



第184号

令和2年1月
発行

ご家族の方と一緒に
ご覧ください



も く じ CONTENTS

年頭のごあいさつ.....	2
医療費通知について.....	3
第2回 健康づくり研修を開催しました！.....	4
被扶養者再認定調査へのご協力ありがとうございました！.....	5
よくわかる健康講座.....	6
お口の健康アドバイス.....	8
お口のチェックを受診しましょう！.....	9
「遺族給付」について.....	10
年金説明会を開催しました.....	12
地共済年金情報Webサイトを活用しましょう.....	12
経過的長期給付（旧3階部分）に係る現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました。...	12
〈日常ながら運動〉室内で「立つ・動く」ときを有効活用.....	13
退職後に受けられる短期給付及び保健事業について.....	14
ホームページのご案内.....	15
貸付事業のお知らせ.....	17
共済貯金のお知らせ.....	18
退職を予定されている方へ.....	18

【今号の表紙】

島原城 古野梅苑

（島原市）

例年2月中旬から下旬にかけて、島原城内では梅の花が見ごろを迎え来城者の目を楽しませています。

城内の古野梅苑では、島原城をバックにおよそ300本の白梅と紅梅が咲き、素晴らしい情景が広がります。

見事に咲き誇る梅の花に一足早い春の訪れを感じることができます。



年頭のごあいさつ

理事長 吉田 義徳
(時津町長)

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。

さて、公的年金制度につきましては、今年度5年に一度の財政検証が行われ、国民年金、厚生年金の長期的な財政の健全性が検証されました。この検証結果を踏まえ、社会保障審議会年金部会等において高齢期の就労と年金受給の在り方等について議論されています。今後制度改正が見込まれることから、これらの改正に適切に対応して参ります。

医療保険制度については、各保険者には健康寿命の延伸、医療費適正化を図るため、データヘルスの推進など保険者機能の発揮が求められています。その中で、特定健康診査・特定保健指導や予防・健康づくり等の取組に対し、インセンティブ重視の仕組みを導入するよう、後期高齢者支援金の加算・減算制度が見直されました。このため、共済組合においても、データヘルス計画を策定し、実施しているところですが、保険者機能の抜本強化に取り組む必要があります。

社会保障税番号制度については、短期給付事務等における個人番号を利用した各機関との情報連携が開始されており、長期給付事務における情報連携についても、昨年4月から試行運用が開始され、7月から本格運用へ移

行しました。組合において収集した個人番号につきましては、安全管理措置を適切に講じ、また、個人番号の活用により、組合員及び年金受給者の利便性の向上を図ることが重要であると考えております。

さらに、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の推進に関する方針」では、マイナンバーカードの健康保険証利用に向け、令和4年度末までの移行スケジュールを含め、保険者毎の被保険者のカード取得促進策が公表されました。地方公務員においては、本年度内にマイナンバーカードの一斉取得が推進されていますので、構成団体と連携して対応して参ります。

このように年金制度の改正や医療保険制度の検討が、国の社会保障制度の見直しにより進められていますが、情勢を迅速に把握し、構成団体と連携を密にしながら、共済組合として正確に対応して参ります。また、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ます。

本年も皆様方の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。

医療費通知について

医療費通知書は、対象期間中の受診医療機関、診療年月、診療区分、医療費総額等を該当者へ通知することにより、健康意識の啓発、適正受診の意識向上を目的とし、発行時に資格を有する組合員を対象に配付しています。

- ① 医療費通知書は年3回に分けて発行します。
発行時期：7月（1月～4月受診分）、11月（5月～8月受診分）、3月（9月～12月受診分）
- ② 再発行できませんので、大切に保管してください。

〈医療費通知書の見方〉

医療費通知書

(住所)

(氏名)

(所属所名)

(コメント)

令和元年〇月〇日 作成

① 令和元年〇月～令和元年〇月 分

(共済組合処理年月)

診療年月は下段の表に掲載しています。

②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨			
受診者氏名 医療機関名	診療 年月 日数	診療区分・給付種別	医療費総額	法定給付額	公費負担額	窓口負担額	家族療養費 附加金等	高額療養費	支給額	確定申告用 自己負担額
合 計										

長崎県市町村職員共済組合

- ① 医療機関等から共済組合が請求を受け付けた月
(例) 7月送付分(1月～4月受診分)→医療費通知には「3月～6月分」と記載されます。
- ② 受診した日数
- ③ 入院、外来、歯科等の診療区分
※柔道整復は、整骨院や鍼灸院受診分
- ④ 実際にかかった医療費の総額
- ⑤ ④の医療費総額のうち、共済組合が負担した額(7割分又は8割)
- ⑥ ⑤の医療費総額のうち、受診者が医療機関等の窓口で支払った自己負担額
- ⑦ ⑥の自己負担額から基礎控除額(※1)を控除した額
※合算等対象の場合は、算定方法が異なります。
- ⑧ ⑥の自己負担額から、自己負担限度額(※2)を控除した額
- ⑨ 確定申告における医療費控除の対象となる自己負担額

- ※ 1 基礎控除額
一般区分 25,000 円
上位区分 50,000 円
(標準報酬月額 530,000 円以上)
- ※ 2 組合員の標準報酬月額及び高額療養費の受給回数等により異なります。

第2回 健康づくり研修を開催しました！

- 【開催日】 令和元年 11 月 25 日（月）
【場所】 長崎県市町村職員共済会館 2 階会議室
【研修テーマ】 仕事の効率をあげるコミュニケーション
【対象者】 全組合員



