

# 石 金 道

ISHIZUCHI

# 3

共済だより

平成30年(2018)

Vol.298

—ご家族でご覧ください—



## CONTENTS

- 3歳未満の子を養育する組合員の皆様へ  
知っておきたい！退職後の共済制度  
4
- 在職中の障害厚生年金について  
8
- 平成30年4月から入院中の食事代の  
標準負担額が引き上げられます  
9
- 年金者連盟からのご案内  
9
- 平成28年度特定健康診査の実施結果について  
10
- 人間ドック等申込状況及び  
注意事項について／他  
11
- 被扶養者の取消手続をお忘れなく  
12
- 柔道整復師のかり方  
13
- 入学・修学貸付（貸付利率年1・26%）  
受付中です／他  
14
- 「あよつときつめ」のウォーキングが  
あなたの生活習慣病を予防・改善する  
15

愛媛県市町村職員共済組合  
<http://www.ehime-kyosai.jp/>

# 3歳未満の子を 養育する組合員の皆様へ

男性も  
対象です！  
お得な制度を上手に  
利用しましょう！

## 年金計算における養育特例制度をご存知ですか？

### ▶ 養育特例って？

3歳未満の子を養育している組合員について、養育開始後の標準報酬月額が養育開始前の標準報酬月額(以下「従前標準報酬月額」という。)を下回るとき、組合員からの申出により、年金額の計算においては従前標準報酬月額を適用する制度です。

なお、この制度は、短時間勤務や時間外勤務の減少等で報酬が低くなったことにより、将来受け取る年金が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付等の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。



### ▶ 対象者は？



- ・ 3歳未満の子を養育している組合員です。ただし、単身赴任等で子と別居している場合は対象となりません。
- ・ 男女ともに対象となります。
- ・ 「子を被扶養者としている」などの要件はありません。
- ・ 「育児短時間勤務・部分休業を取得している」などの要件もありません。



### ▶ 適用期間は？

#### 開始

- ・ 子が生まれたとき
- ・ 子と養子縁組したとき
- ・ 子と同居したとき
- ・ 掛金免除(育児・産休)を終了したとき



#### 終了

- ・ 子が3歳に到達したとき
- ・ 組合員資格を喪失したとき
- ・ 他の子を養育することとなったとき
- ・ 子の死亡又は子と別居により養育しなくなったとき
- ・ 組合員が70歳に到達したとき

※組合員が70歳以上の場合は、退職等年金給付においてのみ特例が適用されます。



## 手続方法は？

開始

共済組合のホームページ等で「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を入手し、必要事項をご記入の上、下記書類を添えて共済事務担当課を経由してご提出ください。



### 添付書類(提出日から90日以内に発行されたものに限る。)

- ・ 組合員及び当該子の戸籍抄本
- ・ 世帯全員の住民票
- ・ 子を養育することとなった年月日を証する書類(子の生年月日と同じ場合は省略可)

終了

共済組合のホームページ等で「3歳未満の子を養育しない旨の届出書」を入手し、必要事項をご記入の上、共済事務担当課を経由してご提出ください。

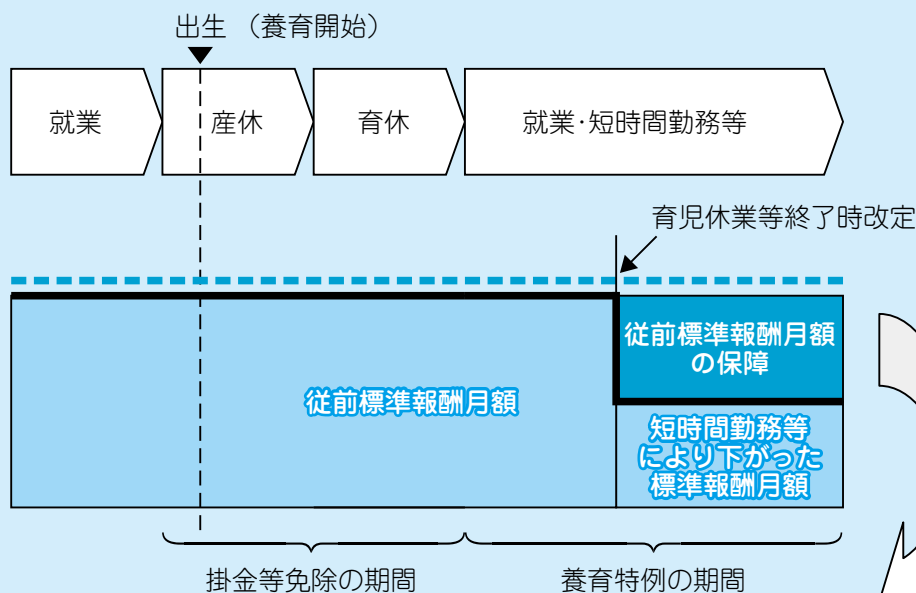
ただし、子が3歳に到達したときや組合員資格を喪失したときは、提出の必要はありません。



