

# 共済ながさき



平成25年1月発行

第156号



のもぎき水仙まつり（長崎市）

## もくじ

年頭のごあいさつ	2
組合会議員の選挙の結果、各地区の代表決まる	3
第157回組合会が開催される 理事長に吉田時津町長当選	3
任意継続組合員の資格取得と資格喪失について	4
定年退職される皆様へ	5
年金制度が変わります	6
よくわかる健康講座	8
お口の健康アドバイス	12
保健課からのお知らせ	14
お口のチェックを利用し、歯周病の早期発見、早期治療に役立てましょう	14
特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう～忘れずに早期受診を～	15
2日ドック、1日ドックは早めの受診をお願いします	15
医療機関等へ受診の際は、組合員証または組合員被扶養者証を必ず提示してください	15
入学貸付・修学貸付のご案内	16
共済貯金を始めませんか	17
貯金事業における復興特別所得税についてのお知らせ	17
東京グリーンパレスのご案内	18



新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

私は、昨年12月開催の第157回組合会での任期満了に伴う役員選挙におきまして理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりましたが、共済組合を取り巻く諸情勢は誠に厳しいものがあり、皆様方のご支援、ご協力をいただきながら、組合の発展のために最善を尽くしてまいる所存でございます。

さて、昨年8月に社会保障・税一体改革関連8法案が先の国会で成立し、このうち被用者年金一元化法が平成24年8月22日に公布されました。

内容としましては、共済年金の1階、2階部分の保険料を引き上げ、厚生年金の保険料率（上限18.3%）に統一すること、共済年金にある公的年金としての3階部分（職域部分）は廃止し、廃止後の新たな年金については別に法律で定めること、共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消すること等の内容が盛り込まれており、平成27年10月1日から共済年金は厚生年金と一元化されることとなりましたが、事業を行うにあたりましては共済組合組織を活用することとされております。

また、医療保険制度につきましては、平成22年12月の高齢者医療制度改革会議において、75歳以上の方も現役世代と同じ制度に加入すること、高齢者医療制度への支援金については、各保険者の総報酬に応じた負担とすること等の最終取りまとめが示されていたところであり、昨年8月の「社会保障制度改革推進法」の成立により、今後の高齢者医療制度については、必要に応じて、社会保障制度改革国民会議において検討し、結論を得ることとなりました。

このような状況の中、今後も社会保障制度全般についての情勢を注視しつつ、その他、福祉事業の一環としての貯金、貸付、保健の各事業につきましても、事業内容の充実を図りながら、組合員のニーズを的確に把握し、更なるサービスの向上に努めて参りたいと考えております。

本年も皆様方のなお一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、組合員の皆様並びにご家族の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

# 組合会議員の選挙の結果、各地区の代表決まる

昨年11月19日に行われた共済組合組合会議員の選挙により、各地区の組合会議員が次のとおり選出されました。今後2年間にわたり、共済組合の議決機関である組合会の議員として、組合運営にご尽力いただくことになりました。また、退任されました各議員の方々のご功績に対し、心から感謝申し上げます。

選挙区		市町村長側議員		職員側議員	
		所属所名	氏名	所属所名	氏名
第1区	島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市、東彼杵郡の区域内の町、一部事務組合	島原市 諫早市 南島原市 川棚町	横田 修一郎 宮本 明雄 藤原 米幸夫 山口 文夫	島原市 諫早市 大村市	高見 俊治 樋口 豊和 山口 幸一郎
第2区	長崎市、対馬市、壱岐市、五島市、西海市、西彼杵郡の区域内の町、新上五島町、一部事務組合	長崎市 壱岐市 時津町	田上 富久一 白川 博義 吉田 義徳	長崎市 元長崎市 壱岐市 五島市	佐藤 幸義 米村 上豊 川宮 本浩洋
第3区	佐世保市、平戸市、松浦市、北松浦郡の区域内の町、一部事務組合	佐世保市 平戸市 小値賀町	朝長 則男 黒田 成彦 西 浩三	佐世保市 平戸市 松浦市	菊永 昌和 松本 元久 村田 元輝

## 第157回組合会が開催される 理事長に吉田時津町長当選

任期満了に伴う共済組合役員選挙等を議件とする第157回組合会が、去る12月7日に開催されました。

<b>新役員</b>	<b>市町村長側</b>	理事長 吉田 義徳 理事 山口 文夫 (理事長職務代理者) 理事 白川 博一 監事 朝長 則男	<b>職員側</b>	理事 米村 昌和 理事 菊永 昌和 理事 樋口 豊和 監事 村田 元輝 学識経験者監事 今田 正
	<b>各委員会 の委員</b>	<b>短期給付対策委員会</b> 市町村長側 会長 山口 文夫 田上 富久 朝長 則男 黒田 成彦 白川 博一 横田 修一郎 藤原 米幸	<b>職員側</b>	菊永 昌和 永本 元久 米村 口豊 樋口 藤幸 佐藤 見俊 高川 上浩
	<b>長崎県自治会館運営検討委員会</b> 市町村長側 会長 白川 博一 田上 富久 宮本 明雄 西 浩三 山口 文夫	<b>職員側</b>	山口 幸一郎 山宮 本洋 菊永 昌和 米村 元豊 樋口 豊和	

## 任意継続組合員の資格取得と資格喪失について

退職後の医療保険制度である任意継続組合員について説明します。

任意継続組合員になることができるのは、退職の日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある方です。「任意継続組合員資格取得申出書」を退職した所属所を經由して共済組合へ提出し、掛金を退職の日から20日以内に納入することにより資格を取得することができます。

