

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】

<b>保健師</b> ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・体脂肪等測定) など	<b>管理栄養士</b> ・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	<b>健康運動指導士</b> ・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	<b>その他専門家</b> ・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	〒 _____				
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: <input type="checkbox"/> 有り・ <input type="checkbox"/> 無し)				
希望講師	※希望の講師に☑印をお願いします。 <input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 管理栄養士 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> 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、講師と打合わせさせていただきます。				






## 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 2023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と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こと職員とも喜んでおります。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週間程度の借用でお願いします。

## 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 ( ) - 担当者名

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



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、**老齢年金を70歳以降に請求する場合の5年前繰り下げ制度新設**についてです。



従業員

Q

私は72歳ですが、年金の繰り下げをせず、一括で65歳からの7年分を請求したいと思っています。ですが年金を受ける権利は時効5年で消滅すると聞いたのですが、7年分の受取は可能なのでしょうか？

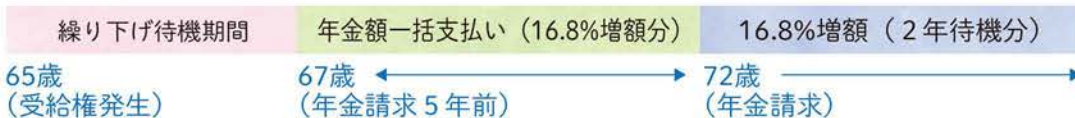
A

年金を受ける権利は、その支給事由が生じた日から5年経過したとき、時効によって消滅する（国民年金法107条）ため、7年分の受取はできません。しかし令和5年4月から、70歳を過ぎて年金請求しても5年前に繰り下げ請求をしたとみなして年金を増額できる仕組みが設けられました。

70歳以降に年金請求を行ない、且つ繰り下げ受給ではなく本来の支給開始年齢からの年金受給を選択した場合、改正前の仕組みでは権利が発生してから5年経過した期間の年金は時効により受けることができませんでした。しかし改正後は、5年前に繰り下げの申し出があったものとして年金が支給されることとなります。つまり65～67歳の繰り下げ待機期間2年間分を増額（24か月×0.7%＝16.8%増額（繰り下げ増額率は月0.7%））した5年間分を一括支払いし、その後は年額16.8%増額された年金を生涯受給することになります。



城間先生



※80歳に到達した日（80歳の誕生日の前日）以降に請求した場合は、この措置は適用されません。  
 ※改正後の仕組みが適用となるのは昭和27年4月2日以降生まれの人です。

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。

1月：5日（金）・12日（金）・19日（金）・26日（金）  
 2月：2日（金）・9日（金）・16日（金）

毎週金曜日  
 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

