

お元気ですか

～ご家族と一緒にご覧ください～

令和7年10月

地方職員共済組合長崎県支部

No.87



CONTENTS

・修行中の母が気づいたこと ～子育てと禁煙～	小 山 医 師	1～3
・長崎県診療所からお知らせ	診 療 所	4
・マイナンバーカードを利用した年金記録の電子交付が始まりました	給 付 課	5
・マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書を配付します	給 付 課	6
・資格確認書(マイナ保険証)等の検認を終えて	給 付 課	7
・19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定における年間収入要件が変わります	給 付 課	8
・新たに育児休業支援手当金の支給が始まっています	給 付 課	9～10
・育児休業手当金の支給期間の延長に係る手続きが変わっています	給 付 課	11～12
・新たに育児時短勤務手当金の支給が始まっています	給 付 課	13～14
・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	15
・よいパフォーマンスはこことからだの健康から～ここにゆとり持ててますか？～	県健康管理班	16
・ストレスに気づくためのストレスチェック結果をみてください	県健康管理班	17
・自分のストレスに気づく ストレスから起こる反応は様々です	県健康管理班	18
・やってみましょう どちらが多い？不調の傾向チェックリスト	県健康管理班	19
・「良好な睡眠」はストレス対処法のひとつです	県健康管理班	20
・職員厚生課では健康相談を行っています	県健康管理班	21
・共済組合の貸付制度をご存じですか？	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

修行中の母が気づいたこと ～子育てと禁煙～

地方職員共済組合長崎県診療所 小山華子

組合員の皆様、極暑の夏を乗り越え、そろそろ気持ちのいい季節になってもいい頃でしょう。いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は久しぶりにタバコについて書いてみようと思います。数年前に県庁や関連施設はほぼ敷地内禁煙になりました。県庁内では、すれ違う職員からタバコの臭いは感じられなくなり、受動喫煙の抑制など、禁煙対策は一定の効果を上げたと思います。しかし、最近では、禁煙チャレンジをする人もめっきり減り、再喫煙したり、喫煙したままの方も一定数いらっしゃるようです。

私は産業医として、職場の禁煙推進にも力を入れています。実は、心の中では、禁煙してもしなくても、個人の自由選択で、どちらでもいいと思っています。ただし、それは、“時代に合った一定のルールを守ったうえで”という条件付きです。今守るべき一定のルールはただ一つ。家族を含めた、吸いたくない人の自由を阻害しないと約束して喫煙することです。でも、これが、実はとても難しいことなんです。

私は、喫煙する人を嫌っているわけではありませんが、帰宅途中に私の嗅覚センサーにタバコ反応が出ると、さすがに嫌な気分になります。これは、誰かが近くで先ほどまで喫煙し、私の意思にかかわらず、その有害な煙を体内に吸収させられていることを意味するからです。こんな時、私は頭の中でこんな風に想像を巡らせます。

