



Contents

- | | |
|---|------------------------------|
| ◆令和2年度決算のあらまし 2~7 | ◆お口のチェックを受診しましょう! 13 |
| ◆組合員等から暴力等を受けた被扶養者の認定取消について 8 | ◆「年金とライフプラン」について 14~15 |
| ◆被扶養者再認定調査を実施しています 8 | ◆ライフプランセミナーを開催しています 16 |
| ◆令和3年9月に定時決定を行います 9 | ◆砂糖の取りすぎには気をつけましょう 17 |
| ◆資格喪失後の組合員証・被扶養者証(保険証)は使用できません 10 | ◆知っておくと便利! あれこれ生活術 18 |
| ◆ジェネリック医薬品を利用しましょう 10 | ◆貸付事業のお知らせ 19~20 |
| ◆特定健康診査を受診しましょう 11 | ◆貯金事業のお知らせ 20 |
| ◆お口の健康アドバイス コロナ禍でも毎日の歯みがきを! 12~13 | |

令和2年度決算のあらまし

去る6月25日第178回共済組合組合会が開催され、令和2年度の決算が承認されましたのでその概要についてお知らせいたします。

組合の現況

- 所属所数 13市8町11組合 計32所属所
- 組合員数 14,535人(うち任意継続組合員176人)
- 被扶養者数 15,860人(組合員1人当たり1.093人)
- 平均標準報酬月額(掛金・負担金の基礎となった額)
 - 短期経理 381,512円
 - 長期経理 373,834円

1. 短期経理

～組合員1人当たり医療給付費251,232円～

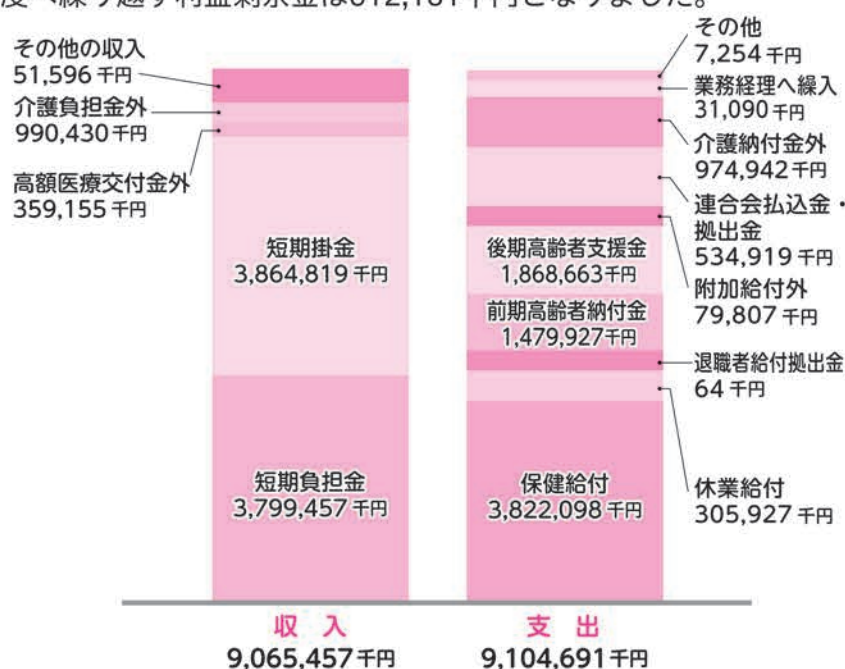
この経理は、主として、組合員と家族の病気や負傷及び出産などに要した費用に係る給付を行う経理です。

収支の状況

短期掛金・短期負担金等による収入総額 9,065,457千円に対し、支出総額は医療費等の保健給付費 3,822,098千円、前期高齢者納付金1,479,927千円及び後期高齢者支援金1,868,663千円等 9,104,691千円となり、その結果、当期短期損失金として57,538千円を生じましたが、前年度から繰り越した短期積立金252,225千円を取り崩して補てんし、前年度から繰り越した欠損金補てん積立金411,435千円のうち4,413千円を取り崩し、短期積立金へ積み立てました。

また、当期介護利益金として18,304千円を生じたため、前年度から繰り越した介護繰越欠損金12,246千円を補てんし、残りの6,059千円を積み立てました。

この結果、翌年度へ繰り越す利益剰余金は612,181千円となりました。



◆医療給付の状況

(単位：件・千円)

区 分		件 数			金 額		
		令和元年度	令和2年度	比較増△減	令和元年度	令和2年度	比較増△減
本 人	入 院	1,525	1,392	△ 133	486,728	386,141	△ 100,587
	外 来	94,262	85,696	△ 8,566	680,414	687,414	7,000
	歯 科	25,266	24,460	△ 806	202,986	212,488	9,502
	入院時食事療養の給付・ 入院時生活療養の給付	[1,384]	[1,213]	[△171]	6,875	5,368	△ 1,507
	薬 剤 支 給	請求明細書件数 (55,574)	(51,715)	(△3,859)	356,478	336,547	△ 19,931
	訪問看護療養の給付	[68]	[58]	[10]	35,660	2,491	△ 33,169
	計	121,053	111,548	△ 9,505	1,769,141	1,630,449	△ 138,692
家 族	入 院	1,764	1,586	△ 178	519,011	565,679	46,668
	外 来	109,681	91,946	△ 17,735	707,750	613,233	△ 94,517
	歯 科	25,741	24,927	△ 814	183,097	194,886	11,789
	入院時食事療養の給付・ 入院時生活療養の給付	[1,476]	[1,294]	[△182]	9,330	9,544	214
	薬 剤 支 給	請求明細書件数 (58,846)	(55,077)	(△3,769)	341,002	307,677	△ 33,325
	訪問看護療養の給付	[124]	[145]	[21]	6,472	6,894	422
	移 送 費	2	1	△ 1	160	40	△ 120
	計	137,188	118,460	△ 18,728	1,766,822	1,697,953	△ 68,869
高額療養の給付・高額療養費		(2,751)	(2,814)	(63)	321,422	328,028	6,606
合計		(2,751) 258,241	(2,814) 230,008	(63) △ 28,233	3,857,385	3,656,430	△ 200,955

