

お元気ですか

～ご家族と一緒にご覧ください～

令和7年3月

地方職員共済組合長崎県支部

No.86



CONTENTS

・「エイジマネジメント」が熱い?! ～70歳雇用実現に向けて～	小山医師	1～3
・長崎県支部ホームページを開設しました!	給付課	4
・組合員証等の検認を終えて	給付課	5
・3月、4月は被扶養者の手続きを忘れずに!	給付課	6
・これからはマイナ保険証で受診しましょう	給付課	7
・令和7年4月から新たに育児休業支援手当金の支給が始まります	給付課	8～9
・令和7年4月から育児休業手当金の支給期間の延長に係る手続きが変わります	給付課	10～11
・令和7年4月から新たに育児時短勤務手当金の支給が始まります	給付課	12～13
・交通事故によるケガなどで病院に通う場合は共済組合にご連絡を!	給付課	14
・本庁職員健康講座 からだの測定・ヨガで健康づくり	健康管理班	15
・県庁職員の半数に血中脂質の所見あり! 太らない食事のコツ	健康管理班	16
・No more 骨折・寝たきり骨(コツコツ)ためて骨粗しょう症予防!	健康管理班	17
・職員厚生課では健康相談を行っています	健康管理班	18
・パップアップ使ってますか	福利課	19～20
・退職後の組合員貸付について	福利課	21
・ジェネリック医薬品を使ってみませんか!	福利課	22
・地共済健康ダイヤル・地共済心の健康相談窓口	福利課	23

「エイジマネジメント」が熱い！？ ～70歳雇用実現に向けて～

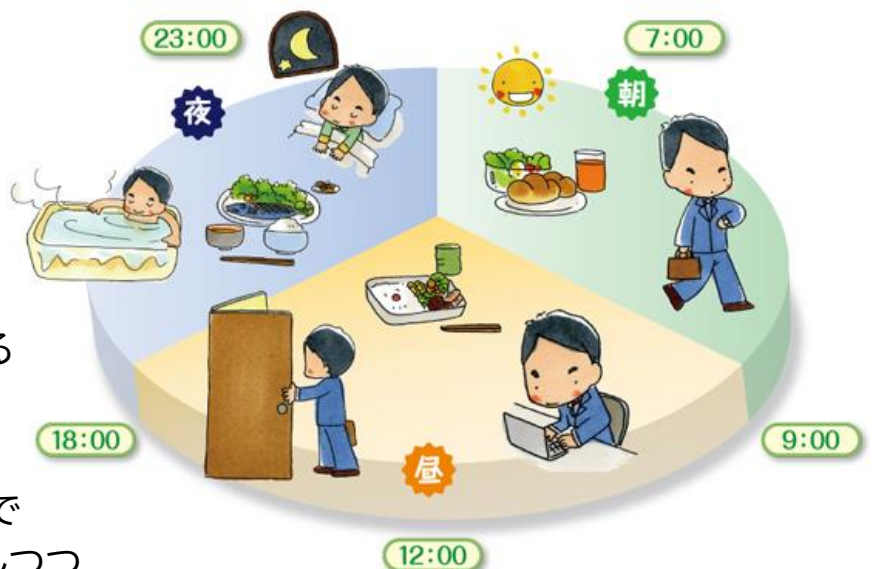
地方職員共済組合長崎県診療所 小山華子

組合員の皆さん。お元気ですか？寒い季節も終わりを迎え、少し暖かくなった気候を楽しまれていることと思います。今回のタイトルを見て、えっ？と驚かれた方も少なくないのではないのでしょうか。少子化、人手不足など深刻な問題を背景に、じわじわと定年が延長されていることは、皆さんご存じだと思います。働く側としても、年金減少や物価高騰も関連して気力体力に問題なければ、定年満期まで仕事をする方が大多数でしょう。実は、さらに、私がやっと65歳に手が届きそうになる頃、どうやら、70歳雇用を実現させようという動きがあり、またゴールが先延ばしになるという情報が耳に入りました。今回は、これを実現するための対策「エイジマネジメント」についてお話しします。



さて、「エイジマネジメント」とは、「70歳雇用の実現に向けて、健康で、かつ仕事ができる高齢者であるために、若い時から、各年齢層に応じた備えをすること」で、研修などを利用し、年代ごとの健康支援と多面的な職務能力の向上を目指す事を目的とします。つまりは、いつか老いたときに、健康で、かつ、いきいきと社会に役立つように、若い時から準備していこうという考えで、全年齢層の健康増進につながり、最終的には、高齢者の選択肢を増やす、いい考え方だと思います。各年代における健康や能力の変化にも注目するので、加齢へのより優しい理解にもつながると思います。具体的に見てみましょう。

①20歳代の健康課題としては、労働生活へどう適応するかが中心となります。まずは、**生活習慣などのリズムの確立と健康生活者としての自覚の形成に役立つ学びが必要です**。エネルギー満タンで、これから大きく成長する可能性を秘めています。経験不足や判断ミスから、規則正しい社会生活を継続していくことが難しいこともあるでしょうね。Z世代特有の価値観も生かしつつ、自分が、どのような心身を維持し、どのような働き手になりたいのか、考える機会を増やしましょう。



②30歳代の健康課題としては、公私の生活の多忙とモチベーション維持の難しさがあります。職場では経験が増えますが、同時に仕事量も増えるため、**運動機会が減り、この頃からメタボが増えてきます**。40歳代以降の健康な社会生活を目指すためには、過重労働にならないよう、休暇を利用し、**運動習慣を作るべき**です。また、仕事では、「できる」をどんどん増やすことで、モチベーションを高め、ステップアップを目指しましょう。



