

社会保険おきなわ

今月の記事

年頭のご挨拶 2-3p

コラム「新年を、ヨガと呼吸で心地よく軽やかにスタートしよう」 6-7p

沖縄県社会保険協会

職場の健康づくりをお手伝いします！ 10p

健康づくりDVD貸出のご案内 11p

社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 12p

2024. 1 No.508

年金事務所

20歳からの国民年金 4p

令和5年度年金委員表彰/口座振替のご案内 5p

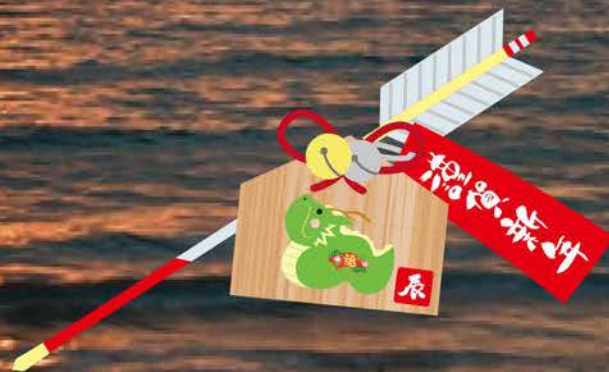
協会けんぽ沖縄支部

医療費のお知らせ/健診補助のご利用 8p

健康保険委員表彰者の紹介 9p



あけまして おめでとうございます



職場内で回覧しましょう

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



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



年頭のご挨拶



一般財団法人沖縄県社会保険協会

会長 川上 康

あけましておめでとございます。

会員の皆様をはじめ、本誌をご愛読いただいております皆様方には、ご健勝で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。また、昨年は多くの会員の皆様に新たにご入会いただき、協会員数が大幅に増加いたしました。この場をお借りしまして、重ねて御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症がようやく終息へと向かいつつあるなか、国際情勢では新たな紛争が起き、また、物価の上昇により国民生活に大きな影響を及ぼすなど、引き続き激動の一年となりました。本年こそは、あらゆる面で落ち着きを取り戻すことを願うばかりでございます。

一方我が国では、少子高齢化が急速に進むなか、社

会保障費の増大にどのように対応していくかが課題となつていきます。政府では、安定した財源の確保やさらなる制度の充実を図るよう、様々な改革に取り組んでおります。

私ども協会といたしましては、県内各年金事務所や全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ）と連携を取りつつ、会員様に社会保険制度に関する様々な情報を「広報誌」や「ホームページ」を通して提供してまいります。また、社会保険制度に関する事務講習会や各種セミナーの開催、被保険者および被扶養者に対する健康づくりなどの各種事業を積極的に行ってまいりましてでございます。本年も、なお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

年頭のご挨拶

日本年金機構

沖縄県代表事務所(兼)
那覇年金事務所

所長 島尻 とう子



明けましておめでとうございます。
沖縄県社会保険協会会員の皆様には
ご健勝で新春をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

日頃より、公的年金制度の円滑な事
業運営・推進に特段のご理解とご協力
を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、日本年金機構の基幹業務のひ
とつである厚生年金保険事業に関しま
して、これまでの事業状況をご報告申
し上げますと、事業所の適用促進の対
策としては、国税源泉徴収義務者情報
等を活用し文書や電話等による早期の
加入勧奨を実施しており、沖縄県の適
用事業所数は現在約3万件となってい
ます。

また、オンラインサービスが推し進
められている中、当機構も「オンライ
ンビジネスモデルの確実な推進及び利
用促進」を組織目標に掲げており、電
子申請による社会保険の手続を促進す
るため事業所様に対し各種勧奨を実施
してまいりました。

なお、当機構が重点的に利用を促進
している保険者51人以上の事業所にお
いては、全国の適用事業所の約8割が
電子申請を利用しており、沖縄県にお
いても全国と同様約8割の適用事業所

様にご利用いただいています。

これらの事業所様からは「届出のた
めの来所等の時間が省け効率的」、「処
理が速くて助かる」などのお声を数多
くいただいているところです。

当機構としましては、さらなる事業
所の適用促進に加え、特に電子申請の
促進に関しましては、利便性や対応方
法を詳しくご説明させていただきま
すので、お手続きされていない事業所様
は是非「電子申請」をご利用いただき
ますようお願い申し上げます。