加入期間は最長2年間です。傷病手当金、出産手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、休業手当金を除き、在職中と同様の短期給付を受けることができます。

任意継続掛金の納付は前納制（※1）です。毎月納付のほか、1年分、半年分を一括して納付すると割引が適用されます。また、40歳以上65歳未満の方は介護保険の保険料（介護任意継続掛金）を併せて納付していただきます。

### ○ 任意継続組合員が、次に該当する場合はその資格を喪失します。

- (1) 任意継続組合員になった日から起算して2年を経過したとき。
- (2) 亡くなったとき。
- (3) 任意継続掛金をその払込期日までに払い込まなかったとき。
- (4) 他の健康保険の被保険者となったとき。
- (5) 任意継続組合員でなくなることを組合に申し出た場合に、その申出が受理された日の属する月の末日が到来したとき。（※2）
- (6) 後期高齢者医療制度の被保険者となったとき。

上記（1）及び（3）の場合を除き、「任意継続組合員資格喪失申出書」を共済組合へ提出する必要があります。

任意継続組合員証等につきましては、資格喪失後は使用できませんので、速やかに共済組合へ返還してください（直接郵送可）。

※1 例：毎月納付の場合、平成25年6月分の任意継続掛金の納入期限は前月末日（金融機関の最終営業日）の平成25年5月31日となります。

※2 例：平成26年4月1日から国民健康保険の加入や御家族の被扶養者となる予定のため、任意継続組合員の資格喪失を希望する場合は、「任意継続組合員資格喪失申出書」を、喪失希望日の前月末日である平成26年3月31日までに共済組合に必着すること。

## 定年退職される皆様へ

### ○年金請求と年金支給についてのお知らせ

定年退職される方は、年金の請求手続きが必要です。  
請求手続きについては所属所の共済組合事務担当課にお尋ねください。

#### 退職共済年金請求に必要な提出書類

提出書類	退職時に初めて年金を請求される方	在職中に請求され既に年金決定を受けている方
退職共済年金請求書	○	—
退職共済年金退職改定請求書	—	○
公的年金等の受給者の扶養親族等申告書	○	○
基礎年金番号が確認できる書類（基礎年金番号通知書の写し等）	○	—
年金加入期間確認通知書 ※1	○	—
年金証書（写）	他の公的年金の受給権を有する方のみ必要です。	
年金受給権者再就職届書 ※2	再就職（厚生年金等に加入）される方のみ必要です。	

長期加入者（組合員期間44年以上）と障害者（障害等級3級以上）の特例に該当する場合は、上記の他にも必要な提出書類がありますので、所属所の共済組合事務担当課にお尋ねください。

#### ※1 【年金加入期間確認通知書】

- 他の公的年金制度の加入期間（国民年金、厚生年金等）がある方はお早めにご準備ください。
- 発行については、年金事務所（旧社会保険事務所）等で手続きを行ってください。

#### ※2 【年金受給権者再就職届書】 届出が必要なのは次の方です。

- 厚生年金保険の被保険者
- 国会議員、地方議会議員及び私立学校教職員共済制度の加入者

#### 年金の支給日

- 年金の支給日は偶数月の15日（金融機関が休業日の場合は、その前営業日）です。
- 平成25年3月末に退職される方の初回支給日は平成25年6月15日となります。（提出書類に不備があった場合、送金できない場合がありますので、ご注意ください。）

支給月	2月	4月	6月	8月	10月	12月
支払月分	12、1月分	2、3月分	4、5月分	6、7月分	8、9月分	10、11月分

### ○再就職予定の方は特にご注意ください！

次の場合は、年金の全額又は一部が支給停止となることがあります。届出が遅れますと過払いが発生し、後日、返還していただくことがありますのでご注意ください。

- 公務員として再就職したとき
- 民間企業等に再就職し、厚生年金保険に加入したとき
- 国会議員、地方議会議員に就任したとき
- 私立学校教職員共済制度に加入したとき
- 雇用保険法による失業給付を受給するとき

