

お元気ですか

ご家族と一緒にご覧ください

No.83

令和5年3月
地方職員共済組合長崎県支部



CONTENTS

・毎日富士山に登っている！？ 睡眠時無呼吸症候群のお話	診療所	1~4
・【開催報告】県総務部長も測ってみた！ 血管・骨のピチピチ度測定会	職員厚生課	5
・いよいよ目前！敷地内禁煙 禁煙の先輩からのメッセージ	職員厚生課	6
・医療費のお知らせについて	給付課	7~8
・組合員証等の検認を終えて	給付課	9
・4月は被扶養者の手続きを忘れずに！	給付課	10
・退職時の手続きについて	給付課	10~11
・地共済年金情報Webサイトで将来のねんきんを考えてみませんか？	給付課	12
・近く退職を予定されている皆様へ退職後の組合員貸付について	福利課	13
・共済貸付の種類等	福利課	14
・令和4年度から、共済直営の特定保健指導で新たな取り組みが始まりました！	福利課	15

毎日富士山に登っている!?

睡眠時無呼吸症候群のお話

「21世紀の国民病」特に40代以降は気を付けてほしい睡眠時無呼吸症候群。

「いびきをかいている!」おまけに「途中で息が止まっている!？」それは大変だ!

まずはこちらのチェックをどうぞ



	眠くなる ことが多い	時々 眠くなる	まれに 眠くなる	決して 眠くならない
1. 座って読書をしているとき	3	2	1	0
2. テレビを見ているとき	3	2	1	0
3. 人の大勢いる場所（会議中や劇場など）で座っているとき	3	2	1	0
4. 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	3	2	1	0
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	3	2	1	0
6. 座って人と話しているとき	3	2	1	0
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	3	2	1	0
8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	3	2	1	0

これは、日中の眠気を評価するものです。5点未満では眠気は少なく、11点以上は強い眠気があり、睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと言われています。

スコアが高いから睡眠時無呼吸症候群だ。低いからそうではないとは、一概には言えないのですが、時々チェックして、気になるときは早めに受診をしてみてください。

今回は、知っているようでよく知らない睡眠時無呼吸症候群について勉強しましょう。

1. どのくらい患者がいるの？

日本では潜在患者が900万人にのぼると言われています。そのうち、実際に治療を受けている方は50万人ほど。男女比は、2～3：1で男性に多い傾向にあります。ですが、更年期以降はホルモンの影響で喉を支える筋肉が弱くなり女性の方も増えてきます。



2. どうして呼吸が止まるの？

原因は大きく2つに分けられます。1つ目は閉塞型（OSAS）、これは体重の増加、もしくは扁桃や舌が大きいなど、もともと狭い空気の通り道が、睡眠中に閉じてしまうために起こるものです。