③40歳代の健康問題としては、さらなる多忙と燃え尽きや管理職の長時間労働の傾向、メタボの増加が挙げられます。ちょうど、健康な高齢労働に向けての準備期の入り口を生きており、各人が、自分の健康状態及び労働適応能力に十分な関心を持つことで、高齢期の労働実現につながります(＝高齢労働前期対策)。**「生産性を維持しながら健康に働くためには何をしなければならないか」を意識**していただき、どうやったら慢性疲労を低減できるのか、体力保持増進に役立つのか、考えてみましょう。



④50歳代の健康問題としては、ズバリ、脳心疾患や癌の発症、心身機能の低下、骨折、介護による疲労からの不調などが挙げられます。50歳代は、高齢労働のための助走のための準備(＝高齢労働後期対策)が必要で、**「生産性を維持しながら健康に働くため人は何をしなければならないか」をしっかり認識し、行動に移すべき期間**になります。体は今日食べたもので作られ、運動の実践は体力アップや心身の健康にもつながります。



また、仕事面では、労働適応能力を保持増進する取り組みの他、情報の収集能力と選択・破棄する取り組みも必要で、このような環境適応能力の向上が50歳以降の労働適応能力に影響を及ぼします。

この年齢層では、疾病を含めた自身の健康状態を知り、労働可能な職務範囲を見極める必要性がある一方、働くことによって健康が維持され、そのことに満足を得るようにもなります。



⑤最後に60歳代の健康課題ですが、50歳代から始まった疾患に対する治療や不調傾向の増強、さらなる介護や看護の問題からくる不調などが挙げられます。仕事の面では、モチベーションの低下と労働可能な範囲の減少などを自覚することもあるでしょう。70歳現役へ向けた実践期である60歳代の皆さんは、**自身の疾病を含めた健康状態に留意し、労働可能な職務範囲を見極めることが大事**です。職場の協力があれば、職務、職場環境の再設計もできるかもしれません。労働を健康に生活するための1つの手段捉えることもでき、意欲をもって職場に向かいましょう。



「エイジマネジメント」という概念を利用して、若い時期から人生全体の健康に興味を持つことは、結局、どう働くかの選択にもいい影響を及ぼします。このような60歳以降の就労の継続のつながるような考え方(＝アクティブエイジングサイクル)を職場も応援してくれるようになると、年を取ることを恐れずに、職場はもっと働きたい場所になるのでしょうか。労働条件が満たされ、高齢になっても仕事をするという選択肢があることは、本当に幸せな事ですので、定年が延期されたと嘆くのではなく、前向きにとらえたいものです。



【長崎県診療所からお知らせ】

41種類が分かるアレルギー検査

30分で結果が分かるので、
おススメです！



吸入系・その他 19項目		アレルギー 41項目		食物系 22項目	
 室内塵 ヤケヒョウヒダニ コナヒョウヒダニ ハウスダスト1	 動物 ネコ皮膚 イヌ皮膚	 卵 ランパク** オボムコイド	 牛乳 ミルク**		
 昆虫 ゴキブリ ガ	 樹木花粉 スギ ハンノキ ヒノキ シラカンバ	 小麦 小麦**	 豆・穀・種実類 ゴマ* 米 ソバ** 大豆* ピーナッツ**		
 イネ科花粉 カモガヤ オオアワガエリ	 雑草花粉 ブタクサ ヨモギ	 野菜・果物 トマト バナナ* キウイ* リンゴ* モモ*	 肉類 鶏肉* 牛肉* 豚肉*		
 真菌 アルテルナリア アスペルギルス カンジダ	 その他 ラテックス	 魚類 マグロ サケ* サバ*	 甲殻類 エビ** カニ**		

★お問い合わせ★
 長崎県診療所
 095-894-3741
 内線:3741
 診療日:月・水・金
 (9:00~12:00)

**: 特定原材料 *: 特定原材料に準ずるもの

診療所では、注射器を使わず、患者さんの指先にスタンプ式の針をポンッと押し、1滴(20μL)の血液を採取することで、食物アレルギーや花粉症などの原因アレルギー41項目を30分で調べることができる最新のアレルギー検査機器『ドロップス クリーン』を導入しております。

長崎県支部ホームページを開設しました!

地方職員共済組合長崎県支部では、組合員及び被扶養者の方が自宅からでも気軽に共済組合の情報を見るできるように支部のホームページを開設しました。

「共済組合とは?」といったことから、加入資格、給付内容や福祉事業まで幅広く紹介する内容となっておりますので、ぜひ覗いてみてください。

- ・健康保険事業に関する情報
- ・年金のご案内
- ・福祉事業のサービス内容
- ・各種手続きの方法と必要書類の案内
- ・よくある質問や新着情報

URL><https://nagasaki.chikyosai.or.jp/>





地方職員共済組合長崎県支部
The Mutual Aid Association of
Nagasaki Pref. Government Personnel

共済組合とは
当支部のご紹介

加入資格
組合員種別の紹介等

短期給付
医療/休業/出産/死亡/災害給付

長期給付
厚生年金について

福祉事業
特定健診/ドック/貸付/診療所

地方職員共済組合長崎県支部は、長崎県職員（学校職員、警察職員を除く）の短期・長期給付事業、福祉事業に関する業務を行っております

短期給付事業：医療（健康保険）・休業・災害等給付、長期給付事業：年金等給付、福祉事業：貸付・保健・診療所の運営等

→ 詳しくはこちら

県庁診療所から外来のご案内

新しいお知らせはありません。

News & Topics お知らせ

2025-02-07 掛金負担金
令和6年度 基礎年金拠出金率の改正

2024-10-23 福祉事業
電子版『お元気ですか』の発行について

2024-10-18 加入資格
本年12月2日から組合員証の新規発行は終了します

2023-09-20 標準報酬
定年引上げに伴う報酬月額保険者算定の取扱い

2022-10-29 掛金負担金
育児休業期間中の掛金等徴収免除要件に関するR4.10改正

新着情報一覧

よくある質問【Q&A】 | 様式集【テンプレート】 | 事務たびき【担当者専用】

【共済組合員 広報誌】



【年金受給者 広報誌】



地方職員共済組合長崎県支部

プライバシーポリシー

アクセス

関係共済省庁等リンク集

サイトマップ

〒850-8570
長崎県長崎市尾上町3番1号
長崎県 総務部 職員厚生課内

TEL（福利課）095-895-2167
TEL（給付課）095-895-2165

検索

組合員証等の検認を終えて

令和6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被扶養者の資格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(本庁各課は総務事務センター経由)を通じて共済組合まで**被扶養者申告書(認定取消)の提出と被扶養者証や資格確認書の返却**をお願いします。