# 年金制度が変わります ～社会保障・税一体改革関連法案について～

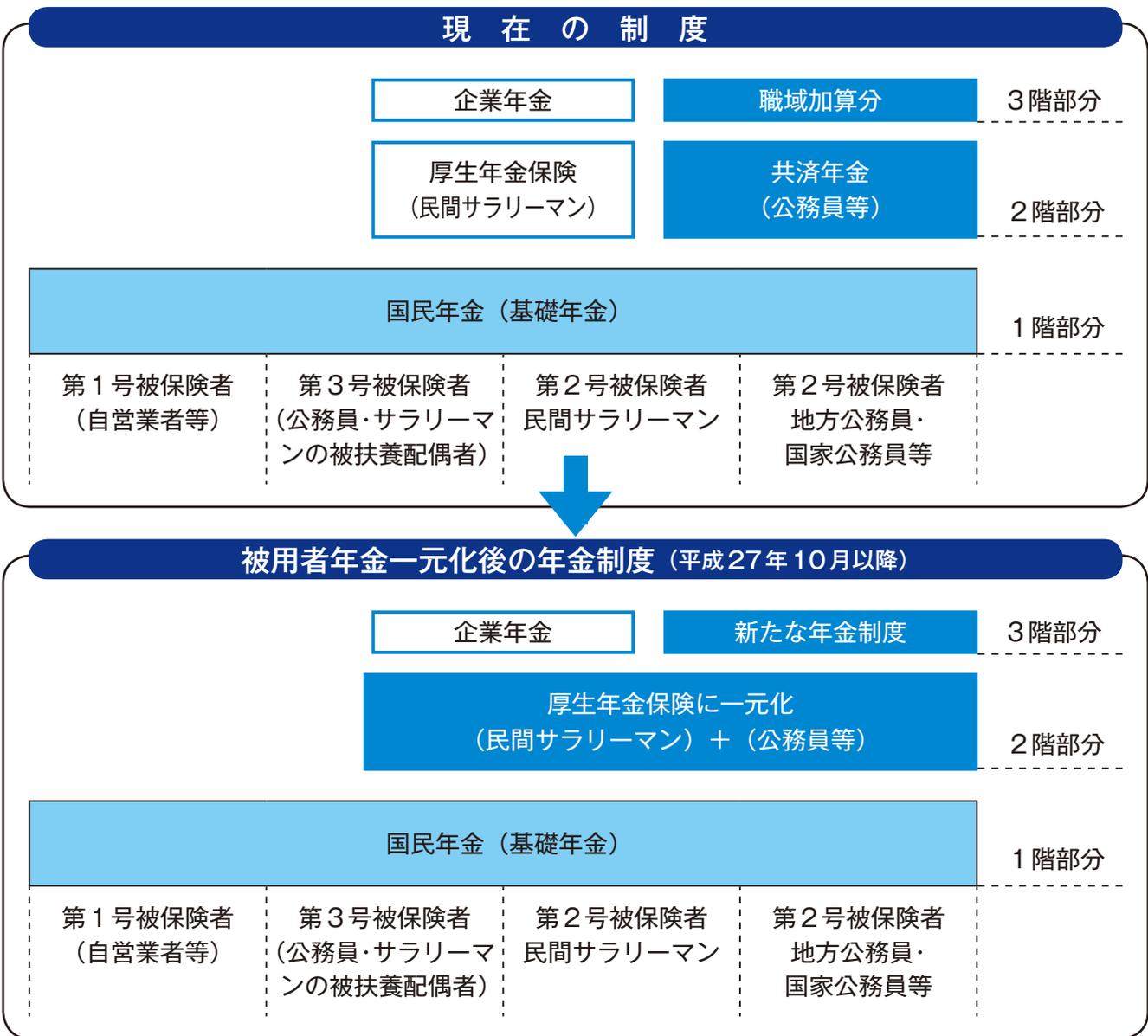
給付と負担の世代間の公平性を確保して社会保障制度を持続可能な制度とするため、消費税率の引き上げを含む社会保障・税一体改革関連8法案が先の国会で成立し、8月22日に公布されました。

## 改正内容

### ●被用者年金一元化法 ―平成27年10月から施行―

(被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律)

①厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、2階部分の年金は厚生年金に統一する。



②共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消する。

共済年金と厚生年金は、制度間の差異がありますが、下表の①から⑤までの差異は厚生年金に揃えることとされており、⑥の厚生年金の「女子の支給開始年齢」については、経過措置として存続されます。

	厚生年金	共済年金
①被保険者（組合員）の年齢制限	○70歳まで	○年齢制限なし（私学共済除く）
②未支給年金の給付範囲	○死亡した者と生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母又は兄弟姉妹（甥姪など3親等内の親族にも拡大）	○遺族（死亡した者によって生計を維持していた配偶者、子、父母、孫、祖父母）、又は遺族がないときは相続人
③老齢給付の在職支給停止	○老齢厚生年金受給者が厚年被保険者となった場合 ●65歳までは（賃金＋年金）が28万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。 ●65歳以降は（賃金＋年金）が46万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。 ○老齢厚生年金受給者が共済組合員となった場合 年金の支給停止なし。	○退職共済年金受給者が共済組合員となった場合 （賃金＋年金）が28万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。3階部分は支給停止。 ※私学共済の退職共済年金受給者が私学共済加入者となった場合は、厚年と同様の方式 ○退職共済年金受給者が厚年被保険者等となった場合 （賃金＋年金）が46万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。
④障害給付の支給要件	○初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上必要（保険料納付要件あり）	○保険料（掛金）納付要件なし
⑤遺族年金の転給	○先順位者が失権しても、次順位以下の者に支給されない （例：遺族年金受給中の子供のいない妻が死亡すると、その遺族年金は支給されなくなる。）	○先順位者が失権した場合、次順位者に支給される （例：遺族年金受給中の子供のいない妻が死亡したとき、一定の場合、その遺族年金が父母等に支給される。）
（経過的措置）		
⑥女子の支給開始年齢	○60歳台前半の特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢引上げは、男子の5年遅れのスケジュール（昭和21年4月2日以降生まれ）	○60歳台前半の特別支給の退職共済年金の支給開始年齢引上げは、男子と同じスケジュール（昭和16年4月2日以降生まれ）