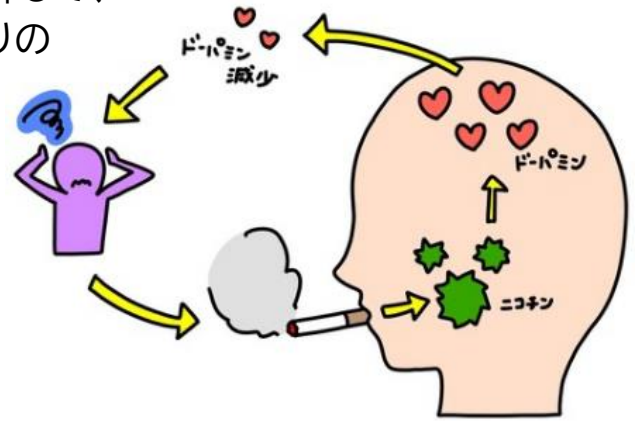


～私の顔がタバコのにおいでゆがんだ次の瞬間、私の体内では、鼻の中の嗅覚細胞が、タバコの煙を黒くまとい、息苦しそうにゆがみます。煙は、気管支から肺へ達し、小さなブドウの房みたいな肺胞に到達しました。いつもは明るい肺胞内が一気に薄暗くなり、血液に手渡せる酸素はわずかです。「だから、何となく息苦しいのか。」黒くなったブドウはいくつか破綻し、もう酸素交換はできません。「さあ、すぐに修理にかかれ！私の体。」あっ！再生の過程でミスが起きたようです。新しい肺胞細胞の中に悪い顔をした癌細胞が見受けられます。1人ぼっちで死んでくれることを祈るしかありません。「やっぱり胸部レントゲンは大事だな。」あれ？指先の色が悪い。今吸った煙が血管を収縮させたんだ。心臓や脳への血流も悪くなるから、心筋細胞や脳神経細胞の顔色も悪くなってる。「急に心筋梗塞や脳卒中起こらないよね…あれ？胸痛くない？手足麻痺してない？」あ、なんだか、ブルーになってきた。もう帰ろ。～

たった1分煙に包まれただけで、私は、体内の変化を、このようにアニメーション付きで想像します。もちろん、ちょっと大げさに書きましたが、これが受動喫煙の害です。タバコを吸った後、空中に放たれた煙は、あっという間に数十メートル先まで広がり、煙が目に見えていなくても、40分の間あなたが吐く煙の射程圏内にいた人の体では同じことが起こります。受動喫煙させなければ喫煙してもいいと書きましたが、それがなかなか難しいということがわかりいただけたでしょう。

とはいえ、元を正せば、職場の大事な戦力である喫煙者の皆さんの健康を守ることこそ、私の仕事ですから、皆さんの不健康に向かう行為を黙って見過ごすことはできません。1本喫煙するごとに、私より、何百倍何千倍濃い有害な煙で、体内に上記のような悪影響を与えます。心身ともに健康な状態で実力を発揮して、いいお仕事をさせていただきたいのに、これではかなりのハンデとなりそうです。

では、禁煙はなぜ難しいのでしょうか。喫煙者には、喫煙を始めた日から、40分おきに空になるように穴の開いた、目には見えないニコチン袋が手渡されます。公務員としての業務以外に、永遠に続くニコチン袋充填業務が課せられているのです。喫煙する度にいい気持ちにさせられるので、なかなか袋を捨てることができず、何十年も経過してしまいます。これがニコチン依存です。ニコチン自体は、その人が病気になろうと関係ありません。タバコの煙に毎日を操られるのはうんざりだ、と思えたら、禁煙治療にも足が向くかもしれませんね。



さて私事です。最近、小学校最高学年となった娘の扱いが難しくなってきました。私が信頼している先生に相談したところ、先生は、「子供に、これは大事だと大人が言っても、そうですか、とはならない。①耳を貸さない無関心期、②少し興味を持つ関心期、③どうやるのかなという準備期、④やってみるかと行動に移せる実行期という風に、納得して行動にうつすまでに、色々な時期を経るんだよ。」と教えてもらいました。これを聞いて私は、なるほどな…どころか、愕然としました。実は、これ、まさに、禁煙治療で診療側がとるべき姿勢として、喫煙者の気持ちに寄り添い、禁煙へつなげるために役立つ考え方、そのものです。すでに頭の中にあっただのに、娘との関係に応用できなかった私のあほ。でも、これを聞いて、今分り合えない娘について、わずかにですが、納得する術を得ました。



先生曰く、「だから、私たちは声をかけながら、信じて待つしかないんだよ」とのこと。「待つ」=本当に、マジで、心の底から難しいことだけど、私は今修行中の身なのだと考え、であれば受けて立とうと、毎日耐え忍び、奥歯をギリギリしながら生活しています。

最後に、吸いたい人の権利と吸いたくない人の権利。少しの煙に目くじらを立てるのもどうかと思いますが、時代が変化した結果、今は吸いたくない人の権利の方が重要視されています。今後も、時代に合った一定のルールを守りつつ、喫煙するのはより難しくなっていくでしょう。でも、時代だけでなく、人の考えも変わるようです。今は禁煙など考えられないとお考えの皆さんが、「このニコチン袋、邪魔だな」と思う日だって来るでしょう。私は、熟考と変化により生み出された皆さんの禁煙チャレンジの好機を待ちながら、修行を続けておきますので、その時が来たら、恐れずご相談ください。修行により変化した私も、何かしらお役に立てるでしょう。では、その時まで、信じて待っています。