## 特例適用のイメージ

—— 掛金等を算定するときの標準報酬月額

- - - 年金額を算定するときの標準報酬月額



短時間勤務等により、養育開始後の標準報酬月額が従前標準報酬月額を下回ったため、差額が年金額の算定上保障されます。

【養育特例に関する問合せ先】 共済組合総務課 総務係 ☎089(945)6315

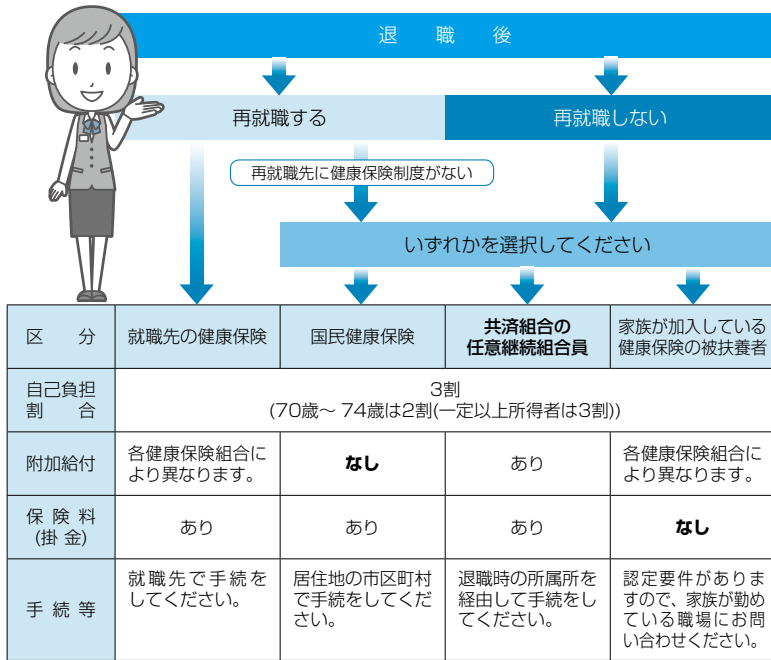
# 知っておきたい!

# 退職後の共済制度

平成29年度退職予定者  
相談会全日程終了  
参加者403人

退職間近の組合員の皆さんを対象に、退職後の生活設計の参考としていただくため、平成29年度退職予定者相談会を県内10か所で開催し、先月23日に全日程を終了しました。

この相談会では、まず始めに全体説明会として、退職後に加入する医療保険制度（主に共済組合の任意継続組合員制度）について、また、年金の支給開始年齢や仕組み等一般的な事項について説明を行い、その後、個々の事情により確認したいことなどがある方を対象に、個別相談会を開催しました。なお、概要は次のとおりです。



## 【60歳未満の被扶養配偶者がいる場合】

組合員が退職後、再就職しない場合には、その被扶養配偶者(60歳未満の者)は国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者に種別が変更となり、国民年金の保険料を納付する必要があります。  
手続については、居住地の市区町村役場にご照会ください。

## 医療保険

退職すると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、上図のいずれかの医療保険制度への加入手続を行う必要があります。  
今号では、共済組合の任意継続組合員制度について説明します。

### 任意継続組合員制度とは?

退職後も在職中と同様に短期(医療)給付(休業給付は除く。)と共済貯金などの福祉事業の一部について適用を受けることができる制度です。

### 【加入要件】

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であったこと

### 【申請手続】

退職の日から20日以内に、退職時の所属所を經由して「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

### 【加入できる期間】

2年間を限度とし、申出により途中で脱退することもできます。

### 【掛金について】

短期給付に必要な費用は、組合員と地方公共団体が折半により負担することとされていますが、退職後、任意継続組合員となった場合は、地方公共団体の負担分を含めた全額が組合員の負担となります。  
また、40歳以上65歳未満の方は、介護保険の保険料の納付が必要です。

掛金額の算定方法については、次頁を参照してください。

### 【掛金の納付方法】

毎月払い、半年前納、1年前納(年度単位)の3通りの方法があり、半年前納、1年前納については、割引制度が適用されます。納付忘れを防ぐためにもお得な前納払いをぜひご利用ください。

【被扶養者について】

退職時に被扶養者として認定されていた方は、認定要件に変更がなければ、引き続き被扶養者として認定が受けられます。

お願い

組合員証の返納は速やかに！

退職日の翌日以降、組合員証は使用できなくなりますので、退職の際には必ず「組合員証」を所属所の共済事務担当課（係）を経由して共済組合へ返納してください。

また、「組合員被扶養者証」「高齢受給者証」「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されている場合は、併せて返納してください。

任意継続と国保

どちらに加入するほうが有利？

医療給付については、前述のとおり、医療費の自己負担割合は各健康保険制度で全て同じとなっています。ただし、自己負担額が基準額を超えた場合、任意継続組合員制度（以

下「任継」という。）では一部負担金払戻金等の附加給付が受けられるので、当該給付のない国民健康保険（以下「国保」という。）と比べ、給付面では有利であると言えます。

一方、費用面では、任継は常に退職時の標準報酬月額と平均標準報酬月額との比較により保険料を算出するため、**1年目も2年目も大きく変動しにくい**という特徴があるのに対し、**国保は常に前年の収入を基に保険料を算定するため、1年目は高額となり2年目は大きく引き下がるケースが多い**ようです。

また、既に国保に加入されているご家族がいる場合は、国保の保険料は世帯ごとに算定され、上限額も設定されていることから、保険料の追加が少額で済むケースがありますので、市区町村の国保担当窓口にてご確認ください。退職後1年目は任継に加入し、2年目は国保に切り替えることもできますので、ご自身の状況に合わせて選択してください。

※国保など他の医療保険制度に一度加入されますと、その後任継に加入することはできませんので、ご注意ください。

平成30年度任意継続掛金(短期掛金・介護掛金)について

平成30年度の任意継続組合員に係る掛金率及び掛金額は、下表のとおりとなります。

任意継続掛金の算定式

次の①、②のいずれか低い額に掛金率を乗じて求めます。

- ① 退職時の掛金の標準となった標準報酬の月額
- ② 平均標準報酬月額(平成29年9月末現在における現職組合員の平均標準報酬月額)  
380,000円

$$\begin{matrix} \text{任意継続掛金の基礎となる給料月額} \\ \text{(①、②のいずれか低い額)} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{短期掛金率} \\ \text{介護掛金率} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{短期掛金額(月額)} \\ \text{介護掛金額(月額)} \end{matrix}$$



- ※1 介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が納付することとなります。
- ※2 掛金率及び平均標準報酬月額は、年度によって変わる場合があります。

支払方法による年間掛金額(上限額)の比較

区分	年間掛金額
	30年度
毎月払い	450,564円 (65,388円)
半年前納	446,175円 (64,751円)
1年前納	442,565円 (64,227円)

掛金率及び月額掛金の上限額

区分	30年度
掛金率	98.81% (14.34%)
月額掛金の上限額	37,547円 (5,449円)

