

社会保険おまなほ

2020. 7 No.487

今月の記事

年金事務所からのお知らせ

4p - 5p 「賞与支払届 Q&A」
お気軽にご相談ください

10p 「国民年金保険料の未納を防ぐために…」
新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ
免除・納付猶予制度の申請をご相談ください

協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

6p - 7p 「傷病手当金②」
病気やケガで会社を休んだときの傷病手当金の申請方法

沖縄県社会保険協会からのお知らせ

コラム 「新型コロナウイルスに負けない、こころとからだのセルフケア」 2p - 3p
本当の強さとは弱さを自覚すること

コラム 「本質的なテレワークを」 8p - 9p
リフレクションの視点と思考

「宿泊施設（ホテル）優待利用のご案内」 11p

「健康づくり新しい DVD のご紹介」 12p

職場内で回覧しましょう

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

column
「新型コロナウイルスに負けない、
こころとからだのセルフケア」



はじめに

「今まで、あなたはどのように乗り越えてきましたか？」

私たち人類は、遙か昔から環境の変化に伴い進化してきました。

人類が二足歩行になったのは環境の変化に適応するためとも言われており、環境の変化と進化は切り離せないものでした。現代の私たちも、様々な環境や状況の変化に適応しながら人生を歩んでいると言っても過言ではありません。現在も新型コロナウイルス感染症拡大による自粛や「新しい生活様式」等に伴う生活環境の変化は、私たちの社会的・身体的・精神的側面に様々な影響を及ぼしています。

新型コロナウイルス感染症の影響に限らず、様々な環境の変化に向き合ったとき、今まであなたはどの様に対応して、どの様に乗り越えてきましたか？

■ 人類の進化 キーワードは「弱さ」？

人類の進化には環境の変化だけではなく、もう一つ関わりの深いものがあります。

そのキーワードとは「弱さ」です。私たちの祖先ホモ・サピエンスは約400万年前に生まれたと言われています。同じ時期に他のホモ属の種族も生まれましたが滅んでいきました。

なぜ、ホモ・サピエンスだけが生き残ったのでしょうか？実はホモ・サピエンスは他の種族と比べて身体が華奢で力も弱かったのだそうです。弱いかからこそ集団で群れを作って生活し、弱いからこそ安全に狩りをするために協力して道具を作り知恵を共有しました。

この様に「強さ」ではなく「弱さ」があったからこそ生き残ったという説があります。「弱さ」とは、決してネガティブなことだけではないのです。

■ 本当の強さとは弱さを自覚すること

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありま

すか？
自己肯定感とは、「どんな自分でも良いのだ」と自分で自分の価値を認め「どんな自分でも大丈夫！」と自分を信頼することの出来る力です。自分の強さや長所だけではなく、自分の弱さや短所も含めて肯定し自分を丸ごと信頼しています。

自己肯定感が高いと、ストレスや困難な出来事に向き合った時に一旦は落ち込んで、自分は大丈夫！乗り越えられる！」と気持ち切り替えて前向きに物事に対処することが出来ます。また、新しい仕事を任せられるなど人生のチャンスが訪れた時にも、「自分は出来る！」と自信が湧いてきて何事にもチャレンジすることが出来ます。

私たちの生きる源の力は、「自己肯定感」から

湧いてくると言えるのかもしれませんが、ただ自己肯定感には様々な環境の変化によって揺れ動き、低くなることもあります。

働き盛り世代を取り巻く環境の変化

- ① 転職・異動
- ② 仕事上の責任の変化
- ③ 勤務状況や生活状況の変化
- ④ 人間関係の別離・トラブル など

私たちは元々環境の変化に対してストレスや不安を感じやすく、いつもは前向きに取り組めたことが出来なくなることがあります。新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化に対しても、不安やストレスを感じることは特別なことではなく当たり前の心理的な反応だと言えるでしょう。大切なポイントは、自分自身の弱さを自覚して不安やストレスに対処していくことです。今は環境の変化によるストレスでいつもより不安になりやすいのだと現状を把握することは、過度な不安や恐れを防ぐことに繋がります。弱さを自覚することで視野も広がり、普段と同じように「自分は大丈夫！乗り越えられる！」と前向きに物事に対処することが出来るようになります。

昔から人類は自分の弱さを自覚するからこそ、コミュニケーション能力を発達させ、

協力し合う社会を形成してきました。弱いか

こそ、強く生きてこられたのです。
例えば、一人で暗い夜道を歩くのを心細く不安に思うのは当たり前のことです。

自分の中にある不安や恐れを否定するのではなく、不安だからこそ誰かに相談して付き添ってもらいましょう。怖いからこそ、明かりを灯す工夫をして暗い夜道を照らしましょう。