③共済年金の1・2階部分の保険料を引き上げ、厚生年金保険の保険料率（上限18.3%）に統一する。

④その他の改正等

○保険料及び給付額の算定基礎について標準報酬制度に移行する。

○地方公共団体の長に対する共済年金額の加算特例等を一定の経過措置を講じたうえで廃止する。

### ●年金機能強化法

○受給資格期間の短縮（平成27年10月施行）

退職共済年金等の受給資格期間を25年から10年に短縮する。

○短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大（平成28年10月施行）

①週20時間以上 ②月額賃金8.8万円以上（年収106万円以上） ③勤務期間1年以上

④学生は適用除外 ⑤従業員501人以上の企業

○産前産後休業中の掛金の特例（2年を超えない範囲内で政令で定める日から施行）

産前産後休業期間中の掛金を免除する。

○遺族基礎年金の父子家庭への支給を行う。（平成26年4月から施行）

# よ く わ か る 健 康 講 座

すてきに歳を重ねましょう

## タバコと病気

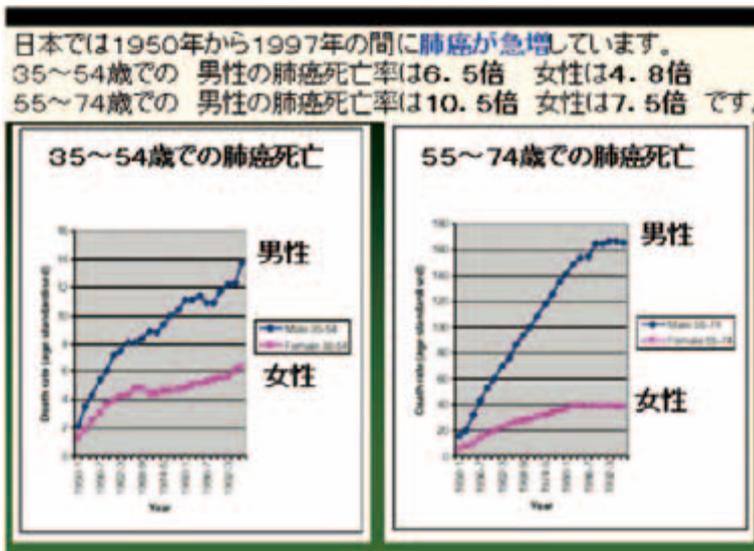


タバコは、身体に良くないということはみなさんよく御存じのことと思います。今回は、看護職の立場で禁煙について皆さんにお伝えしようと思います。

長崎県諫早市多良見町化屋 986-2  
TEL 0957-27-2127 (直通)  
日本赤十字社 長崎原爆諫早病院  
健診部 健診課長 坂口 直子

### 1) タバコと病気

身体に与える影響は種々ありますが、主なものに肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、動脈硬化などがあります。



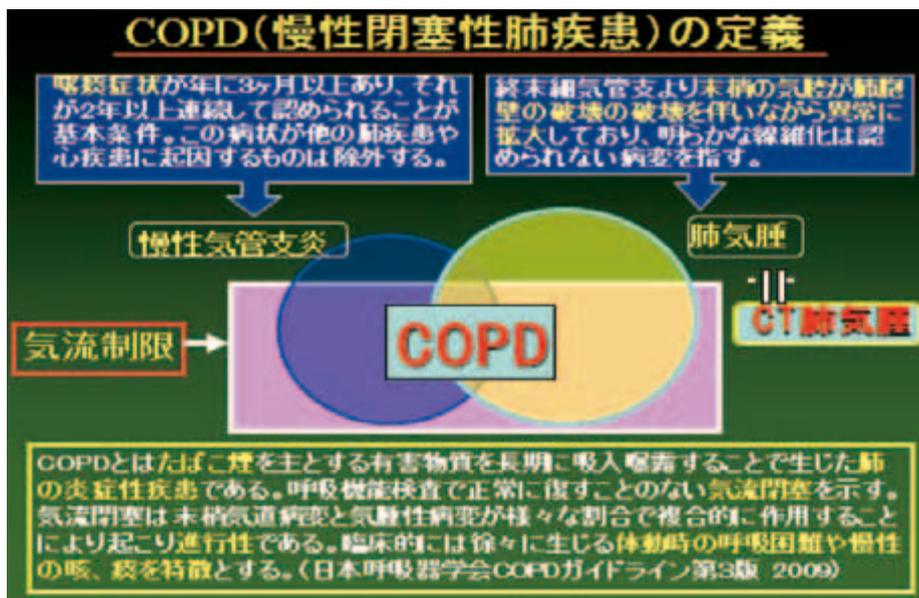
肺がんの90%近くまたがん全体でも30%が、喫煙が原因と考えられています。知ってのとおり、タバコの煙にはタールをはじめとする有害物質が200種以上含まれており、煙を吸うと肺自体に悪影響を与えるだけではなく、血管が収縮し全身の血行が悪くなり、様々な器官に影響を与えます。

タバコは、老化促進剤といっても過言ではないかもしれません。

1. 呼吸機能が落ちる
2. 血管が老化（高血圧・心疾患・脳卒中……）
3. 肌荒れ・しわが増える
4. 骨がもろくなる・骨粗鬆症
5. インポテンツ・月経不順になりやすい
6. 歯周病にかかりやすい。歯を失う