また、従業員の皆様に対しましては、
スマートフォンやパソコンで24時間い
つでもご自身の年金に関する情報を確
認できる「ねんきんネット」を運用し
ており、マイナンバーカードをお持ち
であれば、簡単にご利用いただくこと
ができますので、従業員の皆様へ「ね
んきんネット」ご案内のご協力をお願
い致します。

今後も日本年金機構は公的な価値あ
るサービスを提供していくとともに、
強い責任感と使命感をもって基幹業務
に邁進して参る所存でございます。

沖縄県社会保険協会の益々のご発展
と、会員の皆様方のご健勝とご活躍を
祈念申し上げます。

年頭のご挨拶

全国健康保険協会沖縄支部

支部長 金城 均



あけましておめでとうございます。
沖縄県社会保険協会会員の皆様
をはじめ、ご家族、関係者の皆様方
には爽やかな新年をお迎えのことと
お慶び申し上げます。

旧年中は協会けんぽ沖縄支部の業
務運営にご協力を賜り厚く御礼申し
上げます。

昨年は国内において新型コロナウイルス
イルス感染症の5類移行に伴い社
会・経済活動も平時の状況に戻りつ
つある中、海外では膠着化するロシ
ア・ウクライナ情勢に加え、イスラ
エル・ガザ戦争の勃発が、社会・経
済の先行きに一層の不確実性をもた
らす結果となりました。連日報道さ
れる凄惨な光景を前に一日も早い平
和的終結を願ってやみません。

国内医療保険分野においては、「少
子・高齢化」、「労働人口の減少」と
いった構造的な問題に対し、持続可
能な医療保険体制を確立するため、
様々な制度改革が行われてきまし
た。本年も、良質で効率的な医療体
制の構築を目指し「マイナ保険証の
利用促進」、「オンライン診療・オン
ライン資格確認の拡大」、「医療DX
の構築」といった施策が引き続き展
開されます。また、診療報酬・介護

報酬同時改定が行われるとともに、
第4期医療費適正化計画、第3期
データヘルス計画、第4期特定健康
診査等実施計画等の開始により効率
化・適正化を通じた課題への取り組
みが進められます。

こうした中、協会けんぽでは、適
正な保険者機能の発揮を基盤に、事
業主と加入者の皆様と協力しながら
健康づくり等の保健事業に一層注力
してまいります。その一環として昨
年度に実施した生活習慣病予防健診
や付加健診の自己負担額軽減に加
え、付加健診対象年齢の拡大を実施
いたします。

また、「県内働き盛り世代の健康
づくり」に向けて、「うちなー健康
経営宣言」参加事業所の拡大に引き
続き取り組みとともに、「宣言事業
所」の健康づくり支援の更なる実効
性の向上に向けて関係者と連携して
まいります。

本年も皆様のご理解・ご協力を賜
りますようよろしくお願い申し上げます。

沖縄県社会保険協会のご発展と
会員皆様のご健勝・ご多幸を祈
念申し上げます。

＼年金事務所からのお知らせです。／

20歳から

>>>>> 国民年金



日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。



加入するかしないかは、本人の自由でしょう？

いいえ。加入して納付することは義務です。

国民年金は、**20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの全ての方**が加入することが法律で義務付けられています。



保険料を納めていない人が多いと、ニュースで見ました。私も払わなくていい？

「国民年金の納付率が7割」と報道されたことで多くの方が誤解されています。実際は、厚生年金、国民年金、共済年金を合わせた公的年金加入者全体の約98%の人がきちんと保険料を納付しています。（保険料を免除または猶予されている人を含みます。）



毎月の保険料はいくら？

国民年金の保険料は、月額**16,520円**（令和5年度）です。

保険料が割引される前納制度もあります。月額400円の付加保険料をプラスすると、年金が増える制度もあります。お支払いは口座振替が便利で、50円が割引される早割制度もあります。詳しくは、年金事務所にお問い合わせください。



毎月16,520円は払えない…そんなときはどうすればいいの？

納付が経済的に困難な場合、ご本人からの申請により保険料の納付が「**免除**」または「**猶予**」される制度があります。

学生の方は『学生納付特例制度』を学生以外の方は『免除制度』または『納付猶予制度（50歳未満）』をご利用ください。

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

お問い合わせ先は

各年金事務所の国民年金課です。
（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

\ 年金事務所からのお知らせです。 /

令和5年度 年金委員功労者表彰

年金委員の多年にわたる活動に対して謝意を表すとともに、公的年金に係る事業の円滑な推進及び年金委員活動の更なる活性化を目的として、功績が特に顕著と認められた方に対し、令和5年度の表彰を行いました。