2つ目は中枢型（CSAS）、これは脳梗塞や加齢などの理由で脳の呼吸中枢から「呼吸をなさい!」と言うシグナルが減弱してしまうため起こるものです。



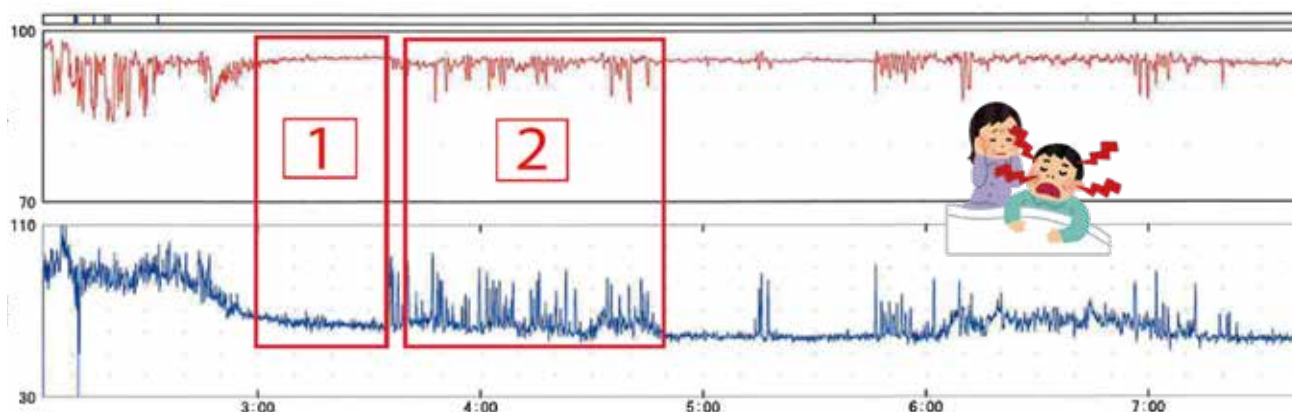
3. どんな症状が現れるの？

まず有名なのが「いびきがうるさい」です。他にも、「昼間の眠気、集中力がない」「朝の目覚めがすっきりしない」「目覚めたときに頭痛がする」「夜中によく目が覚める」「熟眠感がない」「朝喉がガラガラする」などです。



4. そんなにいろいろな症状が現れるのはなぜ？

こちらをご覧ください。これはAさんの睡眠時無呼吸簡易検査の結果です。



①の赤の線は真っすぐで、下の青の線もあまり変化がないように見えます。

続いて、②はどうでしょうか。赤い線は大きくギザギザになっています。それに伴い、下の青い線もギザギザになっているのがわかりますね。

この上の赤い線は血中酸素飽和度を、下の青い線は脈拍数を表しています。

①の状態では、血液中の酸素飽和度は95%、脈拍は60回/分です。スヤスヤと眠っていて、体も十分に休めている状態です。

しかし②はどうでしょうか。血中の酸素飽和度は86%、脈拍は100回/分です。心臓が激しく動いているのがわかりますね。なぜ眠っているのに、心臓は激しく動いているのでしょうか。それは、**苦しいから**です。眠っている間に呼吸が止まってしまって、新しい酸素を取り込めないで、苦しくて心臓が激しく動いているのです。

Aさんは検査で7時間ちょっと眠っていますが、実際じっくり眠れているのはトータルで1時間30分ほどです。こんな状態が毎日続けば疲れが取れるはずがありません。眠っているのに睡眠不足。これが睡眠時無呼吸症候群でいろいろな症状が現れる理由なのです。

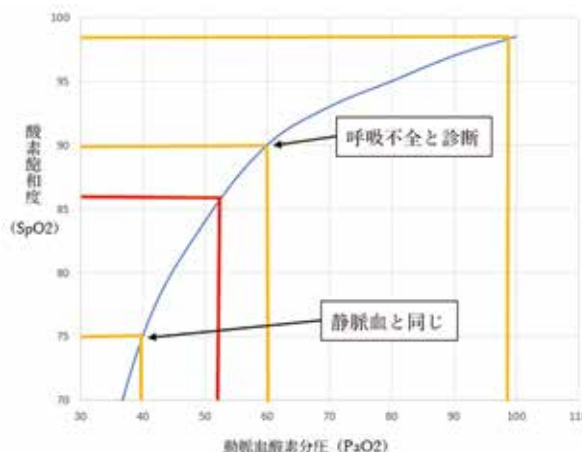
5. 酸素飽和度86%は良い数字じゃないの？

一時、新型コロナウイルス感染症関連のニュースなどで「酸素飽和度」のことを耳にすることが多くありました。下がっているので入院が必要だとか、重症度を判定するための目安に使われていました。ですが、指先で測る酸素飽和度は、実際の動脈血中の酸素の濃度と同じではありません。



右の図は、「酸素解離曲線」と呼ばれるもので、動脈中にどれくらい酸素が含まれているか知るためのものです。

普段私たちは、酸素飽和度98%位で生活しています。この時、動脈血中の酸素濃度は100%に近い値を示しています。酸素飽和度86%の時とは言う、動脈血中の酸素濃度は平常時のおよそ半分の52%となっています。ですので、酸素飽和度86%と言うのは良い数字ではありませんね。



6. 呼吸は「吐いて、吸う」がワンセット

呼吸が止まると、息を吸うだけでなく、息を吐くこともしなくなります。ですので、低酸素血症と同時に二酸化炭素が体内に蓄積される高炭酸ガス血症の状態になります。起きている時は、息が苦しくてたまらなくなるので、どんなに息を止めても、酸素飽和度90%を切ることはほとんどありません。学生の頃に友人と息止め大会をしたのですが、1分ほど頑張っただけで、「もう苦しい～!!」ってなっても93%くらいでしょうか。それくらい低酸素血症にはならないように体はできています。ですが、息を止めずに普通に呼吸していても酸素飽和度が86%になるときがあります。それは、標高3500mを超えたときです。