(注) 件数の計及び合計欄には、入院時食事療養の給付・入院時生活療養の給付、薬剤支給、訪問看護療養の給付及び高額療養の給付・高額療養に係る件数を含まない。

2.厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金保険の給付及び基礎年金拠出金等を取り扱うため、各所属所から払い込まれる負担金・組合員保険料を連合会へ払い込む経理です。

収支の状況	収入 ……	負担金・組合員保険料	19,950,542千円
	支出 ……	負担金払込金・組合員保険料払込金	19,950,542千円

3.退職等年金経理

この経理は、退職等年金の給付を行うため、各所属所から払い込まれる負担金・掛金を連合会へ払い込む経理です。

収支の状況	収入 ……	負担金・掛金	1,273,305千円
	支出 ……	負担金払込金・掛金払込金	1,273,305千円

4.経過的長期経理

この経理は、平成27年9月以前決定の公務障害・遺族年金の給付を行うため、各所属所から払い込まれる負担金を連合会へ払い込む経理です。

収支の状況	収入 ……	負担金	91,727千円
	支出 ……	負担金払込金	91,727千円

5.退職等年金預託金管理経理

この経理は、連合会の退職等年金経理の余裕金から預託を受け、組合員貸付の資金等を賄う経理です。

収支の状況	収入 …… 利息及び配当金	2,035千円
	支出 …… 支払利息	2,035千円

6.経過の長期預託金管理経理

この経理は、貸付の財源を退職等年金預託金管理経理へ移行するまでの間、連合会の経過の長期経理の余裕金から預託を受け、組合員貸付の資金等を賄う経理です。組合員への貸付資金は、経過の長期預託金管理経理から退職等年金預託金管理経理へ変更し、縁故地方債の残高がなく今後も引き受ける見込みがないことから、令和2年度末をもちまして、廃止しました。

収支の状況	収入 …… 利息及び配当金	0千円
	支出 …… 支払利息	0千円

7.業務経理

この経理は、短期給付及び長期給付等の共済組合の法定事業を推進していくために必要な人件費、事務費、その他の費用を賄う経理で、その資金は地方公共団体からの事務費負担金、短期経理からの繰入金及び連合会からの交付金により賄っております。

◆事務費負担金等の組合員1人当たりの額及び収入額（短期、厚生年金保険及び経過の長期分）

（単位：円）

区 分	1人当たりの額	収 入 額
地 方 公 共 団 体 負 担 金	11,410	164,074,890
短 期 経 理 より 繰 入	2,130	31,089,480
連 合 会 交 付 金	3,758	54,123,137
合 計	17,298	249,287,507

◆退職等年金給付に係る事務費の組合員1人当たりの額及び収入額

（単位：円）

区 分	1人当たりの額	収 入 額
連 合 会 交 付 金	765	11,013,783

◆収支の状況

（単位：千円）

収 入		支 出	
負 担 金	164,075	職 員 給 与	109,720
連 合 会 交 付 金	65,137	旅 費	690
利 息 及 び 配 当 金	4,070	事 務 費	15,094
短 期 経 理 より 繰 入	31,090	委 託 費	8,921
そ の 他 の 収 入	44	賃 借 料	6,433
		普 及 費	5,334
		負 担 金	19,442
		連 合 会 分 担 金	504
		事 務 費 負 担 金 払 込 金	72,906
		そ の 他 の 費 用	16,818
		当 期 利 益 金	8,554
合 計	264,416	合 計	264,416

上記の当期利益金8,554千円は、前年度から繰り越した積立金684,596千円とあわせ、翌年度へ繰り越す積立金は693,150千円となりました。

8.保健経理

～健康管理は疾病予防から、すすんで検診を受けましょう～

この経理は、組合員及びその家族の健康の保持増進、疾病予防、健康管理の意識向上及び短期給付の医療費増高対策事業等を行う経理です。

◆収支の状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
科 目	金 額	科 目	金 額
負 担 金	132,810	職 員 給 与	22,225
掛 金	129,233	厚 生 費	154,557
保 険 手 数 料	12,949	特 定 健 康 診 査 等 費	15,707
そ の 他 の 収 入	7,951	旅 費	272
		事 務 費	1,573
		委 託 費	1,919
		賃 借 料	3,304
		負 担 金	6,763
		そ の 他 の 費 用	11,513
		当 期 利 益 金	65,110
合 計	282,943	合 計	282,943

上記の当期利益金65,110千円は、前年度から繰り越した積立金1,100,505千円へ積み立てました。また、前年度から繰り越した欠損金補てん積立金22,006千円のうち、187千円を取り崩し、積立金へ積み立てました。この結果、翌年度に繰り越す利益剰余金は、1,187,622千円となりました。