午前（講演）



臨床心理士
諸石 真澄 先生

テーマ 「世代間ギャップとコミュニケーション」

内容 各世代の特徴について学び、様々な世代の他者と円滑にコミュニケーションを行う方法について学びました。

コミュニケーションで大事なものは、「自分の心の不安を認め、受け入れること」。

午後（演習）

リフレクション（経験を振り返り、教訓を引き出す）を活用して、自己及び他者理解を深めましょう。

テーマ 「相手を知る、自分を知る」

内容 自らの経験を振り返り、グループ内で共有し、それぞれの経験から引き出される教訓を考えるワークを行いました。



長崎メンタルヘルス合同会社
長浦 由紀 先生

第三者と共有することでモチベーションが上がる
ことが発見できた。



「言わなくてもわかるはず」
という考え方を改めたい。



研修風景と感想



被扶養者再認定調査へのご協力 ありがとうございました！

令和元年5月から行っておりました被扶養者再認定調査に対して、ご協力いただき誠にありがとうございました。

さて、今回の調査において、被扶養者の要件に該当しないことが判明した事例がありました。

被扶養者の収入や就労などの状況等を把握していただき、異動及び取消に係る申告は速やかに行うようお願いします。

今回の調査で取消しになった事例

- 1 被扶養者が就職したものの、取消手続きをしていなかった。
- 2 別居の被扶養者への仕送り（援助）について、その額が基準に満たなかった。

→別居の被扶養者に係る援助額に関しては、

・ 3か月に1回（年4回）以上の援助があること。

・ 被扶養者の収入と援助額の合計が月に6万円以上あること。

・ 被扶養者の収入額以上の援助をしていること。

が必要となりますので、援助額が確認できる書類（通帳の写し等）は全て保管し、調査の際にご提出ください。

なお、援助方法は送金が客観的に確認できるものとし、手渡し等は認められませんのでご注意ください。

- 3 組合員の配偶者の収入金額が、組合員の収入金額を越えていた。

→夫婦共同扶養の場合の被扶養者の認定は、原則として年間収入の多い者の被扶養者とするとしてしています。

さかのぼって被扶養者の認定を取消した場合、被扶養者の取消日以後に被扶養者証を使用して医療機関で診療を受けた場合は、当共済組合が負担した医療費を返還いただくこととなりますので、ご注意ください。

よくわかる健康講座

● ● ● ● ● ● ● すてきに歳を重ねましょう ● ● ● ● ● ● ●

長崎県医師会

最終回の今回は、疾病の中でも日本人の死因として1番目に挙げられるがんの予防と健康管理についてお話します。

疾病の予防、健康管理について

▶▶ 予防について

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新 12 か条」が、がん研究振興財団から 2011 年に公開されました。この新 12 か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとにまとめられたもので、生活習慣病の予防にも応用できる優れたものと思いますので、ここにご紹介します。

がんを防ぐための新 12 か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスの取れた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



「あたりまえだなー」と思いませんでしたか。でもこの「あたりまえ」のことは「言うは簡単、実行はなかなか難しい」ことでもあります。生活習慣を一度に変えることができないときは少しずつ段階的に変えていくのが成功するコツです。少しずつ変えると改善した生活が「習慣になりあたりまえの生活」になってきます。そして、慣れたころ次の改善をしていくと、脳はこの変化を「ストレス」と感じにくくなります。では個々について少し説明を加えます。

▶ たばこについて

本人の喫煙が、がん死亡にかかわる割合は国立がん研究センターの研究で男性 34.4%、女性 6.2%と試算されています。本人の喫煙が「肺がん」のリスクを上げることは「確実」であることは知られていますが、ほかにも「確実」と評価されているのは「頭頸部がん（喉頭がんや咽頭がんなど）」「食道がん」「膀胱がん」「肝がん」「胃がん」「膵がん」「子宮頸がん」があります。リスクを上げる「可能性がある」のは「大腸がん」「乳

がん」があります。また禁煙は脳卒中、心臓病、糖尿病など多くの生活習慣病を予防する効果もあるので禁煙することは病気の予防・健康管理の第一歩です。自分で禁煙ができない方は積極的に禁煙外来を利用しましょう。

禁煙外来の概要

合計5回受診をします。初診、2週間後、その2週間後、更に4週間後、更にまたその4週間後。

5回の受診と薬代は合計約18,500円です。薬を使って禁煙をすると「たばこを吸いたい気持ち、イライラ」の度合いが自分で禁煙するときの1割～2割程度で済みます。禁煙外来で禁煙をしたことによる体重の増加は3kg以内です。実際には禁煙前の体重と変わらない方が多いです。自分で禁煙をすると体重が増えやすい傾向があるので、禁煙外来を上手に利用しましょう。

▶ 塩辛い食品は控えめに

食塩の摂取が多いと胃がんのリスクが高まることが示唆されています。また食塩の摂取を抑えることは高血圧の予防、循環器の病気のリスクを下げます。厚生労働省は日本人の食事からの食塩摂取基準として、男性は8g未満/1日、女性7g未満/1日を目標値として設定しています。少しずつ薄味になれることも必要ですが、酢や柑橘類の果汁をかけるなどで薄味を紛らわせることも覚えましょう。

バランスの取れた食事・適度な運動・適切な体重管理

メタボリックシンドローム、いわゆる「メタボ」で怖いことは今の生活を続けていくと、徐々に悪化することです。今の値が治療するレベルまでなくても、時間の経過（加齢）とともに進行します。医師が高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病を治療するよう繰り返すのは、これらの病気の先に動脈硬化の進行、そして脳卒中・心筋梗塞・腎不全など重篤な病気へと続いていくからです。この連鎖を止める努力が大切です。

