

共済ながさき



平成27年1月発行

第164号



カピバラの露天風呂（バイオパーク）

もくじ

年頭のごあいさつ	2
組合会議員の選挙の結果、各地区の代表決まる	3
第162回組合会が開催される 理事長に吉田時津町長当選	3
保健課からのお知らせ	4
お口のチェックを利用し、歯周病の早期発見、早期治療に役立てましょう	4
インフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています	5
2日ドック、1日ドック及び節目ドックはすみやかに受診しましょう	5
特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう～忘れずに早期受診を～	5
平成27年1月から医療保険制度の一部が改正されました	6
よくわかる健康講座	8
お口の健康アドバイス	12
入学貸付・修学貸付のご案内	14
貸付事業をご利用される方へ「だんしん」事業のご案内	14
共済貯金を始めてみませんか	15
退職予定の皆様へお知らせ	15
定年退職される皆様へ	16
退職準備セミナーを開催しました	16
地共済年金情報Webサイトについて	17
退職後の医療保険制度について	18
被扶養配偶者の認定・取消の際は国民年金第3号被保険者の手続きが必要です！	19
東京グリーンパレスに泊まってホテル利用券をゲットしよう！	20



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。

私は、昨年12月開催の第162回組合会での任期満了に伴う役員選挙におきまして理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりましたが、共済組合を取り巻く諸情勢は誠に厳しいものがあり、皆様方のご支援、ご協力をいただきながら、組合の発展のために最善を尽くして参る所存でございます。

さて、被用者年金一元化法により、本年10月から共済年金は厚生年金に統一することとされ、組合員の皆様は厚生年金に加入することとなります。そのため、共済組合は厚生年金の実施機関として位置付けられ、厚生年金保険料の徴収、厚生年金の裁定等を行うこととなります。また、一元化により、これまでの職域部分は廃止されることとなりましたが、新たな地方公務員の退職給付の一部として「年金払い退職給付」制度が設けられます。

一元化に伴い、現在厚生年金が採用している「標準報酬制」に移行することとなり、制度改正及びシステム対応を含め、各所属所との連携をより一層深めながら、適切に対応して参りたいと考えております。

社会保障税番号制度については、マイナンバー法により、本年10月から個人番号が付番・通知され、平成28年1月から個人番号の利用及び個人番号カードの交付が開始されます。また、共済組合において、個人番号を利用した各機関との情報連携の実施を平成29年1月以降に予定しています。個人番号の活用により、組合員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。

医療保険制度については、社会保障制度改革推進会議において、70歳から74歳の患者負担の見直し、高額療養費制度の見直し等について検討され、本年から制度改正が行われます。

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、共済組合として正確に対応して参りたいと考えております。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たいと考えております。

また、昨年10月から当組合の新事務所において業務を行っており、組合員の利便性が向上するよう運営して参りたいと考えております。

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。

組合会議員の選挙の結果、各地区の代表決まる

昨年11月21日に行われた共済組合組合会議員の選挙により、各地区の組合会議員が次のとおり選出されました。今後2年間にわたり、共済組合の議決機関である組合会の議員として、組合運営にご尽力いただくことになりました。また、退任されました各議員の方々のご功績に対し、心から感謝申し上げます。

選 挙 区		市町村長側議員		職員側議員	
		所属所名	氏 名	所属所名	氏 名
第1区	島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市、東彼杵郡の区域内の町、一部事務組合	島 原 市	古 川 隆三郎	島 原 市	森 宏 伸
		諫 早 市	宮 本 明 雄	諫 早 市	樋 口 豊 和
	南島原市	南島原市	松 本 政 博 夫	波佐見町	古 賀 真 悟
		川 棚 町	山 口 文 夫		
第2区	長崎市、対馬市、壱岐市、五島市、西海市、西彼杵郡の区域内の町、新上五島町、一部事務組合	長 崎 市	田 上 富 久	元長崎市	米 村 豊
		壱 岐 市	白 川 博 一	対 馬 市	阿比留 新 吾
	時 津 町	時 津 町	吉 田 義 徳	五 島 市	宮 本 利
				西 海 市	松 井 明
第3区	佐世保市、平戸市、松浦市、北松浦郡の区域内の町、一部事務組合	佐世保市	朝 長 則 男	佐世保市	菊 永 昌 和
		平 戸 市	黒 田 成 彦 剛	平 戸 市	松 本 元 輝
		佐 々 町	古 庄 剛	松 浦 市	村 田 元 輝

