

ご家族の方と一緒に
ご覧ください



魚雷発射試験場跡（川棚町）

片島公園内にある川棚魚雷発射試験場跡では、太平洋戦争当時、主に佐世保海軍工廠で製造された魚雷の発射試験が行われていました。魚雷を発射していた射場や、観測所、貯水槽等が残っています。

近年では映画やミュージックビデオ及びCM等の撮影が行われ、アニメの舞台にもなったことからコスプレ撮影・インスタ映えスポットとして多くの人が訪れています。



Contents

- | | | | |
|--|---|---|----|
| ● マイナンバーカードの保険証利用について | 2 | ● 被扶養者の認定または認定取消を行う基準を見直しました | 5 |
| ● マイナンバーカードによる
オンライン資格確認の把握のお願い | 4 | ● ライフィベントと年金（障害年金編） | 6 |
| ● 本年10月に年金払い退職給付に係る
基準利率及び終身年金現価率並びに
有期年金現価率の値が変わります | 4 | ● 自分自身と御家族の「睡眠・覚醒」の問題から
生活を見直してみましょう | 8 |
| ● 共済組合からのお願い | 4 | ● インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています | 10 |
| | | ● 貯金事業のお知らせ | 11 |
| | | ● 記事訂正のお知らせ | 12 |

マイナンバーカードの保険証利用について

次のとおり、厚生労働省からマイナンバーカードの保険証利用の促進について、情報提供がありましたので、記事を掲載します。

健康保険証をお使いの皆さんへ

ぜひ、一度使ってみませんか？
マイナンバーカードの保険証利用



1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※ なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

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



マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は、
保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（※）使用することができます。

※ 有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です！



※厚生労働省HPでもご利用可能な
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の把握のお願い



医療機関等を受診するにあたって、組合員証や組合員被扶養者証などに代えてマイナンバーカードを利用した資格確認により受診することが可能ですが、何らかの理由によりシステムへの登録ができていない場合には、マイナンバーカードを利用した受診ができないことが発生します。

このため、適切なマイナンバーカードを利用した資格確認を行うために、組合員の皆様へ次のことを確認していただきますようご協力をお願いします。

確認の結果、登録されていない場合など勤務先の共済組合事務担当課へご連絡願います。

1. マイナポータルの健康保険証情報や健康保険証利用申込状況を確認することにより、自身のデータがオンライン資格確認等システムへ正しく登録されているか、マイナンバーカードの組合員証等の利用登録が完了しているかを確認してください。
2. 医療機関や薬局に設置されている顔認証付カードリーダー上で利用登録手続きを行った場合も、利用登録が正常に完了したかどうか確認してください。

本年10月に年金払い退職給付に係る 基準利率及び終身年金現価率並びに 有期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くので、是非、ご覧ください。

<https://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「年金関連情報 → 年金財政関係 → 年金払い退職給付（退職等年金給付）

→ 地共連の定款で定める事項（基準利率等）」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

共済組合からのお願い



組合員の皆様から勤務先を通すことなく直接共済組合へお問い合わせいただくケースが増加しています。

相談の窓口は原則として、勤務先の共済組合事務担当課となっていますので、ご協力ををお願いします。

被扶養者の認定または認定取消を行う基準を見直しました

組合員に生計を維持されている方を被扶養者として認定するときや、要件を満たさなくなったときの取消基準などを定めた「被扶養者認定事務取扱要領」を、7月1日から次のとおり変更しましたので、ご家族に該当される方がいかが確認をお願いします。

主な変更点

① 60歳以上の方の年金受給要件の撤廃

これまででは、60歳以上の方で、収入の全部又は一部が公的年金である場合の年間収入の基準額は180万円でした。

変更後、基準額に変更はありませんが、公的年金の受給の有無は要件とならないよう変更し、60歳以上の方の年間収入の基準額は180万円としました。

② 毎月の給与収入等が安定しない場合

これまででは、毎月の給与収入が安定しないパート等の収入基準額は、3か月の平均収入金額が108,333円を超える場合には、3か月目の支給月の翌月の1日から収入限度額を超えるものとして取扱うこととしていました。

変更後は、3か月の平均収入金額が超えた場合であっても、翌月の収入が108,333円以下となった場合は、収入限度額を超えていないものとし、また、各月の平均の収入が108,333円以下の場合でも、1年の収入額が130万円以上となった場合は、翌年1月1日に収入限度額を超えるものとして取り扱い、以降は退職、雇用形態の変更がない限り、被扶養者の対象となることと変更しました。