今回の検認では、資格認定取消の事例の中で特に次のようなものが多かったので、日頃より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。

- 被扶養者が4月に就職し、社会保険に加入していた
 - 失業保険を日額3,612円(5,000円)以上受給していた
 - パート収入が年間130万円(180万円)を超過していた
 - 事業所得が年間130万円(180万円)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歳以上の者にあつては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、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)が3か月連続して超過していないか。
- 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。

3月、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や資格確認書を回収し、所属所(本庁各課は総務事務センター経由)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です。

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、住民票の変更の際は、併せて**「住所変更に関する申告書」**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。

また、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、医療機関にかかれる場合は、マイナ保険証ご利用の場合も、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や資格確認書を提示することがないようにしましょう。

退職の手続きについて



★退職届書の提出と組合員証等の返納

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6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・地共済短期組合員向け)」をご覧ください。

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。

現在お持ちの組合員証、組合員被扶養者証、資格確認書は**必ず返納してください。**

退職後5日以内に、次の①～③(短期組合員は①②)を

所属所(本庁各課は総務事務センター経由)を通じて共済組合まで提出してください。

①退職届書(年金・短期用)・組合員異動報告書(種別変更)

②組合員証、組合員被扶養者証、資格確認書、限度額適用認定証(該当者のみ)

③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。

これからはマイナ保険証で受診しましょう

令和6年12月2日以降、組合員証・被扶養者証（以下「組合員証等」といいます。）の新たな交付は行われず、**マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行**しました。
今後の取扱いは、次のとおりとなりますので、ご確認ください。



お手元にある組合員証等の有効期限について

お手元にある**組合員証等**は、令和6年12月2日以降、**最大1年間（組合員証等に記載の有効期限又は令和7年12月1日まで）**使用することが可能です。

令和7年12月1日以前の有効期限の記載の有無	あり	当該期限まで
	なし	令和7年12月1日まで

「資格確認書」の交付について

令和6年12月2日以降の新たな組合員・被扶養者（以下「加入者」といいます。）の方等で、**マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナ保険証の利用登録を行ってない方等**には、「**資格確認書**」を交付します。「資格確認書」を医療機関に提示することで、**従来どおり保険診療を受けることが可能**です。

令和6年12月2日以降の新規加入者	資格取得届等によるご本人からの申請に基づき交付します。
令和6年12月2日以前の既加入者	マイナ保険証の保有状況に応じ、職権（申請不要。以下同じ。）により令和7年11月頃に交付します。

「資格情報のお知らせ」の交付について

ご自身の被保険者情報（記号・番号・枝番、保険者の名称等）を**簡易に把握**できるよう、被保険者情報のデータ登録が完了した状態（マイナ保険証の利用登録を行っている方であれば、マイナ保険証が利用できる状態）になりましたら、職権により**新規加入者の方に「資格情報のお知らせ」を交付**します。

- 「資格情報のお知らせ」のみで保険診療を受けることはできません。
受診の際は、マイナ保険証又は組合員証等を提示してください。
- 被保険者情報のデータ登録が完了するまでは、マイナ保険証は利用できません。
データ登録完了前に、すぐに医療機関を受診する必要がある場合、あるいはマイナンバーカードを再交付申請されている場合などは、一時交付用の資格確認書を交付しますので、当支部担当者までご連絡ください。
- 新規加入後、初めてマイナ保険証を利用する場合は、事前にマイナポータルにより新たな被保険者情報が登録されていることをご確認ください。

令和7年
4月から

新たに育児休業支援手当金の 支給が始まります

令和7年4月1日から、**現行の育児休業手当金に上乗せする新しい給付として「育児休業支援手当金」が支給**されます。

支給要件

次の①及び②のいずれにも該当する必要があります。

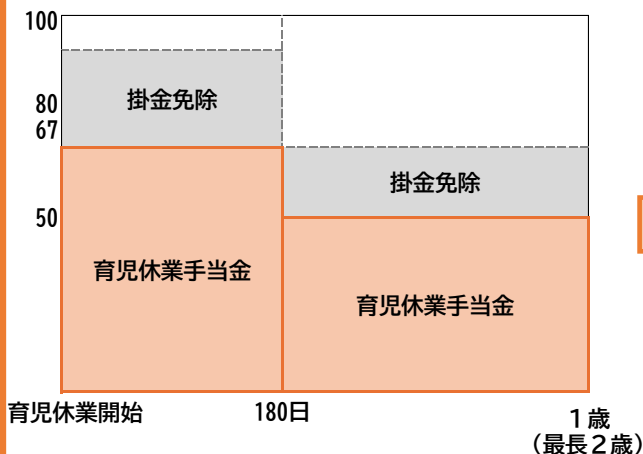
- ① 対象期間内に**育児休業等をした日数が通算して14日以上**あるとき
- ② 当該組合員の配偶者が当該育児休業等に係る子について配偶者育児休業等をしたとき
なお、次のいずれかに該当する場合は、**上記①のみ該当**すれば支給されることになります。
 - ア 配偶者のない者や子と法律上の親子関係がない配偶者等である場合
 - イ 配偶者が雇用保険法の適用事業に雇用される労働者でないものである場合
 - ウ 配偶者が労働基準法の規定による産後休業や国家公務員がする産後休暇をした場合
 - エ 配偶者がその子の出生後56日以内の期間において、配偶者が労使協定に基づき事業主から育児休業を拒まれた場合等