## COPD とはどんな病気でしょうか

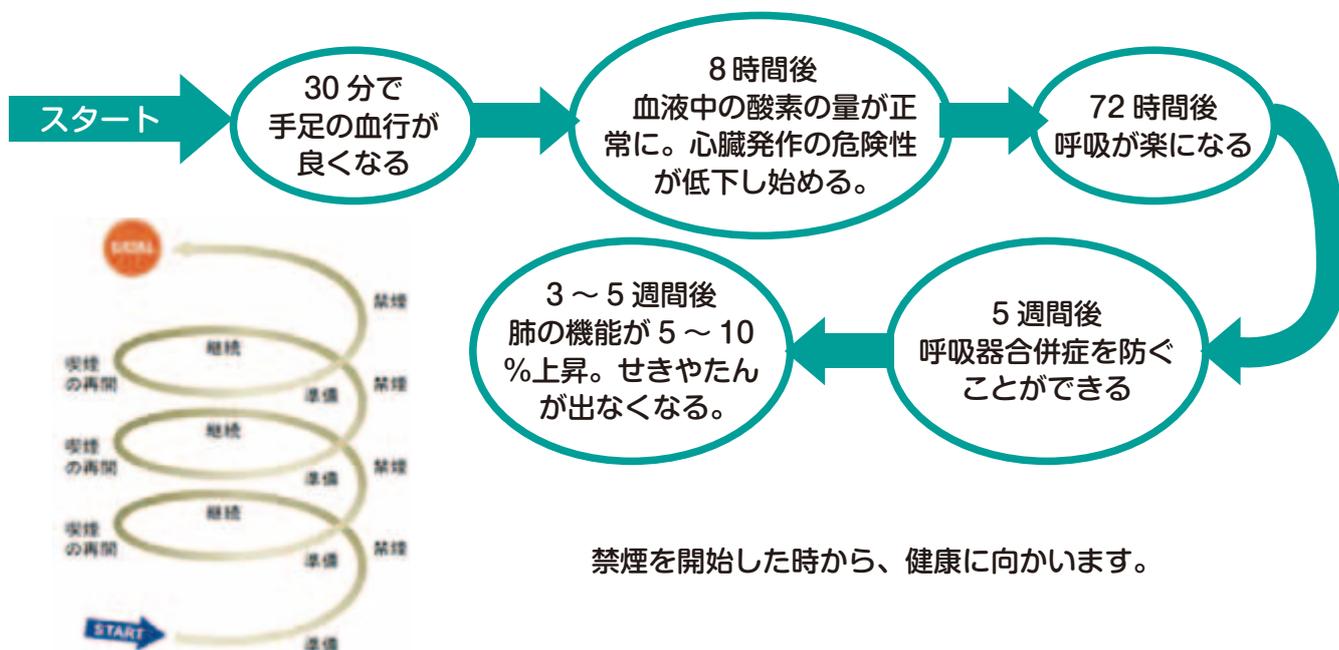
肺気腫の原因の90%以上が喫煙です。喫煙者の15%に見られます。



## 2) 禁煙のコツ

禁煙は、何回やってもいいのです。自己嫌悪に陥らず、失敗してもよくよせずまた再チャレンジしてみましょう。

今からでも遅くありません！ 思い切って禁煙しましょう。……何回でも



\*\*\*\*禁煙を始めると、タバコを吸いたい気持ちが湧きあがってくる場合があります。\*\*\*\*

この気持ちをコントロールする、3つの方法があります。

### ①行動パターン変更法 \*喫煙と結びついている生活パターンを変える。

洗顔、着がえ、朝食など、朝一番の行動の順序を変える。

いつもと違う場所で朝食をとる。

食後早めに席を立つ。

コーヒーやアルコールを控える。

②環境改善法

\*喫煙のきっかけとなる環境を改善する。

- タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する。
- タバコの煙に近寄らない。(タバコが吸えない場所を利用する。)
- 夜更かしをしない。
- タバコを買える場所に近づかない。
- 禁煙していることを周囲に宣言する。
- マスクをつける。

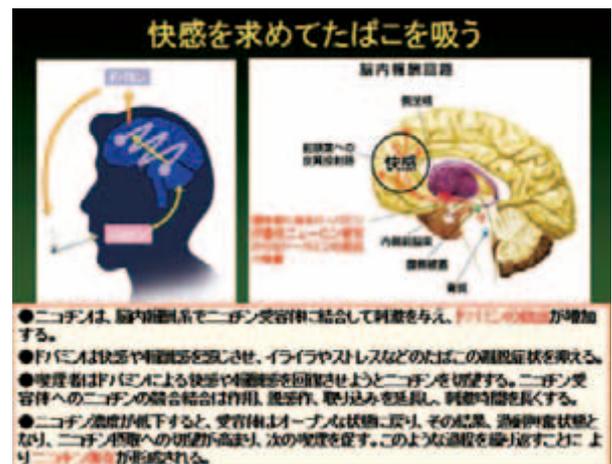
③代償行動法

\*喫煙の代わりに他の行動を実行する。

- 深呼吸をする。水や氷を口にする。
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす。
- 歯をみがく。シャワーを浴びる。
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ。
- タバコ以外のストレス解消法を見つける。
- 時計を見て吸いたい気持ちが治まるまでの時間を数える。
- 耳や手のひらのつぼを押さえるなど軽い痛み刺激を与える。

3) 喫煙とニコチン依存

禁煙をしよう！ 何回も考えたことがあることでしよう。自分の意志で禁煙できればそれが最も簡便で経済的なことです（決して簡単ではなく、強い意志も必要ですが）。しかし、なかなかやめられない現実もあります。意思が弱いというものではなく“ニコチン依存症”かもしれません。



タバコをやめにくくする 2種類の依存

習慣

心理的依存

ニコチン依存

体からニコチンが出て行くと

↓

イライラ、不機嫌、仕事の能率低下、集中力低下、眠気などが生じる。

↓

たばこで解消できる、これを「たばこの効用」と思い込んでいる

ニコチン離脱症状

1. 不快または、抑うつ気分
2. 不眠
3. 怒り 怒りやすい、欲求不満
4. 不安
5. 集中力の低下
6. 落ち着きがなくなる
7. 心拍数の低下
8. 食欲増加または体重増加

出典) 米国精神医学学会診断分類 DSM-IV

禁煙できないときには、医療機関を利用して禁煙に挑戦することもできます。

禁煙外来は、ニコチン依存症を治療するために2006年4月から保険適応になりました。

保険適応となるための患者さん側の条件です。

医療者側にも条件がありますので、受診をされる病院には、前もって確認された方がよいでしょう。

(1)ニコチン依存症管理料は、入院中の患者以外の患者に対し、「禁煙治療のための標準手順書」（日本循環器学会、日本肺癌学会及び日本癌学会の承認を得たものに限る。）に沿って、初回の当該管理料を算定した日から起算して12週間にわたり計5回の禁煙治療を行った場合に算定する。