第162回組合会が開催される 理事長に吉田時津町長当選

任期満了に伴う共済組合役員の選挙等を議件とする第162回組合会が、去る12月8日に開催されました。

新 役 員

市町村長側 理事長 吉 田 義 徳
理 事 山 口 文 夫
(理事長職務代理者)
理 事 白 川 博 一
監 事 宮 本 明 雄

職 員 側 理 事 米 村 豊
理 事 菊 永 昌 和

理 事 樋 口 豊 和
監 事 村 田 元 輝
学識経験者監事 今 田 正

短期給付対策委員会

市町村長側 会 長 山 口 文 夫
黒 田 成 彦
白 川 博 一
古 庄 剛
古 川 隆三郎
田 上 富 久
松 本 政 博

職 員 側 阿比留 新 吾
樋 口 豊 和
松 井 利 明
森 宏 伸
菊 永 昌 和
松 本 久
米 村 豊

保 健 課 か ら の お 知 ら せ

お口のチェックを利用し、 歯周病の早期発見、早期治療に役立てましょう

お口のチェックは、組合員及び被扶養者のうち13歳以上（中学生以上）の方を対象に、歯・歯組織疾患の予防、生活習慣病予防の意識啓発を目的とした歯科健診です。

健診内容

専門的な診査によりお口の状態の確認を行います。

また、歯科医師や歯科衛生士と一緒にお口の中の問題点を見つけ、改善に向けたアドバイスを受けることができます。

健診費用

共済組合が全額負担しますので、自己負担はありません。

【お口のチェック受診終了までの流れ】

1 予約、受診日の決定

健診を希望する医療機関へ連絡し、
受診日を予約、決定します。

健診を希望する医療機関について

長崎県歯科医師会に加入する歯科医院のうち、
お口のチェックの実施に同意した歯科医院で受診
できます。

受診可能な歯科医院は、共済組合ホームページ
(URL：<http://www.nagasaki-kyosai.jp/>) にて
確認願います。



2 受診

医療機関での受診日が決定すると、医療機関は健診の準備を行います。

受診日になりましたら、「お口のチェック受診助成券」、組合員証または組合員被扶養者証を医療機関の窓口に提出することでお口のチェックを受診することができます。

お口のチェック受診助成券をお持ちでない場合や申し込み方法等詳細については所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

インフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています

今年度も、インフルエンザ発病予防や発病時の重症化を防ぐことを目的として、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。(年度内において1,500円を限度として1人につき1回の助成とします。ただし、インフルエンザ予防接種費用が1,500円に満たない場合は当該費用を助成します。)

助成費用を未請求の方はすみやかに請求手続きを行いましょう。

なお、請求手続き等詳細については所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

2日ドック、1日ドック及び節目ドックはすみやかに受診しましょう

各種ドック受診助成券の有効期間は平成27年3月31日までとなっていますが、年度末は受診希望者の増加が予測されるため、希望する医療機関での受診ができない場合もあります。助成券をお持ちの方は、すみやかに予約のうえ、必ず受診しましょう。

特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう ～忘れずに早期受診を～

特定健康診査及び特定保健指導（以下「特定健診等」という。）は、皆様の体の状態を把握し、病気の進行を早期に発見及び改善できる良い機会ですので、未受診の方は積極的に受診しましょう。

なお、平成25年度の特定健診等の結果については、以下の表のとおりとなっています。

国への報告結果（平成25年度実施分）

特定健康診査

	対象者数	目標値	受診者数	実施率
組 合 員	8,901 人	90%	8,098 人	91.0%
被扶養者	4,141 人	45%	1,767 人	42.7%
合 計	13,042 人	82%	9,865 人	75.6%

特定保健指導

	対象者数	目標値	受診終了者数	実施率
組 合 員	1,853 人	10%	162 人	8.7%
被扶養者	150 人		15 人	10.0%
合 計	2,003 人		177 人	8.8%

平成27年1月から医療保険制度の一部が改正されました

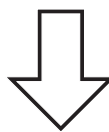
平成27年1月から高額療養費の自己負担限度額等、医療保険制度の一部が改正されましたのでご注意ください。

○70歳未満の高額療養費の所得区分及び自己負担限度額の変更

医療機関等に受診した際、自己負担額が自己負担限度額を超えると高額療養費の支給対象となります。この自己負担限度額は所得区分に応じて定められていますが、平成27年1月から所得区分及び自己負担限度額が変更されました。70歳以上の方の自己負担限度額は現行のとおりとなります。

〈現行〉

所得区分	適用区分	自己負担限度額	多数回該当※
上位所得者 給料月額424,000円以上 (特別職530,000円以上)	A	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1 %	83,400円
一般所得者	B	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1 %	44,400円
低所得者 (住民税非課税)	C	35,400円	24,600円



〈平成27年1月〜〉

所得区分	適用区分	自己負担限度額	多数回該当※
給料月額664,000円以上 (特別職830,000円以上)	ア	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1 %	140,100円
給料月額424,000円以上 (特別職530,000円以上)	イ	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1 %	93,000円
給料月額224,000円以上 (特別職280,000円以上)	ウ	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1 %	44,400円
給料月額224,000円未満 (特別職280,000円未満)	エ	57,600円	44,400円
低所得者 (住民税非課税)	オ	35,400円	24,600円

※多数回該当……同一世帯で、その月前12月以内に3回以上の高額療養費が支給されている場合

注 意

今回の改正により、平成26年12月までに交付した限度額適用認定証及び限度額適用・標準負担額減額認定証（以下「認定証」という。）の有効期限は平成26年12月31日となり、平成27年1月以降は使用できません。新しい認定証は平成27年1月に交付しますので、不要となった認定証の返却をお願いします。

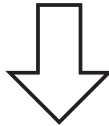
限度額適用認定証の手続きについては総務課資格調定係へ、限度額適用・標準負担額減額認定証の手続き及び高額療養費の支給については保健課保健係までお問い合わせください。

○70歳未満の高額介護合算療養費自己負担限度額（年額）

高額介護合算療養費は、介護保険の受給者のいる世帯単位で医療保険と介護保険の自己負担の合計額が限度額を超えたときに、申請することで支給を受けることができます。毎年8月から翌年7月までの1年間が合算の対象となります。70歳以上の方の高額介護合算療養費自己負担額は現行のとおりとなります。