支給額

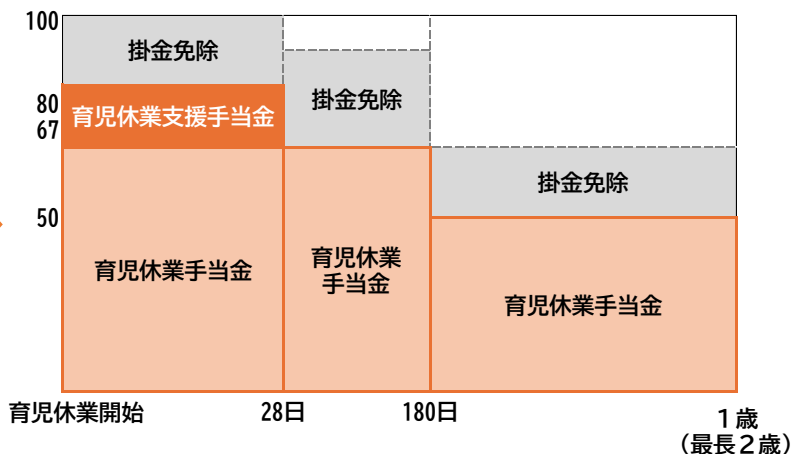
組合員及びその配偶者の方が対象期間内に育児休業等を取得した場合、**最大28日間、標準報酬の日額の13%が支給**されます。

支給イメージ

【令和7年3月31日以前】



【令和7年4月1日以降】



支給の対象外となる方

次のいずれかに該当する育児休業等をした時は、育児休業支援手当金は支給されません。

- ア 同一の子について、当該組合員が複数回の育児休業等を取得することについて妥当である場合として総務省令で定める場合に該当しない場合における2回目以降の育児休業等
- イ 同一の子について、当該組合員が5回以上の育児休業等をした場合における5回目以後の育児休業等
- ウ 同一の子について、当該組合員が育児休業等ごとに、当該育児休業等の開始日から当該育児休業等の終了日までの日数を合算して得た日数が28日に達した日後の育児休業等

Q&A

Q1：「対象期間」とは何ですか？

A1：「対象期間」とは、次のいずれかの期間になります。

① 組合員が当該育児休業等に係る子について産後休業等をしなかった場合
出生の日から起算して56日を経過する日の翌日までの期間

② 組合員が当該育児休業等に係る子について産後休業等をした場合

ア 出産予定日に出生した場合は、出生日から起算して、112日を経過する日の翌日

イ 出産予定日前に出生した場合は、出生日から起算して、出産予定日以後、112日を経過する日の翌日

ウ 出産予定日後に出生した場合は、出産予定日から起算して、出生日以後、112日を経過する日の翌日

Q2：雇用保険の方で「出生後休業給付金」の支給を受けるのですが、共済組合の方でも育児休業支援手当金の支給を受けることができますか。

A2：雇用保険法による「出生後休業給付金」の支給を受けるときは、共済組合から育児休業支援手当金の支給を受けることができません。

令和7年4月から育児休業手当金の支給期間の延長に係る手続きが変わります

これまで	保育所等の利用を申し込んだものの、 <u>当面入所できないことについて、市区町村が発行する入所保留通知書などにより確認していました。</u>
令和7年4月から	これまでの確認に加え、保育所等の利用申込みが、 速やかな職場復帰のために行われたものであると認められることが必要 になります。

注意

令和7年4月から、育児休業手当金の支給期間延長に係る手続きの際は、**保育所等の利用申込書の写しが必要になります**。市町村に保育所等の利用申込を行う際は、**必ず申込書の写し（電子申請で申込みを行った場合は、申込内容を印刷したもの又は申し込みを行った画面を印刷したもの）を取って保管しておいてください。**

育児休業手当金は、保育所等に入所できなかったため育児休業を延長した場合に、1歳6か月に達する日まで（再延長の場合は2歳に達する日まで）支給を受けることができますが、育児休業及び手当金の延長を目的として、保育所等の利用の意思がないにも関わらず、市区町村に入所を申し込むことは制度趣旨に沿わない行為です。

制度を適切に運用するため、**令和7年4月以後の延長の際は、速やかな職場復帰のために保育所等の利用申込をしていることを共済組合で確認させていただきますので、必ず以下の書類の提出をしていただきますようお願いいたします。**

令和7年4月からは、必ず次の書類を提出してください！

- **育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書**
- **市区町村に提出した保育所等の利用申込書の写し**
 - 申込書の写しは、市区町村に申し込んだものと同じものであれば、市区町村の受付印は不要です。利用申込みの内容を途中で変更した場合は、変更後の申込書の写しを提出していただく必要があります。
 - 申込書の写しは、全てのページを提出してください。また、市区町村に入所申込みを行ったときに入所保留となることを希望する旨の書類を提出している場合は、その書類の写しも提出してください。
 - 申込書の写しの内容について市区町村に確認する場合があります。
 - 提出された申込書の写しの内容が実際の申込内容と異なることが判明した場合は、不正受給に該当し、不正に受給した金額の返還と、悪質な場合はそれに加えて一定の金額の納付を命ぜられることがあります。
- **市区町村が発行する保育所等における保育が当面行われないことが明らかとなる 通知（入所保留通知等）**

延長の要件については、次面に記載する「育児休業手当金の支給期間延長に係る要件」をご確認ください。いずれの要件も満たす場合に、子が1歳に達する日後の期間について「育児休業等をする必要がある」と認められます。