標高 (m)	2,350	2,700	3,500	3,900	4,400	4,800
酸素飽和度平均 (%)	93.2	91.1	85.8	84.5	82.6	78.7

(図2 エベレスト街道での酸素飽和度)

もちろん登山をする方は、低酸素状態が長く続かないように、深く呼吸をすることを意識して過ごしています。しかし、意識の無い睡眠状態では、それに対処することはできません。睡眠時無呼吸症候群の方は、眠っているはずの時間に、富士山登山を何度も繰り返している状態なのです。

7. 睡眠時無呼吸症候群の本当の怖さとは

「眠っても疲れがとれないような…」とか、「昼間に眠たい」とか割と誰でも感じることはない？確かにそうですね。実際、私も「何でこんなに眠いんだ…」と思うことが時々あります。ですが、無呼吸を治療しなければいけない理由は「眠気」だけではありません。無呼吸による、睡眠中の低酸素血症や高炭酸ガス血症、睡眠の分断における交感神経の亢進は生活習慣病を悪化させているのです。服薬をしているのに血圧がさがらない。動悸を感じるようになった。血糖のコントロールが悪いなど、体のあらゆるところに合併症を高率で引き起こしています。ここが一番怖いところです。一般の方と比べてみると…いや～恐ろしい。

脳血管疾患 3.5倍 **虚血性心疾患 2.5倍**

心不全 4.3倍 **2型糖尿病 2.3倍**

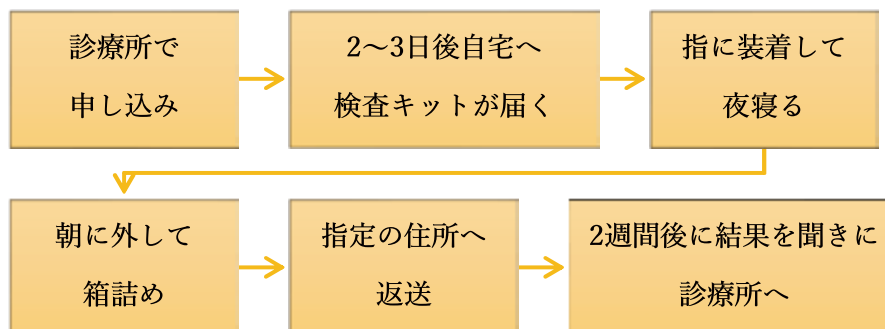
高血圧 2.1倍 **重症者の死亡率 2.6倍**

交通事故を起こす確率は一般ドライバーの2.5倍



8. 検査について

睡眠時無呼吸症候群の検査を受けてみようかな?と思った方は、診療所で簡易検査の申し込みができますのでお問い合わせください。料金は、初・再診料+300円で検査できます。



簡易検査の結果、精密検査が必要と判断された場合は、追加の検査を受けるため近隣の病院へ紹介となります。精密検査は、夜に入院して、朝退院となります。

9. どんな治療をするの?

精密検査の結果、治療が必要と診断された場合は、夜間の無呼吸を防止するための治療をおこないます。



1つ目は**CPAP (シーパップ)療法**です。これは、鼻に装着したマスクから空気を送り込んで、その圧で空気の通り道を確保する治療法です。初めは、吹いてくる風が気になることがあるので、どうしても無理だなと思うときは、中止するのではなく短時間の利用から始めてみましょう。しっかりと眠れるようになることで、眠気や疲労感などの症状が改善され体調の良さを実感できるようになります。治療前に使用する機械の空気圧を決定するため、入院して調整をすることになりますが、入院は検査の時と同じように、夜入院して、朝退院となります。長期間毎日使用できるように、花粉症や鼻炎のある方は使用中にその治療を並行して行います。

2つ目は、**マウスピース療法**です。一般のマウスピースと違い、下あごを前方に固定する形になります。下あごを突き出すことで、空気の通り道を開くようにする治療法です。初めの頃は顎の痛みを感じる方もいますが、徐々に慣れてくると言われています。顎の状態によっては適応とならない場合もあります。マウスピースの作成は保険適応です。

3つ目は、**外科手術**です。これは、気道閉塞の原因が扁桃肥大などの場合に行われます。

10. 最後に

人生の1/3は眠っていると言われていています。「睡眠時無呼吸症候群は万病の元」。きちんと管理して健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

An illustration of a family: a man in a suit, a woman in a pink dress, and a child in a red shirt. They are surrounded by stars. A green rounded rectangle contains contact information.