〈現行〉

所 得 区 分	自己負担限度額
上位所得者 給料月額424,000円以上 (特別職530,000円以上)	126万円
一般所得者	67万円
低所得者 (住民税非課税)	34万円



〈平成26年8月〜〉

所 得 区 分	経過措置 (平成26年8月〜平成27年7月)	改正後 (平成27年8月〜)
	自己負担限度額	自己負担限度額
給料月額664,000円以上 (特別職830,000円以上)	176万円	212万円
給料月額424,000円以上 (特別職530,000円以上)	135万円	141万円
給料月額224,000円以上 (特別職280,000円以上)	67万円	67万円
給料月額224,000円未満 (特別職280,000円未満)	63万円	60万円
低所得者 (住民税非課税)	34万円	34万円

○出産費および家族出産費の内訳の変更

組合員または被扶養者が出産し、産科医療補償制度※の対象となった場合、出産に要した費用に産科医療補償制度の掛金を加算した金額を出産費または家族出産費（以下「出産費等」という。）として42万円支給しています。

現在、産科医療補償制度の掛金は3万円と定まっていますが、今回の改正により平成27年1月以降の出産から掛金が1万6千円に引下がります。しかし、出産に要する費用が年々増加傾向にあること等から、出産費等の支給額は42万円に維持することが決定されました。出産日によって出産費等の内訳が異なりますので、ご注意ください。

なお、産科医療補償制度の対象範囲も平成27年1月から変更となりますので、医療機関へご確認ください。

	平成26年12月までの出産	平成27年1月以降の出産
出産に要した費用	39万円	40万4千円
産科医療補償制度の掛金	3万円	1万6千円
出産費等	42万円	42万円

※ 産科医療補償制度とは、日本医療機能評価機構が運営し、分娩に関連して発症した重度脳性麻痺児とその家族の経済的負担を速やかに補償するとともに、脳性麻痺発症の原因分析を行い、同じような事例の再発防止に資する情報を提供することで、紛争の防止・早期解決および産科医療の質の向上を図ることを目的とした制度です。

よくわかる健康講座

ステキに歳を重ねましょう



長崎県諫早市多良見町化屋 986-2
TEL 0957-27-2127 (直通)
日本赤十字社 長崎原爆諫早病院
健診部 健診課長 坂口 直子

心の健康とはなんでしょうか。

そう問われると言葉に詰まってしまいます。

(答えはこちら……<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2013/09/1378275898.pdf>)

身体の変調、異常は自分でも気が付きやすく、また健診を受けることで早期発見ができます。

心の健康が損なわれていたとしてもなかなか気が付きにくいものです。また『心の病気(精神病)はくよくよ考え過ぎたり悩みを抱え込んだ人や精神力が弱い人になる病気だ』と誤った知識で接してしまう、あるいは関わられてしまうかもしれません。

心の病気(不健康)について、正しい知識と適切な対処法を身につけるきっかけ、導入としていただけると幸いです。そして自分自身の、また家族や大切な仲間のストレスに気を配ったり、心の病気(不健康)の早期発見につながったりと健康な生活へのてだてとなればと思います。



ストレスの理解とその対処方法

ストレスとは何でしょうか

環境の変化＝ストレスであり、いいことでも悪いことでもストレスとなります。

日常生活において何らかの変化があれば必ずストレスが生じます。

ストレスにつながる日常生活の変化をライフイベント(生活上の出来事)と呼びます。

ライフイベントとストレスの大小 (生活上の出来事)

1. 配偶者の死亡	100	22. 仕事上の地位・責任の変化(昇進、降格)	29
2. 離 婚	73	23. 子女の離家	29
3. 夫婦別居	65	24. 義理の親族とのトラブル	29
4. 刑務所などへの収容	63	25. 個人的な成功	28
5. 近親者の死亡	63	26. 妻の就職または退職	26
6. 本人の大きなケガや病気	53	27. 本人の進学または卒業	26
7. 結 婚	50	28. 生活条件の変化(家の新改築、環境悪化)	25
8. 失 業	47	29. 個人的習慣の変更	24
9. 夫婦の和解	45	30. 職場の上司とのトラブル	23
10. 退職・引退	45	31. 勤務時間や労働条件の変化	20
11. 家族メンバーの健康面・行動面での大きな変化	44	32. 転 居	20
12. 妊 娠	40	33. 学校生活の変化	20
13. 性生活の困難	39	34. レクリエーションに関しての変化	19
14. 新しい家族メンバーの加入	39	35. 宗教活動上の変化	19
15. 合併・組織替えなど勤め先の大きな変化	39	36. 社会活動(社交)の面での変化	18
16. 家計状態の大きな変化	38	37. 1万ドル以下の借金	17
17. 親友の死	37	38. 睡眠習慣の変化	16
18. 転勤・配置転換	36	39. 団らんする家族メンバーの数の変化	15
19. 夫婦の口論回数の変化	35	40. 食事習慣の変化	15
20. 1万ドル以上の借金	31	41. 長期休暇	13
21. 抵当流れ(借金返済できず)	30	42. クリスマス	12
		43. ちょっとした法律違反	11

* 上記のうち過去一年間にあった出来事の合計が、250点以上あれば、何らかの身体的変化が現れて、300点以上では2年以内に重病になる可能性が高いといわれています。

