



第183号

令和元年10月
発行

ご家族の方と一緒に
ご覧ください



もくじ CONTENTS

育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額が変更されました …	2
交通事故等の第三者行為により負傷したとき …	2
令和元年度第1回 健康づくり研修を開催しました！ …	3
お口の健康アドバイス …	4
お口のチェックを受診しましょう！ …	5
よくわかる健康講座 …	6
本年10月に年金払い退職給付に係る終身年金現価率の値が変わります …	7
「障害給付」について …	8
地共済年金情報Webサイトを活用しましょう …	10
マイナンバーカードの取得推進について …	11
〈日常ながら運動〉寝の前に心身をリラックス …	12
貸付事業のお知らせ …	13
貯金事業のお知らせ …	14
遺族附加年金事業のお知らせ …	14

【今号の表紙】

川内峠

(平戸市)

標高約200mに広がる約30ヘクタールの草原で、東京ドーム6.4個分の広さがあります。頂上からの展望は素晴らしく、絶好のパノラマです。春はつつじが咲きほころび、夏は青々とした草原が広がり、秋はススキが一面を覆います。冬には、野焼きが行われ、草原に炎が広がっていく様は圧巻で多くの見物客で賑わいます。

育児休業手当金と介護休業手当金の 給付上限相当額が変更されました

令和元年8月1日以後の育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限相当額が変更となりましたので、請求の際は以下のことにご注意ください。

育児休業手当金

標準報酬月額が470,000円以上の方は、手当金給付日額が **13,832円** となります。

※ 育児休業開始後181日以降は10,322円となります。

介護休業手当金

標準報酬月額が530,000円以上の方は、手当金給付日額が **15,230円** となります。

交通事故等の第三者行為により負傷したとき

交通事故等の第三者行為により負傷し、医療機関等を受診した場合には、加害者（相手方）がその費用を負担することとなります。

第三者行為により医療機関等を受診し、組合員証等を使用する場合は、必ず共済組合へ連絡し、以下の書類を提出してください。



第三者行為により医療機関等を受診した場合の提出書類

- 損害賠償申告書
- 事故発生状況報告書
- 自動車損害賠償責任保険の契約保険会社の報告書
- 同意書
- 確約書
- 念書
- 交通事故証明書
- 示談に関する書類

共済組合ホームページにてダウンロードできます。
(URL : <http://www.nagasaki-kyosai.jp/>)

第三者行為による負傷の例



第三者（相手）の
ある交通事故



他人から暴行を
受けた時（ケンカ等）



他人の飼っている
動物にかまれた

〈お問合せ先〉

TEL : 095-827-3139（保健課直通）

令和元年度第1回 健康づくり研修を開催しました！

【開催日】 令和元年8月7日（水）

【場所】 長崎県市町村職員共済会館 2階会議室

【研修テーマ】 「休職者・離職者を防ぐためには」

【対象者】 部下職員を持つ係長職相当以上の組合員

【講師】 長崎メンタルヘルス合同会社 金原 俊輔（講演）
長崎メンタルヘルス合同会社 長浦 由紀（演習）



～受講者の感想～

- ・復職者だけでなく支援する職員のフォローも大切だと感じた。
- ・病気、本人への理解がとにかく必要だということを感じた。
- ・ロールプレイを行い、実際に対応することで理解が深まった。



多くの方の参加をお待ちしております！



健康づくり研修は、共済会館にて開催しています。次回は11月25日(月)を予定しています。

講演（午前中）のみ、演習（午後）のみの参加も可能です。

（講演テーマの例）

こころの健康、ラインケア、セルフケア等

お口の健康アドバイス

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。

口から備える健康長寿 ～当たり前になりすぎたむし歯予防を再考～

長崎県歯科医師会
医療情報委員会副委員長

出口 繁 先生



本シリーズでは「オーラルフレイル」について触れていますが、しっかりと食べるための根源は、やはり歯が健康であることに尽きます。本稿では、以前とは少し「常識」が変わってきているむし歯予防について再考します。