「こころとからだのセルフケアを大切にしよう」

自分の弱さを自覚してストレスに対処していくためには、自分自身をケアし健康管理をする「セルフケア」が大切です。

厚生労働省は、「PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）」という自分の保健医療情報をスマートフォン等のアプリ等で把握し健康管理できることを目指す取り組みを推進しています。今後PHRが普及していく中で、自分の健康は自分で守る「セルフケア」の意識は特に必要になってきます。

それでは生活の中に取り入れやすい「こころとからだのセルフケア」を紹介します。

1、セルフケアの基本は規則正しい生活習慣

朝と夜はなるべく同じ時間に起きて同じ時間に寝るようにしましょう。朝起きて太陽光を浴びることで体内時計のスイッチがオンとなり、夜になると自然と同じ時間に眠れるようになります。また同じ時間に食事をすることも大切です。身体の自然な営みを整えて規則正しい時間に空腹感が得られます。
仕事や生活の状況が変化しても、規則正しい生活を丁寧にごすようにしましょう。

2、愛情ホルモンを活性化しよう

「セルフお手当をしましょう」

信頼できる相手とのスキンシップや他愛のない会話によって、愛情ホルモンと呼ばれる脳内物質オキシトシンの分泌が促され、気持ち安定しストレスに強くなると言われています。これは自分自身への「セルフお手当」でも効果があります。

ゆっくりとした速度で自分の身体を優しく撫でると、副交感神経が優位となってリラックスできます。逆に少し早いリズムで体を擦ると交感神経が優位となり頭がスッキリ目覚めて、やる気がUPします。

3、呼吸に意識を向けてみましょう

呼吸には精神的な状態が表れます。不安や焦りがある時、呼吸は浅く早くなっています。逆に深くゆっくりとした呼吸は副交感神経が優位となり、リラックス効果があります。自分の呼吸が浅く早くなっていると感じたら、ゆっくりと深呼吸をしましょう。1日に3分で良いので自分が気持ち良いと感じる呼吸でリラックスする時間を作ってみてください。「吐いて、吸って」と心で唱えながら呼吸してみましよう。

4、体重・血圧測定で、からだのメッセージを聴きましょう

ストレスや生活習慣の乱れは、体重の増減や血圧の上昇に影響します。日々忙しいと、自分の体調の変化に気づけないことがあります。客観的な数値で自分の体調を知ること、疲れている自分、頑張りすぎている自分に気づいて対処することが出来ます。毎日の記録をつけてみましょう。

「おわりに」

「ありがとう いつも感謝しています」

相手に感謝の気持ちを伝えることは、良いコミュニケーションを図るうえでとても大切なことですね。では、毎日お仕事を頑張っている自分へも、感謝の気持ちを伝えてみましょう。自分へのポジティブな言葉かけは、自己肯定感が高まり生きる力が湧いてきます。

新型コロナウイルスに負けない、こころとからだのセルフケアいかかでしたか？これからもセルフケアを大切に、毎日の幸せと健康をご自身で創っていきましょう。

参考資料：「厚生労働省・国民の健康づくりに向けたPHRの取り組みに関する検討会」

プロフィール



千葉 千尋氏

地域行政や企業などでの勤務を経て、現在、沖縄県の企業で働く人たちの心と体の健康のサポートと、職場環境改善を支援する機関で産業保健専門職（保健師）として活動中。

保健師 看護師

お知らせです。 /

Q6 届出の方法は？

A6 年金事務所に「賞与支払予定月」を登録している事務所は、支払予定月の前月にあらかじめ被保険者情報(氏名や生年月日など)が記載された「賞与支払届(CD届出登録済みの事業所にはCD)」と「賞与支払届総括表」が送付されます。この届書用紙に賞与の支払年月日や被保険者ごとの賞与額を記入します。



支給から5日以内に届けてください。

記入例 健康保険 被保険者賞与支払届 総括表

令和 年 月 日 提出

事業所整理記号 03 アアア

事業主氏名 ()

社会保険労務士記載欄 氏名等 ()