日本年金機構理事長表彰（職域型年金委員1名）

長 嶺 愛 子 様 株式会社互惠石油瓦斯

日本年金機構理事表彰（職域型年金委員6名）

嘉 数 志 乃 様 沖縄バス株式会社 栗 国 裕 子 様 ゆうなタクシー株式会社
 篠 崎 裕 様 株式会社国際ビル産業 仲 間 えつ子 様 沖縄オートメーション株式会社
 金 城 直 美 様 有限会社雷光電気工事 砂 川 真由美 様 有限会社仲宗根土建

日本年金機構理事表彰（地域型年金委員1名）

新 城 純 様 沖縄県 石垣市

受賞者の皆様おめでとうございます。

事業主の皆さまへ

口座振替の手続きはお済みですか？

～ 原則、納め忘れのない口座振替による納付をお願いします ～

[口座振替のメリット]

- 毎月、金融機関に出向く必要がなく、手間と時間が省け便利です。
- 毎月のお支払いを通帳で管理でき、現金を持ち歩く必要もなく安全です
- どんなに忙しくても安心です。うっかり納め忘れることもなく便利です。

手数料もかかりません!!



[全国の金融機関がご利用いただけます]

- 銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
※ただし、インターネット銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。

[いつ振替されるの?]

- 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落とします。
※ただし、末日が土日祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。
※**口座振替開始月**については、お手続きをされた日付や書類の不備等により、ご希望に添えないこともあります。
- 毎月20日前後に、「**保険料納入告知額・領収済額通知書**」を発送し、当月末日の振替予定額と、前回の振替済金額をお知らせします。

お手続きは簡単です!!



※なお、残高不足等の理由により口座振替できなかった場合、後日納付書を送付致しますので、金融機関の窓口等で納付していただくことになります。

お問い合わせ先は、各年金事務所の
厚生年金徴収課です。自動音声案内「4」

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

★届出書類の郵送での提出先 〒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宛

column

「新年を、ヨガと呼吸で心地よく軽やかにスタートしよう」



新年あけましておめでとうございます。保健師・ヨガインストラクターの千葉千尋です。

誰もが生まれながらに持っている自己治癒力や輝きを十分に発揮させるお手伝いが出来たらと思い、最近ヨガや呼吸法、マインドフルネス瞑想など様々な世代の方のセルフケアを高めるサポートにも精力的に取り組んでいます。

新年を心地よく軽やかにスタートするために、今回はゆっくりとした呼吸で行うヨガをご紹介します！

私は保健師として、多くの方と出会い相談の対応をしてきた経験から、私たちの心と身体は別々ではなくて繋がっていると、気づき思うようになりました。

身体の不調の原因には生活習慣の乱れや、心のストレスが多く関係していました。不調に繋がる原因を見て見ぬふりすることや、対症療法だけをしていても根本的な予防や改善には繋がらないと、私は思っています。

私たちには誰もが生まれながらに、自分で自分を治そうとする力「自己治癒力」が備わっています。疲れが取れない、肩こり、腰痛、不眠、女性の月経不順や月経前の不調、イライラ、不安など、日々の不調の段階から生活習慣を見直してセルフケアをすることで本来の自己治癒力も高められていきます。病気になる前ではなく、病気になる前の日々

の過ごし方とセルフケアがとても大切です。

それでは、誰でも安全に心地良くできるヨガのポーズをご紹介します。

ポイント3つ！

- ① ゆっくりとした呼吸と共に身体を動かします。
・ ゆっくりとした呼吸はリラックス効果に繋がる。
・ ゆっくりとした呼吸はリラックス効果に繋がる。
- ② ヨガの呼吸の基本は「鼻呼吸」。(難しい場合は鼻から吸って口から吐くでも大丈夫です。)
- ③ 痛みがあるときは無理をせず、心地良いと感じる程度で行います。

【肩回してヨガストレッチ】

・ 肩こり・猫背の予防・改善、脳疲労の解消にも効果のあるヨガストレッチから始めましょう。

呼吸と共に肩を前から後ろに回します。

● 安定した姿勢で椅子に座ります。両足は肩幅に開いて足裏をしっかりと床に着けます。

① 両手の指先を両肩に軽く

置いて準備をします。

- ② 息を吸いながら両腕を前から上にあげます。
- ③ 息を吐きながら、両腕を背中側に回して両腕を下します。(後ろで肩甲骨を寄せます)
- ④ 呼吸に合わせてゆっくりと肩回し、余裕があれば10回〜20回行うと効果も高まります。