歯は本来丈夫なもの

「キーン」という音、それを想像しただけで「いやー」な気分になる方は多いと思います。私たちが治療する時には、ダイヤモンドの粉がついた高速で回転する器具を使って歯を削ります。歯の表面はそれほど硬い、エナメル質といわれる組織でできていますが、そんな硬いものに簡単にむし歯の穴が開くでしょうか？

多くの方がむし歯になった経験があるために、むし歯はなるのが当たり前のように思われていますが、さまざまな種類の糖質豊富な食品が容易に手に入るようになった現代になって多発しているのがむし歯です。すなわち、むし歯はさまざまな悪い要素が重なったところにできるために、きちんと予防すれば避けられる病気といえます。

むし歯予防のキモは「フッ化物」

むし歯予防といえば、甘いものの制限や、歯みがきをしっかりとすることを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、みなさんはとても気をつけているのに歯医者で定期健診に行くとむし歯になっていませんか？

実は甘いものも歯みがきも大事な要素ですが、その他にもだらだら食べ、だ液の質や量、むし歯を起こす細菌の量や歯の質など多くの要素が絡み合ってむし歯が起こります。これらはむし歯リスクと呼ばれ、一人ひとり異なりますからしっかり対応しないとなかなかリスクを下げることはできません。しかしこの中でも「フッ化物の使用」は飛び抜けてむし歯リスクへの関与度が大きいため、すべての人に勧めることができるむし歯予防の方法です。むしろ使わないとむし歯予防が難しいと言っても過言ではありません。

歯磨き剤を正しく使ってむし歯予防

「フッ化物」はみなさんが毎日使っている歯磨き剤の中に入っています。（市販されている歯磨き剤の9割以上がフッ化物配合の歯磨き剤）実は知らず知らずのうちにむし歯予防に効果的なものを使っていたということになります。ではどのように歯磨き剤を使っていますか？「歯ブラシにちょっとつけて、磨いたらよくうがいをする」という方が多いと思います。フッ化物を薬とらえたと、それをしっかりうがいして流してしまったら効果がないことは明白です。「できるだけ高濃度のフッ化物の入った歯磨き剤を十分量使って、できるだけうがいを控える」というのが正しい使い方です。

これを実践するために、スウェーデンのイエテボリ大学で考案された「イエテボリ法」と呼ばれる歯磨きの方法を紹介します。

- 1) 歯磨き剤は「高濃度フッ化物配合」と書かれたものを使う
- 2) 歯磨き剤を歯ブラシの上にたっぷり載せる（ブラシの植毛部の長さ、2 cm 程度）
- 3) 普通に歯磨きする
- 4) 少量の水（ペットボトルのキャップ2杯まで）でうがいする
- 5) その後2時間は飲食を控える

歯磨きした後うがいをしないのは気持ち悪いという方は、普通に歯を磨いた後にしっかりうがいをしてその後イエテボリ法を行うとよいでしょう。また12歳未満の子どもにはフッ化物濃度を抑えた歯磨き剤の使用や、その量を少なくする対応が必要です。歯科医院で適切な指導を受けてください。長崎県内では幼稚園、保育園、小学校および中学校においてフッ化物洗口が行われていますが、それとの併用は安全性の観点からは全く問題ありませんし、むしろフッ化物は正しい方法で頻回に用いることで効果が高まります。

実は諸外国では以前から、フッ素濃度 1,500ppm の高濃度フッ化物配合の歯磨き剤が市販され、むし歯予防に効果を上げてきました。しかし日本では、平成 29 年によくフッ素濃度の上限が 1,000ppm から 1,500ppm に引き上げられて手に入るようになったばかりで、まだまだなじみが薄いようです。むし歯予防のためには高濃度フッ化物配合の歯磨き剤でイエテボリ法を行い、歯科医院でのメンテナンス時にもフッ化物を使うことで最大限むし歯リスクが軽減できるとされています。歯磨き剤が口の中に残ることに抵抗のある方が多いのですが、経験上数日で慣れるようです。ぜひ実践してみてください。