(2)ニコチン依存症管理料の算定対象となる患者は、次のすべてに該当するものであって、医師がニコチン依存症の管理が必要であると認めたものであること。

ア 「禁煙治療のための標準手順書」に記載されているニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断されたものであること。

イ 1日の喫煙本数に喫煙年数を乗じて得た数が200以上であるものであること。

ウ 直ちに禁煙することを希望している患者であって、「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意しているものであること。

（保医発第0306001号より抜粋）

当院でも、禁煙外来を行っています。お気軽にお問い合わせください。

\*\*\*実際にチェックしてみましょう。\*\*\*

## ニコチン依存度スクリーニングテスト

設問内容（はい1点 いいえ0点 ……5点以上の場合ニコチン依存症といえる）

問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。

問2. 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがありましたか。

問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときにタバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。

問4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。

イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加

問5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。

問6. 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。

問7. タバコのために健康問題が起きていることがわかっているのに吸うことがありましたか。

問8. タバコのために精神的問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか。

問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。

問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

# お口の健康アドバイス



長崎県歯科医師会  
地域保健委員会 副委員長

松永 敏浩 先生

生活習慣病の予防には、お口の健康づくりが大切です。そこで、長崎県歯科医師会のご協力により「お口の健康アドバイス」と題し、口腔衛生について掲載します。

## 先生から一言

長崎県歯科医師会地域保健委員会、副委員長の松永敏浩です。  
長崎市小江原で開業しています。

## 全身と噛みあわせ

「噛みしめる」という言葉は、「幸せを噛みしめる」や「唇を噛みしめて耐える」などと心情を表す場合にも使用します。果たして、「噛みしめる」ことは、人体にとって良いことなのでしょうか、それとも悪いことなのでしょうか。

## 「噛みしめ」の種類

「噛みしめ」といっても、「グラインディング（歯ぎしり；上下の歯と歯を左右にすり合わせること）」や「クレンチング（食いしばり；一カ所で噛みしめること）」などいろいろな種類があります。

「噛みしめ」には、強い力で行うものや弱い力で行うもの、また一時的に行う場合と長時間行う場合があります。さらに就寝時に行うものや起きている時に行うもの、あるいはその両方があります。上記のような「噛みしめ」は、誰もが行っていきます。問題は、その程度（強さ、頻度および持続時間）と、癖を本人が自覚しているかどうかです。

## 「噛みしめ」の状態を調べる方法

普段、自分が「噛みしめ」を行っているかどうかを把握している方はあまりいないでしょう。では、どうすれば自分が「噛みしめ」をしているかを知ることができるのでしょうか？

人間は普段何もしていないとき、唇は閉じていますが、上下の歯の接触はなく、2～3mm程度の間隙があります。したがって、今、あなたの上下の歯が接触しているようで



図1 噛むと膨れる咬筋

あれば、強弱の差はあれ、それは「噛みしめ」を行っているということです。他人の場合には観察することによって分かります。

観察する場所は咬筋という噛むときに用いる筋肉です。この筋肉は「噛みしめ」を行えば膨れるので、その部分を観察することで分かります。図1の破線で囲んだ部分、いわゆる顎のえらの部分です。女性の場合には、ふくよかで分かりにくい方が多いです。

## 体に良くない噛みしめ

強い「噛みしめ」が続くと、歯に亀裂が生じることがあります。歯の頭の部分に亀裂が生じると、歯が欠ける原因や、亀裂に細菌が入り込むことでむし歯の原因にもなります（図2）。歯の根に亀裂が生じると、歯を抜かなければならなくなります。歯が割れなくても、歯の周りの骨が膨らんでくることもあります（図3、4）。また、顎の関節にダメージを与えることもありますし、人によっては咬筋の肥大が起こります。「噛みしめ」と呼べないような弱い力であっても、上下の歯を持続的に接触させたり長時間噛みしめたりすると、歯の周りの組織にストレスが加わり、歯周病になりやすくなります。あるいは、筋肉が疲労して、顎の付近の疼痛や疲労感、さらには頭痛の7～8割を占める緊張型頭痛も起こります。

取り外し型の入れ歯を入れている方では、入れ歯の下の粘膜の血流が悪くなり、疼痛などの障害を起こします。また、入れ歯の下の骨の吸収も早まり、入れ歯の位置が下がることで入れ歯が合わなくなり、噛み合わせが悪くなります。そして、それを噛みしめることで防ごうとして、噛みしめる癖が付いてしまう場合もあります。このような場合には、歯科医院で調整してください。

「噛みしめ」も、頻繁に行ったり、強い力で行ったりしなければ、すなわち弱い力で頻度も少なければ、リラックス効果があります。唾液中に分泌されるストレスホルモンを分析したところ、1分間の「軽い噛みしめ」を3回行うと、有意に精神的ストレスが軽減されました。また、「噛みしめ」によって、全身の筋力を瞬間的に増強させる効果もあるようです。

さらに、「噛みしめ」ではなく、食物を噛み砕く「咀嚼（そしゃく）」もリラックス効果があることが明らかになっています。同じ噛むことでも「噛みしめ」とは違って、咀嚼の場合にはリズムがあります。野球選手がよくガムを噛んでいる様子を見受けますが、これは何よりの証拠でしょう。しかし、ストレスを回避するために、大量の食物を咀嚼しては肥満になってしまいます。ストレスを回避するにはひと口の咀嚼回数を増やせば良いのです。食物を口の中に入れたら、30回は噛みましょう！