▶ ウィルスや細菌の感染予防と治療

以下の3つのウィルス・細菌が、がんのリスクを上げることがわかっています。

- ・肝炎ウィルスと肝がん
- ・ヘリコバクター・ピロリ菌と胃がん
- ・ヒトパピローマウィルスと子宮頸がん

これらの検査と治療を専門医で受けましょう

肝炎ウィルスは消化器内科・肝臓内科、ヘリコバクター・ピロリは消化器内科・胃腸科、ヒトパピローマウィルスは婦人科にご相談ください。

治療をすることでこれらのがんにかかるリスクを減らすことができるので、これを利用しないのはもったいないことです。

▶ 定期的ながん検診を受ける

この連載の最初から触れていますが、健診/検診は定期的に受けることが大切です。検査の異常なしはその時点の異常なしでその状態が何年も続くことを保証するものではありません。「毎年毎年面倒だなー」と考えずに定期的に自分の体の点検をして労わってください。人間の体も手入れが必要です。健診/検診ですべてのことがわかることはありませんが、これをきっかけに「自分の体に関心を持つ、正しい医療情報を知る、早めの手入れをすることは大切だ。」と理解するのは、長い目でみて必ず利益になります。

お口の健康アドバイス

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。

口から備える健康長寿 ～しっかり口を使いましょう～

長崎県歯科医師会
医療情報委員会副委員長

出口 繁 先生



先住民族に学ぶ健康法

1930年代に世界中の未開の地を調査したウェストン・ブライスは、伝統的な食文化を守ってきたエスキモーなどの先住民族ではむし歯や噛み合わせの異常がみられないのに、彼らにひとたび砂糖などの現代食が浸透すると様々な問題が起こることを指摘しています。(図1) いわゆる狩猟民族は、狩りをして食糧確保を行うため、常に運動を強いられることとなり、食事でも軟らかく煮炊きをしないためかなりの回数噛まないといけないことが想像されます。それに対し、容易に食料が手に入るようになるとそれほど動き回る必要もなく、しっかり調理したものを食べることになります。

一部の研究者の中にはこのような噛む回数と運動量が大きく減ることが姿勢の維持や呼吸に影響するという人もいます。当然スマホやテレビを無理な姿勢で見ることも以前はなかったわけですから、現代ではかなり不利な環境で暮らしていると言えるでしょう。



【図1】上段：伝統的な食生活を送っている先住民族 下段：現代食の先住民族。遺伝的にも同様と思われる先住民族で食生活の違いで歯並びにこれだけの差が出る。〔「食生活と身体の退化 ウェストン・ブライス」より引用〕

しっかり噛んで食べること

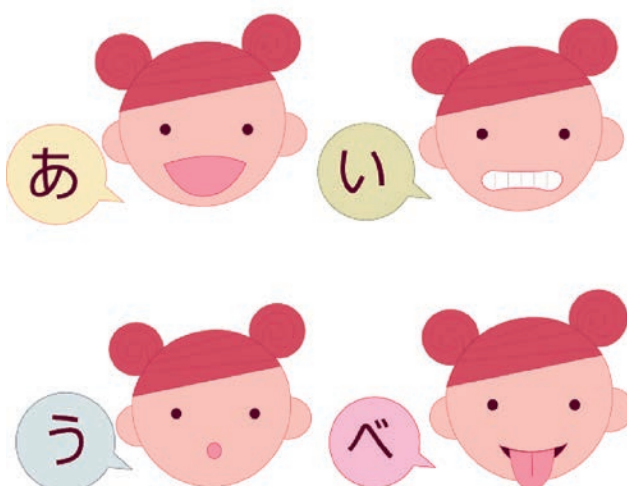
先住民族の生活が健康に良いからと言って、さすがに私たちが生肉を食べるわけにはいきません。現代人の1回の食事の噛む回数は600回とされています。弥生時代では1回の食事でも4,000回噛んでおり、これが江戸時代に半減。大戦後はさらに減少しているのです。「噛みごたえ」のある食事が少ない現代では、良く噛んで食べることを「あえて意識する」ことが必要です。

では何回噛んで食べれば良いのでしょうか？ よく30回噛むとよいとされていますが、健康イベントなどで県産品の揚げかまぼこを食べてもらおうと30回では不十分なことがわかります。しかし多くの人は食事のときは数回噛んだだけで飲み込んでしまっています。食べ物の本来の味は良く噛み砕いてだ液と混ぜ合わせることで出てきます。米飯などの軟らかいものも含め、よく噛んで食べることは食事をおいしくいただくためにも重要です。

運動不足解消の秘訣は

地方都市では車での移動が多いため運動不足になりがちと言われています。長崎では階段の上り下りがありますが、多くの人は斜面地以外に住んでいる場合が多く、運動不足は否めないでしょう。よく歩くことが重要なのですが、なかなかその時間を確保するのも難しいと思います。少なくとも歩くときには「とぼとぼ」と歩くのではなく、後ろに足をしっかり残して歩くようにすると良いでしょう。歩く、食べるという日常動作に負荷をかけることで運動不足解消につながります。

もうひとつ、内科医の今井先生が提唱する「あいうべ体操」は、マスコミでも多く取り上げられているため、ご存知の方も多いでしょう。口の周りの筋肉を積極的に動かすことで、フレイル予防につながります。(図2)