避けることが難しいおとなむし歯とは

最近テレビなどで「おとなむし歯」がとりあげられるようになりました。これは、エナメル質のない「歯の根」の部分が侵されてしまうむし歯のことで、痛みがあまりないために知らないうちに進行して、場合によっては歯が折れて抜歯になってしまうむし歯です。歯の根は本来歯肉の中にあるのですが、歯周病や不適切な歯磨きなどによって歯肉が下がって露出してしまいます。露出した部分はエナメル質がないためにむし歯菌の酸に溶かされやすく、なかなかむし歯を避けることが難しいといわれています。しかし、前述のイエテボリ法を行うことで歯の根を硬くし、むし歯になりにくくすることができるのです。

おとなむし歯は歯の頭の部分は全く問題がない場合が多く、また痛みもないので、ご自身では気付きにくいものです。また年齢とともにだ液の量が減ってむし歯のリスクが知らないうちに高まっていることもあります。ぜひ歯科医院を受診していただき、適切なアドバイスを受けてください。

お口のチェックを受診しましょう！

お口の健康は生活習慣病と深い関わりがあることから、皆様のお口の健康づくり及び生活習慣病予防の意識啓発を目的とした「お口のチェック」を実施しています。

お口のチェック内容

口腔診査

- 歯、歯周の状況
- 歯面清掃
(PMTc 又はスケーリング)
※歯面清掃は体験までです。

口腔衛生指導

- う蝕、歯周病の予防
- 食事指導、生活習慣指導
- ブラッシング指導

お口のチェックを受診した方に「歯みがきセット」を配付しています。

組合員及び年度内に 13歳以上 となる被扶養者を対象としています。(年度内に 1人1回 限り)



歯みがきセット



※受診の際は、「お口のチェック受診券」及び「組合員証(組合員被扶養者証)」が必要です。
自己負担はありません。

い方向に進んでいくことも知っておきましょう。

▶ IV. 精密検査を受けても「異常なし」がある理由

前項で以前要精査と言われ精密検査を受けたが、その結果「異常なし」と言われたという例があることを述べました。このような例は偽陽性と呼ばれます。

一方、健診／検診で異常を指摘されなかったにも関わらず暫くして病気が見つかる例もあります。これは偽陰性と呼ばれます。

健診／検診で受ける検査はこれらの偽陽性、偽陰性が少なく、真の陽性者（病気の方）だけを拾い上げる割合が比較的高いと認められているものが選ばれています。

▶ V. 健診／検診の精度

健診／検診の理想は「偽陽性」で精密検査を受けてしまう方と「偽陰性」で病気があるのに見つけない方ができない方をできるだけ減らすことです。つまり健診／検診の精度を上げることです。近年、健診／検診の精度は確実に向上していますが、さらなる向上は必要です。また現在の健診／検診では、拾い上げができない病気を発見するための新しい検査の開発も望まれます。

健診／検診で早期に病気が見つかり既に多くの方が恩恵を受けています。健診／検診は受ける価値が十分あるものです。また健診／検診の結果は大切な時間を割いて得られたものです。結果を生かしましょう。治療を受けている方では病気以外の体の状態を知る良い機会です。健診／検診を上手に利用し、将来のために役立ててください。

▶ VI. 精密検査・治療を放置し、不利益がある主な例

精密検査や治療が必要と判定されたにも関わらず、放置してしまう例をいくつかあげていますので、参考にしてください。

- ・高血糖が続いていたにも関わらず放置した結果、眼の合併症のため視力が大きく損なわれた、あるいは心筋梗塞になった。
- ・高コレステロールを放置して心筋梗塞になった。
- ・高血圧を放置して脳梗塞になり、体が不自由になった。
- ・便潜血陽性であったが大腸内視鏡を受けず、大腸がんが進行してしまった。
- ・胃透視（バリウム検査）で異常を指摘されたが、胃カメラを受けるのが嫌で胃がんが進んでしまった。