図2 歯に強い力が頻繁に加わり亀裂が生じ、場合によってはそれがむし歯の元になる。

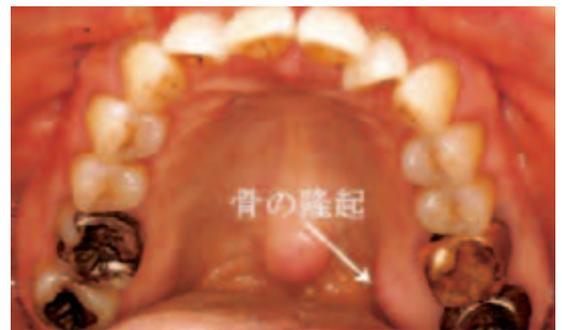


図3 上顎の骨の隆起



図4 下顎の骨の隆起

# 保 健 課 か ら の お 知 ら せ

## お口のチェックを利用し、歯周病の早期発見、 早期治療に役立てましょう

共済組合では、長崎県歯科医師会のご協力により、歯・歯組織疾患の予防、生活習慣病予防の意識啓発を目的としたお口のチェック（歯科健診）を実施しています。

### 健診内容

専門的な診査によりお口の健康状態の確認を行います。

また、歯科医師や歯科衛生士と一緒にお口の中の問題点を見つけ、改善に向けたアドバイスを受けることができます。

### 健診費用

共済組合が全額負担しますので、自己負担はありません。

### 助成対象

組合員及び被扶養者のうち13歳以上（中学生以上）の者

申し込み方法、受診可能医療機関等詳細については所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

### 【お口のチェック受診の流れ】

#### 1 お口のチェック受診助成券交付申請

受診希望者は勤務先の共済組合事務担当課へお口のチェック受診助成券の交付申請を行います。



#### 2 受診日の決定

お口のチェック受診助成券を受けとられましたら、健診を希望する医療機関（長崎県歯科医師会に加入する歯科医院のうち、お口のチェックの実施に同意した歯科医院で受診できます。受診可能な歯科医院は、共済組合ホームページ（URL：<http://www.nagasaki-kyosai.jp/>）にて確認願います。）へ連絡し、受診日を決定します。



#### 3 受診

受診日当日、「お口のチェック受診助成券」、組合員証または組合員被扶養者証を医療機関の窓口へ提出することでお口のチェックを受診することができます。

## 特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう ～忘れずに早期受診を～

特定健康診査及び特定保健指導（以下「特定健診等」という。）は、皆様の体の状態を把握し、病気の進行を早期に発見及び改善できる良い機会ですので、未受診の方は早急に受診しましょう。

なお、平成23年度の特定健診等の結果については、以下の表のとおりとなっています。

### 国への報告結果（平成23年度実施分）

#### 特定健康診査

	対象者数	目標値	受診者数	実施率
組 合 員	9,059人	85%	8,636人	95.3%
被 扶 養 者	4,777人	60%	1,910人	40.0%
合 計	13,836人	76%	10,546人	76.2%

#### 特定保健指導

	対象者数	目標値	受診終了者数	実施率
組 合 員	2,010人	40%	167人	8.3%
被 扶 養 者	170人		6人	3.5%
合 計	2,180人		173人	7.9%

### 2日ドック、1日ドックは早めの受診をお願いします

2日ドック受診助成券及び1日ドック受診助成券の有効期間は平成25年3月31日までとなっていますが、年度末は受診が増加することが予測されるため、希望する医療機関等で受診できない場合がありますので、助成券をお持ちの方は早急に受診をお願いします。

### 医療機関等へ受診の際は、組合員証または 組合員被扶養者証を必ず提示してください

組合員または被扶養者の方が保険医療機関等に受診する際は、組合員証または組合員被扶養者証（以下「組合員証等」といいます。）を提示することにより、自己負担相当額を窓口で支払うこととなります。

しかし、組合員証等を携帯せず保険医療機関等にかかり、窓口で提示できない場合は、一旦医療費等の全額を負担することとなりますので、日頃から組合員証等を携帯し、保険医療機関等へ受診の際は、必ず窓口で提示してください。

また、組合員の資格喪失後や被扶養者の認定取消後は、当組合の組合員証等は使用できません。資格喪失後や認定取消後に使用されますと共済組合が負担した医療費を返納していただく場合があり、受診状況によっては返納額が高額となることもありますので、ご注意ください。

## 入学貸付・修学貸付のご案内

これから進学および進級のシーズンを迎えますが、お子様の高校、大学、専門学校等の入学金や授業料等、教育費の借入れをお考えの方は、共済組合の入学貸付、修学貸付をぜひ活用ください。