【図2】あいうべ体操 口を大きく開けて「あー」、口を大きく開けて「いー」、口をとがらせて前に出す「うー」、舌を思い切り出して下に伸ばす「べー」、これを1セットとして1日30セット行う。(みらいクリニックホームページより引用)

症状が出てしまったら歯科医院で相談を

これまでオーラルフレイルを予防するための方策を述べてきましたが、ちょっとしたきっかけでむせたり、噛みにくくなるという問題は、気をつけていても起こり得ます。放置して一旦重篤な状態になってしまうと、なかなか元に戻すことが難しいのもオーラルフレイルの特徴です。これからは、定期的にかかりつけの歯科医院を受診し、ちょっとした変化があったときには気軽に相談するようにしてください。

お口のチェックを受診しましょう！

お口の健康は生活習慣病と深い関わりがあることから、皆様のお口の健康づくり及び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」を実施しています。

お口のチェック内容

口腔診査

- 歯、歯周の状況
- 歯面清掃
(PMTC 又はスケーリング)
※歯面清掃は体験までです。

口腔衛生指導

- う蝕、歯周病の予防
- 食事指導、生活習慣指導
- ブラッシング指導

お口のチェックを受診した方に
「歯みがきセット」を配付して
います。

組合員及び年度内に13歳以上
となる被扶養者を対象として
います。
(年度内に1人1回限り)



歯みがきセット

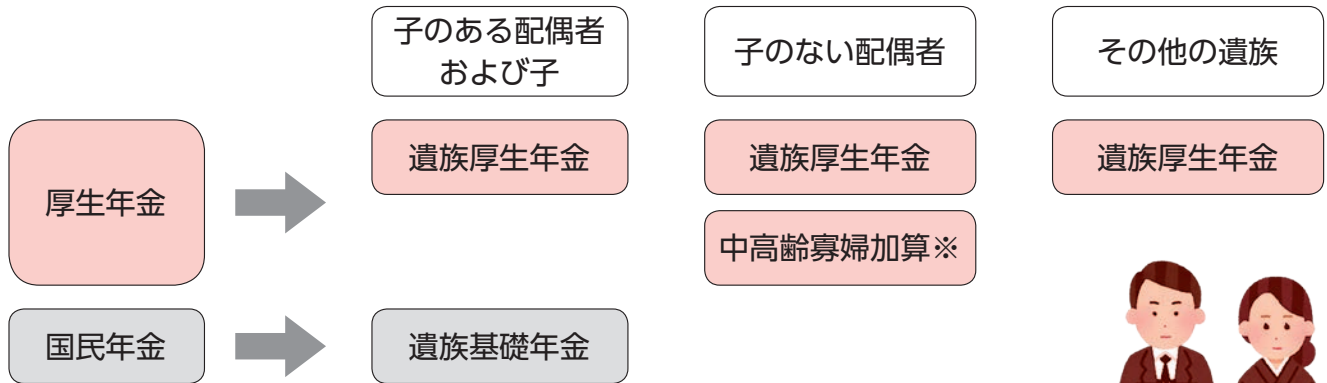


※受診の際は、「お口のチェック受診券」及び「組合員証(組合員被扶養者証)」が必要です。
自己負担はありません。

「遺族給付」について

10月号の共済ながさきでは、「障害給付」について掲載しましたが、今回は「遺族給付」についてご紹介します。

遺族厚生年金とは、組合員（被保険者）または組合員（被保険者）であった方が在職中の死亡や、老齢厚生年金等を受給中に死亡した場合などに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。



○遺族の範囲と年金支給の順位

	遺族厚生年金	遺族基礎年金
決定機関	共済組合	日本年金機構
遺族の範囲及び年金支給の順位	① 配偶者＊および子 ② 父母＊ ③ 孫 ④ 祖父母＊ ＊夫・父母・祖父母は55歳以上の方が遺族となります。	① 子のある配偶者 ② 子

- ※1 年金支給の順位は、上図の①から④の順序となります。
- ※2 子および孫については、18歳到達年度の末日（3月31日）までの未婚の方、または20歳未満で障害等級が1級もしくは2級の状態にある未婚の方。
- ※3 孫については、その親と生計を共にしている場合は、遺族に該当しません。
- ※4 生計を維持していたとは、組合員または組合員であった方の死亡当時、その方と生計を共に（原則として同居）し、かつ恒常的な収入が近い将来にわたって年額850万円（所得で655万5千円）未満であることをいいます。
- ※5 中高齢寡婦加算とは、中高齢の子のない妻に対する加算を言います。

①中高齢寡婦加算

……遺族厚生年金の受給権者である妻が40歳以上65歳未満であり、かつ、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子（障害状態にある子は20歳までの間にある子）がいなかったことにより遺族基礎年金が支給されない（子の年齢到達などにより遺族基礎年金が支給されなくなった場合を含む。）ときは、遺族厚生年金に一定額の加算があります。

②経過的寡婦加算

……中高齢寡婦加算を受けている妻が65歳に達すると、中高齢寡婦加算は打ち切られ、老齢基礎年金が支給されます。

しかし、昭和31年4月1日以前に生まれた妻の場合には、国民年金の加入期間が短いため、老齢基礎年金の額が中高齢寡婦加算の額より低額となる場合があります。そこで、65歳到達後も、その方の受ける年金額が低下しないよう、生年月日に応じて遺族厚生年金に一定額の加算があります。

○支給要件

組合員または組合員であった方が次の表のいずれかに該当して死亡した場合、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