【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

★お問い合わせ★

長崎県診療所

TEL:095-894-3741

内線:3741

診療日:月・水・金(9:00~12:00)



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

アレルゲン 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**

**：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ゲン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。

マイナンバーカードを利用した 年金記録の電子交付が始まりました



令和7年4月から、マイナンバーカードを利用して、当共済組合のマイナ手続きポータルや、マイナポータルから、ご自身の公務員共済期間の年金記録を電子交付により受取ることができるようになりました。

年金制度への理解を深め、将来の年金について確認いただくためにご活用ください。

●閲覧できる公務員共済期間の年金記録

- ①年金加入記録 ②年金見込額 ③保険料納付額 ④標準報酬月額等の記録
⑤給付算定基礎額残高

●対象者

現在、地方職員共済組合に加入している、もしくは過去に加入していた方
(地共済の後、他の地方公務員共済組合や国家公務員共済組合に加入した方は除く)

●URL

地方職員共済組合のホームページから「年金記録の電子交付」をクリック

このアイコンをクリック！



または、以下の
QRコードから



利用方法は
こちらから↓



●利用にあたりご用意いただくもの

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォン、または、パソコン及びICカードリーダー
- ・メールアドレス
- ・10桁の基礎年金番号（基礎年金番号通知書、ねんきん定期便などに記載があります）

※マイナポータルから閲覧する場合

アプリ「マイナポータル」のインストールと、e-私書箱との連携が必要になります。

●年金記録の交付依頼から閲覧までの流れ

- ①共済組合のマイナ手続きポータルにログインし、年金記録の電子交付を依頼
②概ね1週間後にe-私書箱に年金記録が電子交付されるため、ポータルから閲覧
(※) マイナポータルと連携手続きをしている場合には、マイナポータルからも閲覧できます。

※ マイナポータルとは

政府が中心となって運営する個人が自分のマイナンバーに関する情報等を確認できるオンラインサービスです。

※ e-私書箱とは

(株)野村総合研究所が提供する、企業の電子的なお知らせを、個人に届ける官民連携クラウドサービスです。

マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書を配付します。



○対象者

現在、組合員証、被扶養者組合員証、船員組合員証、船員被扶養者組合員証をお持ちの加入者(令和6年11月29日(金)までに共済組合において新規に資格取得(扶養認定)の決定をされた加入者)であって、令和7年8月22日時点でマイナ保険証をお持ちでない方

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録を行ったマイナンバーカードのことをいいます。

○配付時期

資格確認書は、令和7年11月頃迄に所属所に配付します。

※配付時期を経過しても資格確認書がお手元に届いていない場合は、共済組合へお問い合わせください。

※所属所におかれましては、退職等で資格確認書が必要でない場合は、共済組合に返送してください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、受診の前に、次の2つをご準備ください。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請

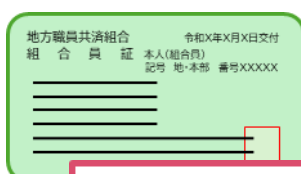


STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録

■ 利用登録の方法

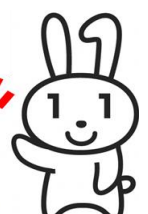
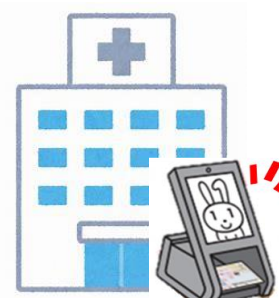
- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



～12月1日まで
組合員証等



12月2日から～
マイナ保険証



資格確認書(マイナ保険証)等の検認を終えて

本年も7～9月にかけて、被扶養者の資格確認のために資格確認書(マイナ保険証)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。

今年度は添付書類を不要としまして、被扶養者の所得、送金額、共同扶養について被扶養者認定の要件を満たしているか組合員自身で確認をしていただきました。

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あり、被扶養者認定取消の手続きをしていただいております。

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**被扶養者申告書(取消)の提出と被扶養者証の返納**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。

- 4月に就職して会社の社会保険に加入していた
- 65歳になり本来支給の年金を受給するようになり、
年間収入が180万円を超えた



★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、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。