お問い合わせ
地方職員共済組合長崎県診療所
TEL:095-894-3741 (県庁内線3741)
メールアドレス：
kencho.shinryosho.@pref.nagasaki.lg.jp

【開催報告】 県総務部長も測ってみた！

血管・骨のピチピチ度測定会

普段の健診では測定できない血管年齢や骨量を測定できる機会として、昨年度好評いただいた血管・骨のピチピチ度測定会。

令和4年度も帰ってきました！令和4年10月18日～10月21日の4日間で、203名の皆様にご参加いただきました。

測定会の様子を、県庁（知事部局）大田総務部長が測定した様子とともにご紹介します。

予想は45歳くらいかな？



血管年齢測定



骨ウェーブ測定



測定後は…
保健師からの
アドバイス

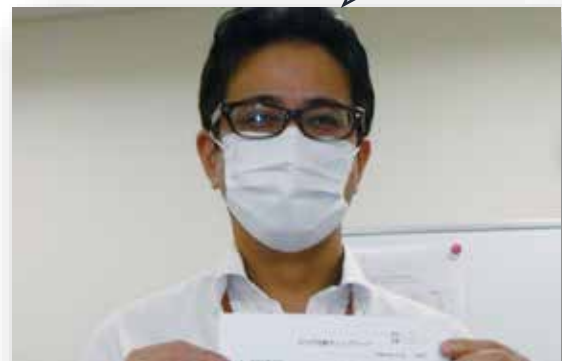


思ったより悪くてショックでしたが、
すぐに取り入れられそうなことを
紹介してもらえてよかったです！

野菜は少なめかな。
1日5皿も出てきたら怒るよね（笑）
→もずく酢パックなど手軽でおススメ！

袋麺は子どもと一緒によく食べる。
→加工食品は栄養成分表示をチェック！
食塩相当量を見るとビックリする製品も。
スープは残しましょう。

通勤時に片道30分歩きます！
日光が骨を強く…部長室は日当たり悪い…
→昼休みの散歩で運動+日光浴はいかが？



結果は…
血管 → 予想よりちょっと上
骨 → 年齢相応

禁煙の先輩からのメッセージ



令和5年4月より、本庁行政棟・地方機関(知事部局)の敷地内禁煙がスタートします。これを機に、禁煙を検討している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

一足先に禁煙にトライされた先輩方から、メッセージが届きましたのでご紹介します。

これからもっと喫煙できる場所がなくなります。探すのが面倒になります。**探す時間が無駄**です。私はまだ禁煙を始めて間もないですが、一緒に禁煙を頑張りましょう。



私は、**外出の際にも酸素ボンベを引きずって歩く自分の姿を想像**しました。皆さんもこのまま喫煙を続けていくと、どれだけのリスクがあるかを思い起すことが良いかもわかりませんね。また、あらゆる場所から喫煙場所が撤去され、たばこを吸えないような苦しい思いをするかもしれません。そこで、今、禁煙を始める絶好の機会かもわかりません。

私も人生の半分以上喫煙者、私の父は半世紀以上です。案外、**タバコがない生活というものを試しにやってみると楽しい**です。私は毎週月曜日に奥さんから1週間分のお小遣いをもらいます。金曜日になると財布にない状態でしたが、タバコを買わないと相当残っているのは嬉しいので、こっそりためてバイクを買えたらいいなとか思いながら、続けていきたいと思えます。

敷地内禁煙になった場合、執務時間帯の長い間、タバコを吸うことができなくなります。元々1日に数本程度で庁舎では吸っていない人など、敷地内禁煙となっても問題ない人には関係ないのかもしれませんが、**吸えなくてイライラするようであれば、今のうちに止めてしまった方が良いのかも**です。