現代社会はストレスの多い社会といえます。

価値観や環境の変化が多い社会になればなるほどストレスは多くなります。価値観や生活環境が極めて均一化された封建的な社会ではストレスは少なく、今日のようにひとりひとりの価値観やニーズを重要視する成熟した自由な社会ではストレスは多くなります。

職場におけるストレスも大きくなっています。

労働衛生の現状と職業性疾病対策

脳・心臓疾患、精神障害の労災認定数の推移 (単位：人)

平成	16年	17	18	19	20	21	22	23	24
脳・心臓疾患	294	330	355	392	377	293	285	310	338
精神障害	130	127	205	268	269	234	308	325	475

資料 厚生労働省「業務上疾病調べ」「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況」

国民衛生の動向2013/2014 より

職業生活で強いストレスを感じている労働者の割合は高い状況で推移しており、精神障害の労災認定件数が3年連続で過去最多を更新しています。

今日の日本の状況は、あらゆる企業や職域において、業務の見直しや人事面での改革等が推し進められており、職場における勤労者のストレスは極めて大きなものとなっています。

また、業務量の多さだけでなく、むしろ仕事の多様性の方が大きなストレスになります。

ストレスとの付き合い方

- ◆ストレスとは、“避ける”のではなく“上手に付き合うもの”。
- ◆「自分にはストレスや不安、疲れなんかはない」といった強がった態度は不健康。
- ◆無理して不安を忘れようとしたり、不安にとらわれている自分を「精神力のないダメなやつだ」と責めたりするのは間違い。

まずはストレスを自覚しましょう!!

適切な対処方法



☆くよくよししながら、泣き言を言いながら乗り越えていく
 ☆周囲の援助を素直に受けながら、さしあたりできることからやっていく

😊 心の病気の正しい理解とその対処方法

心の健康と心の病気

心の病気＝精神科疾患（精神及び行動の障害）

本態は脳神経の機能不全であり、神経伝達物質（脳内ホルモン）の分泌や調節機能の不調によるものです。

したがって、精神力の強弱や性格と病気になりやすさとは無関係です。

心は健康でも脳の病気にはなるし、脳の病気になると傷つき一時的に心が不健康になるが、たとえ病気が治らなくても心の健康は回復します。

精神科疾患の頻度

★生涯発病危険率 [一人の人間が一生の間に一度以上罹患する確率]

うつ病：10%弱（11～12人に1人）
 不安障害：約14～15%（7～8人に1人）
 統合失調症：約0.8%（120人に1人）

世の中が複雑になり、高齢化社会になるなどいろんな意味でのストレス社会に生きている私たちにとって、“一生の間に一度も心の病気にならないまま人生を全うする”という確率は非常に低くなってきています。

うつ病ってどんな病気？

不安、悩み、ストレスなどにさらされると、私たちの脳の中では……、

- ・『セロトニン』（不安などを減少させる作用がある）
 - ・『ノルアドレナリン』（集中力や積極性を高めたり、痛みを感じなくするなどの作用がある）
- という脳内ホルモン（神経伝達物質）が分泌されます。このような脳の仕組みのおかげで

私たちは、目の前の問題に適切に対処し、乗り越えることができるようになります。

しかし、目の前の問題が大きすぎたり、困難が重なったりするとセロトニンやノルアドレナリンを使い果たし、脳が機能しなくなります。これが、「うつ病」です。言い換えると、困難や仕事などが多い人が脳内の神経伝達物質を使い果たしてしまった、脳のバッテリー切れであり、機能が多いスマートフォンのバッテリーがすぐ切れるのと同じようなものです。

決して“気合が足りない”とか“怠け”といったものではありません。

うつ病の症状

- * 一日の大半が憂鬱である
- * よく眠れない
- * 楽しいはずの活動が、楽しめない
- * 食欲がない
- * 疲れやすくやる気が出ない、自信喪失している
- * 集中力や思考力、判断力が落ちている
- * 性欲が減退している
- * 自分をひどく責めがちである
- * 死について考えたり死にたいと考えることがある
- * 思考も動作もひどくゆっくりである
- * じっとしておれないほどひどくそわそわする

上記の症状のうち**4項目以上、2週間持続**する場合は、かかりつけ医または専門医に一度ご相談ください。

依存症とは？

一言でいうと“自分の意志や精神力ではその行動をコントロールできなくなる病気”です。いったん依存症になってしまうと、もはや自分の力だけで止めることはできませんし、家族がどれだけ本人を監視したり愛情を注いでもそれだけでは決して改善しない病気です。

依存症のメカニズム

飲酒やギャンブル、買い物などの行為には、「気持ちが良い」「ストレス解消になる」「嫌なことから解放される」などといった快感が伴います。そして快感を伴う物質や行為は、“脳内報酬系”という神経回路を活発化させますが、この状態が恒常化するとちょっとした脳の刺激によっても「その物質を使いたい」「その行為をまたやりたい」という欲動が起きてくるようになってしまいます。言い換えると“脳が自動的に物質や行為を求める”わけで、もはや個人の意思力や精神力などでのコントロールは不可能となるわけです。脳の病気と理解してください。