なお、子が1歳6かヶ月に達する日後の期間について「育児休業等をする必要がある」と認められる場合も同様です。

育児休業手当金の支給期間延長に係る要件

① 市区町村に対して、育児休業の申出に係る子が1歳に達する日(パパ・ママ育休プラス制度を活用する場合には1歳2ヶ月に達する日。以下同じ。)までに保育利用の申込みを行っていること。

- 入所申込年月日が子が1歳に達する日までの日付となっていることが必要です。
- 単に申込みを失念していた場合や、入所申込みを行おうと市区町村に問い合わせたところ、「入所が困難」との返答があり、期限内に申込みを行わなかった場合は、延長は認められません。
- 育児休業の申出に係る子の疾病や障害により特別に配慮が必要であり、市区町村から保育体制が整備されていない等の理由により申込みの受付ができないとされた場合は、申告書の理由欄にその旨を記載した上で、医師の診断書、障害者手帳の写し等を添付してください。

② ①の申込みの内容が、速やかな職場復帰を図るために保育所等における保育を希望しているものであると認められるものとして、次のア～ウのいずれも満たすものであること。

ア 利用(入所)開始希望日を育児休業の申出に係る子が1歳に達する日の翌日以前の日としていること。

※ただし、子が1歳に達する日の翌日の属する月について、市区町村が保育利用の募集を行っていない場合は、利用(入所)開始希望日を本体育児休業の申出に係る子が1歳に達する日の翌日から2か月以内としていること。

イ 市区町村に対して、入所保留扱いとなることや育児休業を延長することを積極的に希望する旨の意思表示を行っていないこと。

※具体的には、申告書及び利用申込書において、入所保留扱いとなることや育児休業を延長することを積極的に希望する旨の内容が選択又は記載されていないこと。

ウ 利用(入所)希望の保育所等が、合理的な理由なく通所に片道30分以上要する保育所等のみとなっていないこと。

※この際、通所時間は、通所する場合に利用する予定だった交通手段による自宅からの片道の所要時間によることとし、送迎サービス等を利用する場合は送迎場所までの片道の所要時間とする。また、「合理的な理由」とは、以下の場合をいいます。

- a 利用(入所)希望の保育所等が組合員又は配偶者の通勤の途中で利用できる場所にある場合若しくは勤務先(配偶者の勤務先を含む)からの片道の通所時間が30分未満の場所にある場合
- b 自宅から30分未満で通所できる保育所等が無い場合
- c 自宅から30分未満で通所できる保育所等では、職場復帰後の勤務時間・勤務日に対応できない場合
- d 子の疾病や障害により特別に配慮が必要であり、自宅から30分未満で通所できる保育所等がない場合
- e 兄弟姉妹と同じ保育所等の利用(入所)を希望する場合
- f 自宅から30分未満で通所できる保育所等が、いずれも過去3年以内に、児童への虐待等について都道府県又は市区町村から行政指導等を受けていた場合

③ 本体育児休業の申出に係る子が1歳に達する日の翌日の時点で保育が実施されないこと。

ただし、当該子について、これまでにやむを得ない理由(※)なく、保育の利用を辞退した場合を除く。
※「やむを得ない理由」とは、申込みを行ったときから内定を辞退したときまでの間に住所や勤務場所等の変更その他これらに準ずる事情の変更があり、内定した保育所等に子を入所させることが困難となった場合が該当します。

令和7年
4月から

新たに育児時短勤務手当金の 支給が始まります

令和7年4月1日から、育児時短勤務をした組合員の方に、新しい給付として「育児時短勤務手当金」が支給されます。

概 要

組合員の方が2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務をした場合、報酬の最大10%に相当する額が支給されます。