禁煙の先輩が皆さんの質問に回答！「教えて、先輩！禁煙のこと」ポータルサイト内ファイル集でご紹介しています。（文書No. 14226）

～からだのこと、こころのこと、禁煙のこと、お気軽にご相談ください～

職員厚生課 健康管理班 保健師

TEL：095-895-2163（ダイヤルイン）

✉：genki@pref.nagasaki.lg.jp（こころとからだの相談窓口）

医療費のお知らせについて

「医療費のお知らせ」発行の目的

当共済組合では、次のことを目的として、組合員及び被扶養者の皆様に、年1回「医療費のお知らせ」を発行しております。

- ① 皆様に受診時の医療費の実情を理解していただくこと
- ② ご自身の健康に対する認識を深めていただくこと
- ③ 共済組合の健全な運営を図ること

「医療費のお知らせ」の見方

受診者氏名 (カナ)	キョウサイ タロウ様						
受診者氏名 (漢字)	共済 太郎様						
照会番号	123456789						

②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
診療年月	診療区分	受診日数	保険医療機関等の名称	医療費の総額(円)	共済組合の支払額(円)	市区町村等の支払額(円)	自己負担額(円)
4年10月	外来	1	きょうさい総合病院	3,860	2,702		1,158

- ① 診療等を受けられた方（組合員又は被扶養者）の氏名、共済組合へお問い合わせの際に必要な照会番号です。
- ② 保険医療機関等で診療等を受けた年月です。
- ③ 入院・外来・歯入（歯科入院）・歯外（歯科外来）・調剤・接骨（柔道整復師等による施術）の区分です。
- ④ 上記②における、⑤に記載の保険医療機関等に受診した日数です。
- ⑤ 診療等を受けた保険医療機関等の名称が表示されています（診療科の表示はありません）。
- ⑥ 医療費の総額（⑦～⑨の合計額）です。
- ⑦ 地方職員共済組合が保険医療機関等に支払った額です。
- ⑧ 条例・法律に基づき、市区町村・国等から助成を受けられた場合の額です（当共済組合で把握できるもののみ表示しています）。
- ⑨ 保険医療機関等の窓口等で支払った自己負担額です。
 - ・ 額は、1円単位で表示されていますが、実際に保険医療機関等の窓口等で支払う額は、10円未満を四捨五入した額となります。
 - ・ 入院の際に、保険医療機関等の窓口等で「限度額適用認定証」を提示したことにより、窓口負担が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。

留意事項

- ① 保険医療機関等に受診していない場合や、保険医療機関等に受診していても、保険医療機関等から共済組合への請求が遅れている場合等（診療報酬明細書等の内容を審査中の場合等）については、記載されていません。
- ② 柔道整復施術等（接骨）の場合は、診療年月が複数月にわたるときに、特定の月にまとめて日数や医療費が記載される場合があります。
- ③ このお知らせには、医療保険で受診等した診療分等を記載しています。医療保険適用外の費用（入院時の個室料や歯科の差額材料費など）や入院時の食事の費用は含まれないため、領収書の金額と異なる場合があります。
- ④ 市区町村等の助成を受けられた場合等は、支払った金額等と表示額が異なる場合があります。
- ⑤ 組合員、被扶養者の資格喪失後に組合員証等を使用して受診した場合で、既に共済組合に療養費等の返納を行っている場合でも、返納前の内容で表示される場合があります。

確定申告（医療費控除）の手続きに使用することができます

確定申告では、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりますが、この「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費控除の明細書の記入を省略することができます。

※ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費分は、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

よくある質問にお答えします

Q1	「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費があるのはなぜですか。
A1	<p>今回送付した「医療費のお知らせ」は、令和3年11月から令和4年10月までに保険医療機関等に受診された分の医療費が記載されています。</p> <p>また、保険医療機関等から届いた診療報酬明細書等のデータを基に作成しているため、以下のような場合には、確定申告の対象となる医療費であっても、「医療費のお知らせ」に反映できないものがあります。</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"><p>★「医療費のお知らせ」に反映できないものの事例</p><p>公費負担医療・自治体単独の福祉医療制度等による助成・減額査定・月遅れ請求・附加給付 治療用器具に係る費用など後日給付される医療費・互助会の給付等</p></div> <p>このような場合には、以下のとおり対応していただくこととなりますので、必ず領収書等の証拠書類を保管してください。</p> <ul style="list-style-type: none">● 「医療費のお知らせ」の表示額と実際に支払った金額が一致していない場合 ⇒ 実際に支払った額に訂正して申告● 「医療費のお知らせ」に医療費が記載されていない場合 ⇒ 保管している領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付
Q2	領収書の額と10円未満の金額が一致していないのはなぜですか。
A2	<p>「医療費のお知らせ」の「自己負担額」は、医療費の総額に自己負担割合を乗じて算出されるため、1円単位で表示されています。実際に保険医療機関等の窓口で支払った額は、10円未満を四捨五入した額となりますので、「医療費のお知らせ」の「自己負担額」と実際に支払った額が相違することがあります。</p> <p>なお、「医療費のお知らせ」を使用して確定申告を行う場合は、「医療費のお知らせ」に記載された金額又は領収書に記載された金額のいずれで計算しても差し支えないこととされています。</p>