賞与の支給があれば「0」、なければ「1」に○する。

賞与を受給した人数

賞与を支給した月に現存する被保険者数

賞与支払予定年 令和 2 年 06 月

賞与支払年月 令和 0 2 月 0 7 日

支給の有無 ① 支給 ② 不支給 ※「1」を不支給の場合、以下③～⑤欄への記入は必要ありません。

被保険者人数 6 人 賞与支給人数 6 人

賞与支給総額 2 9 9 9 0 0 0 円

賞与の名称 夏期賞与

賞与支払予定月の変更 07 12 月 賞与支払予定月の変更前 06 12 月

記入例 健康保険 被保険者賞与支払届 70歳以上被用者賞与支払届

令和 年 月 日 提出

事業所整理記号 03 アアア

事業主氏名 ()

社会保険労務士記載欄 氏名等 ()

賞与支払年月日を記入

項目名	① 被保険者整理番号	② 被保険者氏名	③ 生年月日	④ 賞与支払年月日	⑤ 賞与支払額	⑥ 賞与額(千円未満は切捨て)	⑦ 備考
共通	④ 賞与支払年月日(共通) 令和 0 2 月 0 7 日 1 0 ←1枚ずつ必ず記入してください。						
1	1	年金 太一	5271026	令和 0 2 月 0 7 日	1352400 円	1352,000 円	1. 70歳以上被用者 2. 二以上勤務 3. 同一月内の賞与合算(初回支払日)
2	2	厚生 尚	5320214	令和 0 1 月 20 日	788300 円	788,000 円	1. 70歳以上被用者 2. 二以上勤務 3. 同一月内の賞与合算(初回支払日)
3	5	健保 亮子	5380817	令和 0 1 年 07 月 20 日	330500 円	330,000 円	1. 70歳以上被用者 2. 二以上勤務 3. 同一月内の賞与合算(初回支払日)
4	6	国年 祐介	5451216	令和 0 1 年 07 月 20 日	528650 円	528,000 円	1. 70歳以上被用者 2. 二以上勤務 3. 同一月内の賞与合算(初回支払日)

賞与の支払がなかった場合でも、「賞与支給届総括表」で、「不支給」として必ず届出て下さい。

賞与支払予定月を変更した場合のみ記入

上記の支払年月日と異なる場合のみ記入

算定基礎届の提出はもうお済みですか？

まだの場合は、お急ぎください!

Q 算定基礎届の提出が無いが場合はどうなる？

A 従前の保険料で算定されてしまうため、実際の保険料額と差が出る場合があります。

窓口の混雑緩和のためにも、郵送での提出にご協力くださいますようお願いいたします。

郵送での提出 〒812-8579 福岡県福岡市博多区榎田1-2-55 AP榎田ビル
【日本年金機構 福岡広域事務センター】

賞与支払届 Q&A?!

Q1 従業員へ支払う賞与についても保険料がかかるのですか？

A1 被保険者に賞与を支払ったときは、毎月の給与の場合と同じく、支払った賞与の金額に応じて同率の保険料を納めることになっています。



Q2 「賞与支払届」の対象にならないものもありますか？

A2 あります。①結婚祝金や大入袋など、労働の対象とならないもの、②年4回以上支給される賞与額(この場合は標準報酬月額の対象となります。)、③1000円未満の賞与額は対象となりません。

Q3 「賞与支払届」の対象となる賞与とは具体的にどのようなものですか？

A3 賞与、期末手当、決算手当など名称を問わず、労働の対象として年3回以下支給されるもので、賞与、ボーナス、期末手当、決算手当、夏季手当、冬季手当、繁忙手当、年末一時金、期末一時金、販売手当、能率手当、その他、労働の対象として一時的に支給されるものなどです。
また、品物など金銭以外で支給される場合も金銭に換算して届出をします。

Q4 保険料はどのように決めますか？

A4 支給された実際の賞与額(総支給額)から1000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」といい、この額に毎月の保険料率と同じ率をかけて計算します。(2020年7月現在)

例	年金太郎(介護保険該当)さんの賞与総支給額 500,800円		標準賞与額 500,000円
健康保険料(+介護保険料)	$500,000 \times 117.6$	$/1000 = 58,800$	} 折半額を本人から 控除します。 ← 全額事業主負担
厚生年金保険料	$500,000 \times 183.000$	$/1000 = 91,500$	
子ども・子育て拠出金	$500,000 \times 3.4$	$/1000 = 1,700$	