本年10月に年金払い退職給付に係る 終身年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

「障害給付」について

7月号の共済ながさきでは、「老齢厚生年金」および「給与所得による年金の支給停止」について掲載しましたが、今回は、「障害年金」についてご紹介します。

障害厚生年金とは

一定の保険料納付要件を満たした方が、厚生年金保険の被保険者である間に、初診日のある病気やケガにより、1級から3級に該当する程度の障害状態となったときに受給できる年金です。

在職中の場合でも障害厚生年金は受給できますが、平成27年9月までに初診日がある方が受給する障害共済年金（経過的職域加算額）は、停止となります。

また、障害等級が1級または2級に該当しますと、障害厚生年金等に加えて障害基礎年金が受給できます。

1 障害年金の種類と等級

	1 級	2 級	3 級
障害厚生年金 (共済組合が支払い)	障害厚生年金 ※1、※2	障害厚生年金 ※1、※2	障害厚生年金 ※1
障害基礎年金 (日本年金機構が支払い)	障害基礎年金 ※3	障害基礎年金 ※3	

- ※1 平成27年9月までに初診日がある場合、組合員期間に応じた障害共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。
- ※2 障害等級が2級以上に該当し、年金受給権者によって生計を維持されている65歳未満の配偶者がいるときは加給年金額が加算されます。
- ※3 障害基礎年金の受給権者によって生計を維持している18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の子または20歳未満で障害等級が1級又は2級の障害の状態にある未婚の子がいるときは子の加算額が加算されます。

2 障害厚生年金の受給要件

障害厚生年金は次の要件をすべて満たしている場合に受給できます。

①初診日要件

障害の原因となった傷病の初診日において、厚生年金の被保険者（組合員）であること。

②障害認定日要件

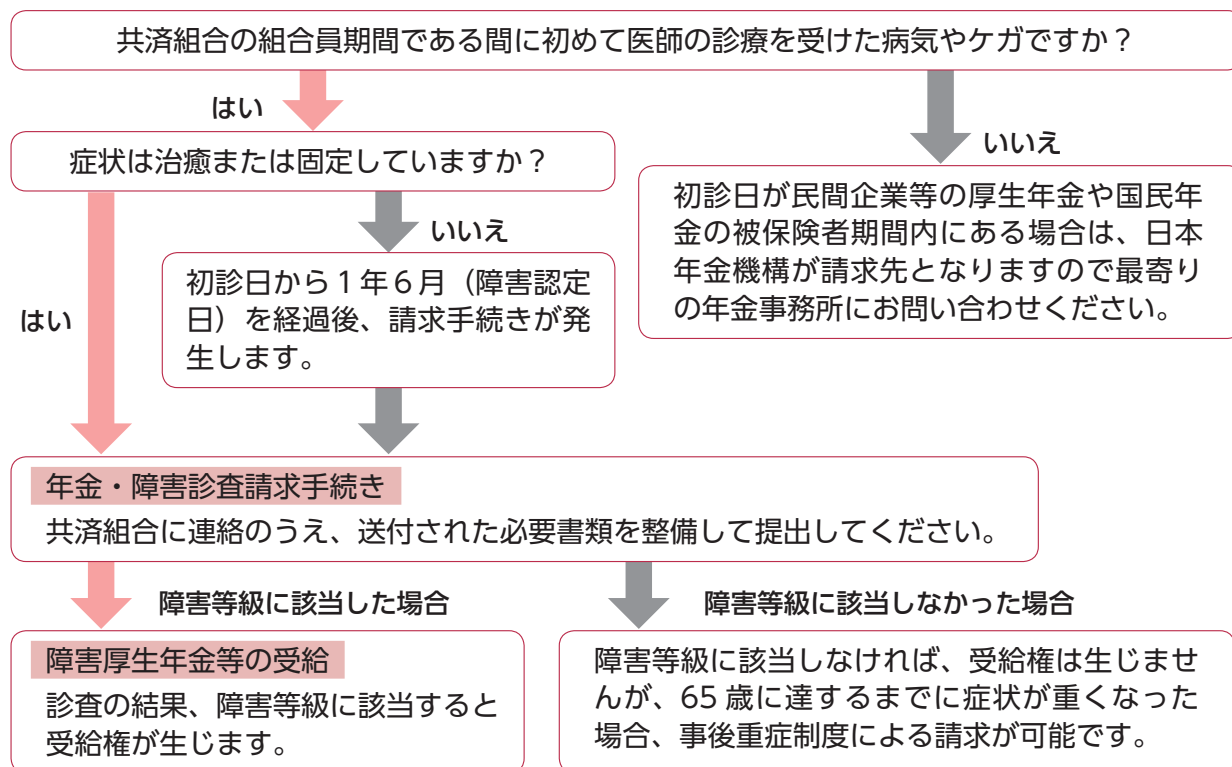
障害認定日（原則初診日から1年6経過した日）に障害等級が1級～3級の障害の状態であること。※