遺族厚生年金	遺族基礎年金
① 組合員（被保険者）が在職中に死亡したとき ② 組合員（被保険者）であった方が退職後に、組合員（被保険者）であった間の傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき ③ 障害等級が1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき ④ 老齢厚生年金等の受給権者または組合員（被保険者）期間等が25年以上ある方が死亡したとき	① 老齢基礎年金の受給権者またはその受給資格を満たしている方 ② 国民年金の被保険者 ③ 国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方 ※②、③に該当する場合は一定の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

○ Q & A

Q. 年金受給者が亡くなった場合、遺族厚生年金の額はどのくらいになりますか。

(例) 受給者 A さん	受給年金 年 金 額	老齢厚生年金 (加入期間 20 年以上) 1,200,000 円
--------------	---------------	-------------------------------------

配偶者 Bさん（妻）生年月日 昭和 29 年 10 月 1 日（死亡時 65 歳）
受給年金 国民年金のみ（約 78 万円）

A. 遺族厚生年金額は、Aさんの年金額の $\frac{3}{4}$ 程度の額となります。

また、遺族が妻の場合は生年月日に応じて加算額（＊）があります。

(例) の場合 遺族厚生年金 939,030 円

※ Bさんの国民年金（約78万円）はこれまでどおり受け取ることができます。

実際には退職共済年金（経過的職域）があるため、算定例と異なる場合があります。

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{内 訳} \quad A\text{さんの年金額} \times 3/4 = 900,000 \text{ 円} \cdots \textcircled{1} \\ \quad (*) \text{ Bさん (妻) の加算額} \quad 39,030 \text{ 円 (令和元年度額)} \cdots \textcircled{2} \\ \quad \quad \quad \textcircled{1} + \textcircled{2} = \underline{939,030 \text{ 円}} \end{array} \right.$$

注意事項

- 1 遺族厚生年金の額は、亡くなった方の年金加入期間、年金の種類、遺族の生年月日等により異なります。
- 2 遺族が夫の場合、加算額はありません。
- 3 遺族が 64 歳未満の方で、遺族自身が受給している老齢給付（老齢厚生年金、退職共済年金等）がある場合は、どちらか有利な年金を選択することとなります。
- 4 遺族が 65 歳以上の方で、遺族自身が受給している老齢給付（老齢厚生年金、退職共済年金等）がある場合は、まず、自身の老齢給付を受給し、遺族厚生年金が自身の年金よりも多い場合にはその差額を遺族年金として受給します。

年金説明会を開催しました

令和元年7月から10月にかけて、地区別に今年度末の定年退職予定の方等を対象に年金説明会を開催しました。参加者の方からいただいたご意見を今後の参考にさせていただき、皆様の生活設計のお役に立つように今後も努めてまいります。

なお、会場設営にご協力いただきました所属所の皆様に対し、御礼申し上げます。

今年度末に定年退職予定の方への重要なお知らせ

- ・一般組合員の方の老齢厚生年金の受給権発生の年齢は 64歳 です。
- ・消防組合員の方の老齢厚生年金の受給権発生の年齢は 61歳 です。
- ・受給権が発生する約3か月前に最後に加入した年金制度から請求書をご自宅へ送付します。

(例) ○最後の退職が公務員の場合は、共済組合から請求書を送付します。

○定年退職後、民間企業等に再就職した場合は、日本年金機構から請求書が送付されます。

※ 住所や氏名を変更した場合、共済組合へ変更手続きをお願いします。

退職後に住所や氏名が変わった場合は、『年金待機者等異動報告書』を共済組合に提出する必要があります。住所や氏名の変更手続きがないと年金請求書が届かないことがあります。

地共済年金情報Webサイトを活用しましょう

組合員または組合員であった方は、地共済年金情報 Web サイトを活用することで、年金加入履歴・加入期間や年金見込み額等を閲覧できます。

○地共済年金情報 Web サイト アドレス (www.chikyosai-nenkin-web.jp/)

●相談窓口 (Web サイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎03-5210-4607 (9時～17時 (土・日・祝日を除く))

経過的長期給付(旧3階部分)に係る 現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースⅠ～Ⅴを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会ホームページに掲載しましたので、是非ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



監修：長野 茂（フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表）

室内で「立つ・動く」ときを有効活用

日常ながら運動は、歯磨き・室内での移動などの何気ない動作の中でも実践できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

歯磨きひざ揺すり

一度に行う目安 1秒2回のテンポで60秒（120回）

- 1 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- 2 歯を磨く手の動きに合わせてひざを小刻みに、1秒2回のテンポで、60秒で120回を目安に上下させる。ひざ頭がつま先より前に出ないように、軽く腰を落とすように行う。



ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、ひざ痛予防

ココがPoint

ひざを軽く曲げて上下させる。

室内ひざ上げ歩き

一度に行う目安 10秒

ココに効く!

脂肪燃焼、太もも、骨盤

ココがPoint

意識してひざを高く上げる。



- 1 室内を移動するときは、足を引きずらないで、背筋を伸ばし、ひざを少し高く持ち上げて歩く。
- 2 着地は力まず足裏全体を床に押しつけるようにする。余裕があれば、太ももが床と水平になるくらいまで上げ下げするとさらに効果的。

おしり絞り運動

一度に行う目安 10秒×3セット

- 1 お腹をへこませて、左右のかかと同士をピッタリつけてつま先を逆八の字型に開く。
- 2 両脚の内側同士を合わせるように力を込め、おしりの左右の筋肉を真ん中に引き寄せる。



ココに効く!