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定における 年間収入要件が変わります

令和7年
10月1日
から

令和7年度税制改正大綱において、19歳以上23歳未満の親族を扶養する場合における特定扶養控除の要件の見直し等が行われました。

これを踏まえ、**19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定における年間収入要件が130万円未満から150万円未満に引き上がります。**

変更内容

変更後（令和7年10月から）	現行（令和7年9月まで）
年間収入が 150万円未満 であること （月額では 125,000円 未満） （日額では 4,167円 未満）	年間収入が130万円未満であること （月額では108,334円未満） （日額では3,612円未満）

【留意点】収入要件以外の要件については、変更ありません。

対象者

組合員の配偶者を除く、**19歳以上23歳未満の方**

【留意点】学生である必要はありません。

年齢要件の判定

年齢要件（19歳以上23歳未満）は、所得税法上と同様に**その年の12月31日現在の年齢で判定**します。



【留意点】18歳に到達する年の12月31日まで及び23歳に到達する年の1月1日以降の年間収入要件は130万円となります。



地方職員共済組合

令和7年
4月から

新たに育児休業支援手当金の 支給が始まっています

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、出生の日から起算して56日以内に配偶者育児休業等を14日以上したとき

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

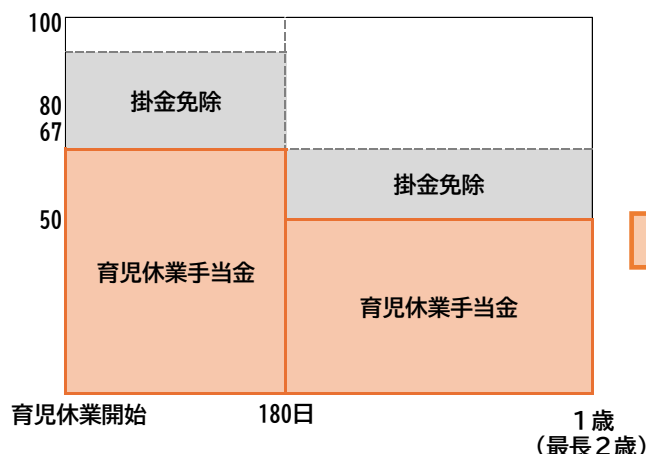
支給額

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。

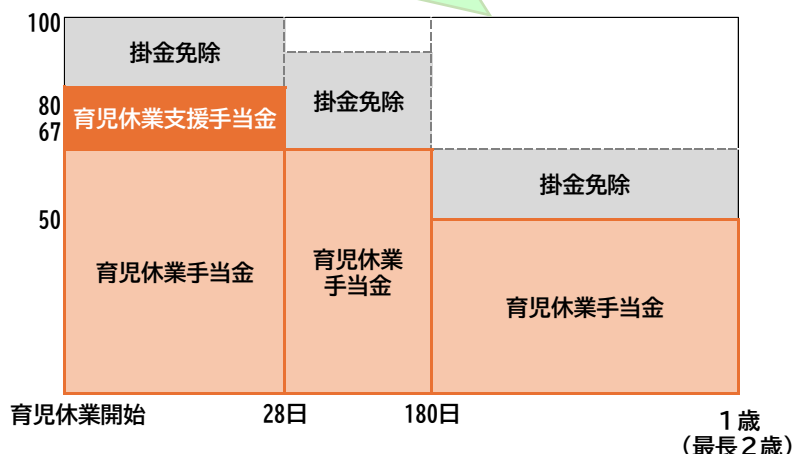
支給イメージ

掛金の免除要件については、**育児休業期間中の掛金免除要件**をご確認ください！

【令和7年3月31日以前】



【令和7年4月1日以降】



地方職員共済組合

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までの期間

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までの期間

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までの期間

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っています

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</u> していました。
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。

ご注意

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をしていただくことになります。
- 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、裏面に記載する「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。

- 入所申込年月日の子が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。

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。

- 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
- 自宅から30分未満で通所できる保育所等が無い場合
- 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
- 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
- 兄弟姉妹と同じ保育所等の利用（入所）を希望する場合
- 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 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 支給が始まっています