▶▶ 確定申告（医療費控除）の手続きに関しては、国税庁ホームページ又は管轄の税務署にご確認ください。

★確定申告書の作成は、国税庁ホームページ

「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくのが大変便利です。

アクセスはこちらから ▶▶▶



こんなときには共済組合にご連絡をお願いします

「医療費のお知らせ」とお手元の領収書を照らし合わせ、受診した覚えがない保険医療機関等が記載されていたり、受診日数や金額が異なっていたりする（市区町村等による公費助成により窓口負担額と相違する場合を除く。）場合は、組合員や被扶養者の方の医療費が不正に請求されている可能性もありますので、「医療費のお知らせ」（表面）右上に記載されている問い合わせ先まで、その旨ご連絡くださいますようお願いいたします。

組合員証等の検認を終えて

令和4年9月に被扶養者の資格確認のために組合員証等の検認を行いました。

組合員の皆様にはご協力いただき誠にありがとうございました。

検認の結果、収入超過や就職等により遡って認定取消となる事例が見受けられました。

遡って認定取消になりますと、取消日以降に医療機関等で保険証を使用していた場合、共済組合に医療費を返還することとなります。

被扶養者としての要件を欠くときは、速やかに所属所を通じて共済組合まで**被扶養者認定取消申告書の提出と被扶養者証の返却**をお願いします。

今回の検認では、特に次のような認定取消の事例が多かったので、日頃から被扶養者であるご家族が資格要件を満たしているか確認を心掛けてください。

- 4月に就職して会社から新しい保険証をもらった。
- 失業保険を月額3,612円以上受給していた。
- パート収入が年間130万円を超過していた。
- 事業所得が年間130万円を超過していた（※共済組合では減価償却費など控除が認められない経費あり）。

★これだけは押さえないチェックポイント

- 年間収入が130万円（障害年金等受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者にあっては180万円）未満**であるか。
- アルバイト等で収入が安定しない方は、3か月平均の収入が**108,334円以上（障害年金等受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者は150,000円以上）**となっていないか。
- 年間収入とは、過去における収入のことではなく、事実発生日（収入を得ることとなった日）から**向こう1年間の恒常的な収入見込額**のことと理解しているか。
- 別居している被扶養者に対する金銭的支援方法として、**手渡しは認められていないこと**を理解しているか。
- 別居している被扶養者への送金額が「当該被扶養者の世帯収入＋送金額（組合員以外も含む）の3分の1以上」あるか
- 夫婦共同扶養とは、夫婦共働きのことで、**どちらが被扶養者になるのか双方の収入の比較**が必要なことを理解しているか。

4月は被扶養者の手続きを忘れずに！

被扶養者が会社に就職した場合や、雇用形態の変更等で収入が認定基準額を超える場合は、速やかに被扶養者証を回収し、所属所を通じて**被扶養者の取り消し手続き**を行ってください。

また、人事異動や進学等により住所変更がある方も手続きが必要になります。

毎年、検認の時期（9月頃）まで手続きをされない方が多数見受けられますが、速やかに**「住所変更申告書」**を提出してください。

20歳～60歳未満の被扶養配偶者の方は、別途、年金事務所へ提出する国民年金第3号関係書類の提出も必要です。

例えば、3月まで被扶養者だった方が、4月に就職して被扶養者の資格を喪失した後、新しい保険証が交付されるまでの間、医療機関で受診される場合は、窓口で「保険証が変わりました」と必ず申し出てください。くれぐれも資格喪失した被扶養者証を提示することがないようにしましょう。