貸付種類	入 学 貸 付	修 学 貸 付
貸付事由	組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学費用	組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の修学費用
対象学校	学校教育法に基づく高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 国内の貸付対象となる学校に相当する外国の学校	
貸付限度額	給料月額×6か月分 (最高限度額 200 万円)	修業年限に相当する月数 1 か月につき 10 万円（1 年ごとに最高 120 万円） ※ 3 月、4 月のみ 120 万円
償還方法	元利均等償還 貸付けを受けた月の翌月から償還開始 償還回数は、貸付金額により 25 回から 120 回	元利均等償還 修学期間中は、元金の償還は据置きとなり 利息のみの償還となります。 償還回数は、修学期間が終了した月の翌月から、貸付金額により 36 回から 150 回
貸付利率	年利 2.72%（貸付債権の保全に要する費用の一部負担金率 年利 0.06%を含む） 平成 25 年 1 月 1 日現在 (国の財政融資資金利率に伴い、年利 2.72%か～ 4.42%の範囲で変動します。)	
申込み書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 貸付申込書</li> <li>● 印鑑登録証明書</li> <li>● 借入状況等申告書</li> <li>● 経費の内訳書</li> <li>● 合格通知書（写）又は入学許可書</li> <li>● 入学案内書（写） （入学金または授業料が確認できるもの）</li> <li>● 貸借契約書（写） （家賃等の借入れを行う場合に提出）</li> <li>● 海外留学の場合は証明書</li> <li>● 戸籍抄本等（被扶養者でない場合に提出）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 貸付申込書</li> <li>● 印鑑登録証明書</li> <li>● 借入状況等申告書</li> <li>● 経費の内訳書</li> <li>● 入学許可書又は在学証明書 （2 月 3 月に申し込む場合は在学証明書を事後提出する旨の申出書）</li> <li>● 入学案内書（写） （授業料が確認できるもの）</li> <li>● 貸借契約書（写） （家賃等の借入れを行う場合に提出）</li> <li>● 海外留学の場合は証明書</li> <li>● 戸籍抄本等（被扶養者でない場合に提出）</li> </ul>

(注) 既に支払済みの入学費用、修学費用の申込みはできません。

## 共済貯金を始めませんか

毎月決まった額を給料から天引きされるため、確実に貯金することができます。  
ぜひこの機会に共済貯金をご利用ください。

- 利 率** 年0.4%（税引前）利息は3、9月末日に計算し、翌日に元本に繰り入れます。
- 積立単位** 1,000円単位とお手軽です。
- 新規加入** 毎月受け付けていますので「積立貯金加入申込書」を共済事務担当者にご提出ください（翌月の給料から積立開始。）。ただし、1年間は払戻しができません。
- 払 戻** 月2回（手数料不要）。「積立貯金払戻請求書」に登録印を押印のうえ共済事務担当者にご提出ください。

### 《積立貯金払戻・解約請求書提出及び送金スケジュール》

送 金 年 月	払 戻		解 約	
	締切日	送金日	締切日	送金日
平成 25 年 2 月送金	1 月 31 日	2 月 15 日	2 月 5 日	2 月 28 日
	2 月 15 日	2 月 28 日		
平成 25 年 3 月送金	2 月 28 日	3 月 15 日	3 月 5 日	3 月 25 日
	3 月 15 日	3 月 25 日		
平成 25 年 4 月送金	3 月 29 日	4 月 15 日	4 月 5 日	4 月 30 日
	4 月 15 日	4 月 30 日		

- ※ 締切日までに共済組合へ必着するよう手続きしてください。締切日を過ぎますと送金できません。
- ※ 払戻・解約については、共済組合に登録している登録印での請求となります。
- ※ 共済貯金に加入してから1年未満の方は払戻しできません。
- ※ 払戻限度額は、払戻しを行う月の前月末の貯金残額です。

## 貯金事業における復興特別所得税についてのお知らせ

東日本大震災からの復興のための施策を実施するために必要な財源の確保に関する特別措置法（平成23年法律第117号）が公布されたことによって、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に生ずる所得については、所得税の納税義務者は所得税と復興特別所得税の合計額を国に納付しなければならないこととされております。

この復興特別所得税は、当組合が実施している貯金事業の利用者に対する利息（障害者等の少額預金の利子所得等の非課税制度の適用を受ける場合を除く。）についても源泉徴収の対象となりますのでご理解をお願いします。

### ● 共済貯金の利息にかかる源泉徴収税率

	平成24年12月31日まで	平成25年1月1日から 平成49年12月31日まで
源泉徴収税率	所 得 税 15% 住 民 税 5%	所得税及び復興特別所得税 15.315% 住 民 税 5%

## 長崎県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

お得なプランを利用して 東京でのお泊りは「東京グリーンパレス」で!

### ☆ WEB限定宿泊プラン <http://www.tokyogp.com>

【冬得プラン】～2013年2月28日まで

【春得プラン】3月1日～5月31日まで

朝食無料またはルームシアター無料のどちらかの特典をお選びいただけます。

シングル ¥8,300～ ・ ツイン ¥14,400～

日にちにより 料金が変動します。



- 東京グリーンパレスのホームページから申し込みの場合は「組合員の方」からお申し込み下さい。
- その他たくさんのプランをご用意してお待ち申し上げます。

### ☆ 飛行機と宿泊がパックになった「ダイナミックパッケージ」がお得です。

東京グリーンパレスホームページのトップページ中央左側にある「ANA」又は「JAL」をクリックしていただくと宿泊のパックをインターネットからお申し込みいただけます。日にち・便の時間帯によっては、お得にご予約できます。

### ☆ 旅行会社の アクセスがセットになったプランもございます。

#### ● 旅行会社のおすすめプラン

JTB 「ビジネス 東京・横浜」

KNT 「THE 東京・横浜」

「goodチョイス 東京」

\*お申し込みは各旅行代理店でお願い致します。

「JRプラン 東京・横浜」



麹町	⇒	東京ディズニーリゾート	約45分
	⇒	キッズニア東京	約20分
市ヶ谷	⇒	東京ドーム	約10分
	⇒	原宿・表参道	約15分
	⇒	武道館	約10分
半蔵門	⇒	東京スカイツリー	約25分

**東京グリーンパレス**  
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

Tel 03(5210)4600 Fax 03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

<http://www.tokyogp.com/>