③保険料納付要件

初診日の前日に、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む）と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上あること。

- ※ 障害認定日に障害の状態に該当しなかった場合でも、65歳までの間は、症状が悪化し障害の状態になったときには請求日の翌月から障害厚生年金が受給できます。

3 障害厚生年金等の請求手続きの流れについて



～障害厚生年金請求のポイント～

○ 初診日の特定が必要です

初診日は、障害認定日や保険料納付要件を判断する基準日となるため、障害年金の請求において重要な日です。

初診日の特定は、原則として医療機関の証明が必要となりますが、初診日が長期間遡るときなど、特定が困難となるケースがありますので、早めにご相談ください。

○ 所定の診断書で障害程度の認定を行います

障害程度の認定は、身体障害者手帳などの等級とは異なり、年金専用の診断書を用いて診査を行います。

基本的には障害認定日（初診日から1年6月経過した日）の症状を記載した診断書を医療機関で作成いただくこととなりますが、「事後重症による請求」の場合は、請求日時点の診断書を作成いただくこととなります。

※ 留意事項

- 1 請求にあたって発生した診断書作成費等の費用については、ご本人負担となります。
- 2 障害認定審査の結果、障害等級に該当しない場合があります。

○ 在職中でも受給できます

障害厚生年金、障害基礎年金は、公務員として在職している間も受給できます。

【この記事に関するお問合せ先】 年金課 電話：095-827-3140

地共済年金情報Webサイトを活用しましょう

組合員または組合員であった方は、地共済年金情報 Web サイトを活用することで次の内容を閲覧することができます。

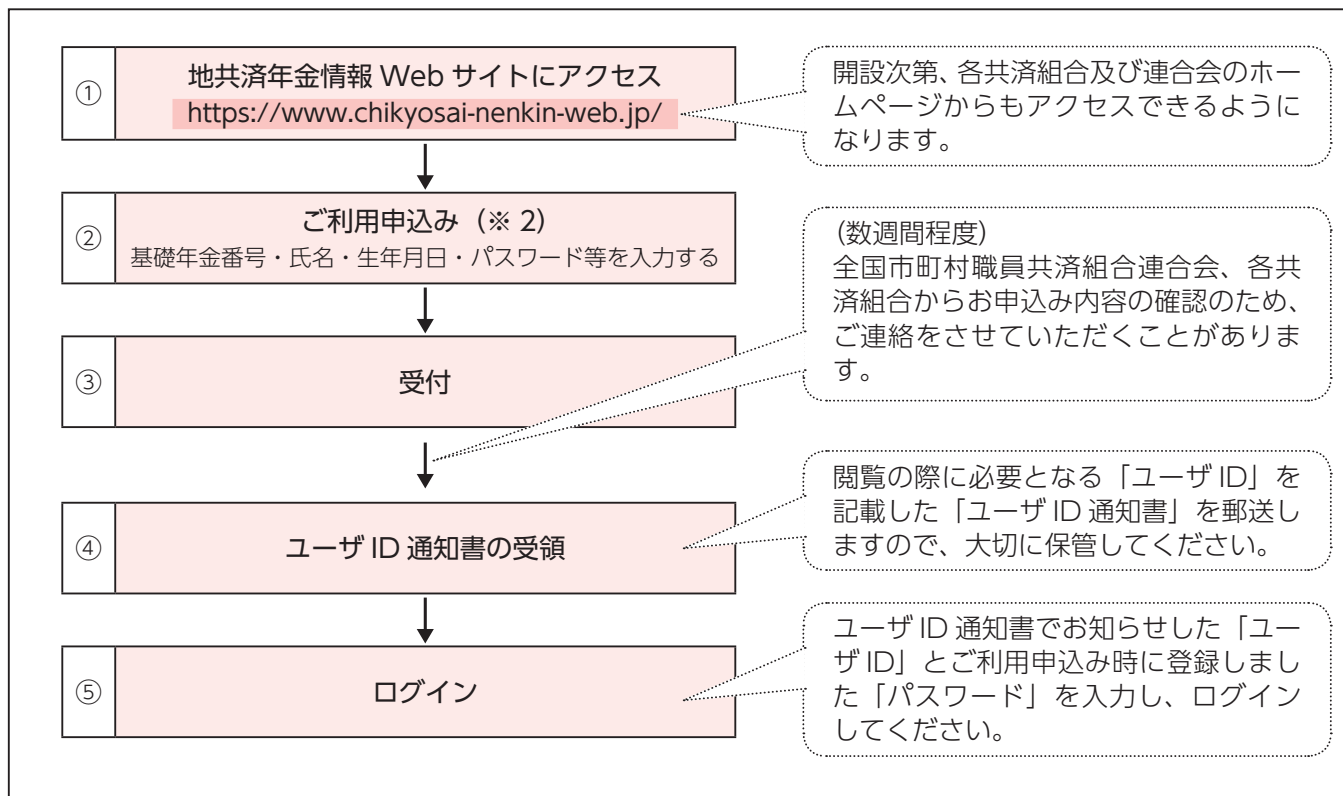
なお、地共済年金情報 Web サイトは、サーバーのメンテナンス中以外は常に閲覧可能です。

●閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※ 1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