依存症の分類

- ◆物質嗜癖……アルコール依存、薬物依存など
- ◆行為過程嗜癖……ギャンブル依存、仕事依存、買い物依存、摂食障害（拒食・過食）、子ども虐待、DV など
- ◆人間関係嗜癖……共依存、アダルト・チルドレンなど

もし依存症になったら

- ◆専門医療機関の受診（精神科病院、心療内科診療所）
- ◆自助グループへの参加（断酒会など）…まずは、最寄りの保健所、長崎こども・女性・障害者支援センター「精神保健福祉課」095-846-5115まで

◆家族や友人、職場の協力

酒をすすめない、不義理を許す、精神力や根性に頼らせない、しりぬぐいをしないなど

うつ病や依存症は、心の病気のほんの一例です。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2013/09/1378275898.pdf>

こちらに、様々な疾患（認知症・不安障害・不眠症・ストレス関連障害など）がわかりやすく説明されています。また、心の健康自己チェックコーナーもあります。



身体データだけでなく、こころのデータにも気を配り、健やかにお過ごしください。

★今回の健康講座は、職場で開催された大塚俊弘先生の心の健康ミニ講座で頂いた資料を基に記載いたしました。先生は、精神科医師であり 長崎県県央保健所所長（県央振興局保健部部長）福祉保健部医療監をされています。



お口の健康アドバイス



医療情報委員会 委員
宮田 浩光 先生

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。

先生から一言

長崎県歯科医師会医療情報委員会、委員の宮田浩光です。顎の痛みがなくなる話をお伝えします。

顎関節症の原因

顎関節症の原因ははっきりとは分かっていません。しかし、いくつかの要因は顎関節症と関連があることは分かっています。原因ではない？ 関連がある？ 表現が難しいですね。

例えば私たちはよく“寒かったけん、風邪ひいたバイ。”とか“仕事忙しくて寝る暇もなかったけん、風邪ひいてしもうた。”とか言いますよね。風邪の原因は皆様ご存じの通りウイルスによる感染ですよね。“寒さ”や“睡眠不足”は風邪の原因ではないけど、風邪と関連のある要因です。原因と関連ってそんな感じで理解して下さい。(私は内科医ではないので、寒さや睡眠不足が風邪と科学的に関連があるかどうか存じません。ただの俗説かも知れませんが、そこはまあお許し下さい。)

さて、話をもとに戻しましょう。顎関節症と関連のある因子はいくつかあるのですが、次の2つが強く関連があると言われます。

1) 心理的因子

ストレスや、不安が強い、うつ傾向があるなどの心理的因子は顎関節症患者の適応能力に影響を与えていると言われています。

2) 力の因子

現在、顎関節症と関係が大きいと言われているのが、ブラキシズム（かみしめ癖や歯ぎしり）です。また、前屈みの姿勢や睡眠時の姿勢、頬杖、電話を顎と肩の間に挟む等の悪習癖も顎関節症の要因とも言われています。

例えば、かみしめ癖があるというだけでは顎関節症になるわけではありません。

心理的な因子とか複数の因子が積み重なって、自分の耐久力を超えてしまった時に症状が出ると考えられています。

顎関節症の治療

顎関節症の原因ははっきりとは分かっていないので治療は鎮痛剤や筋弛緩薬の処方やセルフケア等の対症療法が主となります。セルフケアとは患者が自分の問題点を理解し患者自身で問題を管理することです。セルフケアは保存的で症状緩和の効果が高いので現在では顎関節症治療の大黒柱となっています。

セルフケアの具体例は次回説明します。

参考：米国立衛生研究所ウェブサイト

クインテッセンス出版 TMDを知る 改訂第2版



入学貸付・修学貸付のご案内

これから進学および進級のシーズンを迎えますが、組合員の皆様又はその被扶養者（被扶養者でない子を含みます。）の入学金や授業料等、教育費の借入れをお考えの方は、共済組合の入学貸付、修学貸付をぜひご利用ください。



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10万円（1年ごとに最高120万円）※3月、4月は120万円 （例）3月、4月の限度額 120万円 5月の限度額 110万円 6月の限度額 100万円
償 還 方 法	貸付けを受けた月の翌月から元利均等償還 （償還回数は、貸付金額により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 （償還回数は、貸付金額により、36回から150回）
貸付利率	年利2.66%（平成27年1月1日現在） ※国の財政融資資金利率に伴い、年利2.66%～4.36%の範囲で変動します。	
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 様式は共済組合のHPからダウンロードし取得することができます。	
	・合格通知書（写）又は入学許可書 ・入学案内書（写）（入学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）	・入学許可書又は在学証明書 ・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）平成27年2月5日（木）までに提出 → 平成27年2月27日（金）に送金 平成27年3月5日（木）までに提出 → 平成27年3月31日（火）に送金 平成27年4月3日（金）までに提出 → 平成27年4月30日（木）に送金	
申 込 方 法	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	・既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。	

貸付事業をご利用される方へ「だんしん」事業のご案内

「だんしん」事業は、組合員とそのご家族の福祉の充実と安心を目的とした事業です。ご加入いただくことで、退職手当等の財産を守り、病気・ケガによる長期休職に備えることができます。

	特 徴	保 険 料
団体信用生命保険「だんしん」	貸付金の償還中に死亡・高度障害となった場合、保険金により債務を相殺します。	貸付残高10万円につき月額20円 貸付残高100万円の場合 年間保険料2,400円
債務返済支援保険	だんしん加入者が任意加入できます。就業障害となった場合、返済金相当額（平均返済月額）をお支払いします。（最大3年間）	返済金相当額1万円につき月額99円 返済金相当額20,000円の場合 年間保険料2,376円 ※保険料は年度ごとに見直しを行います。