★ワンポイントアドバイス

共済組合へ資格取得手続き中のため、手元に組合員証がないまま病院を受診しました。その後、医療費の請求はどうすればいいですか？

医療機関等の窓口で医療費を自費で10割支払った場合、「療養費・家族療養費」として共済組合へ請求することができます。

請求に必要な書類は「療養費請求書」、「診療報酬明細書（レセプト）」、「領収書」です。なお、診療報酬明細書（レセプト）は、受診した病院に「保険者に療養費を請求するので、レセプトを交付してください」と依頼し受領ください。

退職時の手続きについて

(1) 組合員証等の返納と退職届書の提出

フルタイム再任用職員等に引き続き再就職される場合を除いて、退職により共済組合員の資格を喪失するため、共済組合の短期給付（健康保険）を受けることができなくなります。

詳しくは、「令和4年度退職予定者向けガイドブック（地共済一般組合員向け）」及び「令和4年度退職予定者向けガイドブック（地共済短期組合員向け）」をご覧ください。

（ポータルサイトファイル集文書No 5489）

また、教育庁や警察への出向、国・他都道府県・市町村へ割愛退職となる方も共済組合員の資格を喪失するため手続きが必要です。（ポータルサイトファイル集文書No 12288）

現在お持ちの組合員証、組合員被扶養者証は必ず返納してください。

退職後5日以内に、次の①～⑤（短期組合員は①～④）を共済組合給付課まで提出してください。

- ①組合員証
- ②組合員被扶養者証（全員分）
- ③限度額適用認定証（交付を受けた方のみ）
- ④退職届書（年金・短期用）・組合員異動報告書（種別変更）
- ⑤国民年金第3号被保険者資格〔取得〕・〔喪失〕届（20歳～60歳未満の配偶者を扶養されている方のみ）※短期組合員は日本年金機構（年金事務所）に提出してください。

※60歳未満で退職され、再就職の予定がない方は、60歳に到達されるまでは、本人及び被扶養配偶者については、国民年金第1号被保険者に該当しますので、市区町村で加入手続きが必要です。

再就職される方につきましては、再就職先で手続きをしてください。

※退職後に住所や電話番号が変わりましたら、老齢厚生年金等の請求時に必要となりますので、必ず共済組合給付課まで連絡してください。

（2）任意継続組合員への加入手続き

退職後の健康保険（保険証）については、以下のいずれかの制度への加入となります。

- ①再就職先の健康保険制度に加入する。
- ②配偶者等が加入する健康保険制度（共済組合含む）に被扶養者として加入する。
- ③市町の国民健康保険制度に加入する。
- ④共済組合の**任意継続組合員制度に加入**する。

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から起算して20日以内に任意継続組合員申出書を提出することにより、退職後2年間、**在職中とほぼ同様の短期給付を受けることができます。**

4月1日から使用されたい方は、早めに提出ください。**最終の受付期限は4月19日（水）**です。



地共済年金情報 Web サイトで 将来のねんきんを考えてみませんか？

「地共済年金情報 Web サイト」は、組合員及び年金待機者（退職者で年金の支給開始年齢に達していない者）の方々に、年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としてお知らせしているものです。