※ 1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

◆閲覧までのおおまかな流れ



※ 2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

●相談窓口（Web サイト用）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎ 03-5210-4607 （9時～17時（土・日・祝日を除く））

マイナンバーカードの取得推進について

令和元年5月22日に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が公布され、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが本格運用される予定です。

このマイナンバーカードの健康保険証利用を着実に進めるために、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」（令和元年6月4日デジタル・ガバメント閣僚会議）及び「経済財政運営と改革の基本方針2019」（令和元年6月21日閣議決定）において、医療保険者ごとにマイナンバーカードの取得促進に取り組むとともに、国家公務員共済組合と地方公務員共済組合の組合員及び被扶養者については、本年度中のマイナンバーカードの取得を推進することとされています。



マイナンバーカードの交付申請は次の方法があります。

《オンライン申請》

平成27年10月以降に地方公共団体情報システム機構から郵送された通知カードに添付されている個人番号カード交付申請書に記載されている申請書ID又はQRコードを使用して、パソコン、スマートフォン等により申請することができます。

具体的な方法は、マイナンバーカード総合サイト（※）を参照してください。

マイナンバーカードの受け取りは、追って通知される交付通知書（はがき）に記載された場所に来庁することとなります。

《郵送による申請》

マイナンバーカード総合サイト（※）に掲載されている手書き交付申請書様式（申請書の送付用封筒作成の材料もダウンロードできます。）又は共済組合が配付した組合員等の氏名・住所等が印字された交付申請書を使用して、郵送により申請することができます。