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。

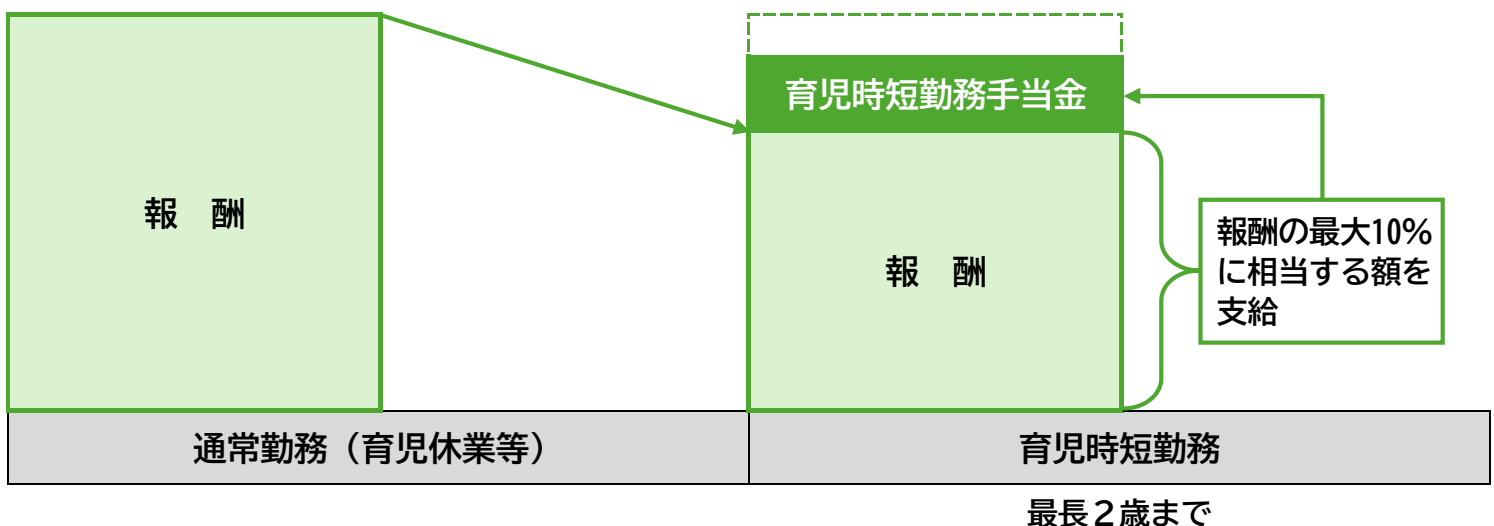
支 給 額

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、当該報酬の額と育児時短勤務手当金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