利用できるサービスメニュー

◆ メインメニュー

- 年金加入履歴・加入期間照会
- 保険料納付済額照会
- 標準報酬月額等照会
- 年金見込額照会

● 給付算定基礎額残高履歴照会

● 年金加入履歴・加入期間照会
年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。
照会する

● 保険料納付済額照会
ご納付済の保険料の金額を確認することができます。
照会する

● 給付算定基礎額残高履歴照会
給付算定基礎額の残高履歴を確認することができます。
照会する

● 標準報酬月額等照会
標準報酬月額・標準賞与額を確認することができます。
照会する

● 年金見込額照会
将来受けとる年金見込額を確認することができます。
照会する

● パスワード変更
ログイン時に使用するパスワードを変更することができます。
変更する

申込方法



詳細につきましては、各支部の年金担当者にお問い合わせください。

※年金の受給権が発生した場合は、利用対象となりません。

近く退職を予定されている皆様へ

退職後の組合員貸付について

1 退職時の貸付金の弁済

共済組合の貸付制度は、現役の組合員の方に対する福祉事業であり、退職により組合員の資格を喪失された方は、継続して貸付制度の適用を受けることができません。

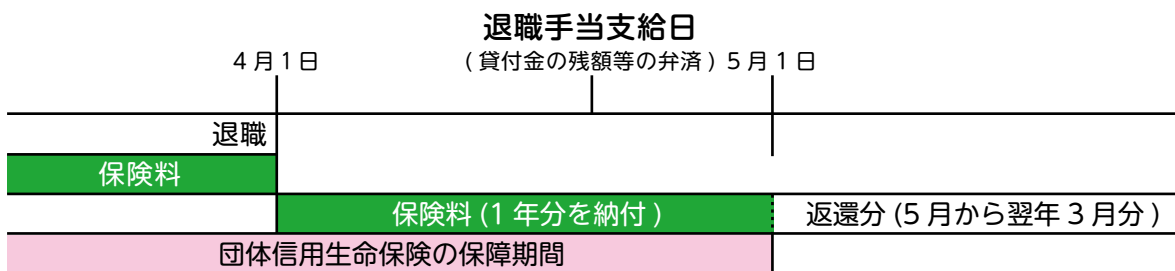
そのため、現在、共済組合から貸付けを受けている組合員の方が退職した場合は、退職後に支払われる退職手当から貸付金の残額及び利息を一括して控除する方法により、弁済していただくこととなります。

2 団体信用生命保険に係る保険料

団体信用生命保険に加入されている方は、貸付金の残額等を弁済する月まで団体信用生命保険の保障期間となりますので、退職手当が支給される月の分まで保険料を納めていただくこととなります。

なお、この保険料は、1年分を年1回納付していただいておりますので、保障期間終了後の月の分があれば返還いたします。

【例】納付月が4月である方が、4月に支払われる退職手当により残額等を弁済する場合



3 任期の定めのある職員・任意継続組合員に係る貸付け

退職後、再任用制度等により採用された職員の方は、次の表のとおり貸付けを受けることができます。

【再任用職員等に係る貸付け（概要）】

貸付の種類	全ての貸付けが対象 ただし、住宅貸付については、再任用職員等となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができない。
弁済期間	貸付けを受けた月の翌月から任期が終了する月までの月数以内
弁済額	1回当たりの月賦弁済額の合計額は、貸付申込時の給料月額範囲内
既貸付金の取扱い	退職時、退職手当又はこれに相当する手当の支給を受けたときは、再任用職員等として採用された日前に受けていた貸付金を一括して弁済しなければならない。

また、退職後、任意継続組合員の資格を取得された方は、高額医療貸付及び出産貸付を受けることができます。

共済組合では臨時に資金を必要とするときのために各種の貸付を行っています。

※短期組合員は申し込む前に当支部貸付担当に連絡してください。

共済貸付の種類等

貸付種類	貸付事由	対象者	貸付限度額	最高限度額	貸付利率
普通貸付	自動車、家電製品の購入など	全組合員	給料月額×6	200万円	年1.26%
住宅貸付	組合員が住むための住宅の取得、増改築、修理費用など	1年以上の組合員期間がある組合員	給料月額×組合員期間に応じた月数 (最低保障額あり)	1,800万円	
特別貸付	入学貸付	全組合員	給料月額×6	200万円	
	修学貸付		月額15万円×年次の残月数	修学年限1年につき180万円	
	医療貸付		入院、療養又は治療に要する費用	100万円	
	結婚貸付		結婚に要する費用	200万円	
葬祭貸付	葬祭に要する費用				

- ※1 このほか、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付があります。
- ※2 貸付可能額は、貸付限度額又は最高限度額の低い方の金額のうち必要額となります。





令和4年度から、共済直営の特定保健指導で 新たな取り組みが始まりました！

(※今年度は一部の対象者に限定)



ミールコースのご案内

- 3カ月間のうち30日分の夕食を、栄養バランスとカロリーに気を配ったお弁当に置き換えて食べていただき、体重2キロ減を達成していただくコースです。目標(体重2キロ減)を達成した方には、利用費用のうち2万円を上限で助成いたします。

2万円助成!



アクティブコースのご案内

- お好きな運動施設を、3カ月で24回以上(1回30分)ご利用いただき、体重2キロ減を達成していただくコースです。目標(体重2キロ減)を達成した方には、ジムの利用費用のうち2万円を上限で助成いたします。

2万円助成!