マイナンバーカードの受け取りは、追って通知される交付通知書（はがき）に記載された場所に来庁することとなります。



《申請時来庁方式》

住民票のある市区町村に来庁して本人確認を行った上で、申請手続を行う方法です（申請時来庁方式の対応の可否について、あらかじめ市区町村に確認願います。）。

この場合は、交付時に再度来庁することなく、本人限定受取郵便により受け取ることができます。



（※）マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

共済組合が現在発行している組合員証、組合員被扶養者証等は、令和3年3月のオンライン資格確認運用開始後も引き続き使用できることとされています。

無理なく誰でもできる!
日常ながら運動



監修：長野 茂（フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表）

寝る前に心身をリラックス

寝る前には心身をリラックス。1日を通して頑張った心身を癒すことで、気持ちよく入眠できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう！

あぐらストレッチ

一度に行う目安 60秒×3セット

- 1 床に座り左右の足裏を合わせ、背筋はできるだけ真っ直ぐ伸ばして両手で足をつつみ込む。
- 2 背筋は伸ばしたまま目を閉じ、息を吐きながら、かかとを徐々に手前に引き寄せる。さらに上体を前にゆっくり倒して静止する。ひじで太ももの内側を軽く押し、股関節の周辺を伸ばす。



ココに効く! 股関節、ストレス解消

ココがPoint 背筋を伸ばしたまま前に倒す。

寝ながらひざ倒し腰ねじり

一度に行う目安 左右各30秒×2セット

ココに効く! わき腹、腰痛・便秘予防、ストレス解消

ココがPoint 両肩を浮かせない。



- 1 仰向けに寝て、両ひざを立て、お腹をへこませ、両手を横に伸ばす。

- 2 立てたひざをそろえたまま、足を横に倒し、顔は足と逆向きにねじる。ゆっくり呼吸しながら30秒キープする。反対側も同様に。

布団で手足ブラブラ

一度に行う目安 30秒×2セット

- 1 仰向けになり、両手両足を上げる。
- 2 力を抜いて、両手両足をブラブラと小刻みに揺らす。



ココに効く! 全身、冷え・むくみ予防、ストレス解消

ココがPoint ゆったりした気持ちで行うと、すっきり入眠できる。

Nagara Column

疲れたら動こう

疲労を感じると、すぐに横になって体を休ませようとしていませんか？ しかし現代の仕事は、肉体疲労よりも手先の部分疲労や眼精疲労、肩・腰の緊張疲労、精神疲労が多くなってきています。そんな疲労を解消するには適度に体を動かすことが効果的で、それ自体が気分転換にもなります。

貸付事業のお知らせ

共済組合では、組合員が臨時に資金を必要とした場合に、その目的・用途に応じた貸付を行っていますが、今回はその中でも特に多くの方にご利用いただいている「普通貸付」についてご案内します。

借入れをお考えの際は、利用をご検討されてみてはいかがでしょうか。



普通貸付	
貸付事由	組合員が、車や家電など <u>生活必需物資の購入のため</u> 、臨時に資金を必要とするとき（生活資金、借入金返済、趣味、娯楽等不可）
借受資格	組合員の資格を取得した日から
貸付限度額	申込時の給料月額（本俸）の6か月分に相当する金額（最高200万円）
貸付金の単位	1万円（最低5万円～）
貸付利率	年1.26%（変動金利）
償還方法	次の2つから選択し償還 ①毎月元利均等償還 ②毎月元利均等償還 + ボーナス償還 （償還途中で全額繰上償還や一部繰上償還をすることも可）
申込締切日	<u>毎月5日（共済組合必着）</u>
貸付日	末日（12月は25日）
申込方法	お勤め先の共済組合事務担当課へ必要書類を提出してください。 なお、申込用紙及び添付書類一覧は、当組合のホームページに掲載しております。 （アドレス http://www.nagasaki-kyosai.jp/ ）