Q5 社長の賞与を6月に2,130,500円、12月に2,470,000円、3月に1,358,700円を支払いました。標準賞与額はどのようになりますか？

A5 健康保険は、年度(4月～3月)の累計で573万円、厚生年金保険は1ヶ月で150万円が上限額となります。具体的には次のようになります。

実際の賞与支給額		健康保険の標準賞与額	厚生年金保険の標準賞与額
		上限は年間累計額で573万円	上限は1ヶ月につき150万円
6月	2,130,500円	2,130,000円	1,500,000円(※上限)
12月	2,470,000円	2,470,000円	1,500,000円(※上限)
3月	1,358,700円	1,130,000円(※上限)	1,358,000円

お問い合わせ先は、各年金事務所の適用調査(徴収)課です。(自動音声案内3番→2番)

那覇 098-855-1111

からのお知らせです。 /

申請書記入の注意事項

傷病手当金支給申請書をご提出いただいても、記入のお間違いや記入漏れなどにより、書類をいったんお返しするケースが多く発生しています。このような場合、お支払いに時間がかかることとなりますので、ご提出の際は、「支給申請書記入の手引き」をご覧くださいませようご協力のほどよろしくお祈いします。



例)

事業主
記入用

健康保険 傷病手当金 支給申請書

1 2 3 4

事業主記入用

記入漏れのないようご注意ください。

被保険者氏名 協会 太郎

勤務状況 【出勤は○】で、【有給は△】で、【公休は◇】で、【欠勤は/】でそれぞれ表示してください。

1.平成 2.令和	年	月	日	出勤	有給
2	0	1	0	5	0
2	0	1	0	6	0

給与の種類 月給 時間給 日給 歩合給 日給月給 その他

締日 31日

支払日 2. 1.当月 10日

上記の期間を含む資金計算期間の資金支給状況をご記入ください。

区分	期間	単価	支給額	支給額	支給額
基本給	05月01日~06月01日	05月31日分	06月01日分	06月31日分	
通勤手当					
扶養手当					
手当					
手当					
手当					
預物給与					
計					

資金計算方法(欠勤控除計算方法等)についてご記入ください。

欠勤控除計算方法
基本給÷所定労働日数×欠勤日数
5月 220,000÷22×7=70,000円
6月 220,000÷22×8=80,000円

通勤手当:欠勤控除なし
扶養手当:欠勤控除なし

相当者氏名

上記のとおり相違ないことを証明します。

事業所所在地 900-0000 ○○市△△△1-1

事業所名称 ○○株式会社

事業主氏名 健保 五郎

電話番号 ※ハイフンを除く 098000000000

労務に服することができなかった期間(申請期間)を含む資金計算期間の勤務状況を記入してください。賃金支給状況も同様の期間について記入してください。

(例) 申請期間が5/22~6/12の場合

給与締日が末日
⇒5/1~6/30の勤務状況及び支給状況を記入

給与締日が5日
⇒5/6~7/5の勤務状況及び支給状況を記入

給与締日が25日
⇒4/26~6/25の勤務状況及び支給状況を記入

締日以降に証明してください。

記入漏れのないようご注意ください。また、給与の締日を過ぎた後に証明してください。

会社印ではなく、事業主印を押印してください。

傷病手当金・出産手当金を初めて申請する場合、以前は出勤簿及び賃金台帳の写しを添付していただいておりますが、現在は添付不要となっております。

代わりに申請書の事業主証明欄に賃金額の詳細及び賃金の計算方法を記載することになっております。事業主証明欄に賃金額や賃金の計算方法の記載がない場合、返戻されることとなります。必ず記載をお願いします。

「傷病手当金」に関するお問い合わせ先 業務グループ ☎098-951-2282

全国健康保険協会 沖縄支部 代表: 098-951-2211 協会けんぽ 沖縄 検索

〒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。

受付時間: 午前8時30分から午後5時15分まで (土・日・祝日・年末年始を除く)

▼申請書はこちら

病気やケガで
会社を休んだとき

「傷病手当金」 ②



今回は傷病手当金の申請方法などについてお届けします。

申請方法

STEP1

傷病手当金支給申請書を協会けんぽホームページよりダウンロード(※)

STEP2

申請書記入
被保険者本人のほか、事業主、療養担当者に記入いただくページがあります。

STEP3

申請書に必要な書類(添付書類参照)を添付のうえ、協会けんぽ沖縄支部へ提出

添付書類

支給開始日以前の12ヶ月以内で勤務先や保険証の変更があった場合	(初回の申請時のみ添付) 以前の各勤務先の名称、所在地、勤務先に使用されていた期間がわかる書類
ケガ(負傷)の場合	負傷原因届(※)
相手のいる傷病の場合	第三者等の行為による傷病届(※) (詳しくは協会けんぽ沖縄支部にお問い合わせください。)
障害厚生年金の給付を受けている方	年金証書(写)及び直近の年金額改定通知書(写)
資格喪失後の継続給付の場合で 老齢退職年金の給付を受けている方	年金証書(写)及び直近の年金額改定通知書(写)
労災保険から休業補償給付を受けている方	休業補償給付支給決定通知書(写)