◆保健事業の概要

(単位：千円)

事業の種類	事業計画額	決算額	概 要
2 日 ド ッ ク 助 成	93,860	71,014	1,869人（組合員1,735人・被扶養者134人）
1 日 ド ッ ク 助 成	71,400	64,297	2,297人（組合員1,921人・被扶養者376人）
お 口 の チ ェ ッ ク	7,298	7,285	1,279人（組合員894人・被扶養者385人）
インフルエンザ予防接種助成	8,370	7,945	5,302人（組合員3,202人・被扶養者2,100人）
前 期 高 齢 者 受 診 勧 奨	269	212	
生 活 習 慣 改 善 事 業	959	818	健康づくり研修、健康づくり講座
健 康 管 理 者 研 修 会	47	47	
特 定 健 康 診 査	7,184	7,292	
特 定 保 健 指 導	10,230	8,414	
医 療 費 増 高 対 策 費	2,895	2,920	医療費分析資料、レセプト審査点検、医療費通知、所属所巡回説明会 等
そ の 他 の 費 用	20	20	職員厚生費
合 計	202,532	170,264	

9.貯金経理

～貯金加入率33.59%・1人当たり貯金額3,983千円～

この経理は、組合員の皆様の資産の保全、生活の安定に寄与するため、給与天引きによりお預かりした大切なお金を安全かつ有利に運用し、運用益を還元する貯金事業を行う経理です。

◆収支の状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
科 目	金 額	科 目	金 額
利 息 及 び 配 当 金	237,353	職 員 給 与	11,687
有 価 証 券 売 却 益	5,370	事 務 費	978
償 還 差 益	416	負 担 金	2,049
		支 払 利 息	145,562
		そ の 他 の 費 用	1,542
		当 期 利 益 金	81,321
合 計	243,139	合 計	243,139

上記の当期利益金81,321千円は、前年度から繰り越した欠損金補てん積立金877,203千円へ積み立てました。また、前年度から繰り越した積立金568,100千円のうち、443千円を取り崩し、欠損金補てん積立金へ積み立てました。この結果、翌年度に繰り越す利益剰余金は、1,526,624千円となりました。

10.貸付経理

～資金調達が必要となる場合は、共済貸付をご検討ください～

この経理は、組合員の住宅資金を中心に、教育、災害、その他臨時に資金を必要とする場合に貸し付ける貸付事業を行う経理です。

◆収支の状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
科 目	金 額	科 目	金 額
組 合 員 貸 付 金 利 息	23,430	職 員 給 与	3,260
連 合 会 交 付 金	174	旅 費	52
そ の 他 の 収 入	1	事 務 費	445
		負 担 金	549
		支 払 利 息	2,032
		連 合 会 払 込 金	318
		そ の 他 の 費 用	1,343
		当 期 利 益 金	15,606
合 計	23,605	合 計	23,605

上記の当期利益金15,606千円は、前年度から繰り越した積立金1,205,873千円へ積み立てました。また、前年度から繰り越した欠損金補てん積立金408,999千円のうち70,007千円を取り崩し、積立金へ積み立てました。この結果、翌年度に繰り越す利益剰余金は、1,630,478千円となりました。

◆貸付の状況

(単位：％、千円、月、件)

貸付種別		利率（年）	最高限度額	償還期間	件数	金額	割合
普 通 貸 付		1.26	2,000	120	387	345,319	20.37
住 宅 貸 付		1.26	18,000	360	464	1,142,862	67.43
在 宅 介 護 住 宅 貸 付		1.00	3,000	330	24	20,940	1.24
災 害 貸 付	家 財	0.93	2,000	300	0	0	0.00
	住 宅	0.93	18,000	360	1	298	0.02
	再 貸 付	0.93	19,000	360	0	0	0.00
特 別 貸 付	医 療	1.26	1,000	90	0	0	0.00
	入 学	1.26	2,000	120	67	46,965	2.77
	修 学	1.26	1月150	150	97	131,043	7.73
	結 婚	1.26	2,000	120	13	7,342	0.43
	葬 祭	1.26	2,000	120	1	191	0.01
高 額 医 療 貸 付		無 利 息	高 額 療 養 費 相 当 額	高 額 療 養 費 支 給 時 に 控 除	0	0	0.00
出 産 貸 付		無 利 息	出 産 費 ・ 家 族 出 産 費 相 当 額	出 産 費 ・ 家 族 出 産 費 支 給 時 に 控 除	0	0	0.00
合 計		－	－	－	1,054	1,694,960	100.00

監 査 報 告 書

- 1 監査年月日 令和3年6月4日
- 2 監査の対象となった期間 自 令和 2年4月 1日
至 令和 3年3月31日
- 3 監査事項 令和2年度決算並びに組合業務全般

4 監査の結果の概況及び意見

各監事は、本組合定款第43条に基づき、一般に実施すべき監査方針手続きに従い、職員から職務の執行状況について報告・説明を受けました。また、職員の職務執行が法令及び定款に適合し、かつ、組合業務の適正性を確保するために必要な体制の整備・運用の状況について説明を求めました。以上の方法により当該事業年度に係る事業報告について検討いたしました。