※( )内は介護掛金率及び介護掛金額です。

- ※1 平成30年4月に資格取得した場合の掛金額です。
- ※2 半年または1年前納の場合には、割引が適用されます。
- ※3 ( )内は介護掛金額です。

# 年金

## 〔平成29年度に〕

### 退職する方の場合

平成27年10月から被用者年金は一元化され、共済年金は厚生年金に統一されています。

これにより平成27年10月以降に受給権が発生する方は、老齢厚生年金と退職共済年金(経過的職域加算額)(注1)をご請求いただくこととなりますので、その請求方法等についてご案内します。

### 年金の決定請求について

昭和28年4月2日以降生まれの一般組合員は年金の支給開始年齢が段階的に65歳へと引き上げられる(注2)こととなっています。

支給開始年齢に到達し老齢厚生年金等の受給権が発生する場合は、年金の請求をしていただくこととなりますが、**再任用で在職中**(再任用職員としてフルタイム勤務などにより引き続き組合員資格を有している状態。以下同じ)の方

とそうでない方では取り扱いが異なります。

受給権発生時に**再任用で在職中**の方は、所属所から渡される年金請求書を受給権発生後、所属所を経由して速やかに本組合にご提出ください。

それ以外の方は、本組合又は日本年金機構等から自宅へ送付される年金請求書を本組合又は年金事務所等にご提出ください。

年金は支給開始年齢到達月の翌月分(注3)から支給されます。

ただし、老齢厚生年金については、**再任用で在職中**の方や、退職後に再就職し厚生年金保険に加入している方は、その標準報酬月額等にに応じて、年金額が全額又は一部停止となる場合があります。

退職共済年金(経過的職域加算額)については、**再任用で在職中**の間は全額停止となりますが、それ以外の間は民間企業等に在職中であっても、全額支給されます。

なお、**再任用で在職中**の方が受給権発生後、再退職(組合員資格を喪失)した時には、受給権発生時から退職するまでの組合員期間と標準報酬月額(期末手当等を含む。)を追加算入し再計算をする「退職改定」が行われます。

また、共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として平成27年10月に創設さ

れた退職等年金給付については、原則、65歳からの支給となりますので、65歳到達時に請求していただくこととなりますが、65歳到達時に**再任用で在職中**の方は再退職後の請求となります。

このほか、受給権発生時に、遺族の年金や障害の年金を受給中の場合、原則として、いずれか一つの年金を選択することになりますのでご注意ください。

(注1)平成27年9月までの組合員期間並びに標準報酬月額等に応じて算出される共済年金独自の年金

(注2)一定条件に該当する特定消防組合員の報酬比例部分支給開始年齢は、一般組合員の移行スケジュールより6年遅れとなっています。

(注3)今年の3月末で定年退職となる昭和32年度生まれの一般組合員については、63歳到達月の翌月分からとなります。

### 退職届書の提出について

退職により組合員資格を喪失する時には、「退職届書」を所属所経由でご提出ください。

なお、退職後、住所・氏名を変更する場合は、必ず共済組合年金係にご連絡ください。

### 障害の状態にある方の特例について

障害の状態にある方については、障害厚生年金や老齢厚生年金の障害者特例の制度がありますので所属所の共済事務担当課(係)又は共済組合年金係へご相談ください。

なお、障害の程度については、身体障害者手帳の等級とは異なります。障害年金については、8ページをご覧ください。

### 再就職先で雇用保険に加入する皆様へ

65歳未満の老齢厚生年金受給者が失業給付を受給した場合、受給している間は、失業給付の額にかかわらず、老齢厚生年金は全額支給停止となります。

一方、退職共済年金の経過的職域加算額は全額支給されます。

## 貯金事業

年利1.0%

(税引後0.79685%)

平成30年3月1日現在

共済貯金は、退職後に共済組合の**任意継続組合員**となった場合に限り、現職のときと同様に引き続きご利用いただけます。預入は「臨時増額貯金払込書」により共済貯金払込取扱金融機関から振込みを行うことで、払戻は「共済貯金払戻請求書」を共済組合へ提出することで、ご利用いただけます。共済貯金払戻請求書の受付締切日及び送金予定日については、共済組合ホームページに掲載の「共済貯金払戻スケジュール」をご覧ください。

なお、退職後は定例貯金(毎月貯金・賞与貯金)のご利用ができなくなり、**毎月貯金・賞与貯金**それぞれの**中止届(変更届)**の提出が必要です。

また、現在口座をお持ちでない方も新たに加入いただけます。

で、退職金の運用先としてご利用ください。

任意継続組合員にならない場合又は**任意継続組合員**でなくなった場合は解約していただくこととなります。「共済貯金解約請求書」を、所属所の共済事務担当課(係)を通じてご提出ください。

共済貯金の解約送金の日は、通常月末送金日となっておりますが、4月は特に請求件数が多いため、受付次第、順次送金いたします。

なお、各月下旬に解約請求書を提出された場合は、**至急**の申出をいただきます。当月内での送金に間に合わない場合がありますのでご了承ください。



## 貸付事業 物資供給事業

退職後のご利用はできません(任意継続組合員となった場合でもご利用できません)。ので、退職するときに貸付又は物資供給事業の未償還金が残っている場合は、退職金から控除させていただきますこととなります。

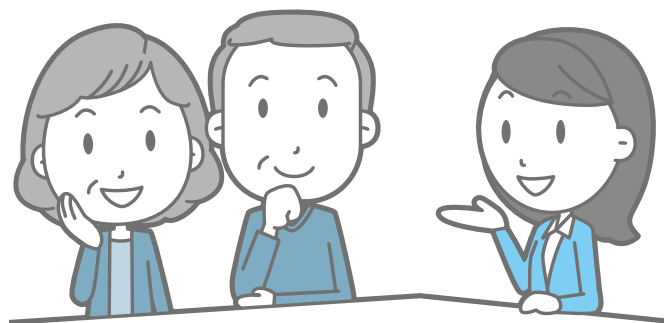
## 保健事業

退職後は、人間ドック等利用助成などの**保健事業**はご利用できません。

ただし、**任意継続組合員**となった場合は、**特定健康診査・特定保健指導のみ**ご利用できます。

毎年6月上旬に、「特定健康診査受診券」を送付しており、「特定保健指導利用券」については、特定健康診査の結果で対象となられた方にのみ随時送付しています。

なお、特定健康診査・特定保健指導ともに**無料**で受診することができますので、受診券・利用券送付時に同封しております案内文書をご参照の上、健康管理・生活習慣の見直しにぜひお役立てください。