③ 兄弟姉妹及び孫の認定

これまででは、兄弟姉妹又は孫の認定を行う場合は、認定対象者に親がいる場合は、第1扶養義務者は親とし、扶養義務者のみの収入金額で判断していました。

変更後は、扶養義務者及び認定対象者の収入金額の合算額により、扶養義務者が扶養できないと判断できる場合に限り、被扶養者の対象とすることと変更しました。

④ 雇用形態が変更した場合の認定日

これまででは、給与収入が減少したときは、減少した給与の支給日を認定日としていました。

変更後は、雇用形態の変更等により、他の医療保険制度の被保険者を喪失したときは、資格を喪失した日を認定日とすることと変更しました。ただし、他の医療保険制度の被保険者の資格を取得しないときは、これまでどおり減少した給与の支給日となります。

その他、手続きをする際の添付書類を一部見直しております。

被扶養者の認定又は取消についての詳細は、当組合のホームページ

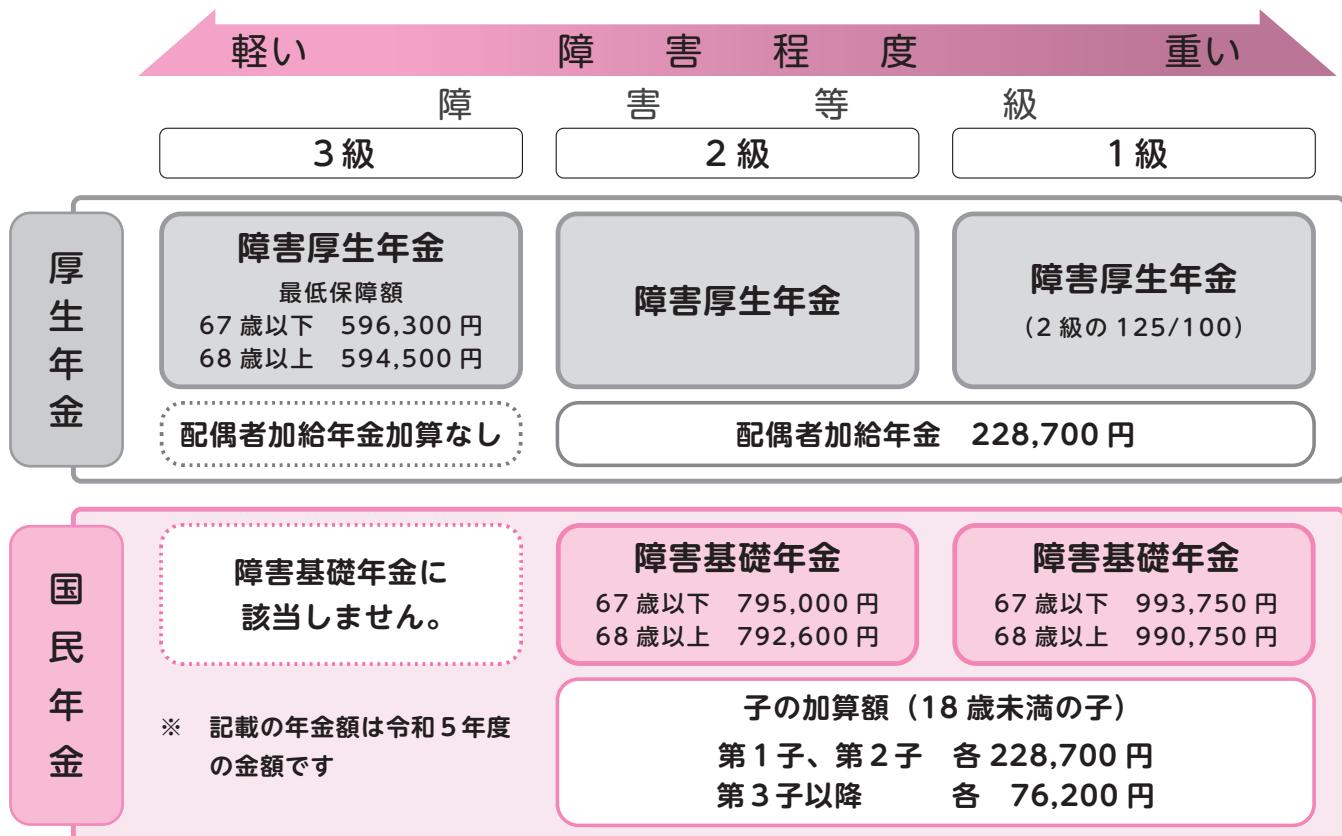
<http://www.nagasaki-kyosai.jp/> に掲載しております。

