではありません。どんな風に働くか、どんな風に生きるかに繋がっています。だから私は、どんな仕事に就くか、以上に「どんな風に働くか」を大切にしていきたいと思っています。

① 分かれ道－働き方の選択－

どちらの問いを選ぶかが、未来をつくる。



考え方を選び、姿勢を決めることで、人生は大きく変わっていく。

② 誰かの役に立つ仕事をする職場

支え合い、学び合い、成長できる職場。



誰かの役に立ちたいという想いが、職場の雰囲気をつくり、未来を育てる。

一人ひとりの前向きな姿勢が、周りの人を動かし、チームを強くする。

プロフィール

おおしろ あさの
大城 朝野 氏



働き方、暮らし方、経営研究所「ハタワークス」。
組織開発・メンタルヘルスコンサルタント、社会保険労務士、産業カウンセラー。
25年以上にわたり、企業や行政で働く人と組織の支援に携わる。心理学や脳科学、キャリア開発、組織開発に加え、身体や暮らしを整える視点も取り入れながら、「働きがい」と「生きがい」を育む支援を実践している。
2025年 OKI LEADERS20 選出。
現在も、研修・講演・相談を通して、「働く人が自分らしく力を発揮できる職場づくり」をテーマに活動している。

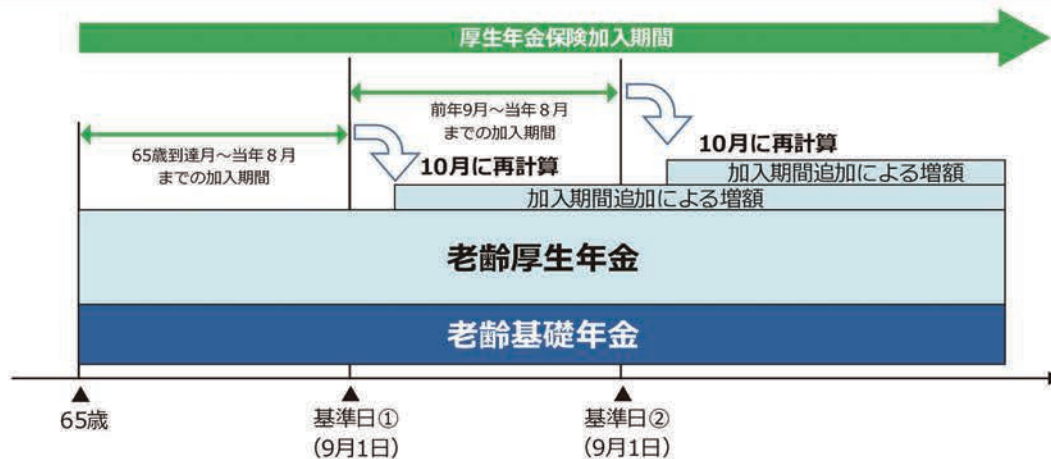
＼年金事務所からのお知らせです／

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。

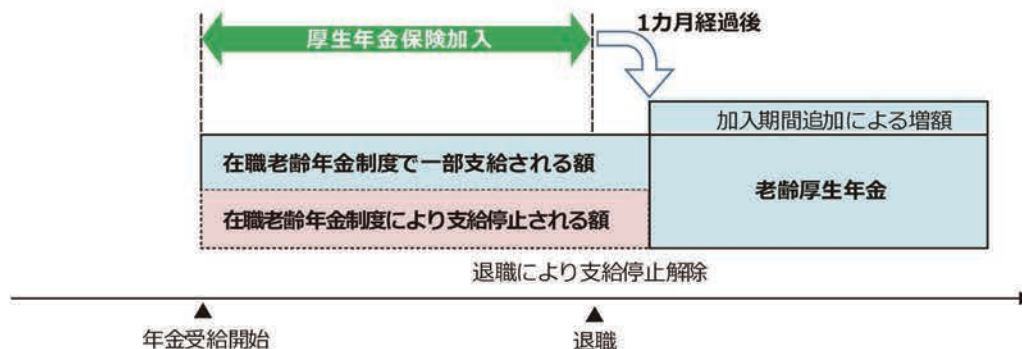
- ・毎年、基準日の属する月前の厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