※詳しくは所属所の共済組合事務担当課または当組合経理課福祉係までお問い合わせください。

共済貯金を始めてみませんか

共済貯金の加入は毎月受け付けております。毎月の給料からの天引きで積み立てますので大変便利で確実に貯金することができます。ぜひこの機会に共済貯金をご利用ください。

利 率 年0.6%（税引前）※利息は3月、9月末日に計算し、翌日元本に繰り入れます。

積立単位 1,000円からですので大変手軽に始めることができます。

新規加入 毎月受け付けております。加入される際は、「積立貯金加入申込書」を所属所の共済組合事務担当課にご提出ください。ただし、加入から1年間は払戻しができません。

払 戻 毎月15日、末日の月2回です。また、払戻しに伴う手数料はかかりません。払戻しをされる際は、「積立貯金払戻請求書」に登録印を押印のうえ所属所の共済組合事務担当課にご提出ください。

《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
平成27年2月送金	1月30日	2月13日	2月5日	2月27日
	2月13日	2月27日		
平成27年3月送金	2月27日	3月13日	3月5日	3月25日
	3月13日	3月25日		
平成27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		

【払戻しに係る注意点】

- ・払戻限度額は、払戻しを行う前月の貯金残高です。
- ・締切日までに共済組合に必着するよう手続きしてください。

退職予定の皆様へお知らせ

退職予定の方で、共済貸付金の未償還金がある場合、共済貯金に加入している場合及び遺族附加年金事業に加入している場合は、所属所の共済組合事務担当課を通じてそれぞれ次の手続きが必要となります。



【共済貸付金の未償還金がある場合】

次の①または②のいずれかにて返済していただきます。

- 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。
- ② 在職中に繰上償還することにより返済する。（繰上償還申出書を退職日の前月末日までに提出）

【共済貯金に加入している場合】

「積立貯金解約請求書」に必要事項を記入・捺印（共済組合届出印）し、すみやかに提出してください。

なお、非課税貯蓄制度を利用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」も併せて提出してください。

【遺族附加年金事業に加入している場合】

退職日の前月の給与控除分まで保険料を納めてください。

なお、3月末日退職予定者で2月の給与控除分まで保険料を納めた方は、平成26年度の配当金が平成27年6月中に支払われます。

定年退職される皆様へ

※特定消防組合員
の方は除きます。

○年金請求についてのお知らせ

今年度、定年退職される方（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの方）は、退職共済年金は61歳から支給が開始されます。61歳の誕生月の前月末頃に当組合（平成27年10月の被用者年金一元化後は、年金制度の最終加入実施機関が請求書の事前送付（ターンアラウンド）を実施します。）から請求手続きについてご案内します（請求書等も添付します。）ので、必要書類を添付のうえ、退職時の所属所へ提出してください。

（注） 61歳になる前に退職共済年金の繰上げ請求を行う方は、受給を開始したい月の前月までに繰上げ請求書等を提出する必要がありますので、事前に当組合へご連絡ください。請求書等をご自宅へ送付します。

※ 特定消防組合員の方の請求手続きについては、所属所の共済組合事務担当課または当組合年金課までお問い合わせください。

退職準備セミナーを開催しました

平成26年8月下旬から11月中旬まで地区別に今年度末の定年退職予定の方を主な対象として退職準備セミナーを開催しました。

参加された方からはスライド資料での説明が分かりやすかった等のご感想をいただきました。

皆様方からいただいたご意見を来年度の退職準備セミナーの参考にさせていただき、より皆様の生活設計にお役に立つようなセミナーにしていけますので、今後ともご協力のほどよろしくお願いします。



地共済年金情報 Web サイトについて

平成22年4月から開設された現行の「地共済年金情報Webサイト」は、お申し込み後にご自身の年金見込額等の年金個人情報をパソコンで閲覧することができるサービスとして皆様にご利用いただいておりますが、平成27年3月31日をもって、年金個人情報の閲覧を一旦終了させていただくこととなります。

平成27年4月以降につきましては、新たな地共済年金情報Webサイトを開設する予定です。詳細につきましては決まり次第ご案内します。

なお、現在ご利用いただいておりますユーザID・パスワードについては、平成27年3月31日をもって失効します。

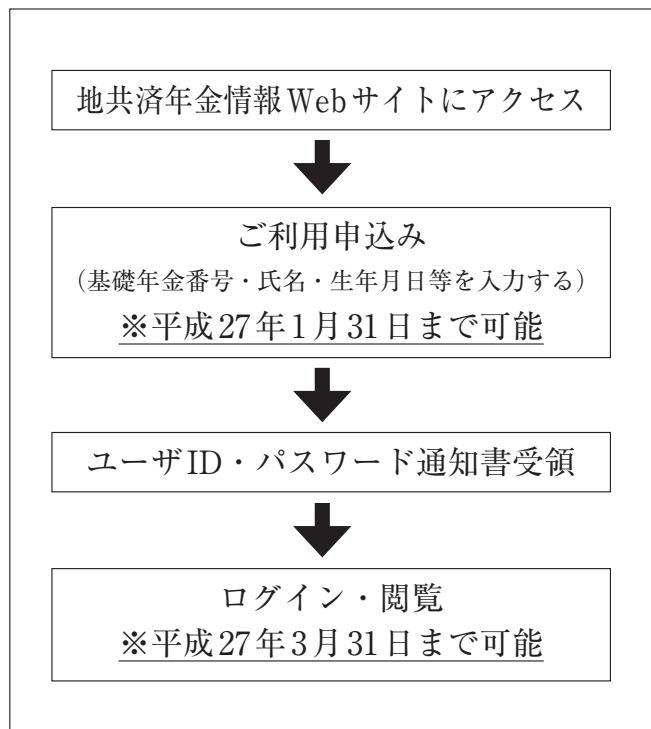
地共済年金情報 Web サイト 【<https://www.chikyonenkin.jp/>】