おしり、太もも、O脚・ひざ痛予防

ココがPoint

お腹に力を込めると、おしりを締めやすい。

Nagara Column

慣れたら種類を増やす

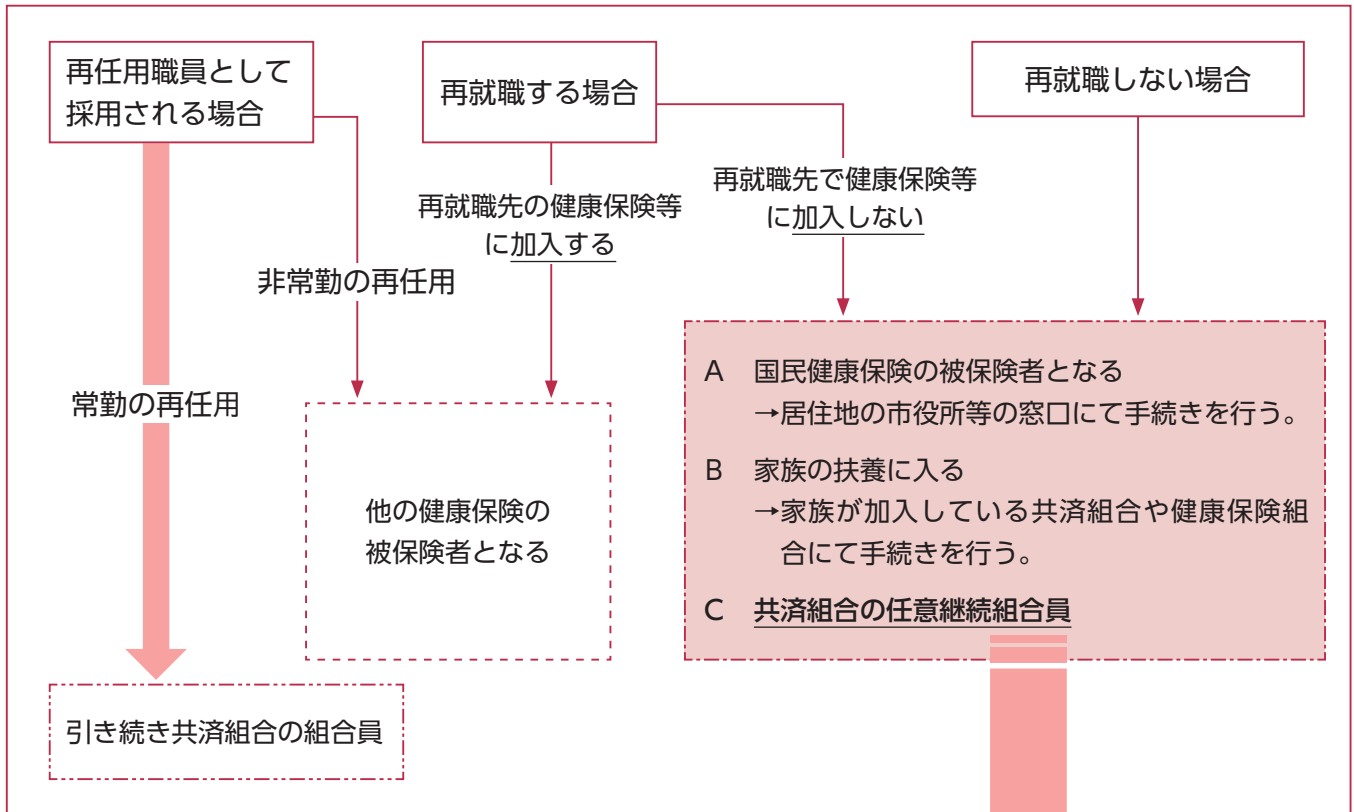
日常ながら運動に慣れてきたら、運動の種類を増やしていきましょう。バリエーションが増えれば、あきずにやる気がわいてきます。また、「気がついたらちょこまか体を動かす」段階から、「いつ・どこで・どのくらいやるか」という目標を決めて計画的に行うようになれば、運動意欲も上がります。

退職後に受けられる短期給付及び保健事業について

退職後、共済組合の任意継続組合員になる方、新たな健康保険へ加入される方とそれぞれですが、今回は退職後に受けられる短期給付及び保健事業についてご案内いたします。

1 退職後の医療保険制度

退職後は再就職した場合や家族の被扶養者となることなどによって、適用される医療保険制度が異なります。



A、Bの場合に受けられる短期給付

- 出産費 … 退職の日まで引き続き1年以上組合員であった者が、退職後6月以内に出産した場合は、出産費が支給されます。
 - 埋葬料 … 組合員であった者が退職後3月以内に死亡したときは、埋葬を行った者に対し埋葬料が支給されます。
 - 傷病手当金 … 退職の日まで引き続き1年以上組合員であった者が、退職のときに傷病手当金の支給を受けているときは、その者が退職しなかったとしたならば支給される期間が終わるまで、継続して傷病手当金が支給されます。
- ※ 同一の傷病による障害厚生年金又は障害基礎年金等の支給を受ける場合は、傷病手当金は支給されません。
ただし、障害厚生年金等の額が傷病手当金の額を下回る場合は、その差額が支給されます。
- 出産手当金 … 退職の日まで引き続き1年以上組合員であった者が、退職した際に出産手当金の支給を受けているときは、その者が退職しなかったとしたならば支給される期間が終わるまで、継続して出産手当金が支給されます。

C（任意継続組合員）の場合に受けられる短期給付

任意継続組合員は、在職時と同様の短期給付を受けることができます。

ただし、以下については支給対象外となります。

育児休業手当金 / 介護休業手当金 / 休業手当金 / 出産手当金（退職時に支給を受けていない場合）
傷病手当金（任意継続組合員となってから疾病、負傷等によるもの）