# 在職中の障害厚生(共済)年金について

被用者年金一元化(平成27年10月)前は、障害共済年金の受給権者が組合員である場合は、「給与+障害共済年金の額」に応じて障害共済年金の全部または一部が停止されていましたが、一元化以降は、組合員又は厚生年金の被保険者等である場合であっても障害厚生(共済)年金が支給されます(組合員である間については職域部分(3階部分)は停止されます。)

組合員である間に初診日(注1)のある傷病が原因となって、障害認定日(注2)において、障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態(注3)にあるとき、共済組合が障害厚生(共済)年金を決定(注4)します。

障害厚生(共済)年金の請求を行える障害の状態にあるか不明な場合は、共済組合に相談いただきますようお願いいたします。

(注1) 初診日とは、その傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日をいいます。

(注2) 障害認定日とは、初診日から起算して1年6か月を経過した日をいいます。ただし、その傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至ったときは、初診日から1年6か月を経過しなくても、その日が障害認定日になります。

〈例〉①人工透析を初めて受けた日から起算して3か月を経過した日

②人口骨頭または人工関節をそう入置換した日

③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日

④人工肛門または新膀胱を造設した日、尿路変更術をした日

⑤肢体を切断または離断した日

⑥喉頭全摘出した日

他にも該当する場合がありますので、気になる方は本組合にお問い合わせください。

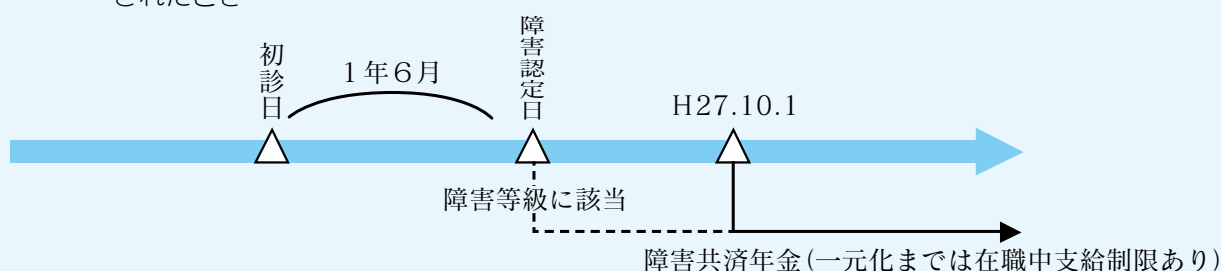
(注3) 障害等級1級から3級に該当する程度の障害の認定基準の目安は次のとおりとなります。

(注4) 初診日が一元化以降の場合、障害厚生年金のみの決定となります。

1級	身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状で、他人の介助を受けなければほとんど自分の用を弁ずることができない程度のもの
2級	身体の機能の障害又は長期にわたる安静を必要とする病状で、必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働による収入を得ることができない程度のもの
3級	労働が著しい制限を受けるか又は労働に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの

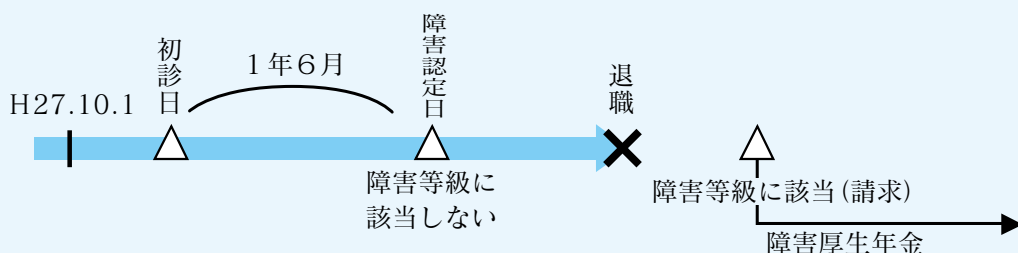
## 請求事例1 障害認定日による請求

組合員期間中に初診日があり、かつ障害認定日において、障害等級1～3級に該当すると認定されたとき



## 請求事例2 事後重症制度による請求

組合員期間中に初診日があり、かつ障害認定日時点では、障害等級1～3級に該当しなくても、65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当すると認定されたとき



【このページについての問合せ先】 共済組合年金課 年金係 ☎089(945)6317



平成30年  
4月から

# 入院中の食事代の自己負担額が 引き上げられます

入院時の食事代について、1食あたりの標準負担額(自己負担額)が平成30年度から以下のように引き上げられます。

ただし、市町村民税非課税世帯の者や難病患者等は、現行の標準負担額のまま据え置きとなります。

## 【1食あたりの標準負担額(自己負担額)】

		平成30年3月まで	平成30年4月から	
A	一般(B・Cに該当しない者)	360円	460円 据え置き	
B	市町村民税非課税等の 組合員とその被扶養者 (Cに該当する者を除く)	過去12ヵ月の入院日数 が90日以下		210円
		過去12ヵ月の入院日数 が90日超		160円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない者	100円		

※ B、Cに該当する場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を共済組合に申請し、認定証を医療機関等の窓口で提出する必要があります。

# ★年金者連盟からのご案内★

## 年金請求待機者になられたらぜひ 年金者連盟にご加入ください!!

### 年金者連盟とは...

「愛媛県市町村職員年金者連盟」は、愛媛県市町村職員共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会から年金を受給され、年金者連盟に加入された方を会員とする団体です。

また、年金請求待機者の方も連盟活動に参加(会費免除)して頂けます。年金者連盟は、年金受給者の退職後における会員相互の親睦と経済生活の向上(年金改善運動)を目的に昭和43年に設立され、現在の会員数は約8600名となっており、県下郡市による18支部と分会に分かれて活動しています。