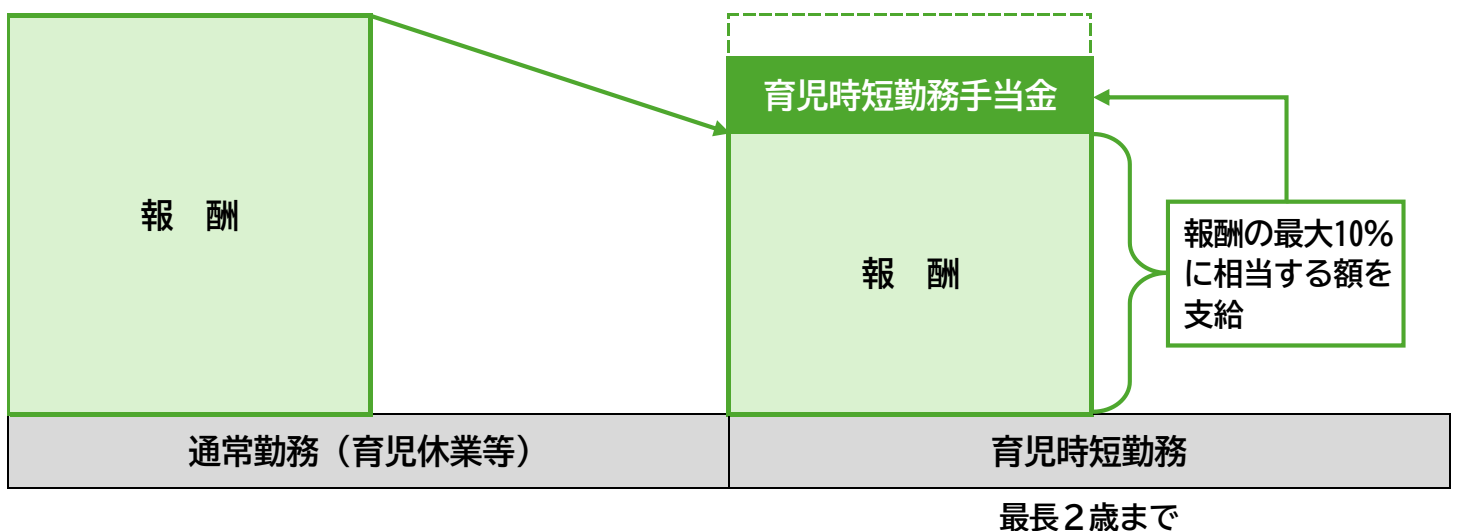
支 給 額

一支給対象月について、支給対象月に支払われた報酬の額に、次の①又は②の区分に応じたそれぞれの率を乗じて得た額となります。

ただし、当該標準報酬の月額と育児時短勤務手当の合計額が支給限度額を超える場合は、支給限度額から当該報酬の額を減じて得た額が手当金の額となります。

- ① 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した月の標準報酬の月額の90%未満の場合 ➡ 10%
- ② 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した月の標準報酬の月額の90%以上100%未満の場合 ➡ 当該標準報酬の月額に対する当該報酬の額の割合が90%を超える大きさの程度に応じ、10%から一定の割合を減じた額

支給イメージ



支給の対象外となる方

次のア又はイに該当する場合は、育児時短勤務手当は支給されません。

- ア 支給対象月における報酬月額が支給限度額（※１）以上であるとき
- イ 支給対象月における育児時短勤務手当金の額として算定された額が雇用保険法第１７条第４項第１号に掲げる額（※２）の１００分の８０に相当する金額を超えないとき

※１ 今後、総務省令で定められる予定です。

※２ ２，４６０円（今後、変更となる可能性があります。）

Q&A

Ｑ１：「支給対象月」とは何ですか？

Ａ１：「支給対象月」とは、組合員の方が育児時短勤務を開始した日の属する月から当該育児時短勤務を終了した日の属する月までの期間内にある月をいいます。

Ｑ２：雇用保険の方で「育児時短就業給付金」の支給を受けるのですが、共済組合の方でも育児時短勤務手当金の支給を受けることができますか。

Ａ２：雇用保険法による「育児時短就業給付金」の支給を受けるときは、共済組合から育児時短勤務手当金の支給を受けることはできません。

交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を！

交通事故によるケガなどで医療機関に受診し、組合員証等のいわゆる保険証を使用する場合は、速やかに共済組合支部にご連絡いただく必要があります。

届出がない場合はどうなるの？

組合員又は被扶養者の方が交通事故などで加害者からケガをさせられた場合は、その事故が職務上や通勤災害でなければ、原則的に保険証を使って保険診療を受けることができます。

しかし、この場合の診療費などは、本来相手方が負担すべきものを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、共済組合から相手方(相手の加入している自賠責保険など)に請求することになります。

組合員又は被扶養者の皆様から共済組合支部に事故の連絡がなければ、共済組合は、事故の加害者に医療費を請求できません。

必ず共済組合の外部委託先「株式会社オークス第三者行為・相談室
(0120-732-255)」に連絡してください。

◆ 本来は加害者が負担すべき医療費を共済組合が負担することになり、こうした事例が増加すると、共済組合の医療費負担が重くなり、ひいては掛金率(いわゆる保険料率)の上昇につながり、組合員の皆様に不要な負担を求めることになります。



示談は慎重に！

示談は私的な解決方法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約(第695条)として法的な拘束力を持ちます。もし、不利な示談をしてしまった場合は、共済組合は加害者に請求できなくなってしまう、立て替えた診療費は組合員の皆様から返還していただくこともありますので、示談する前に必ず共済組合にご連絡ください。

交通事故に該当するかの確認をさせていただく場合があります

レセプトから交通事故に該当すると思われる治療を受けた方等につきましては、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、交通事故などに該当するかの確認調査・損害賠償申告書等の提出依頼の文書がご自宅に届く場合がございますので、回答いただきますようご協力をお願いいたします。

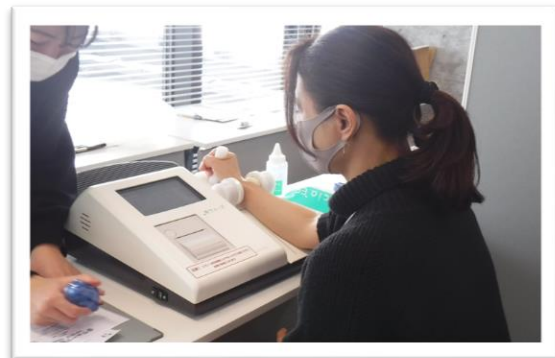
本庁職員健康講座 からだの測定・ヨガで健康づくり

職員厚生課 健康管理班

職員厚生課では、職員の健康づくりの意識を高めるために、年に2回ほど健康講座を実施しています。今年度は、体脂肪や骨粗しょう症をテーマに体脂肪・筋肉量・骨密度測定を実施しました。また、ヨガインストラクターを招き、日常生活に取り入れやすいヨガのポーズなどを教えていただきました。測定会で紹介した太らない食事のコツや骨粗しょう症予防のポイント、講座参加者の健康づくりについてご紹介します！



ヨガ講座
👉



骨密度測定
👉

講座参加者インタビュー ～こんな健康づくりをしています！～

●Aさん 40代 男性

Q.健康面で気になっていることは？

体重です。20代のころは今よりも20キロ以上太っていて、バスケや体幹トレーニング、ケトジェニックダイエット等を経て今の体重になりました。

Q.測定会後はじめたことは？

トマトジュースを飲むようになったことやできるだけ歩くようにしています。今は、体重をキープしています。

●Bさん 60代 女性

Q.健康面で気になっていることは？

出産後体重が増え、加齢に伴って痩せにくくなってきました。

Q.現在実践していることは？

無理せず、日常の中で取り入れやすい健康法を実践しています。可能な時は2フロア程度階段を利用する、孫と1回/週リトミックをする、夜の果物は半分にするなど陰ながら頑張っています。