さらに、会計帳簿又これに関する証憑書類等の調査を行い、当該事業年度に係る決算書類（貸借対照表及び損益計算書）及びその附属明細書について検討いたしました。

監査の結果、

- (1) 職務の執行に関する業務報告は、法令、定款の定めるところに従い、適正であると認めます。
- (2) 決算書類（貸借対照表及び損益計算書）は、組合の財産及び収支の状況の全ての重要な点において適正に表示しているものと認めます。

5 出納職員に対して直接注意した事項 なし

6 その他必要な事項 なし

上記のとおり組合定款第46条の規定により報告いたします。

監 事	古 川 隆三郎
監 事	三 谷 浩
監 事	松 本 考 功

組合員等から暴力等を受けた被扶養者の認定取消について

被扶養者から外れる手続きについては、組合員からの届出に基づいて行われるものですが、組合員等から暴力を受けた被扶養者が被扶養者から外れる場合は、組合員から届出がなされなくとも、被害者からの申出及び証明書※を提出し、必要な手続きを行うことで被扶養者から外れることができます。

なお、当組合ホームページのお知らせ欄及び「こんなとき、こんな手続き」の「家族を被扶養者として認定・取消するとき」に、申出書及び証明書の様式を掲載しています。

※児童相談所及び婦人相談所、高齢者虐待に関する相談・通報窓口、障害者虐待に関する相談・通報窓口、配偶者暴力相談支援センター、自治体等の公的機関から発行された組合員等からの暴力等を理由として保護した旨の証明書

被扶養者再認定調査を実施しています

被扶養者として認定要件を満たしているかどうかを確認するため、再認定調査を実施しています。

○対象者

- (1) 18歳未満の者のうち、組合員の配偶者が被扶養者でない者（平成15年4月2日以降生まれ）
- (2) 19歳及び23歳に到達する者（平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれまで及び平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれまで）
- (3) 組合員と別居している24歳以上の者（平成10年4月1日以前生まれ）

○手続き

対象者がいる組合員のうち、その被扶養者の認定を引き続き受けようとする者は、被扶養者調書に必要な書類を添付して提出してください。

なお、認定基準を満たしていない場合は、その事実の発生した日から認定を取り消しますので、「被扶養者申告書」にて認定取消の手続き及び被扶養者証の返納を速やかに行ってください。

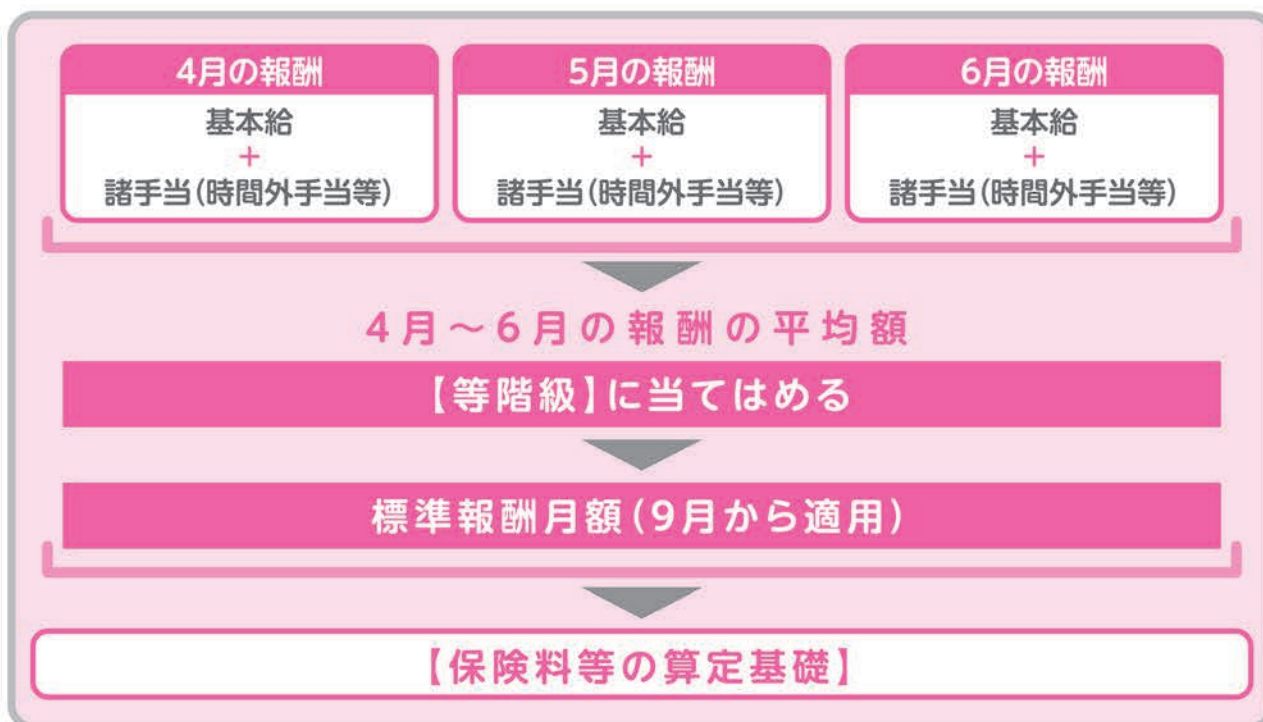
令和3年9月に定時決定を行います

組合員が実際に受ける報酬と、標準報酬月額とが大きくかけ離れないよう、毎年1回、組合員の標準報酬月額を決定します。これを「定時決定」といいます。

●定時決定のしくみ

4月から6月までに受けた報酬の総額を3で割った額を標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。

ただし、支払基礎日数が17日未満の月がある場合は、その月を除いて計算します。



なお、定時決定の基礎となる4月から6月までの報酬が他の月に比べて多く、その状態が毎年発生するものであると見込まれる場合で、4月から6月までの3か月平均額により算出した標準報酬月額と、前年の7月から当年の6月までの1年間の平均額により算出した標準報酬月額との間に2等級以上の差がある場合は、「所属所からの申立書」と「組合員の同意書」を提出することにより、1年間の平均額で標準報酬月額を決定すること（保険者算定）ができます。