(※) 申請書及び添付書類の様式は、協会けんぽのホームページからダウンロードすることができます。また、沖縄支部までご連絡いただければ郵送します。

障害厚生年金等との支給額の調整

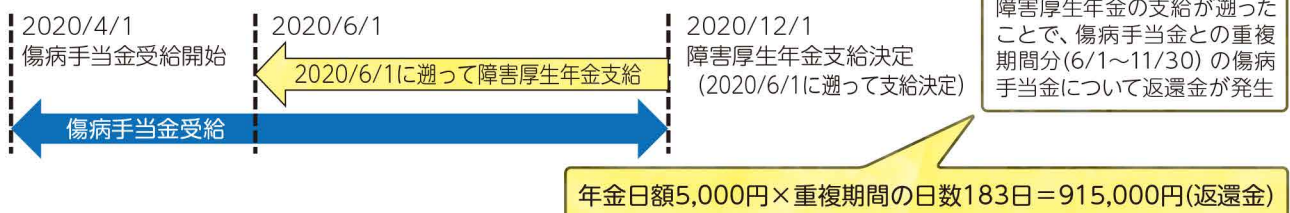
同一の傷病について障害厚生年金を受給している場合、資格喪失後の期間で老齢年金(退職年金)を受給している場合は、その日額が傷病手当金の支給日額より多い場合は支給されません。少なければ差額が支給されます(下記例参照)。

例) 傷病手当金日額が、障害厚生年金日額よりも多い場合
 傷病手当金日額6,000円 > 障害厚生年金額180万円(日額5,000円)
 ※ 年金日額 = 180万円 ÷ 360日(1円未満切り捨て)



※同一の傷病につき、障害厚生年金が後日遡って支給されたとき、または資格喪失後に傷病手当金を受給している場合に老齢年金(退職年金)が後日遡って支給されたときは、傷病手当金の受給期間と重複する期間について、傷病手当金の一部または全部を返還していただくこととなります。

例) 傷病手当金受給中に遡って障害厚生年金が支給された場合
 傷病手当金日額6,000円 > 障害厚生年金額180万円(日額5,000円)



column

本質的なテレワークを



アイシシユタインの数々の名言の中の一つに「問題を創り出した時と同じ考えでは、その問題を解決することはできない」という言葉がある。VUCA(変化が激しく、複雑で、未来が不確実)な今の時代、まさに、私達個人にも組織にも必要な考え方の前提となる言葉ではないだろうか。

「リフレクション」という言葉をご存知だろうか。一言で言うと自己を振り返る「内省力」の事である。経済産業省が2006年から提唱している「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」＝「社会人基礎力」という力があり、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」の3つの能力(12の要素)から構成されている。それらの力を高めていくために必要となるのが、リフレクション、つまり、常に自己を認識し客観視できるかどうかだと明記されている。(図1-1)

①② これは、人生100年時代を生きる上で必要な力であり、特に変化の激しい今の時代を生きる私達は、これまでの経験だけを頼りに物事を判断するのではなく、多様な価値観を持つ仲間と対話を重ね、客観視した自己から学び、自分自身のOSをアップデートしていくことが必要となる。私達は歳と経験を重ねれば重ねるほど、成功体験が増え、それによって、これまでのやり方が最良だと思ってしまうがちになる。そういう点では年齢や役職に関わらず、誰もがリフレクションできる力を持っている組織は、




本当の意味でイノベーションが起こせる組織と言えるのではないだろうか。

今回の世界的なパンデミックを経験した私達の働き方は、どう変化しただろうか。外出自粛要請を受け、テレワークが一気に進んだ。そして経験してみ、組織としての意見は二極化しているように感じ