詳細は各所属所共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

ライフイベントと年金（障害年金編）

「障害年金」をご存じですか？

被保険者（組合員）である間に初診日がある病気やけがで障害等級に該当する障害状態になった場合、支給要件を満たせば障害年金を受給することができます。
なお、障害年金には、障害厚生年金と障害基礎年金があります。



- 支給要件には、次の3つがあります。

1 初診日

障害の原因となった病気やけがの初診日が厚生年金の被保険者（組合員）期間内であること。
※ 初診日とは、障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日をいいます。

2 保険料納付

初診日の前日に、国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が、保険料を納めていなければならない期間の3分の2以上あること。

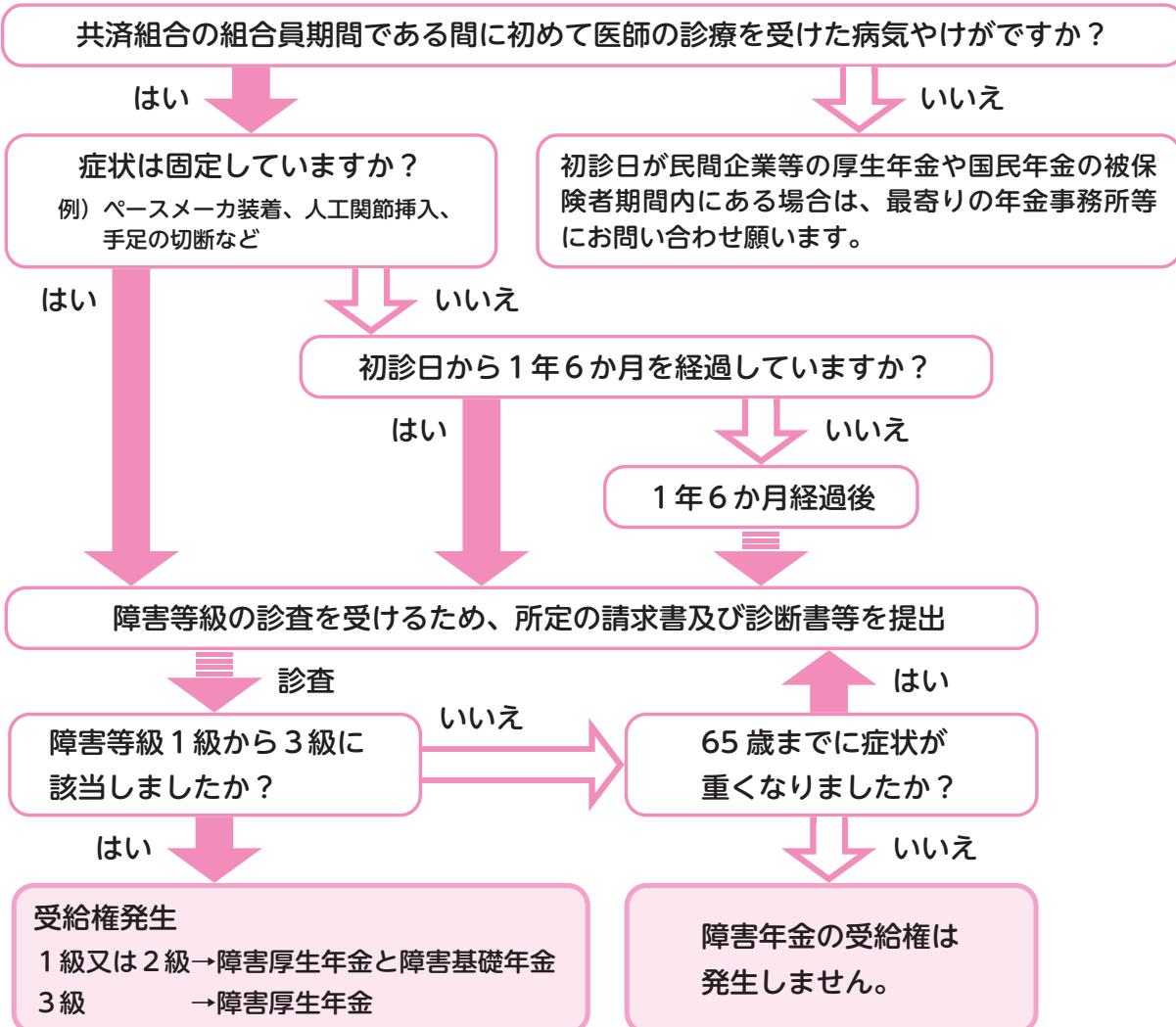
※ 初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければ、保険料納付要件を満たすことになります。