※4月から6月に固定的給与の変動があり7月から9月に随時改定の対象となった場合は、当該随時改定が優先され、定時決定の対象とならないため、保険者算定も対象となりません。

●定時決定の対象者

7月1日現在組合員である方が、定時決定の対象者となります。ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方や、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる方（その予定のある方を含む。）は、定時決定の対象外です。

お問い合わせ先

総務課

TEL 095-827-3137

資格喪失後の組合員証・被扶養者証（保険証）は使用できません

当組合の組合員又は被扶養者の資格を喪失した後に、当組合の組合員証又は被扶養者証（以下「組合員証等」という。）を使用して医療機関を受診した場合は、後日、当組合が負担した医療費を返納していただくこととなります。

また、以下のように請求が必要となる等、ご本人の負担が生じますので、使用できなくなった組合員証等は速やかに当組合への返却をお願いします。

◆喪失後に受診すると・・・

- ① 共済組合が負担した医療費（7～8割分）の返納【本人→共済組合】
※所属所を経由して返納依頼文書を送付します。
- ② 共済組合へ診療報酬明細書の請求【本人→所属所→共済組合】
- ③ 新たな健康保険組合等に医療費の請求【本人→健康保険組合等】
※医療費の請求には②の診療報酬明細書が必要です。
※手続きの詳細は新たに加入した保険者へご確認ください。



ジェネリック医薬品を利用しましょう

◆同じ効き目で安全基準を満たした安心な薬

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許がきた後に、それと同じ有効成分で製造される医薬品です。先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されます。

◆先発医薬品と比べて5割程度安価

既に有効性や安全性が先発医薬品で確認されているため、開発期間やコストが大幅に抑えられ薬の値段が安くなります。長期間の服薬や複数の薬を服用している場合は、以下のように自己負担額の削減につながります。

【例】	先発医薬品(新薬)		ジェネリック医薬品	年間差額
高 血 圧 症	19,425円	➡	安いタイプ 3,766円	15,659円
			高いタイプ 7,555円	11,870円
糖 尿 病	14,027円	➡	安いタイプ 5,584円	8,443円
			高いタイプ 7,686円	6,341円



代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合 こんなにお得です！

また、令和3年6月に「ジェネリック差額通知書」※を送付しておりますので、この機会に切り替えを検討してはいかがでしょうか。

※令和2年10月から令和3年3月までの診療年月において処方された医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合の自己負担軽減額が大きい方へ通知

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

お問い合わせ先

保健課

TEL 095-827-3139

特定健康診査を受診しましょう

40歳以上の組合員及び被扶養者は特定健康診査（以下「特定健診」という。）の対象者です。特定健診を受診することは、皆様の健康状態を把握する良い機会です。積極的に受診し、疾病の早期発見、生活習慣の改善等にお役立てください。

◆特定健診の受診方法

組合員

- ①事業主健診を受診
- ②当組合が実施する各種ドックを受診



被扶養者

- ①当組合が発行の「特定健康診査受診券（セット券）」にて受診 ⇒ **費用は無料**
※対象者へは令和3年5月19日にご自宅へ送付しています。

特定健康診査受診券（セット券）		交付
受診券整理番号		
受診者の氏名	性別	生年月日
有効期限		
健診内容		
窓口での自己負担	特定健診（基本部分） 特定健診（計画部分） その他（追加検診） その他（保健指導）	負担額 負担額 負担額 負担額
保険者所在地	長崎県長崎市阿蘇町6番3号	
保険者番号・名称	長崎県市町村職員共済組合	
保険者電話番号	32420418	
契約とりまとめ機関名	長崎市	
支払代行機関名・番号		

特定健診と特定保健指導（※） が1枚で受診できます。

（※）特定健康診査の受診結果により、生活習慣の改善が必要な方に医師、保健師等による生活習慣改善支援を行います。
特定健診と同様に費用は無料となりますので、特定保健指導も必ず受診しましょう！

- ②当組合が実施する各種ドックを受診
- ③お勤め先で実施される健康診断等の受診
⇒ 健診結果の写しを当組合へご提供願います。

◆特定健診・各種ドックの早期受診のお願い ～年内までの早めの受診を～

各種ドック等については、年度末に予約が集中する傾向にあり、例年希望する医療機関で受診できない場合があります。

昨年度については、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、特に年明けの1月～3月の「かけこみドック受診」に対して、医療機関が対応できない場合や予約が既にうまっている状況が多く見受けられましたので、可能な限り早期予約・早期受診にご協力願います。

※新型コロナウイルス感染症の影響により医療機関でドック健診内容の変更等がある場合は予約時等に医療機関から説明があります。（当組合ホームページにも随時掲載）

お問い合わせ先

保健課

TEL 095-827-3139

コロナ禍でも毎日の歯みがきを！

国内における新型コロナウイルスの感染が確認されてから1年以上が経過しました。まだ先の見えない状況は続きますが、“見えない恐怖”との戦い方もだんだん分かってきています。