図① 今までの「社会人基礎力」とは

※出典：経済産業省HP

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(=3つの能力・12の能力要素)」として定義。

<p>前に踏み出す力 (アクション)</p> <p>～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 主体性 物事に進んで取り組む力 働きかけ力 他人に働きかけ巻き込む力 実行力 目的を設定し確実に行動する力 	<p>考え抜く力 (シンキング)</p> <p>～疑問を持ち、考え抜く力～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 課題発見力 現状を分析し目的や課題を明らかにする力 計画力 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力 創造力 新しい価値を生み出す力
<p>チームで働く力 (チームワーク)</p> <p>～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力 <p>意見の違いや立場の違いを理解する力 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力 自分の意見をわかりやすく伝える力 相手の意見を丁寧に聴く力 社会のルールや人との約束を守る力 ストレスの発生源に対応する力</p>	

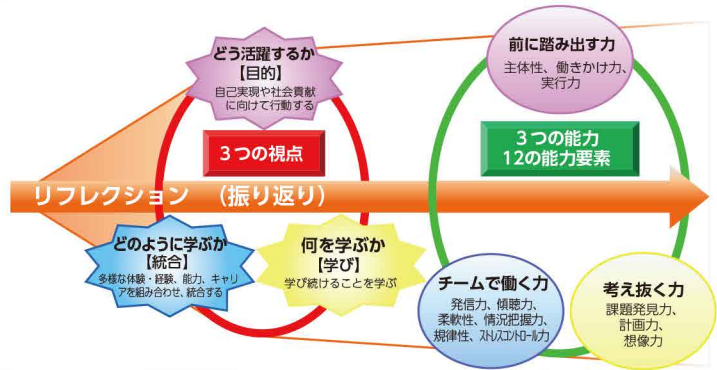
る。「テレワークは全くうまくいかなかったから、これまで通りに戻そう」という声と、「テレワークは、可能性を秘めているからこれから一気に事業展開をしたい」と思っている」という声だ。業種や業態によって感じ方も実態も適応性も様々だと思う。ただ、このタイミングで誰もが一旦立ち止まって考えなければいけないのは、今感じているこの判断がすべてかどうか俯瞰してみるという事ではないだろうか。組織はまだまだトツプダウンで物事が動く。もちろん今回のような事態の時には、スピーディに一つひとつを判断していかなければならない。「これまで通りにいち早く戻す」という選択を優先順位の高い判断としている経営者も多いかもしれない。以前からすでに予測されている未来の中には、人口減少、自然災害やテロのリスク、テクノロジーの進化と私達の職業形態の変容、そして価値観の変化やミレニアム世代の台頭などが含まれている。しかしVUCAの時代においては、このような予測を遥かに超えることがいつ起こってもおかしくはない。だから、今回のコロナウイルスで体験した事から何を学び、今後に向けてどう準備するか、という視点を持つことが何より大事なことはないだろうか。実際に、経営者、管理職、社員の皆さんの意見を聞いてみると、テレワークをやってみての感想は、今後も継続していきたいという意見から、以前のスタイルに早く戻したいという意見まで様々だ。

経営者や管理職は社員がどんな風に働いているか見えないことから不安を感じ、どうマネジメントしたら良いのか、働きぶりをどう評価したら良いのか悩んでいるパターンが多いようだ。一方オンライン会議の可能性を見出した、無駄な仕事を発見した、など、効率化への意識も高まったようだ。今回は学校休校によって「子供と一緒に在宅勤務」が、初めてのテレワーク経験となった方も多く、なかなか思うように仕事が進まなかった、社内の業務がクラウド化されてなく、セキュリティの問題もあり、家で出来る仕事が多くなかった。という意見を持った人も多かった。一方、通勤時間の短縮で家族との時間が増えて、自分の時間管理次第では在宅勤務はとても良い。という意見も多々あった。

実際には沢山の声があるはずだが、その一面しか見えておらず、本質的な検証をしないままに、テレワークの結果が「うちの会社にはテレワークは向いていない」という判断をしているなら、ここはぜひ、社内でリフレクションしてみしてほしい。今後同様のこと起こったときに、また同じ選択をして事態が過ぎるの待つだろうか？本当にテレワークの可能性はないのか？テレワークで良かった点や利点を感じた人は社内にはいないのか？そんな問いを立てて、振り返りを行う時間を取ってみると新たな可能性を見いだせるはずだ。御社にとって、テレワークを導入する事が、事業の継続や人材の確保においてどのようなメリットがあるのかを考えれば、必要と目的は整理出来るはずだ。得たい成果を得るためにはこれまでと違う行動をどう起こせば実現できるのか？という視点で対話し、行動変容を起こしていくこと。

図② 「人生100年時代の社会人基礎力」とは ※出典：経済産業省HP

「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力と定義され、社会人基礎力の3つの能力/12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション(振り返り)しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置付けられる。