【牛とネコのポーズ(座って出来る)】

・ 背骨全体の心地よいストレッチ、肩こり・腰痛の予防改善、全身の血液の巡りを良くするなど効果のあるポーズです。椅子に座って行うことで誰でも安全に行えます。

① 大きく息を吸って胸を開いて顔は天井(空)の方向を見上げます。骨盤が自然と前に傾いて背中が

肩回してヨガストレッチ↓



↓牛とネコのポーズ(座って出来る)



心地よく反っていきます。

②次に息を吐きながら自分のお腹の方向をのぞき込んで、背中を丸めていきます。

③ゆっくりとした呼吸に合わせてあと5回ほど行いましょう。

※ほんの少しのストレッチで心地よく効果がありますよ！

【ガス抜きのポーズ】

・便秘の予防・改善、男女共に生殖器の疾患の予防・改善にも繋がる大切なポーズです。

寝る前にお布団の上でも行えますよ。

①仰向けで寝て準備をします。

②大きく息を吸って息を吐きながら両膝を立てます。

③大きく息を吸って、息を吐きながら両手で膝下あたりを抱えましょう。

腕はまっすぐ伸びている状態です。右手と左手でそれぞれの足を持つと負担なく練習できます。

④大きく息を吸って、息を吐きながら肘を曲げて両



↑ガス抜きのポーズ

膝を胸のほうに近づけます。

その状態をキープして、ゆっくりと呼吸をしましょう。

【最後はゆっくり呼吸でリラックス】

最後はゆっくり呼吸でリラックス↓



いま椅子に座っている方は、背もたれに寄り掛かってリラックスしましょう。

(お家では仰向けや横向きで寝て、自分にとって心地よい姿勢でリラックス。)

①軽く目を閉じてください。

②右手を胸に、左手をお腹にやさしく置きましょう。

③大きく息を吸って、ゆっくり息を吐きましょう。もう一度大きく息を吸ってゆっくり息を吐きま

す。自然な呼吸に戻します。

④呼吸と共に動く胸とお腹の動きを感じてみましょう。目を閉じて、ゆっくりとした呼吸を感じるだけでも、リラックス効果がありますよ。

「ヨガとゆっくり呼吸で心地良い時間となったでしょう?」

緊張しているときストレスを感じるとき、呼吸は浅く早くなります。逆に、ゆっくり呼吸をする

と副交感神経が優位となって、心が落ち着き穏やかになります。

呼吸と共にゆっくりと身体を動かすヨガは、身体への効果はもちろん、心のリラックス効果にも繋がります。

ヨガと呼吸のセルフケア、日々の生活にも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：全米ヨガアライアンスRYT500、RCYT95
キッズヨガ、RPYTマタニティヨガ

岩手県出身

2002年より仙台の行政保健師として住民の健康づくり、子育て中の母親支援を中心とした地域のネットワークづくりに関わる。

2018年から、働き盛り世代の健康づくりや、職場環境改善を支援する機関で産業保健師として、健康相談、職場環境改善など、誰もが働きやすい職場づくりのサポートやセミナー講師など幅広く活躍中。

また女性の健康支援をはじめ、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。

・企業研修での「座って出来るヨガストレッチ」や、女性向けのマタニティヨガ・産後ママ向けヨガなど随時開催、地域でのヨガクラスなど定期開催中。



＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

「医療費のお知らせ」を事業所宛てに送付します

送付時期 2024年1月中旬から下旬

対象期間 2022年10月から2023年8月診療分
※対象期間が例年より1か月短くなります。



事務ご担当者さまへお願い

- ・「医療費のお知らせ」は個別に封入した状態でお送りします。**開封せずに各従業員にお渡しください。**
- ・退職された方のお知らせが届いた場合は、お手数ですが同封の返信用封筒にて協会けんぽへご返送ください。
※送付対象者は、2023年11月上旬時点で加入資格が確認できた、対象期間に受診がある方です。

確定申告（医療費控除）にご活用いただけます

今回お送りする「医療費のお知らせ」は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細として使用することができます。医療費控除等の申告に関する事項は、税務署へお問い合わせください。

情報提供サービス

インターネットから医療費情報を照会することができます

情報提供サービスとは、被保険者の方が利用申請をすることで、ご自身とご家族（被扶養者）の医療費情報を照会することができるサービスです。



＜ご利用までの流れ＞

協会けんぽのホームページからユーザーIDを申請する

協会けんぽからユーザーIDとパスワードが郵送で届く
(1週間程度)