※1 471,393円（2026年7月31日までの額。以後毎年8月1日に改定予定。）

※2 2,411円（2026年7月31日までの額。以後毎年8月1日に改定予定。）

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。

Q2：一度、育児時短勤務を終了した後、再度育児時短勤務をすることになった場合、育児時短勤務手当金の対象となりますか？

A2：育児時短勤務手当金の対象となる育児時短勤務については、回数の制限はありませんので、支給要件を満たしている場合は、育児時短勤務手当金の対象となります。

Q3：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。

A3：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。

よいパフォーマンスは**こころ**と**からだ**の健康から

こころにゆとり、持ててますか？

職員厚生課 健康管理班

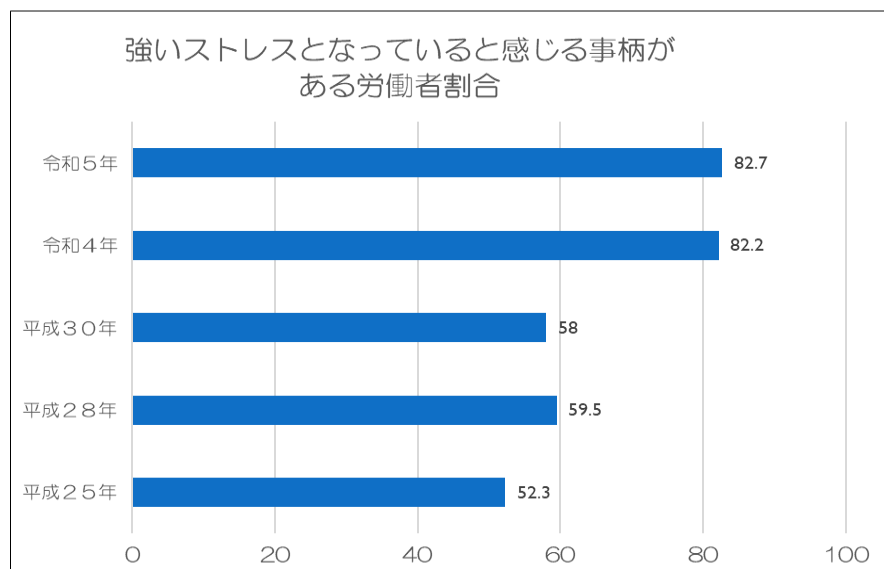
私たち健康管理班では、労働安全衛生委員会、健康診断、各種特殊健康診断、保健指導、メンタルヘルス対策、相談、職場巡視、研修、健康講座など職員の健康の保持増進、管理に関することを行っています。今回はメンタルヘルスのお話をします。