Q.目標はありますか？

無理なく続けて、健康維持！

食事のカロリーを確認、
植物性たんぱく質をとって
います！



知り得た健康法は実践する
ようにしています！



県庁職員の半数に血中脂質の所見あり！ 太らない食事のコツ

血中脂質とは、血液中に存在する中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールの数値を指します。血中脂質の値が基準値から外れれば、高血圧や糖尿病につながり、最悪、脳卒中や心筋梗塞など死につながる病気のリスクが上がります。

その一 主食・主菜・副菜を選ぶ
「炭水化物」「たんぱく質」「野菜」を意識
低脂質なお弁当を選びましょう

主食



パックごはん
(玄米・雑穀・押麦◎)

主菜



低脂質たんぱく質
(パウチも活用)

副菜



サラダ・温野菜
★きのこ・海藻も◎

その二 間食は「栄養を補う」意識で
低糖質・低脂質を意識
たんぱく質や鉄分カルシウムを強化

おやつのカロリーはこれを目安に！
(1日の消費カロリー)
マイナス
(食事で摂取するカロリー)
=(間食OKなカロリー)

～食物繊維・低脂質なおやつや飲み物～



甘栗

バナナ

豆乳



野菜チップス



焼きプリン

その三 夕食が遅い時は2回に分けて
空腹が長いとドカ食いのもとになり
21時以降に食べると脂肪に！



主食になる腹持ちのいい
ものを食べる
おにぎり・サンウィッチ等

主食以外のおかずを
食べる

・野菜中心
・低脂質
・たんぱく質

★腹7～8分目！

参考文献：一般社団法人 日本家族計画協会，コンビニごはんガイド(メタボ編)，
太らないおやつの食べ方，遅い時間の太らない食べ方

※講座の内容はweb長崎県職員健康相談室に掲載しています [こちら](#)

No more 骨折・寝たきり 骨骨(コツコツ)ためて骨粗しょう症予防！

■骨粗しょう症のリスクがある人

- ✓喫煙者 ✓遺伝
- ✓低体重 ✓運動不足
- ✓高齢者 ✓カルシウム不足 等

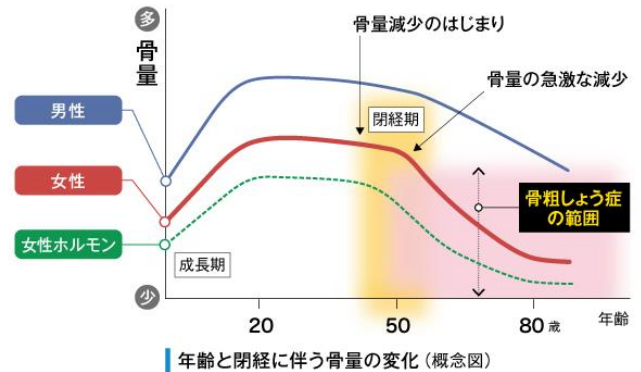
■予防ポイント

骨は代謝を繰り返し、10代までに獲得した最大骨量を40代まで維持します。

そのため、過度なダイエットは禁物。現在の生活習慣を見直しましょう。

骨粗しょう症は自覚症状がないため、骨のもろさなどは外見からは分かりません。自分の骨の状態を確認するために、自治体や病院等での骨粗しょう症検診を活用しましょう。

女性は閉経に伴い50歳前後から骨量が急激に減少する…



参考文献：骨粗鬆症財団HP

<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/case/sunbathing.html>

日光浴(15分/日)で
ビタミンDを活性化！



■骨粗しょう症予防の食材

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



たんぱく質



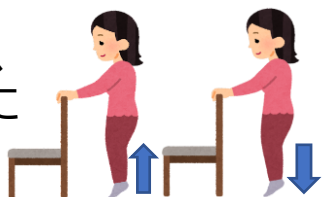
一緒に調理するのがベスト😊

■おすすめの運動・トレーニング



歩幅を広く、
リズムカルに

ウォーキング



かかと落とし



片足立ちバランス
(転倒予防◎)



筋トレ



階段のぼり

職員厚生課では健康相談を行っています

悩みごとや心の重荷は、誰かに話すだけでも軽くなるものです。

職員厚生課には職場や仕事上の相談、長期の病気休暇・休職からの職場復帰に関する相談等、じっくり話を聴く健康管理スタッフがいます。お気軽にご相談ください。

○職員健康相談室での相談

第1・3木曜日、 第4月曜日または第5木曜日	13:30～(要予約)	安松先生(公認心理師)
第1 月曜日	13:30～(要予約)	田川先生(精神科医)
第2 木曜日	13:30～(要予約)	永田先生(心療内科医)
第4 木曜日	13:30～(要予約)	浦田先生(精神科医)
月曜日～金曜日	9:30～16:30	保健師

○電話、メールによる相談

随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

【連絡先】 職員厚生課 健康管理班 保健師

TEL: 095-895-2163 (ダイヤルイン)

095-894-3743 (健康相談室)

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



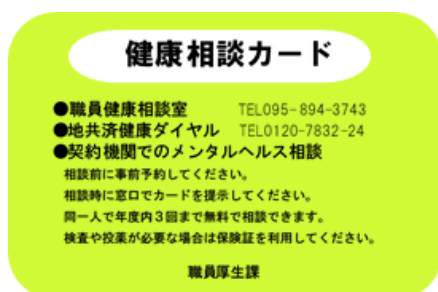
○健康相談カードを利用した委託医療機関等による相談

「健康相談カード」を提示すると、契約している精神科(心療内科)のクリニック等(令和6年度は30医療機関)で年度内3回まで、無料で相談が受けられます。

処方等の医療行為は対象外になります。

また、利用時は事前に各医療機関へ電話予約ください。

「健康相談カード」を紛失等でお持ちでない方には、再交付ができます。職員厚生課 健康管理班 保健師までご連絡ください。



～ペップアップ使ってますか～

はじめて1年、
実年齢
マイナス**4**歳に
なりました。

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

pepUp.