情報提供サービスにログインし、医療費情報を照会する

ポイント

- 申請者は加入者ご本人（被保険者）の方です。お手元に保険証をご準備のうえ、ユーザーIDをご申請ください。
- 「医療費のお知らせ」と同様の情報をご確認いただけますが、情報提供サービスから印刷した通知を確定申告（医療費控除）の申告手続きで使用することはできません。
- ユーザーIDを取得した翌月21日頃から、最大2年分について照会可能です。情報提供サービスをご利用になる場合は、お早めにご申請ください。

医療費のお知らせに関するお問い合わせ先 レセプトグループ (☎ガイダンス2番)
情報提供サービス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)

今年度も残りわずか！ぜひ健診補助をご利用ください

今年度の健診受診はもうお済みですか？協会けんぽのご本人（被保険者）なら、大変お得な**生活習慣病予防健診**がおすすめです。

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診
についてはこちら



- ・ 35歳～74歳のご本人（被保険者）を対象とした健診です。
- ・ 一般健診が**5,282円**で受けられます（2023年4月から自己負担額は**約1,900円**安くなりました）。
※予約状況により年度の途中で受付を終了する健診機関もありますので、健診機関にお問い合わせください。
※年度内にお一人様につき1回の補助となります。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです。／

2023年度 健康保険委員表彰者をご紹介します

協会けんぽでは、健康保険委員の活動や功績に対して感謝の意を表するとともに、健康保険事業のさらなる円滑な推進と健康保険委員活動の活性化を目的に、健康保険委員表彰を行いました。

理事長表彰

大 城 みさの 様 株式会社金城電気商会

支部長表彰

池 宮 瞳 様	株式会社比謝川電気
上 原 為 子 様	昭和ドア有限会社
大 城 千 晶 様	街クリーン株式会社
大 城 美 香 様	株式会社沖縄工設
嘉手納 まゆみ 様	共同交通有限会社
神 谷 りり子 様	株式会社北勝建設
儀 保 真理子 様	株式会社あんしん
喜屋武 直 子 様	社会福祉法人翔福社会かりゆし保育園
佐 平 直 美 様	株式会社日建コンサルタント
座間味 千 鶴 様	琉球製罐株式会社
島 袋 清 子 様	有限会社全勝組
高江洲 緑 様	太田建設株式会社
田 村 寿 乃 様	株式会社いきがいクリエーション
宮 良 翔 様	八重山港運株式会社
山入端 綾 様	株式会社山口建設
米 嶋 結 子 様	イカリ消毒沖縄株式会社



(表彰者五十音順)

今後も健康保険事業にご協力を賜りますようお願いいたします。

協会けんぽでは、従業員やそのご家族の健康保険に関する手続きや、健康づくりのための情報発信を行うなど、事業所さまと協会けんぽの架け橋になっていただける健康保険委員を随時募集しています。

・ご登録は無料、「健康保険委員登録届」をFAXまたは郵送でご提出いただくだけで完了です。

・当該事業所にお勤めの被保険者の方であれば、どなたでもご登録いただけます。

健康保険委員にご登録いただいた方には「健康保険制度・申請書の書き方ガイドブック」進呈のほか、研修会にも無料でご参加いただけます。まだご登録がお済みでない事業所さまはぜひご登録をお願いします。

健康保険委員
についてはこちら



健康保険委員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)

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



- 各種申請はすべて郵送でお手続きができます。
- 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 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 ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・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。これからは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



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？

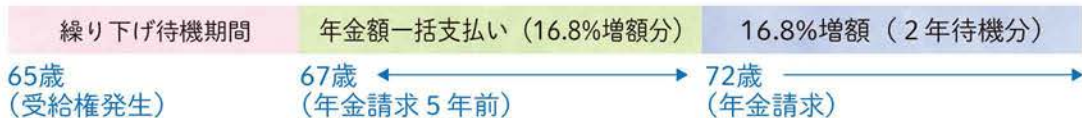


年金を受ける権利は、その支給事由が生じた日から5年経過したとき、時効によって消滅する（国民年金法107条）ため、7年分の受取はできません。しかし令和5年4月から、70歳を過ぎて年金請求しても5年前に繰り下げ請求をしたとみなして年金を増額できる仕組みが設けられました。



城間先生

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。



※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