それがリフレクションなのだ。

最後に、私はテレワークには可能性がたくさんあると思っっている。先にも挙げた予測されている未来の全ての視点から考えてみても、今後、時間と場所を問わない柔軟な働き方は必須だと思う。もちろん、業種によってはテレワークが出来ない仕事もある。だからこそ、社内でテレワークが出来ない仕事と出来ない仕事を明確に整理し、仕事が属人化しないように、日常的に「仕事の見える化」「クラウド化」しておくことは必須であると考えます。そして何よりも、

常日頃から対話を重ね、何でも相談できる、意見を言い合える、人とは違う意見が尊重され未来へ変化を起こせる、心理的安全性の高い組織風土を作っておくことが最も重要だと思う。それが出来れば、同じ時間・同じ場所になくても信頼関係とコミュニケーション力で、柔軟で生産性高い働き方が出来る組織になると思う。

これまでと同じやり方では、違う結果は起こせない。そのことを私達一人ひとりが認識し、このような時だからこそ、リフレクションの視点と思考を身につけて対話する組織にしてほしい。

比嘉 華奈江 氏

株式会社Life is Love代表取締役
 大分県出身98年沖縄へ移住
 14年間航空会社の客室乗務員として勤める。
 2012年株式会社Life is Love設立
 一般社団法人21世紀学び研究所 認定トレーナー
 株式会社ワーク・ライフバランス加盟
 コンサルタント
 日本教育推進財団 認定コミュニケーション・
 トレーナー



経営戦略構築支援、チームビルディング、労務管理コンサルティングを柱とし、幹部リーダー育成や管理職研修、女性活躍推進の研修をはじめ、組織の活性化コンサルティングをおこなう。クライアント企業様は医療業・不動産業・旅行業・製造販売業・IT通信業・建設業など多岐に渡る。企業支援数 200社以上、延べ人数は5000人を超える。

年金事務所からのお知らせです。 /

国民年金保険料の未納を防ぐために…



免除・納付猶予制度の申請を!

国民年金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できなくなることもあります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、本人からの申請により、保険料が「免除」または「猶予」される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。なお、一部免除は、減額された保険料を納めないと未納期間となりますので、必ず納めてください。

免除を受けるための「所得」の目安 【単位：万円】

免除等の種類 世帯構成	全額免除 納付猶予	一部免除		
		3/4 免除	半額免除	1/4 免除
4人世帯 (夫婦、子ども2人の場合)	162 (257)	230 (354)	282 (420)	335 (486)
2人世帯 (夫婦のみの場合)	92 (157)	142 (229)	195 (304)	247 (376)
単身世帯	57 (122)	93 (158)	141 (227)	189 (296)

*表は標準的なモデルをもとに計算しています。()内は収入額
*所得の種類や控除額などによって、免除に該当しない場合もありますので、ご了承ください。

②納付猶予制度

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ます。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

【学生の方は、学生納付特例をご利用ください】

学生の方で本人の所得が一定額以下の場合には、申請により、保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。(学生納付特例に該当する方は、上の①②の申請はできません) 手続き方法は日本年金機構ホームページでご確認ください。

失業、事業の廃止(廃業)又は休止の届出を行っている方へ

「失業特例免除」

を受け
れます。

退職(失業)された方の前年の所得がゼロとして審査されます。

※添付書類が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。



New

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除申請が可能です!

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

対象となる方

以下のいずれにも該当する方が対象となります。

①新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。

②所得が相当程度まで下がった場合

令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方

※所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

※学生のみならず、国民年金保険料の納付が困難な場合は、同様の臨時特例措置があります。詳しくは下記お問い合わせ先または日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

浦添 098-877-0343

コザ 098-933-2267

名護 0980-52-2522

平良 0980-72-3650

石垣 0980-82-9211

宿泊施設優待利用(割引)のご案内!!