全国市町村職員共済組合連合会及び各共済組合ホームページからもアクセスいただけます。

ご利用時間：6時から24時まで（サーバーのメンテナンス時を除く。）

ご利用可能期間：平成27年3月31日まで（新規利用申込みは平成27年1月31日まで）

◆ご利用申込みの簡単な流れ



●相談窓口

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課

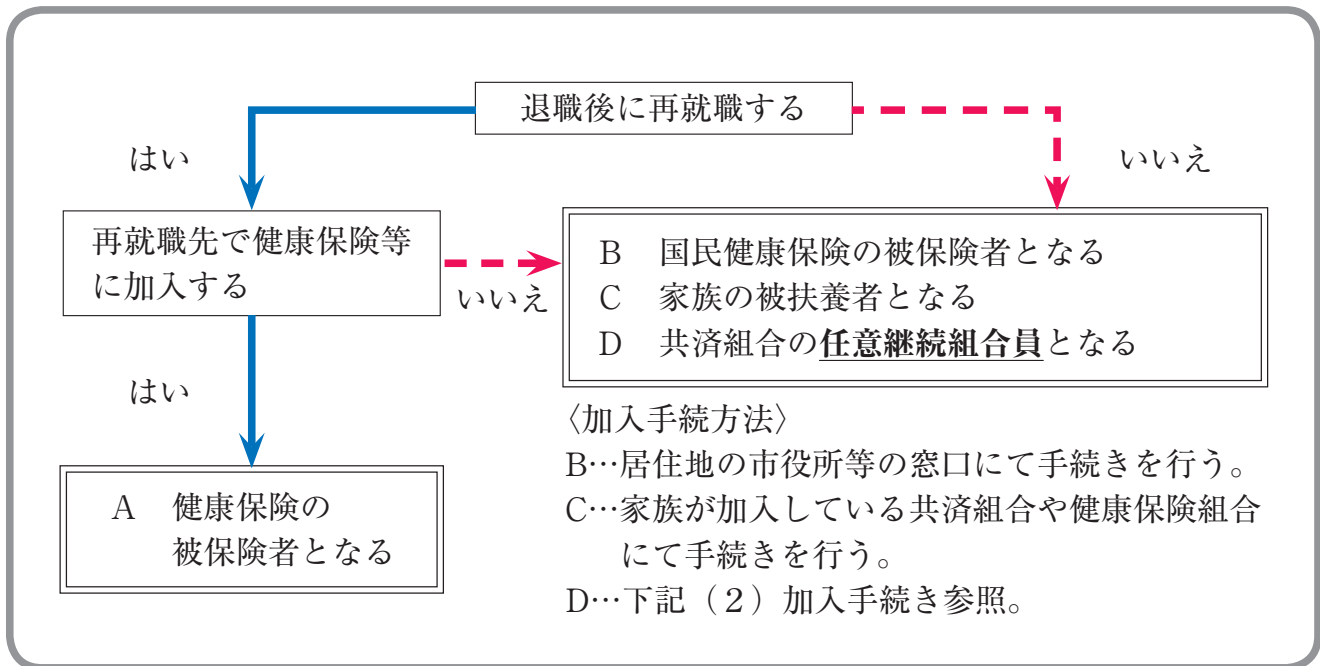
専用回線：03 - 5210 - 4607

（9時～17時（土・日・祝日を除く））

退職後の医療保険制度について

【1 退職後の医療保険制度】

退職後は組合員の資格を喪失するため、下図のA～Dのうちいずれか1つの医療保険制度に加入しなければなりません。



【2 任意継続組合員制度】

共済組合では、一定の条件を満たすことで「任意継続組合員」の資格を取得することができます。

（1）加入資格等

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が、最長で2年間加入できます。

（2）加入手続き

- 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。

（3）任意継続組合員が受けられる短期給付

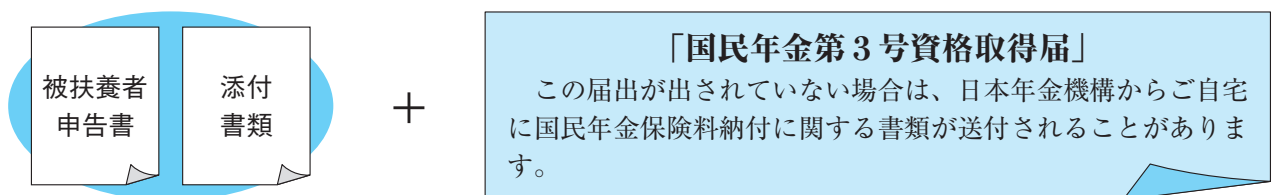
任意継続組合員の資格を取得すると、傷病手当金、出産手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、休業手当金を除き、在職中と同様の短期給付を受けることができます。