＜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※

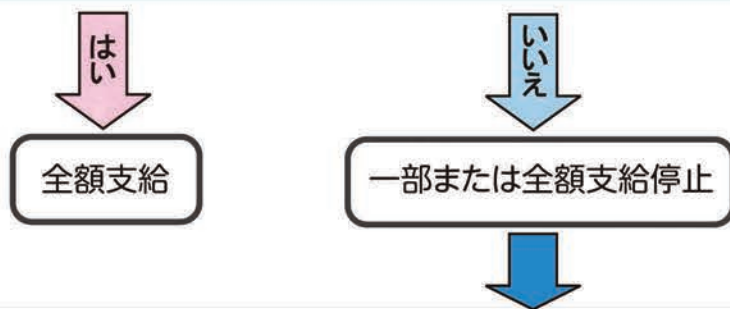
※特別支給の老齢厚生年金についても同様です。

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65万円以下ですか？



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

基本月額－（基本月額＋総報酬月額相当額－65万円）÷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**65万円**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。

<令和7年年金制度改正について>

平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとするため、令和8年4月から年金が減額になる基準額（基本月額と総報酬月額相当額の合計額）が月51万円（令和7年度）から65万円に引き上げられました。

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】

保健師	管理栄養士	健康運動指導士	その他専門家
- 生活習慣病の予防講習 - 健康相談（血圧・体脂肪等測定） など	- 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	- 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名様以上をお願いします。

◆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

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 2025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「一日決算」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を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／

インセンティブ制度をご存じですか？

協会けんぽでは、事業主・加入者の皆さまの取り組み（以下の5つの評価指標）に基づいて、全支部を順位づけし、**上位15支部にインセンティブ(報奨金)を付与**して取り組みの翌々年度の**保険料率を引き下げる「インセンティブ制度」**を導入しています。**2026年度の保険料率に反映される2024年度の沖縄支部の取り組み実績**は以下のとおりとなりました。

インセンティブ制度についてはこちら



一人ひとりがメンテを
続けていくことで、
沖縄の健康をつくる！

5つの取り組み

2026年度はインセンティブが付与されました！

2024年度の沖縄支部の成績 **7位**

1 毎年健診を受診する

対象：35歳以上の被保険者（ご本人） **生活習慣病予防健診**

▶ 一般健診の自己負担額 ▶ 協会補助後の自己負担額

最高 **19,635円** ▶ 補助後 最高 **5,500円**

メタボリックシンドロームとともに、
5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー。

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

対象者／子宮頸がん検診 ▶ 36～74歳（偶数年齢）
乳がん検診 ▶ 40～74歳（偶数年齢）

33位 ▶ **42位** (59.8%)
2023年度 2024年度

対象：40歳以上の被扶養者（ご家族） **特定健診**

▶ 特定健診の自己負担額 ▶ 協会補助後の自己負担額

約 **8,000円** ▶ 補助後 最高 **850円**

※沖縄県内の健診機関または集団健診で受診する場合



2 メタボ判定されたら 特定保健指導を受ける

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。保健師・管理栄養士と一緒に、ライフスタイルや体の状態に合わせた目標と行動計画を考えます。

4位 ▶ **5位** (31.4%)
2023年度 2024年度



3 最後まで中断することなく 生活習慣の改善に取り組む

特定保健指導の対象となったら、最後まで中断することなく**生活習慣の改善に取り組み、目標達成を目指しましょう**。次の健診でメタボ判定にならないよう、日ごろから健康的な生活を心がけましょう。

20位 ▶ **25位** (33.2%)
2023年度 2024年度



4 「要治療」「要精密検査」の項目があったら すみやかに医療機関を受診する

健診の結果、「要治療」「要精密検査」の項目があったら、すみやかに医療機関を受診しましょう。**疾病の早期発見、早期治療が重症化を防ぐことにつながります。**

27位 ▶ **6位** (36.0%)
2023年度 2024年度



5 おくすりは ジェネリックを選択する

ジェネリック医薬品なら、**先発医薬品と同等の効果がありながら、おくすり代を節約することが出来ます**。切り替えを希望される方は、医師・薬剤師にご相談ください。

16位 ▶ **1位** (92.4%)
2023年度 2024年度



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



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

事業主・加入者の
みなさまへ

令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

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。

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。

●送付時期

令和8年10月下旬から11月中旬(予定)にかけて、順次「被扶養者状況リスト」を送付いたします。

●提出期限

令和8年12月11日(金)