令和5年度厚生労働省 労働安全衛生調査によると、強いストレスとなっていると感じている事柄がある労働者の割合は82.7%にもものぼっています。



ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。



上司や部下との対立、セクハラ、パワハラなど **人間関係のトラブル**

配置転換・出向などによる **役割・地位の変化**

金銭トラブル

自身の病気

長時間労働や人事異動、トラブルの発生などによる **仕事の質・量の変化**

職場で

仕事上の事故や失敗による **重い責任の発生**

職場以外で

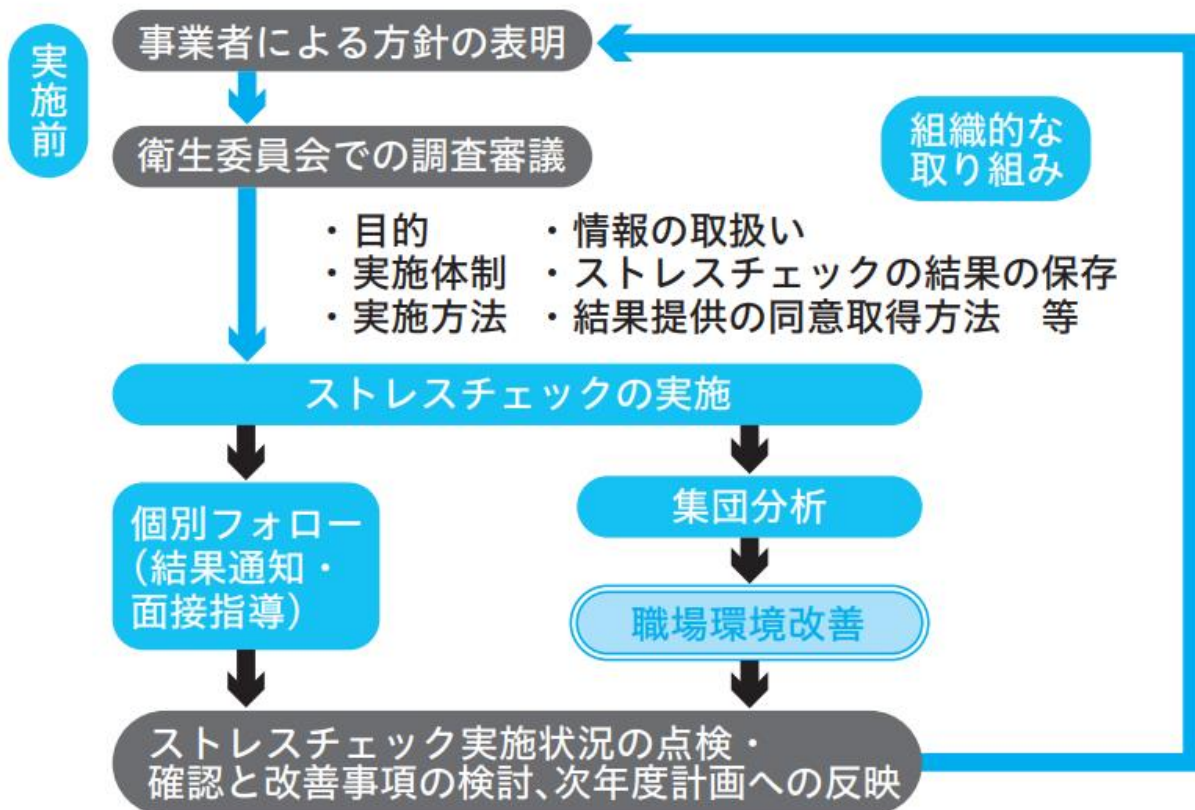
事故や災害

育児、こどもの不登校、介護



ストレスに気づくためのストレスチェック 結果をみてください

ストレスチェック制度の流れ



厚生労働省：ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等 資料より一部改変引用

7月のストレスチェックは受検しましたか？どんな結果だったでしょうか。

その結果に向き合うこともまたセルフケアの大事なポイントとなります。もし、結果の点数が高く出て高ストレス者と判断された方は医師の面接指導を活用して下さい。そのまま放置しないこと、自発的な健康相談をする、専門家との相談をするなど、何らかの対応をしましょう。

ストレスチェック制度の目的

- ・定期的に労働者のストレスの状況について検査・調査票を用いて行います。
- ・ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人へ通知されます。自らのストレスの状況について気づきを促して、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させ、リスク要因そのものを低減させるものです。
- ・検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場ごとのストレス状況を把握します。「仕事のストレス判定図」等を参考にしながら職場環境を評価し、職場環境の改善につなげます。
- ・さらに、心身の自覚症状の点数が高い者や、自覚症状が一定程度あり、ストレスの原因や周囲のサポート状況が著しく悪い者で、高ストレス者と判断された場合、医師による面接指導への申出により、医師の面接指導を受け、必要に応じて就業上の措置（時間外労働の制限、作業の転換など）を講ずることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。

引用文献、参考文献：「こころの健康 気づきのヒント集」 厚生労働省、労働者健康安全機構

自分のストレスに気づく ✨ ストレスから起こる反応は様々です

心理的反応

- ・ 活力の低下
- ・ おっくう感
- ・ イライラ感
- ・ 不安感
- ・ 落ち込み

行動化

- ・ 飲酒量が増える
- ・ たばこの本数が増える
- ・ 食べすぎる、食欲がなくなる
- ・ 買い物しすぎる
- ・ ギャンブルにのめりこむ

生理的反応

- ・ 肩こり
- ・ めまい
- ・ 動悸
- ・ 頭痛
- ・ だるさ
- ・ 下痢、便秘



自分のストレス対処法をっていますか？

(プライベート編)

- 嫌なことはしない
- ひとりの時間を作る
- ほっとできる状況に身を置く、など



ストレスを
ためない工夫

省エネ

充電

休養

(職場編)

- 休憩時の工夫
- 軽い体操・ストレッチ
- イライラしたらその場を離れる、など



- 好きなことをする
- 自分への投資
(時間・お金)
- 話を聞いてもらう
など



- 良好な睡眠
- リラックス
- ゆっくりお風呂
など

やってみましょう どちらが多い？不調の傾向チェックリスト

□にチェックがより多くついたほうが、人の性質を「虚」と「実」で分けて考えた時のあなたのタイプです

「虚」グループ

- ☐ 疲れやすい
- ☐ よく風邪をひき、なかなか治らない
- ☐ 気をつけていないと体重が減りやすい
- ☐ 朝が苦手
- ☐ 中途覚醒がある
- ☐ 些細なことで落ち込む
- ☐ おなかを下しやすい
- ☐ 大病/手術/出産してから間もない
- ☐ からだを動かすとぐったりしてしまう
- ☐ 常に周囲に気がつかう



「虚」タイプの傾向

- ・声は落ち着いていて、口数は少なめ
- ・周囲に気を配り、順応することで、気力体力を消耗しやすい
- ・「エネルギー不足」方向に偏りやすい



セルフケアのポイントは「**補給**」

「実」グループ

- ☐ 疲れをためやすい
- ☐ 体力があり、抵抗力も強い方だ
- ☐ 気をつけていないと体重が増えやすい
- ☐ あまり眠らなくても平気
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ ささいなことでイライラする
- ☐ 便秘をしやすい
- ☐ 病気ではないが、慢性的な不調がある
- ☐ からだを動かすとスッキリする
- ☐ いつも競争にさらされている