今回は、このコロナ禍の中で毎日の歯みがき、特に職場や学校といった人の集まる場所での歯みがきをどのようにすればいいのかを紹介します。

以下は長崎県歯科医師会で作成したマニュアルです。特に人の集まる場所での歯みがきをする際の参考になさってください。

準備

- ①換気を心がける。
- ②密をさけるため時間帯をずらす
- ③少量のうがい水を先に用意する
(約10mlペットボトルキャップ2杯まで)
- ④使用前に歯ブラシに水をつけない
(飛沫防止とむし歯予防のためのフッ化物が流れないために)



歯みがき時

- ①歯みがき中の飛沫防止のため会話をしない
- ②できるだけ自席か、混み合わない場所でみがく
- ③口はできるだけ閉じてみがく
- ④歯の内側（特に下の前歯の内側）をみがく時は
口を手で覆う



歯みがき後

- ①うぐいは自席でコップにはき出し、洗い場に飛び散らないように流す
- ②指に唾液が付いた場合はしっかりとふきとる
- ③歯ブラシ・コップは静かに洗い、よく乾燥させる
- ④最後にしっかりと手を洗う



職場のデスク等で歯みがきをされた場合は、机の上の清掃・消毒を行うことも重要です。

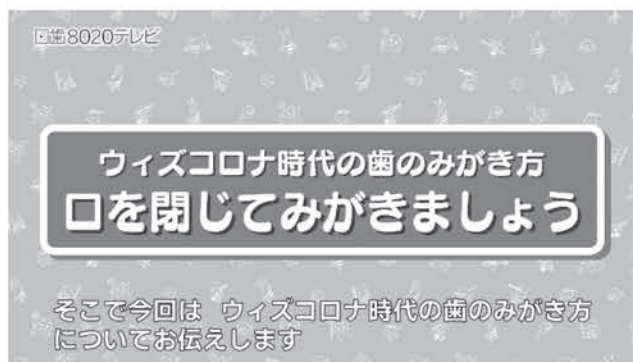
また、歯みがきはむし歯や歯周病の予防のみならず、口からのウイルス感染症に対しても一定の予防効果があると言われています。

口から体内に侵入するウイルスの量は口の中に停滞しているウイルスの量と因果関係があることが分かっており、歯みがきやうがいによりウイルスを除去することにより感染症の発症リスクを軽減することができるのです。

さらに、日本歯科医師会ホームページでもウィズコロナ時代の歯のみがき方を、わかりやすい動画で紹介しています。

こちらでも 飛沫が飛びにくい歯みがきの方法・歯みがき後の口のゆすぎ方・集団で歯みがきをする際の注意点などが紹介されています。ぜひ参考にされて下さい。

右のQRコードから動画ページにアクセスできます。
(日本歯科医師会HP 「日歯8020テレビ」)



お口のチェックを受診しましょう！

～カラダの健康はお口から～

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。

無料（年度内に1人1回限り）となっていますので、積極的な受診をお願いします。

対象者は過去5年間に歯科医院無受診である組合員及び被扶養者です。

※対象者へは令和3年3月31日に所属所を経由して助成券等を配布しています。

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



【受診時の留意事項】

- ・ 歯科医院への事前予約が必要です。(契約医療機関は共済組合ホームページに掲載)
- ・ 長崎県市町村職員共済組合のお口のチェック受診を希望する旨を必ず伝えてください。
- ・ 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。
- ・ 万が一、最初の予約をキャンセルする場合は、代替えの予約をお願いします。