●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7年中の課税収入額が130万円(60歳以上の場合は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者でない場合は年間収入が150万円)の金額を超過している方(18歳未満の者や令和8年4月1日以降に認定された者を除く)

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。



《令和7年度の実績》

令和7年度被扶養者資格の再確認にご協力いただき、誠にありがとうございました。

被扶養者資格の再確認の実施により、被扶養者の解除となった方は次のとおりです。

被扶養者の解除となった方：約18.8万人

被扶養者の解除により見込まれる前期高齢者納付金の負担軽減額：約6億円

なお、被扶養者の解除となった理由として、「就職して健康保険の資格を取得したものの、被扶養者から解除する届出を年金事務所へ提出していない」というものが多くを占めています。

就職や一定の収入を超えた場合など、被扶養者の条件に該当しなくなったときは、その都度「健康保険被扶養者(異動)届」の届出が必要です。被扶養者に異動があった場合は、すみやかな届出をお願いいたします。

各種申請がオンラインでもっと手軽に

令和8年1月13日より、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！ ※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。

電子申請



**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→



「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。

＼年金事務所からのお知らせです／

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 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 申請履歴 申請ブックマーク 申請案件一覧 メッセージ 基本情報管理

申請案件に関する通知 1件 手続きに関するご案内 0件 公文書 0件 電子送達 15件

マイページから申請した案件をこの画面で確認

作成済みの申請書を確認

電子送達申込み

電子送達申込み状況一覧

e-Govマイページから
「電子送達申込み」を選択

令和8年度 年金制度説明会のご案内

お知らせ

開催日時：令和8年11月16日（月）13時30分～16時30分
場 所：沖縄コンベンションセンター
沖縄県宜野湾市真志喜4丁目3-1



令和7年年金制度改正の説明や実際の事業所調査で指摘の多い事例を踏まえたポイントなど、日本年金機構の職員が最新情報について分かりやすくお伝えします！

詳細については、後日お知らせします。

日本年金機構と社会保険協会が共同開催する説明会です。

2026年度 社会保険協会会費納入の御礼とお願い

2026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

割引券

社会保険 Q&A

「教えて城間先生!!」

Vol.35

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、海外旅行中のケガや病気の治療に係る海外療養費についてです。



相談者

Q

先日海外旅行中にケガをし、現地の病院で治療を受けることとなりました。しかしその際、日本の健康保険証が使えませんでした。この場合、健康保険に治療代を請求することはできるのでしょうか？



A

ケガや病気で健康保険から受ける給付は、保険医療機関等で受ける現物給付、つまり療養の給付等を原則としています。しかし、近くに保険医療機関がない等で療養の給付等(現物給付)が受けられない場合、その場では一時立替払いをし、後で請求する療養費の支給も認められています。



城間先生

Q

どのような場合に療養費の支給が認められますか？

A

療養費(立替払いの払い戻し)の支給は、療養の給付(現物給付)等を受けることが困難な場合に認められます。例えば、資格取得届の手続き中で被保険者証がまだ交付されていない場合や、療養のため医師の指示によりコルセットを装着した場合等、やむを得ない事情で保険診療が受けられず医療機関で診察・治療を受けた場合が当てはまります。あなたのケースは、海外旅行先に保険医療機関が無く、やむを得ず自費診療を受けたということでしたので、療養費の支給に該当します。

療養費(立替払いの払い戻し)はあくまでも療養の給付(現物給付)等を受けることが困難な場合とやむを得ず保険医療機関以外で診療を受けた場合のどちらかでなければ受けられません。

Q

分かりました。私の場合、治療代を海外療養費として請求することができるのですね

A

はい。海外療養費支給申請書により一部医療費の支払いを受けられます。

支給額については、国内の医療機関等で治療した場合に係る治療費を基準に計算した額(海外で実際に支払った額の方が低い時はその額)から自己負担相当額を控除した額が支給されます。外貨で支払われた額については、支給決定日の外国為替換算率で円に換算して支給額を算出します。手続きは、療養費支給申請書に記入の上、下記のような添付書類が必要です。

①診療内容明細書(審査を行うに当たり重要なため、できるだけ詳細に証明してもらうこと。また日本語訳、翻訳者の氏名・住所・記名押印も必要)

②領収明細書(日本語訳が必要) ③領収書原本 ④渡航期間がわかるパスポート等のコピー

なお、手続き等詳細については協会けんぽへお問い合わせください。

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。

9月：4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

10月：2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30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