「実」タイプの傾向

- ・声に張りがあり早口、動作が大きい
- ・無理が利いてしまう分、疲労やストレスをため込みやすい
- ・「エネルギー過剰」方向に偏りやすい



セルフケアのポイントは「**発散**」

両方の性質を持つ 「虚実挟雑」タイプ

- ・体調や疲労度、天候などによって性質が変動する
- ・二つの要素が調和せず、混在している
- ・「エネルギー不足と過剰」どちらも起こる → その時々に応じた対処が必要

自分のタイプを知り、上手にストレスと付き合っていきましょう♪



「良好な睡眠」はストレス対処法のひとつです

令和6年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されました。
ぐっすり眠ってすっきり目覚めましょう

成人における睡眠の推奨事項

- ・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する

睡眠の質を上げるために今日からできること！～

○生活リズムと眠る環境を整えよう

- 日中できるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります。

○運動や食事も大切に

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立ちます。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整います。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。

○嗜好品は要注意

- カフェインの摂取量は1日 400mg(コーヒーを 700cc 程度)を超えると、夜眠りにくくなる可能性があります。
- カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすいです。
- 晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと(寝酒)は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。
- 喫煙(紙巻きたばこ、加熱式たばこ等のニコチンを含むもの)は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。

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。

ストレス相談

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)

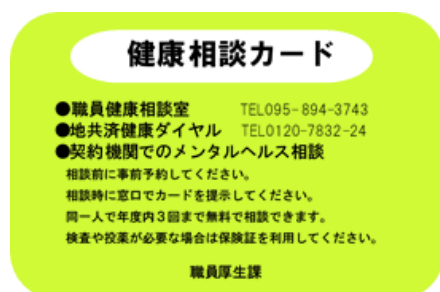
○健康相談カードを利用した委託医療機関等による相談

「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7年度は、29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。



共済組合の貸付制度をご存じですか？

共済組合が行う福祉事業のひとつとして、組合員への貸付制度があります。

Q 私は、自動車を購入する予定で、その資金を共済組合から借りたいと思っています。
しかし、以前に引越費用として借りた普通貸付の残高が10万円あり、現在も弁済中です。
この場合でも、さらに借りることができるでしょうか。

A 「自動車の購入費用」についても、引越費用と同じく普通貸付の対象となります。
そのため、普通貸付の残高が10万円ある場合でも、普通貸付の限度額(給料月額
の6月分(ただし上限200万円))以内であれば、追加で借りることが可能です。



普通貸付制度について

①貸付の対象

普通貸付の対象は、「組合員が臨時に資金を必要とする」場合であり、具体例としては、今後支出予定の家具や電化製品、自動車の購入費用や引越費用、旅行費用などがあります。

②貸付の限度額

普通貸付の限度額は、給料月額の6月分に相当する額となっており、その金額が200万円を超える場合には、200万円が限度額となります。なお、現在、他の普通貸付について弁済中の場合は、その貸付残高を引いた額が限度額となります。

(例) 給料月額20万円の場合
 $20万円 \times 6月 = 120万円 \leq 200万円$ ですので、限度額は120万円となります。
なお、現在普通貸付の残高が10万円ある場合は、限度額は110万円となります。

※他の金融機関からの借入金がある場合は、貸付金の限度額まで受けることができないことがあります。

③貸付の利率

当共済組合の貸付金利率は変動金利となっており、令和7年9月1日現在、**年1.26%**となっています。

④弁済方法及び弁済期間

普通貸付の弁済方法は、貸付金に利息を加えた弁済金額を月賦弁済により月々の給料から控除することとなっています。

また弁済期間は、貸付けを受けた月の翌月から120月以内となります。

※貸付金の一部を期末手当等から控除できることがあります。

◆ この他、用途に応じて、住宅貸付、入学貸付、修学貸付、結婚貸付等があります。

◆ 貸付を申し込む際は事前に弁済計画を立てるなど、無理のない借入れをお願いします。

お申し込み方法など詳細につきましては、当支部の貸付担当者にお問い合わせください。

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。

※ 本サービスは、ティーパック株式会社が業務委託を受けて運営しております。