お問い合わせ先

保健課

TEL 095-827-3139

「年金とライフプラン」について

今年度の共済ながさきでは、「年金とライフプラン」と題し、各号毎に年金とライフプランの関わりについてご案内します。

今回のテーマは、「受給年金の見込みと高齢世帯の支出平均額」についてです。
年金収入額と生活に必要な支出額とのバランスについて参考にしてください。

1 受給年金の見込み

現在の年金制度では、65歳から年金受給開始となります。

組合員Aさんの年金について見てみましょう。

Aさん（年金加入期間は厚生年金のみ）

年金受給開始年齢	厚生年金受給見込み額 （年額）	国民年金受給見込み額 （年額）
65歳	1,419,438円	780,900円

注意1：厚生年金受給見込み額については、年金加入期間や標準報酬月額により異なります。

注意2：国民年金受給額については20歳から60歳までの40年間、全期間の保険料を納付した場合の金額を記載しています。

Aさんの配偶者であるBさん

Bさん（年金加入期間は国民年金のみ）

年金受給開始年齢	国民年金受給見込み額 （年額）
65歳	780,900円



Aさん夫婦の65歳以降の年金収入額

**毎月：約25万円
年間：約300万円**

2 Aさん夫婦の1か月の支出平均額

65歳以降の夫婦2人の場合、生活に必要な支出平均額は次のとおりです。

**毎月：約27万1千円
年間：約325万円**

※ 総務省統計局：「家計調査」（令和元年）

この金額は平均値であることから、趣味を満喫することや、日常生活をより充実したものにする事で増加することが見込まれます。

お問い合わせ先

年金課

TEL 095-827-3140

3 Aさん夫婦の収入と支出の比較（毎月）

	Aさん夫婦
年金収入額	25万
支出平均額	27万1千円
不 足 額	2万1千円

毎月の年金収入額と支出平均額を比較すると2万1千円の不足が発生することとなります。

2019年の厚生労働省の発表では、日本人の平均寿命は次のとおりです。

男性・・・81.41歳 女性・・・87.45歳

Aさん夫婦の65歳から85歳までの
20年間の不足合計額は・・・

約504万円 となります

4 将来に向けて

年金が支給されない期間の生活費や、年金支給開始後に公的年金で賄えない不足分を補っていくために、次のようなことを若いうちから検討していくことが必要です。

- 定年後の再就職
- 定年前、定年後の働ける期間での貯蓄
- 貯蓄の投資
 - ・個人型確定拠出年金（iDeCo）の活用
 - ・積立NISAの活用

次回の「共済ながさき」では、年金受給開始後の再就職による賃金と年金との調整及び、個人型確定拠出年金（iDeCo）の概要案内を予定しています。

年金見込額は地共済年金情報Webサイトを活用することでも確認できます

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、年金加入履歴・加入期間や年金見込み額等を閲覧できます。

○地共済年金情報Webサイト アドレス (www.chikyosai-nenkin-web.jp/)

- 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））

ライフプランセミナーを開催しています

組合員が安心して業務に専念できるよう共済組合の役割として、将来受給できる公的年金の受給見込額、将来の生活設計、積立貯金等の事業及び健康の保持増進等を周知し、在職中や退職後に安心して暮らせるよう将来に向けた資産形成を目的として、令和3年度から組合員を対象にライフプランセミナーを実施しています。

実施方法

○共済組合が日程、対象者、内容を決定し、出席希望者にオンラインにより開催

<開催予定>	全6回
6月14日	若手職員を対象（その他の世代も参加可能です。）
7月14日	全世代を対象
8月	シニア世代を対象（その他の世代も参加可能です。）
9月	若手職員を対象（その他の世代も参加可能です。）
10月	全世代を対象
11月	シニア世代を対象（その他の世代も参加可能です。）

6月14日に若手職員向けのセミナーを開催しました。

○講師…みずほ証券 浜崎 祐一郎 様

参加者の声

お金の大切さを学んだ。公務員だから安定ではなく、将来のために資産運用をしようと思った。つみたてNISAやiDeCo等もくわしく説明してくださり勉強になった。

「人生100年時代」のセカンドライフを充実させるために、できるだけ早い時期から将来のビジョンを明確にし、必要なお金を時間をかけて増やしていくことの重要性を学ぶことができました。

私は今回資産形成基礎講座を受けて私はこれまでお金について特に考えた事がなく積み立て投資など知らない事が多くあったのでとても勉強になった。しかし、まだ分からない事も多いのでこれからもっと勉強しようと思った。



砂糖の取りすぎには気をつけましょう

砂糖の過剰摂取は高血圧、肥満、糖尿病など幅広く生活習慣病に影響を与えます。

また、最近ではこれらに該当する方は、コロナウィルス感染症の重症化リスクが高いこともわかっています。

「砂糖」の健康への影響

【高血圧】

砂糖に含まれる「果糖」には以下の作用があり、これにより「慢性的な高血圧」になると言われています。

- ・交感神経を興奮させ、血圧を上げるホルモンの分泌を促す。
- ・十二指腸と腎臓の尿細管に作用し、塩素とナトリウムの吸収・再吸収を増加させ浸透圧を上昇させる。

【肥満・糖尿病】

高血糖になると血糖値を下げるインシュリンが分泌されますが、このインシュリンが出過ぎることによって肥満や糖尿病になると言われています。

【血管の動脈硬化、アレルギー】

- ・血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を繰り返すことにより、血管の動脈硬化や老化を引き起こす。
- ・血糖が下がるとイライラやカッとなることが増える。
- ・腸壁を膨張させ浸透性を高めてアレルゲン物質を血液に引き込みやすい。

砂糖の量を見える化しよう

WHO（世界保健機関）では肥満、虫歯、糖尿病などの生活習慣病予防のために「砂糖」を1日40g以内にすることを推奨しています。

普段飲んでいる飲料にどのくらいの砂糖が含まれているかご存知ですか？

ジュースや清涼飲料水の缶・ペットボトルなどのラベルの「栄養成分表示」を見てみましょう。

500mlの清涼飲料水の場合…「炭水化物」（＝「砂糖」）×5倍となり、以下の表示だとすると100ml当たり「11g」、500mlのペットボトルでは「11g×5倍＝55g」の砂糖が入っていることになります。

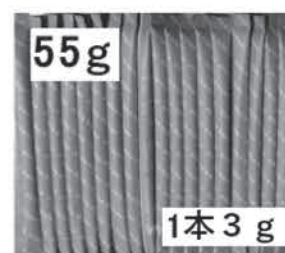
これは、3gのスティックシュガー約18本分にも相当します。



栄養成分表示（100ml当たり）
エネルギー 47kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0g、 炭水化物 11g 、食塩相当量 0.04g



=



スティックシュガー 18本

知っておくと便利!



あれこれ 生活術



生活の知恵や曖昧になりがちな知識など、知っておくと役立つ情報をお届けします。



準備しておくと安心!