お問い合わせ先

保健課 TEL 095-827-3139

2 共済組合の任意継続組合員制度について

1 加入資格

退職日の前日まで、引き続き1年以上共済組合の組合員であった方

2 加入できる期間

退職後2年間（途中で資格喪失することができます。）

3 加入手続

- ①退職した所属所へ「任意継続組合員資格取得申出書」を提出
- ②共済組合から通知文書、任意継続組合員証等、払込通知書を自宅へ簡易書留にて送付
- ③任意継続掛金を払込通知書で納付

※ 任意継続掛金の納付までを退職した日から20日以内※に行う必要があります。

〈※注意〉

納付期限までに掛金の納付がないため、任意継続組合員の資格を取消す事例が発生しています。納付期限までに必ず納付しましょう。

○令和2年3月31日退職者の納付期限は令和2年4月17日（金）です。

【任意継続組合員の掛金】

- 掛金は、「掛金の基礎となる額」のうち「1」の（1）又は（2）に掲げる額のいずれか少ない額に「2」の（1）短期任意継続掛金率を乗じて得た額と40歳以上65歳未満の方の場合は（2）介護任意継続掛金率を乗じて得た額の合計額となります。

「1」 掛金の基礎となる額

- （1）退職時の掛金の標準となった標準報酬月額
- （2）令和元年9月30日現在における在職組合員の平均標準報酬月額を報酬月額とみなして算出した標準報酬月額

「2」 掛金率

- （1）短期任意継続掛金率 98.14 / 1,000
- （2）介護任意継続掛金率 15.10 / 1,000

※平成31年度任意継続掛金率は未定のため、現在の掛金率を記載

参考：令和元年度任意継続掛金（1か月分）

短期任意継続掛金	$380,000 \text{ 円} \times 98.14 / 1,000 = 37,293 \text{ 円}$	} 合計 42,962 円
介護任意継続掛金	$380,000 \text{ 円} \times 14.92 / 1,000 = 5,669 \text{ 円}$	

※ 半年分又は1年分を一括して納入することができます。その場合は割引が適用されます。

ホームページのご案内



当組合のホームページでは、病気・ケガ等に関する短期給付、年金に関する長期給付についてのご案内や、特定健康診査・特定保健指導、福祉事業のご案内など新しい情報の提供を行っています。

また、手続き方法がすぐに分かる「こんなとき、こんな手続き」や、毎月公開される「太りにくい夜遅ごはん」、「コミュニケーションの小箱」などの生活に役立つコンテンツも満載ですので、是非ご活用ください。

▼ ホームページはこちら ▼

<http://www.nagasaki-kyosai.jp/>

長崎県市町村職員共済組合

検索

お問い合わせ先

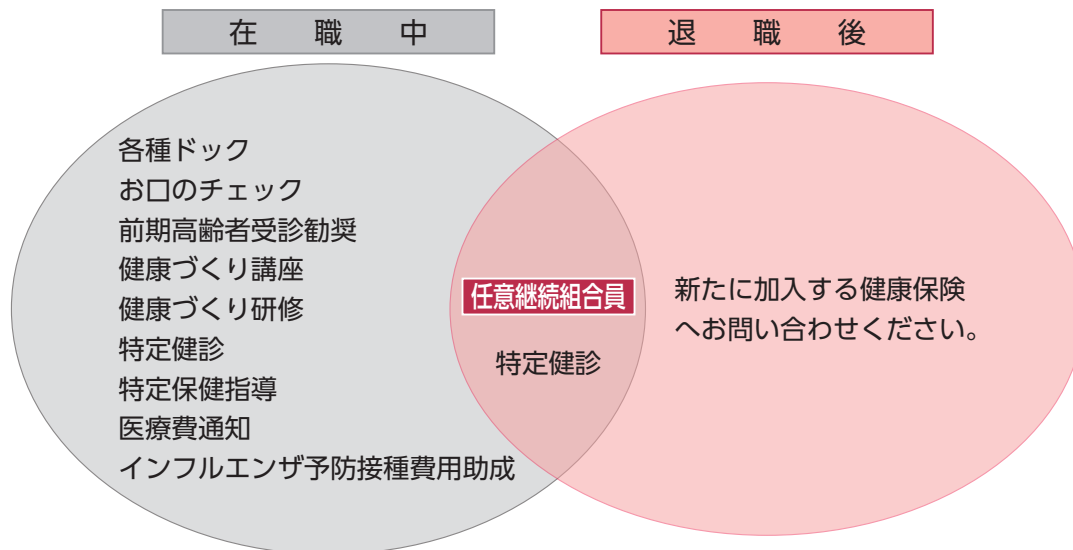
総務課 TEL 095-827-3137

3 退職後の保健事業及び特定健康診査等について

在職中に受けることができた保健事業は、退職後（任意継続組合員となった場合を含む）は受けることができません。

ただし、任意継続組合員となった場合、任意継続組合員及びその被扶養者のうち、40 歳以上 75 歳未満の方は、特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）の対象者となります。

特定健診は体の状態を把握し、病気の早期発見、早期治療につながる良い機会です。病気の発症・重症化を未然に防ぐことは、皆様の健康維持のために重要ですので、積極的な受診をお願いします。



特定健診について

任意継続組合員及びその被扶養者となられた者のうち、特定健診の対象者（40 歳以上 75 歳未満者）となる方には、「特定健康診査受診券（セット券）」と実施機関等詳細についてのお知らせを自宅へ送付します。