■申込から送金までの流れ

①申込書の作成、提出……【期限】貸付希望月の5日まで（当組合必着）

普通貸付申込書、印鑑登録証明書（原本）、借入状況等申告書、見積書（原本）又は契約書（写）

※その他必要に応じて書類の提出を依頼する場合があります。

②共済組合から貸付金決定通知書及び借用証書を送付……第2～3週頃送付

送付された借用証書に必要事項を記入し、登録印を押して共済組合へ提出

③共済組合から貸付金交付通知書を送付……第3～4週頃送付

④送金……月末

共済組合に登録している給付金受取口座へ送金

貯金事業のお知らせ

■ 10 月は積立額の変更募集月です

積立額の変更をご希望の方は、お勤め先の共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

- 提出書類：積立貯金変更依頼書（当組合 HP からダウンロード可）
- 提出締切：令和元年 10 月 31 日（木）共済組合必着
- 変更開始：令和元年 12 月の給料及びボーナス分から



■ 払戻・解約請求書提出及び送金スケジュール

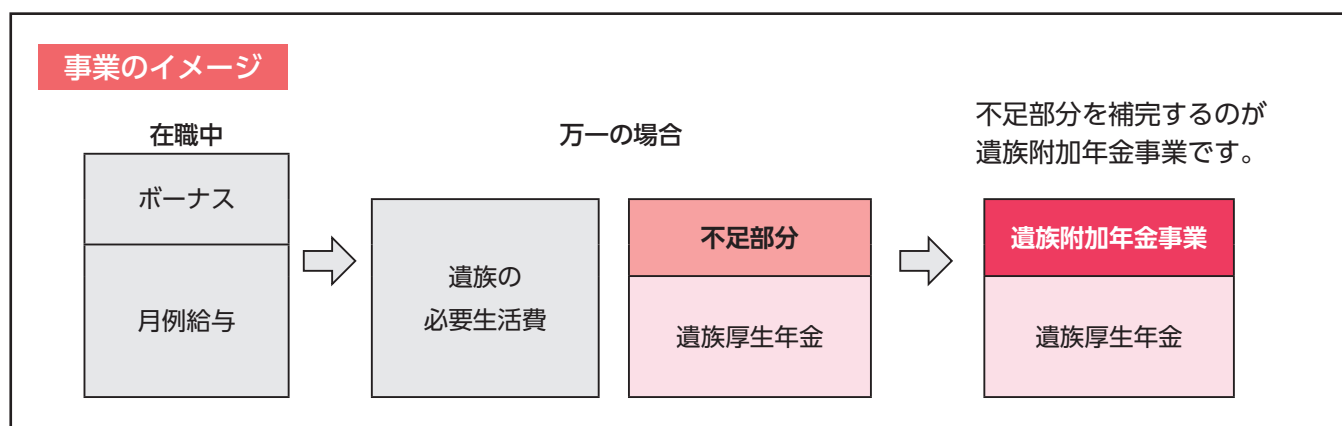
送金年月	払 戻		解 約	
	締切日	送金日	締切日	送金日
令和元年11月	10月31日	11月15日	11月 5 日	11月29日
	11月15日	11月29日		
令和元年12月	11月29日	12月13日	12月 5 日	12月25日
	12月13日	12月25日		
令和2年 1 月	12月27日	1 月15日	12月27日	1 月31日
	1 月15日	1 月31日		

【注意点】

- ・前月末時点の残高が払戻限度額です。（千円単位）
- ・締切日は共済組合必着です。お勤め先の共済組合事務担当課へはお早めにご提出ください。

遺族附加年金事業のお知らせ

この事業は、組合員の皆様が在職中に万一の事態があった場合、ご遺族の生活安定に寄与することを目的とし、遺族厚生年金の不足する部分を一定期間補完します。



令和2年度の更新手続き案内及び新規加入の募集については、11 月から 12 月にかけて行う予定です。未加入の方はこの機会に加入を検討されてみてはいかがでしょうか。

長崎県市町村職員共済組合

長崎市興善町6番3号 長崎県市町村職員共済会館
 TEL 095-827-3137(代表) FAX 095-824-9050
 URL <http://www.nagasaki-kyosai.jp/>
 編集発行人 石橋修治