防災グッズ

非常時に備えて非常用持ち出し品を準備しておくで安心です。安全な場所に避難するとき、最低限の備えをさっと持ち出せるようリュックサックにまとめておきましょう。

非常持ち出し品の例

- | | |
|---|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ マスク・軍手 |
| ☐ 非常食 (カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | ☐ トイレットペーパー・ウェットティッシュ |
| ☐ 貴重品 (現金など) | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 救急用品 (ばんそうこう、消毒液など) | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ミルク・紙おむつ・哺乳瓶 (乳児がいる場合) |
| ☐ ライター | |
| ☐ 万能ナイフ | |
| ☐ 衣類・下着・タオル・毛布 | |
| ☐ 携帯ラジオ | |
| ☐ 予備電池 | |
| ☐ ヘルメット | |

日にちを決めておき、年に2回はチェック☑

- ・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限などをチェック。
- ・春と秋などにチェック日を決め、衣類などの季節の必需品を入れ替えよう。
- ・保存食品は交換の際に試食してみよう。

記事提供: 社会保険出版社

貸付事業のお知らせ

今回は貸付種類や資金交付までの流れを紹介しましたが、今回はその中でも申請が多い「普通貸付」についてご紹介します。



普通貸付	
貸付事由	組合員が、車や家電など生活必需物資の購入のため、臨時に資金を必要とするとき（生活資金、借入金返済等不可）
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）
貸付金の単位及び利率	①貸付単位:1万円（最低5万円～） ②利率：年1.26%（変動金利）
償還方法	①毎月元利均等償還 ②毎月元利均等償還 + ボーナス償還 のどちらか
申込締切日	申込希望月の前月末日（共済組合必着）
貸付日	末日（12月は25日）※銀行休業日の場合は前営業日

【普通貸付の具体例】

令和3年9月11日に自動車購入の予定で、令和3年8月31日に交付を希望する場合

- 7月30日までにお勤め先の共済組合事務担当課を通じて必要書類を共済組合へ提出

【提出書類】普通貸付申込書、印鑑登録証明書（原本）、見積書（原本）又は契約書（写し）、借入状況等申告書 ※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。
- 8月第2週目頃に共済組合から貸付金決定通知書と借用証書を送付

借用証書については、内容を確認し、印鑑登録証明書と同一印を押印のうえ、共済組合が指定する日までにお勤め先の共済組合事務担当課を通じてご提出ください。
なお、提出がない場合は貸付金の交付ができませんのでご留意願います。
- 8月第3週目頃に共済組合から貸付金交付通知書を送付

貸付金交付通知書に記載の送金額、送金先をご確認願います。
- 8月31日に共済組合に登録している給付金受取口座へ貸付金を送金
- 9月11日に自動車購入後、領収書の写しを速やかに共済組合へ提出

貸付金の交付日前の購入を確認した場合や、使用目的以外の支払を確認した場合は、貸付規則違反により即時償還となりますのでご留意願います。

お問い合わせ先

経理課

TEL 095-827-3138

団体信用生命保険事業について

この事業は、共済組合から貸付を受けている組合員が償還途中に死亡した場合または所定の高度障害の状態となった場合に、貸付未償還元利金を保険金で返済することにより、組合員およびその家族等の生活の安定を図るとともに、貸付債権の保全に資することを目的とした事業です。

申し込みについては、貸付申込書の提出時（前頁の具体例①）に所定の申込書の提出が必要となりますので、所属所共済組合事務担当課にお問い合わせください。

※事業の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

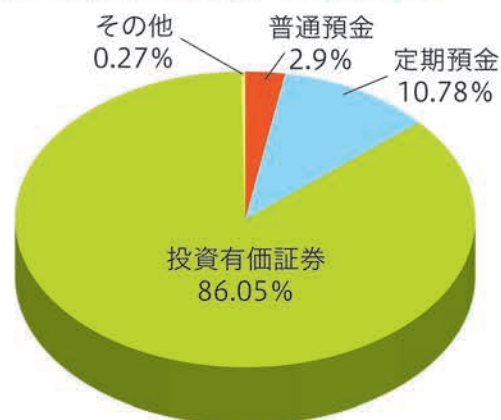
共済貯金の状況について

共済貯金は、組合員の皆様からお預かりした大切なお金を、安全性を第一に運用し、その運用益を貯金者に還元している事業です。令和2年度末の状況についてお知らせします。

◆貯金経理の資産構成

種 別		金 額
普 通 預 金		603,984,037円
定 期 預 金		2,242,000,000円
投 資 有 価 証 券		17,893,809,000円
内 訳	国 債	998,163,000円
	地 方 債	4,499,215,000円
	特 別 法 人 債	2,298,896,000円
	社 債	10,097,535,000円
そ の 他		55,761,280円
合 計		20,795,554,317円

◆貯金経理の資産構成比



◆積立貯金の状況

区 分	令 和 2 年 度
貯金額	19,179,333,517円
貯金者数	4,815人
1人当たり貯金額	3,983,246円
組合員加入率	33.59%
支払利率（半年複利）	0.80%

◆欠損金補てん積立金の状況

年 度	金 額
令和2年度	958,966,676円

欠損金補てん積立金（地方公務員等共済組合法施行規程第87条）組合員の貯金額の5/100以上に相当する額に達するまで積み立てます。

◆共済貯金払戻・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
令和3年8月送金	7月30日	8月13日	8月5日	8月31日
	8月13日	8月31日		
令和3年9月送金	8月31日	9月15日	9月3日	9月30日
	9月15日	9月30日		
令和3年10月送金	9月30日	10月15日	10月5日	10月29日
	10月15日	10月29日		

お問い合わせ先

経 理 課

TEL 095-827-3138