なお、特定健診の費用は全額共済組合が負担しますので、自己負担はありません。

特定健診で受ける検査

腹囲測定 ……おへその高さで計測し、内臓脂肪の蓄積を見ます。

└ 腹 囲

身体測定

└ BMI（肥満指数）

※ BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

血圧測定 ……心臓病や脳卒中中のリスクなどを調べます。

└ 収縮期血圧（最高）

└ 拡張期血圧（最低）

採 血 ……血液を調べ、病気のリスクなどを調べます。

└ 糖尿病の検査

└ 脂質異常症の検査

└ 肝臓病の検査

・空腹時血糖（随時血糖）又は HbA1c

・中性脂肪

・HDL コレステロール

・LDL コレステロール

・AST（GOT）

・ALT（GPT）

・γ-GT（γ-GTP）

検 尿 ……糖尿病や腎臓病のリスクを調べます。

└ 糖尿病の検査 ・尿糖

└ 腎臓病の検査 ・尿蛋白

問 診 ……健診当日の体の状態のほか、結果のレベル分けに必要な項目を確認します。

※ 喫煙歴、服薬歴など



お問い合わせ先

保健課 TEL 095-827-3139

貸付事業のお知らせ



◆入学・修学貸付のご案内

これから進学や進級の時期を迎え、資金が必要になる方も多いと思います。

そこで今回は、入学金や授業料等を対象とした「入学貸付」及び「修学貸付」についてご案内します。

貸付種類	入 学 貸 付	修 学 貸 付
対 象 経 費	入学金（授業料も含む）や家賃など、入学当年中に必要となる費用	授業料や家賃など、修学中に必要となる費用
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も含みます。	
貸 付 限 度 額	給料月額額の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 15 万円（1 年ごとに最高 180 万円） (例) 4 月の限度額 180 万円 5 月の限度額 165 万円 6 月の限度額 150 万円
償 還 方 法	貸付けを受けた月の翌月から元利均等償還 (償還回数：貸付金額に応じて 25 回から 120 回)	• 修学期間中は利息のみ償還 • 修学期間が終了した月の翌月から元利均等償還（申し出により当初から元利均等償還も選択可能） (償還回数：貸付金額に応じて 36 回から 150 回)
貸 付 利 率	年利 1.26%（令和 2 年 1 月 1 日現在）	
申 込 書 類	• 特別貸付申込書（様式第一号の三） • 借入状況等申告書（別紙様式第一号） • 経費の内訳書（別紙様式第三号） • 印鑑登録証明書	様式は当組合 HP からダウンロード可能
	• 合格通知書（写）又は入学許可書 • 入学案内書（写）（入学金又は授業料等が確認できるもの） • 賃借契約書（写）（家賃等の借入れを行う場合に提出）	• 入学許可書または在学証明書 • 入学案内書（写）（授業料等が確認できるもの） • 賃借契約書（写）（家賃等の借入れを行う場合に提出）
申 込 締 切 日 及 び 送 金 日	• 貸付交付希望月の5日までに共済組合へ必着 • 貸付交付希望月の末日に送金（12 月のみ 25 日送金） (例) 令和 2 年 2 月 5 日（水）までに提出 → 令和 2 年 2 月 28 日（金）に送金 令和 2 年 3 月 5 日（木）までに提出 → 令和 2 年 3 月 31 日（火）に送金 令和 2 年 4 月 3 日（金）までに提出 → 令和 2 年 4 月 30 日（木）に送金	
申 込 方 法	各所属所の共済組合事務担当課へ申込書類を提出してください。	
そ の 他	• 貸付申込日から1か月以上前に支払済の費用は申込みできません。 • 上記申込書類のほかに、状況に応じて追加書類の提出を求めることがあります。	

共済貯金のお知らせ

◆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
令和2年2月送金	1月31日	2月14日	2月5日	2月28日
	2月14日	2月28日		
令和2年3月送金	2月28日	3月13日	3月5日	3月25日
	3月13日	3月25日		
令和2年4月送金	3月31日	4月15日	4月3日	4月30日
	4月15日	4月30日		

※ 貯金を始めてから1年未満の方は払い戻しできません。

※ 払戻限度額は、払戻しを行う月の前月末の貯金残高です。

退職を予定されている方へ

◆共済貸付の未償還金がある場合

次の①または②のいずれかにてご返済ください。

①退職手当から未償還金を控除することにより返済する。

→手続きは不要です。

②在職中に繰上償還することにより返済する。

→退職日の前月末日までに手続きをする必要があります。

詳細はお勤め先の共済担当課または保健課までお問い合わせください。



◆共済貯金に加入している場合

次の①または②のどちらに該当するかにより、手続きが異なります。

①再任用等で、再び組合員として資格取得される方

→引き続き貯金事業を利用できます。(手続き不要)

②退職し、組合員の資格を喪失する方（任意継続組合員になる方を含む）

→貯金の解約手続きが必要です。

②に該当する方は、退職日の前月末日までに「積立貯金払戻・解約請求書」を、お勤め先の共済組合担当課へ提出してください。

◆遺族附加年金に加入している場合

手続きは不要です。なお、令和2年2月の給与控除分（3月分保険料）を納めた方は、令和元年度の配当金が令和2年6月に支払われる予定です。

お問い合わせ先

保健課 TEL 095-827-3139

長崎県市町村職員共済組合

長崎市興善町6番3号 長崎県市町村職員共済会館
TEL 095-827-3137(代表) FAX 095-824-9050
URL <http://www.nagasaki-kyosai.jp/>
編集発行人 石橋修治