### 主な活動と事業

- 1 各支部(又は分会)の総会開催時の年金制度改正の説明や年金相談
- 2 年金受給者の処遇改善の陳情を全国の連盟と共に実施
- 3 会員の金婚・長寿(古希・喜寿・米寿・白寿)の慶祝と弔慰金の給付

- 4 「連盟だより」の年2回発行
- 5 団体傷害保険・団体疾病保険・がん保険の斡旋など

### 連盟の会費と加入方法

会費の額/年金額に応じ年間500円〜5000円  
 会費納入方法/毎年4月の年金支給期に年金から控除  
 加入方法/「年金者連盟加入届」に住所・氏名等を記入捺印のうえご提出下さい。

### お問い合わせ

ご不明な点や詳細は、共済事務担当課又は、愛媛県市町村職員年金者連盟  
 TEL089-1921-5651まで



# 平成28年度特定健康診査の

## 実施結果について

平成28年度における特定健康診査の受診率は、組合員は96.4%、被扶養者等（任意継続組合員及びその被扶養者を含む。）は49.7%でした。以下、現職組合員の皆さまの検査結果について分析を行いました。

### 1 階層化結果の状況（表1）

特定健康診査に基づく階層化の結果、平成27年度と同じく男性の約3割、女性の約1割の方が特定保健指導の対象となっています。男性、女性ともに、対象者の割合が南予地域の所属所で高い傾向にあります。

各階層別に対象者の割合が多い所属所は、下表のとおりです。

### 2 喫煙状況

男性の約3割が喫煙者ですが、喫煙率はわずかながら減少傾向にあります。

### 3 検査項目別の有所見状況（図1）

特に、男性については7項目のうち、わずかに減少傾向が見られる項目もありますが、5項目の有所見率が3割を超えています。

また、過去1〜2か月の血糖の状態を表すHbA1cが基準値を超えている方が男性、女性ともに4割を超えており、そのまま放置すれば糖尿病へ重症化する恐れがありますので、適切な医療の受診や生活習慣を改善する等の重症化予防対策が必要です。

### 4 主要3項目の有所見状況（図2）

生活習慣病に関する主要3項目（血圧・脂質・血糖）に絞って結果を見ると、3項目全てに異常がある男性は2割、女性は1割となっています。複数の項目で異常がある場合は、単項目での高度異常より更に疾病の発生リスクが高くなりますので、適切な医療の受診など健康管理をお願いします。

なお、特定健康診査の結果、生活習慣病のリスク保有度の高い方には、特定保健指導のご案内をしていますので、必ずご利用ください。また、人間ドック等受診当日に特定保健指導（動機付け支援）を受けられる健診機関もありますので、ぜひご利用ください。

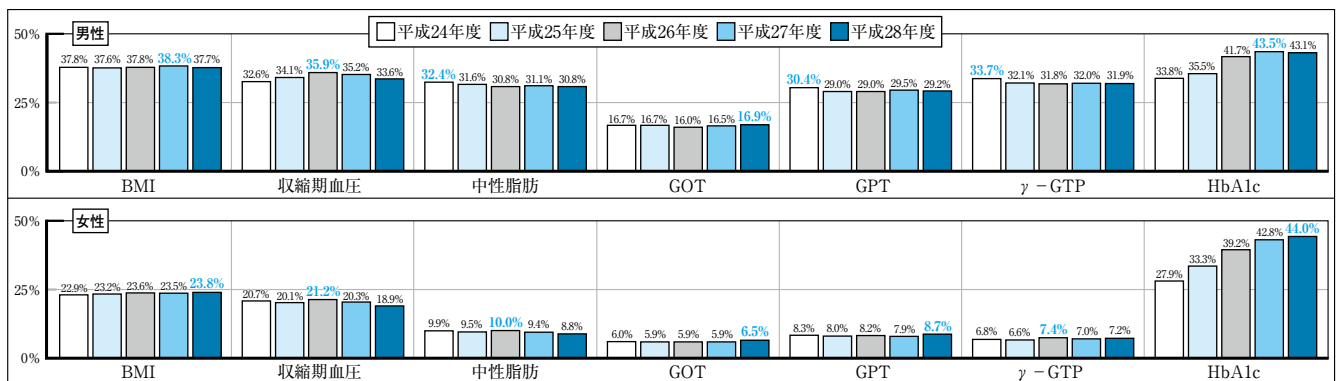
表1 平成28年度 所属所別の特定健康診査受診者の階層化結果

	情報提供(メタボに該当しない方)			動機付け支援(メタボ一歩手前の方)			積極的支援(メタボのリスクが高い方)		
	順位	所属所名	該当者の割合(%)	順位	所属所名	該当者の割合(%)	順位	所属所名	該当者の割合(%)
男性組合員	1	大洲喜多特別養護老人ホーム事務組合	84.8	1	八幡浜地区施設事務組合	15.4	1	宇和島市	26.3
	2	砥部町	82.0	1	南予水道企業団	15.4	2	市立大洲病院	25.0
	3	久万高原町	77.5	3	宇和島地区広域事務組合	15.0	3	東温市	23.0
	4	松山市公営企業局	76.2	4	鬼北町	14.3	4	内子町	22.5
	5	松山市	75.7	5	松山市公営企業局	12.9	5	愛南町	21.9
女性組合員	1	東温市	95.2	1	鬼北町	13.5	1	上島町	12.8
	2	市立大洲病院	94.8	2	伊方町	11.4	2	松前町	10.6
	3	今治市	92.6	3	伊予市	11.0	3	八幡浜地区施設事務組合	9.5
	4	大洲市	92.4	4	宇和島市病院局	10.2	4	宇和島地区広域事務組合	9.4
	5	内子町	92.1	5	宇和島市	9.9	5	愛南町	8.9