会員事業所の皆様へ、宿泊施設などの優待利用(割引)のご案内です。

ご利用いただける方は、当協会に加入されている事業所の職員とその家族の皆様で、チェックイン時に「施設利用会員証」が必要になります。

宿泊施設等優待利用をご希望の方は、**この申込書をFAXまたは電子メールで当協会までお送りください。**当協会から「施設利用会員証」をお送りします。

ご利用方法等、詳しくは当協会のホームページをご確認下さい。なお、他の割引料金サービス(ホテルパック等)とは併用できません。



施設名		施設利用会員証
 一般財団法人 船員保険会	船員保険会 ■ 全国の4施設	フロントへ提示
 HOTEL HOKKE CLUB GROUP	ホテル法華クラブグループ ■ 全国19施設、沖縄県内：ホテル法華クラブ 那覇新都心/アルモントホテル那覇県庁前	フロントへ提示
 Grand Prince Hotel Takanawa, Grand Prince Hotel New Takanawa, Prince Hotel Shingawa, The Prince Sakura Tower Tokyo	高輪・品川プリンスホテルグループ ■ 東京都の4施設	提示不要
 プリンスホテルご優待プラン	プリンスホテル優待プラン ■ 全国のプリンスホテル・スキー場・ゴルフ場等	フロントへ提示
 湯快リゾート	湯快リゾート ■ 全国29施設	フロントへ提示
 DAIWA ROYAL HOTEL Daiwa House Group	ダイワロイヤルホテル ■ 全国27施設、沖縄県内：Royal Hotel 沖縄残波岬	提示不要
 かんぽの宿	かんぽの宿 ■ 全国35施設	フロントへ提示
 HMI HOTEL GROUP	HMI ホテルグループ ■ 全国53施設、沖縄県内：本部グリーンパークホテル リザンシーパークホテル谷茶ベイ	提示不要

※対象施設、予約電話番号等は当協会のホームページに記載してあります。

施設利用会員証申込書

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

※TEL

事業所記号

※印は必ずご記入下さい。事業所記号は、「社会保険おきなわ」を郵送した封筒の宛名シールに記載されております。

詳しくはWEBで!

沖縄県社会保険協会

検索



健康づくりDVD貸出のご案内

～健康づくりに関するDVDを無料で貸出します。
ぜひ、職場の健康づくりにお役立てください～



健康づくりに取り組む事業所向け

- ①はじめてのウォーキング&ジョギング
- ②若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット
- ③Good-byeストレス
- ④正しく知れば怖くないがんのお話
- ⑤防ごう！メタボリック・シンドローム内臓脂肪をやっつける！
- ⑥メタボリック・シンドロームを予防するボディ・デザイン体操
- ⑦死の四重奏
- ⑧見直そう！あなたの生活習慣あなたの一日を再点検(食事・アルコール・たばこ・歯周病)
- ⑨見直そう！あなたの生活習慣あなたの一日を再点検(運動と休養など)
- ⑩クイズで考える健診結果の見方、活かし方(メタボリックシンドローム)
- ⑪クイズで考える健診結果の見方、活かし方(血圧)
- ⑫クイズで考える健診結果の見方、活かし方(血糖値)
- ⑬クイズで考える健診結果の見方、活かし方(脂質・LDLコレステロール)
- ⑭熱中症はこわくない予防対策10か条
- ⑮VDT&パソコン作業の疲労回復
- ⑯腰痛を防ぐ職場の腰痛対策ストレッチング
- ⑰トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操

New!



新しいDVDをご用意しました！

職場のハラスメント対策

- ①見て分かるパワーハラスメント対策 気づこう！パワーハラスメント
- ②見て分かるパワーハラスメント対策 管理職がパワーハラ加害者にならないために
- ③パワーハラスメントを考える パワーハラを正しく理解するために
- ④パワーハラスメントを考える パワーハラにならない叱り方
- ⑤セクハラを生まない職場コミュニケーション対策①コミュニケーションに潜むセクハラ危険
- ⑥セクハラを生まない職場コミュニケーション対策②事例で考える職場のコミュニケーションとセクハラ



元気な職場をつくるメンタルヘルス関連

- ⑤自分の健康は自分で守る(セルフケアとは)
- ⑥自分でできるストレスコントロール
- ⑦働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠足りていますか？
- ⑧働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法
- ⑨ストレスと上手につきあう方法 気づきとセルフコントロール
- ⑩ストレス時代のラインによるケア
- ⑪こうすればできる！職場復帰
- ⑫管理職によるメンタルヘルス
- ⑬ストレス1日決算主義のセルフケア
- ⑭ストレス・コーピングによるセルフケア～ストレスに上手に対処する方法～
- ⑮ストレスチェックを活用したセルフケア

New!

New!



新しいDVDをご用意しました！

健康づくりDVD借用申込書 FAX 098-861-2682

1.借用DVD

申込日： 年 月 日

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 〒

ご利用方法

電話番号 () ー 担当者名

1.上記の申込書をFAXする 2.協会からDVDを郵送します(郵送料協会負担) 3.ご使用後は同封のレターパックに入れてポスト投函