被扶養配偶者の認定・取消の際は 国民年金第3号被保険者の手続きが必要です！

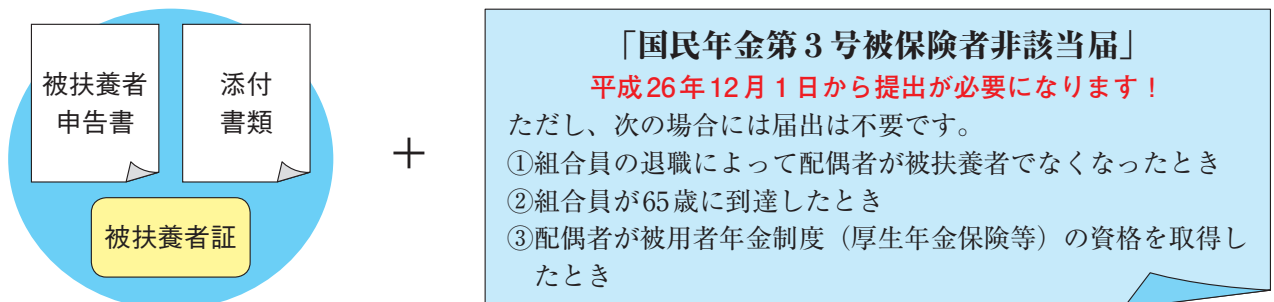
組合員の配偶者で20歳以上60歳未満の方が被扶養者として認定された場合、国民年金第3号被保険者になります。第3号被保険者として国民年金に加入することで、将来、その期間の国民年金保険料を納めたものとして年金給付を受けることができます。なお、被扶養者の認定が取り消された場合には、同時に第3号被保険者の資格も喪失します。

以下の場合、共済組合への申告書等とあわせて第3号被保険者の資格取得及び喪失の届出が必要です。

(1) 配偶者が被扶養者の認定を受ける場合

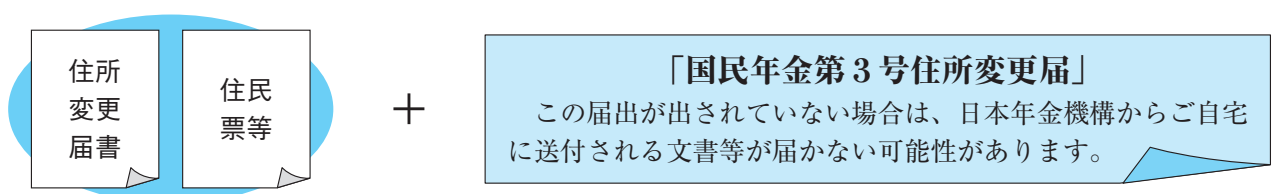


(2) 被扶養配偶者の認定が取消となる場合

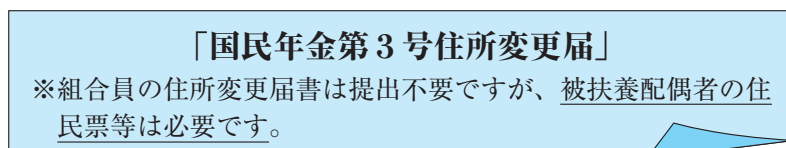


(3) 被扶養配偶者の住所が変更となる場合

①組合員・被扶養配偶者ともに住所変更をする場合



②被扶養配偶者のみ住所変更をする場合



東京グリーンパレス ウィンターキャンペーン
組合員限定謝恩企画

東京グリーンパレスに 泊まってホテル利用券を ゲットしよう！

平成26年12月28日(日)～平成27年1月31日(日)

特典



上記キャンペーン期間中にご宿泊をご利用の
市町村・都市・指定都市職員共済組合の組合員
及びその被扶養者様には、その場で使える
ホテル利用券（1,000 円分）をプレゼント致し
ます！是非この機会にご利用下さい。

※チェックインの際、組合員証または又は組合員被扶養者証をお持ちください。
（お忘れになった場合はプレゼントの進呈は出来かねますのでご注意ください。）
※ホテル利用券は1 予約に対しお一人様 1 枚プレゼント致します。
※ホテル利用券の有効期限は平成 27 年 3 月 31 日までとなります。
※共済組合が発行する宿泊利用助成券との併用が可能です。

どの宿泊プランでも上記特典の対象と
なりますが、当ホテルの公式ホーム
ページからのインターネット予約が
大変お得です！
色々なプランがご選び頂けます。



その他、飛行機と宿泊がパックになったダイナミック
パッケージや旅行会社からの商品をご利用の場合も
チェックイン時、組合員の証明書をご提示頂ければ、
上記特典をプレゼント致します。

● インターネット予約方法 ●

●まず、東京グリーンパレス公式ホームページをご覧
下さい。

<http://www.tokyogp.com>

●トップページの「組合員様のご予約はこちらから」を
クリックして下さい。



●プラン一覧より【組合員限定】●●●プランをご選択
頂き、お申し込み手続きをして下さい。
（初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。）



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644

〒102-0084東京都千代田区二番町2番地 [ホームページ] <http://www.tokyogp.com/>