\*所属所順位は割合の順位を表し、特定健康診査受診者数が20名以下の所属所は含めていません。



図1 平成24~28年度の検査項目別の有所見率の比較



## 人間ドック等申込状況 及び注意事項について

平成30年度の人間ドック等利用助成には、1万951人の方にお申込みいただきました。現在、健診機関との調整を行っていますが、第一希望の申込内容での決定とならない場合もありますので、ご了承ください。また、**申込後の健診機関・利用区分の変更はできません。**

「人間ドック等利用券」がお手元に届きましたら、記載の注意事項をよく読み健診日まで紛失しないように保管してください。健診機関に利用券の提出ができない場合は、助成を受けることができませんので、ご注意ください。

なお、本組合では人間ドック等利用助成事業と特定保健指導をセット事業と位置づけていますので、検査結果により特定保健指導の対象となった場合は、必ず特定保健指導をご利用ください。

## 特定健康診査受診券の 直接送付について

毎年6月上旬に、所属所を通じて40歳～74歳の人間ドック等利用助成

を利用しない被扶養者の方を対象に配付している「特定健康診査受診券」について、対象の方に確実に手にしていただけるよう、平成30年度から**直接ご自宅宛に送付**することとしました。対象の方には、受診券及び利用案内等を本組合に届出のご住所に送付いたしますので、ぜひご利用ください。

なお、住所変更等により受診券が送付できなかった場合は、所属所を通じて配付することとなり、お手元に届くまでに時間がかかってしまうことがありますので、**本組合に住所変更の届出をしていない方は、お早めにお手続き**ください。

## 平成30年4月1日からの 保健事業見直しについて

本紙で昨年からお知らせしていますが、左記のとおり保健事業の内容を変更しますので、**ご注意ください。**

## ■人間ドック等利用助成の助成金額 を変更します

組合員及び被扶養者の人間ドック等利用に係る助成金額を、2万5000円から**2万4000円**に変更します。

## ■はり・きゅう施術料助成を廃止 します

はり・きゅう施術料助成を廃止します。

ただし、本年3月31日までに受けた施術については、助成の対象となりますので、請求忘れがないよう、**早めの請求**をお願いします。

## ●まだ間に合います！● 健診結果と取組みが図書カード に！

平成29年度から、被扶養者の方で、①又は②の要件をそれぞれ満たした方を対象に、**図書カード(1000円分)**をプレゼントしています。詳しくは、本紙10月号(Vol.296)又は共済組合保健課厚生係までお問合せください!!

提出期限：平成30年5月31日

〔要件〕

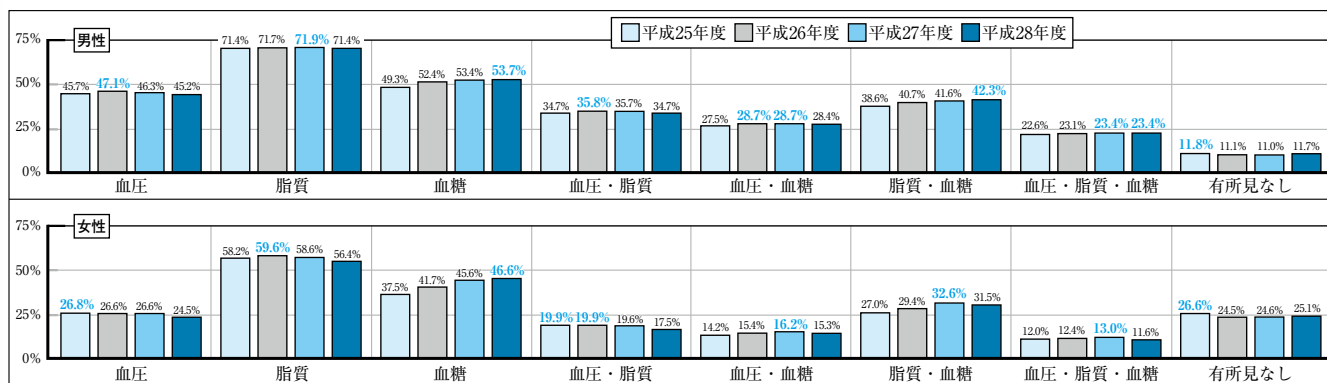
- ① 受診券を使用せずパート先等で受けた健康診断の結果(必要な検査項目を満たしているものに限る)等を共済組合にご提供いただいた方
- ② 特定保健指導を終了された方

## 【この記事についての問合せ先】

共済組合保健課厚生係

☎089(945)6318

図2 平成25～28年度の主要3項目の有所見状況



## 就職シーズン

# 被扶養者の取消手続きを

# お忘れなく!

今年度も残すところあと1か月となり、卒業、進学、就職など、被扶養者に異動が多い時期となりました。

被扶養者の方に異動が生じた場合は、認定・取消等の手続きが必要となります。年度が替わる忙しい時期、異動手続を忘れがちになりますので、異動手続の必要があるか下図で確認の上、該当する方は速やかに手続をお願いします。