ペップアップ

まずは、登録を！！

スマホやウェアラブル端末で
バイタルデータを簡単に記録



歩数や睡眠時間などのバイタルデータや食事や運動の記録を簡単に行えます。デバイス連携すれば自動で歩数なども記録されます。

アナタの健康状態に合った
コンテンツを提供

アナタの健康診断の結果とあわせた健康コンテンツの提供、ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントをご用意しています。

Pep Upを使うほど
ポイントがたまる！



健康記事の閲覧や、健康イベントにご参加いただくと、Amazonギフト券や素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。



楽しいコンテンツも！
かわいいふれんどと歩こう♪



ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から

Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンでWebに接続し「ペップアップ登録」で検索してください。

ペップアップ登録

アプリ版でご利用の方

スマートフォンのカメラで右のQRコードよりダウンロードしてください。

iPhone

Android



Pep Up（ペップアップ）へのご登録には、以下の本人確認書類が必要です。

本人確認書類とスマートフォンをご用意の上、以下の手順にてご登録をお願いいたします。

使用可能な本人確認書類
(いずれか1点、コピー不可)

運転免許証（仮運転免許証を除く）、マイナンバーカード（通知カードを除く）、
在留カード、運転経歴証明書（2012年4月1日以降に発行したもの）

オンライン本人確認でのご登録

1 Pep Up オンラインユーザー登録画面へアクセス



https://pepup.life/users/ekyc/HnCxPiPt/sign_up

オンラインユーザー登録画面

健康保険証番号	健康保険証番号	健康保険証番号	健康保険証番号
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	00

2 本人情報の入力

保険証の記号・番号等必要なご本人様の情報をご入力ください。

3 メールアドレスによる本人確認

②でご入力頂いたメールアドレスにメールが届きます。メール内のURLをクリックすると、**ユーザー同意画面**に進みます。

※ここまでパソコンで操作されていた方には画面にQRコードが表示されます。スマートフォンのカメラ機能で読み取り、以降の手続きを進めてください。



ユーザー同意画面

4 本人確認書類と顔写真の撮影

ユーザー同意画面の「オンライン本人確認を始める」をクリックすると、本人確認書類・顔写真の撮影に進みますので画面案内に従ってください。

公的身分証・顔写真撮影完了画面が表示されたら作業完了です。

「【PepUp】ご登録申請を受けました」というメールが届きます。



5 登録完了通知受領

本人確認が承認されると、

「【Pep Up】ご登録手続きが完了しました」というメールが届きます。②で入力したメールアドレスとパスワードでPep Upにログインできます。

本人確認書類の審査は通常4時間程度かかります。(審査状況によっては、お時間をいただくことがございます)



ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Upお問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>



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**ことになります。

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になります。

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

退職手当支給日(貸付金の残額等の弁済)

	4月1日	5月1日
退職		
保険料		
	保険料(4月に1年分を納付)	返還分(5月分から翌年3月分まで)
団体信用生命保険の保障期間		保証期間終了後の保険料を返還

3 任期の定めのある職員・任意継続組合員に対する貸付け

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	退職後、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。

ジェネリック医薬品を使ってみませんか！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造・販売される、新薬と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

新薬に比べて薬の開発費用を抑えられるので、低価格です。
一人ひとりの自己負担や国全体の医療費の抑制にもつながります。
ぜひ、ジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品の特徴

① 国の厳しい審査をクリア

新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。
新薬と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性、安全性及び品質について厚生労働省による厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしているお薬です。

② 薬にかかる個人負担が軽くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため、新薬に比べて低価格。
医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。
複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

※新薬の3～7割程度の価格で購入できます。

③ さまざまな病気・症状に対応

高血圧や糖尿病のほか、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も多彩。

新しい技術で、味や飲み易さ、使用感が改良されたものもあります。

※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品を希望する場合は？

まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう！

病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡す時に
「ジェネリック医薬品に変更できますか？」と聞いてみてください。



当組合では、ジェネリック医薬品の普及に向け、毎年7月に組合員及び被扶養者の皆様に「**ジェネリック医薬品差額通知**」(該当する方のみ)を配布しております。ジェネリック医薬品の内容をご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

皆様の“困った!”をサポートいたします

地共済健康ダイヤル・地共済心の健康相談窓口



○健康・医療・介護・育児、メンタルヘルスについてお気軽にご相談ください。

○経験豊富な医師、看護師、保健師などを擁するティーパックの相談スタッフが、お答え致します。

通話料
無料

な や み に 24時間サービス
0120-7832-24

電話がつながりましたら、支部名(都道府県名)とお名前を教えてください。(匿名可)

メールによる
相談も可能です

<https://t-pec.jp/web soudan/>
ユーザー名: chikyosaikenkou
パスワード: 783224

●健康相談サービス

☎ 24時間・年中無休

●セカンドオピニオン手配サービス

☎ 月～土 9:00～16:00(注1)

受診手配サービス

通話料
無料

な や み し 人 に
0120-7834-12

ひとりで抱えず早めに相談しましょう！



●メンタルヘルスカウンセリングサービス

☎ 月～金 9:00～21:00(注1)

面談・オンライン面談・

☎ 土 9:00～16:00(注1)

電話継続カウンセリング予約(注2)

☎ 24時間・年中無休(注3)

(受付後日程調整のお電話をいたします。)

※電話でのカウンセリングは1回あたり20分が目安となります。

(注1) 日曜・祝日・12月31日～1月3日を除く

(注2) 面談、オンライン面談、電話継続カウンセリング予約は、初回利用時に利用方法いずれか1つを選択(利用途中の変更は原則不可)

(注3) Webによるオンライン面談・電話継続カウンセリング予約は、面談カウンセリング予約画面にてお申込みください。