### 就職するとき

被扶養者の取消手続が必要となりますので、次の書類等を提出してください。

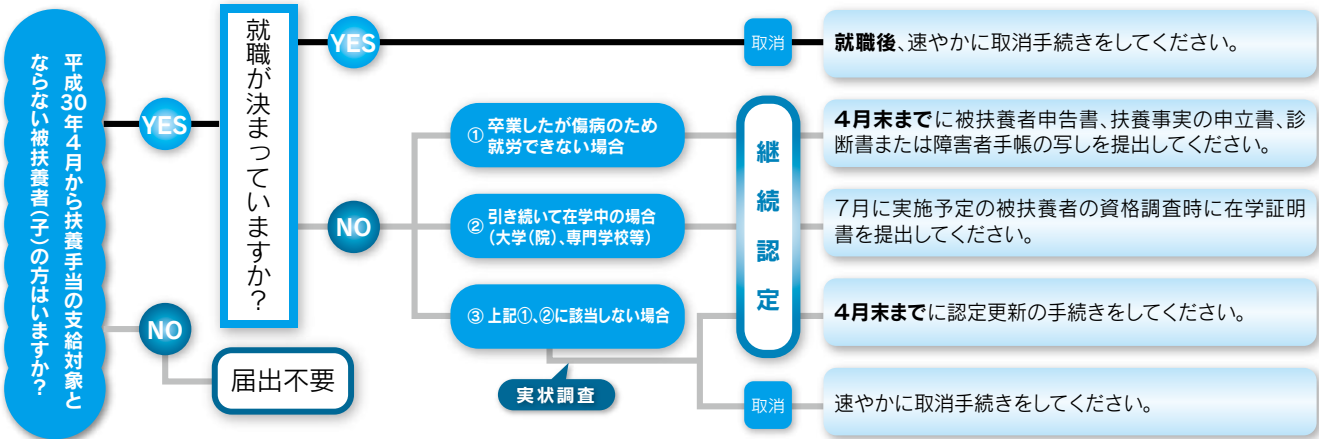
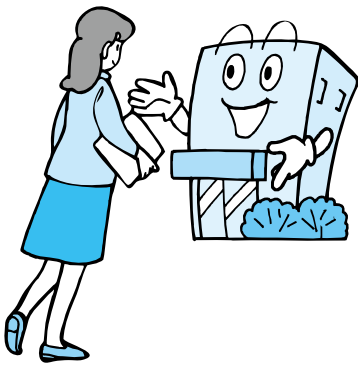
- 被扶養者申告書
- 組合員被扶養者証

### 学校を卒業したが就職ができないとき

学校卒業後、就労の意思があらながら就職が決まらなかったため、引き続き組合員の扶養を受ける場合は、被扶養者認定の更新手続が必要となりますので、次の書類等を4月末までに提出してください。

- 被扶養者申告書
- 扶養事実の申立書
- 組合員被扶養者証

扶養の事実・扶養しなければならぬ実状を調査確認した上で、認定の可否を判定します。なお、認定期間については、最長1年間となります。



## 組合員証の提示にご注意ください

被扶養者の取消後は、組合員被扶養者証を使用して保険医療機関等を受診することはできません。

勤務先の健康保険等に加入するなど保険証が変わった場合は、医療機関等の窓口には必ず申出を行い、**新しい保険証を提示**するようにしてください。

取消手続が遅れ、そのまま組合員被扶養者証を使用して保険診療を受けた場合には、**取消日に遡って共済組合が支払った医療費を全額返還していただくこととなりますのでご注意ください。**



# 柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方

## 〈単なる肩こりや腰痛などに組合員証は使えません〉



接骨院・整骨院で柔道整復師から受ける施術には、組合員証が使える場合と組合員証が使えない場合があります。利用される際は、負傷の原因を正確に伝えて適正な受診をされますようお願いいたします。



接骨院や整骨院の看板に「各種保険取扱」と表示されていることがありますが、組合員証を**使える場合**と**使えない場合**がありますのでご注意ください。

### 組合員証が使える場合 (一部自己負担)

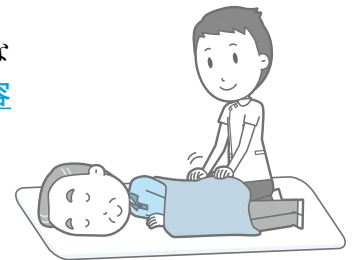
- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れ等)
- 骨折、脱臼などの応急処置  
(応急手当後の施術については、  
医師の同意が必要です。)

### 組合員証が使えない場合 (保健給付の対象外で、全額自己負担となります。)

- 日常生活における疲労、肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- あんま・マッサージ代わりの利用
- 内科的原因による疾患(神経痛やリウマチ  
などからくる痛みやこり等)
- 骨折、脱臼(応急処置又は医師の同意が得  
られているものを除く)
- 症状の改善がみられない長期の施術  
など

組合員証等を提示して施術を受けた場合、「療養費支給申請書」に署名が必要になりますが、この請求書には傷病名や施術内容などが記載されていますので、**必ず内容(傷病名、日数、金額など)を確認して署名してください。**

また、**領収書は必ずもらうようにして、金額などに相違がないか確認しましょう。**医療費控除を受ける際にも必要となりますので大切に保管してください。



## 施術内容について共済組合委託業者からおたずねすることがあります

平成29年度から医療費適正化対策の一環として、柔道整復施術療養の内容審査を専門の内容審査会社(株式会社オークス)に委託しています。その内容審査を行うにあたって、柔道整復師から施術を受けた方に、必要に応じて委託会社から文書により施術内容等について照会させていただく場合があります。そのため、負傷部位、施術内容、施術日の記録、領収書等を保管していただき、照会がありましたら、ご自身で回答していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

# 入学・修学貸付受付中です

貸付利率  
年1.26%  
(変動金利)

共済組合では、組合員又は被扶養者(共済組合の被扶養者の認定を受けていない子を含む。)の入学・修学に必要な資金の貸付(入学貸付・修学貸付)を行っています。貸付の**申込時期**は**3月～4月**です。**5月以降**は、**貸付額が制限**される場合や**貸付できない**場合がありますので、利用を希望される方は、お早めに所属所の共済事務担当課(係)へお申し出ください。

	入 学 貸 付	修 学 貸 付
貸付事由	入学時に要する諸費用 ● 入学金、教科書代、授業料等 ● 敷金礼金等 ● 受験料	修学(進学・進級)に要する諸費用 ● 当該年度分(※)の授業料、通学費用 ● 家賃 ※ 秋季入学等のケースについては進級又は卒業までの最長1年分(9月進級のときは8月分まで)となります。なお、申込時期は必要とする時期の2か月前からとなります。
貸付限度額	給料月額(※)の6か月分以内 (200万円を超える場合は200万円) ※ 1万円単位	修業年限の年数に相当する月数1月につき15万円以内(年額180万円を超える場合は180万円) ※ 1万円単位
貸付利率等	○ 貸付利率は、 <b>年1.26%</b> ※ 貸付利率は、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する基準利率の <b>変動</b> に伴い変動します。 ○ 修学貸付は修業期間中、入学貸付は申し出があった場合に、修業年限を限度として元金の償還が据え置かれます。(元金据置期間中は利息分だけの償還になります。) ※ 修学貸付は、申出により、修学終了を待たずに償還を開始することができます。 ○ 毎月の償還額(他の金融機関等からの借入や共済組合物資供給事業を含む。)が <b>給料月額の30%</b> を超える場合、又は年間の償還額(他の金融機関等からの借入や共済組合物資供給事業を含む。)が <b>年収の30%</b> を超える場合は、貸付を受けられません。 ○ 制度の詳細については共済組合ホームページをご覧ください。その他ご不明な点は、共済組合貯金貸付係又は所属所の共済事務担当課(係)までお問い合わせください。	

## ■物資指定店(取消)

区分	年月日 (変更は 届出日)	指定店名	所在地	電話番号	取扱商品
取消	H29.11.30	高橋商会	今治市別宮町 1丁目1-11	(0898) 22-0932	自動二輪車
取消	H29.12.31	㈱コンピュータ・サカモト	宇和島市寄松甲 360-8	(0895) 27-0100	電気製品
取消	H29.12.31	愛媛ヤナセ㈱	松山市宮西 2丁目8-34	(089) 922-1705	自動車
取消	H29.12.31	㈱玉川車体	今治市玉川町中村甲 694-1	(0898) 55-3463	自動車
取消	H29.12.31	㈱川之石 モーターズ	八幡浜市保内町宮内 1-112-2	(0894) 36-1046	自動車 (車検含む)

物資供給事業契約業者(指定店)では、共済組合の立替払いで自動車等の生活必需品が購入できます(上限200万円)。償還(返済)方法は、支払い忘れのない給与控除で、給料からは60回以内、賞与からは立替金額の半分以内でそれぞれ自由に返済期間の設定ができますので、ご利用をご検討ください。  
 なお、事業の詳細及び指定店名簿につきましては、共済組合ホームページをご覧ください。

年利**1.9%**(変動金利)  
平成30年3月1日現在

―物資供給事業のご案内―

マイカー購入は共済組合で



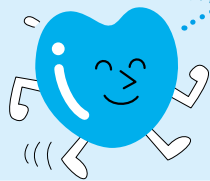
Let's Try!

# “ちょっときつめ”のウォーキングがあなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、「ちょっときつめ」のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話しができるくらいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

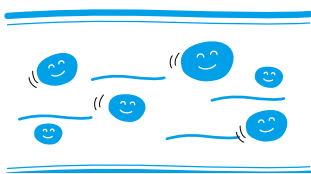
心拍数(脈拍/分)  
||  
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

## “ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

高血圧

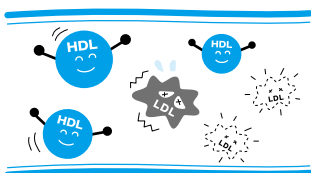
副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

脂質異常

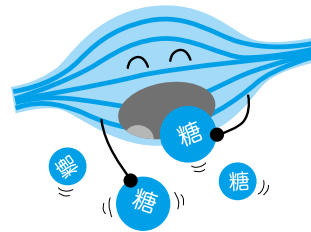
エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収して肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



- エネルギーをしっかりと使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太もも前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。
- 1回20~60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

### ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



# えひめ共済会館休館のお知らせ

えひめ共済会館は、改修工事の為、本年**4月1日から8月31日まで**休館いたします。

休館中は大変ご迷惑をおかけいたしますが、この間にご利用いただける公的施設、近郊の民間ホテルをご紹介しますので、ご利用の際は各施設へお問い合わせ下さい。

また、休館中はご予約を**午前7時30分から午後7時30分まで**承りますので、9月1日以降のご利用についてお申し込みをお待ちしています。

## 休館中の紹介施設

区分	施設名	住所・電話番号	備考
公的施設	公立学校 共済組合 にぎたつ会館	松山市道後姫塚118-2 089-941-3939	組合員・被扶養者は、領収書を添えて共済組合へ宿泊利用助成金の請求ができます。 <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>助成額 一人1泊 1,000円</b> </div> ただし、公務出張は対象になりません。
	国家公務員 連合会 KKR道後ゆづき	松山市岩崎町1-7-37 089-941-2934	
	郵便貯金会館 メルパルク松山	松山市道後姫塚123-2 089-945-6411	
近隣民間ホテル	東京第一ホテル 松山	松山市南堀端6-16 089-947-4411	宿泊利用助成金の請求はできませんが、「えひめ共済会館が休館のため、利用する」旨申し出たときは特別料金が適用されます。 詳細は、電話で直接お問い合わせください。

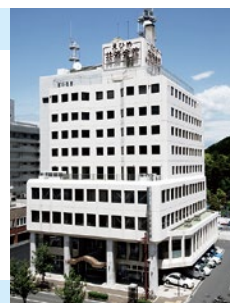
ご予約・お問い合わせは

# えひめ共済会館

TEL 089-945-6311  
FAX 089-945-6322

〒790-0003  
松山市三番町5丁目13-1

【ホームページアドレス】  
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>  
【Eメールアドレス】  
[e-kyosai-kaikan@dune.ocn.ne.jp](mailto:e-kyosai-kaikan@dune.ocn.ne.jp)



表紙によせて

宇和れんげまつり（西予市）

西予市では、毎年4月29日に宇和れんげまつりを開催しています。

日本一のもちつき大会、どろんこサッカー、餅まき、親子わらまんモス、特産品販売などたくさんイベントを予定しています。ぜひご来場ください！

【時間】

午前9時00分～午後3時30分

【会場】

西予市宇和町岩木

JR伊予石城駅前周辺れんげ田

【お問い合わせ先】

宇和れんげまつり実行委員会

(0894) 6216408

—組合の現況—  
(平成30年1月末現在)

◎所属所数	41
◎組合員数	14,543人
男	9,383人
女	5,160人
◎平均標準報酬月額(短期)	378,520円
◎被扶養者数	16,216人
(含任継)	内130人
◎任意継続組合員	228人
◎年金受給者数	17,682人