3 障害認定

次の①または②に該当すること。

- ① 障害認定日（原則初診日から1年6月経過した日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害状態にあるとき。
- ② 障害認定日においては障害等級に該当しなかったが、その後65歳の誕生日の前々日までに、その病気やけがが悪化し、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害状態になったとき。

○ 障害年金請求の流れ



ポイント!

- ① 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ため、医療機関の証明が必要です。
初診日から時間が経過して請求する場合、医療機関の廃業やカルテ保存期間切れ等の理由により、特定が困難となる場合があります。
- ② 障害年金の等級は、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。
※ 障害年金請求のための診断書作成費用は、ご本人様負担となります。
※ 診査の結果、障害等級に該当しない場合があります。
- ③ 障害厚生年金と障害基礎年金は、在職中でも受給できます。

共済組合へご連絡願います

組合員の皆様からの連絡がない限り、共済組合では障害の状況等が把握できないため、個別にご案内できません。

つきましては、病気やけがで障害年金に該当する可能性がある場合は、共済組合へご連絡願います。

～次号予告～

次号の「共済ながさき1月号」では、「ライフイベントと年金（遺族年金編）」を掲載予定としています。

自分自身と御家族の「睡眠・覚醒」の問題から 生活を見直してみましょう

長崎大学病院 総合診療科 睡眠・覚醒障害外来担当 近藤 英明

Profile

- 1990年長崎大学医学部卒
- 同年長崎大学医学部附属病院第一内科入局
- 1996年より睡眠障害の診療も携わっている
- 2003年より秋田大学医学部精神科で睡眠・覚醒障害診療の研鑽をつむ
- 2007年より済生会長崎病院で睡眠診療を続ける
- 2019年より筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構（IIIS）准教授
- 2020年より茨城県立睡眠医療センター院長
- 2021年より井上病院睡眠センター部長を経て現職



次に列記する症状をこれまで経験したことはありませんか。また、御家族の中にも、症状がある方はいらっしゃいませんか。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない | <input type="checkbox"/> 睡眠中に息が止まるといわれている |
| <input type="checkbox"/> 夜中、何度も目が覚める | <input type="checkbox"/> 日中眠くて居眠りしてしまう |
| <input type="checkbox"/> 早朝に目がさめる | <input type="checkbox"/> 下肢の不快感のために寝付けない |
| <input type="checkbox"/> 朝から起きることができない | <input type="checkbox"/> 夜間、激しく手足を動かしている |
| <input type="checkbox"/> いびきがうるさいといわれている | <input type="checkbox"/> 寝言がひどい |

軽い症状を含めると、多くの方がこの中のいくつかの症状を経験されたことがあるでしょう。例えば、いつもの時刻に寝ようとしても、心配事があるとあれこれ考えてしまい「なかなか寝つけない」ことは誰しもあるかと思います。そのうちにある程度は眠ることができると、十分に眠ることができなくとも、日中の影響は軽く、問題視されることはないかもしれません。しかし、重症となり、何時間も眠ることができず、昼間にかなり影響がでてくると、「眠らせてほしい」と病院を受診されることになります。病院受診もできないと問題がこじれてしまうこともあります。

上記の問題は、かなりお困りになるか御家族から心配されないと、見過ごされていることがあります。症状で困っていても、「生活習慣の問題」「日常生活では困ってなく、心配する程ではない」

と考えられることも多いようです。この分野の専門外来で診療していると、症状は、随分と前から、場合によっては子どもの頃からはじまっている方もいます。子どもの頃からの症状は「しつけの問題」として捉えられていることが多いようです。病気とすることは受け入れられないかもしれません。しかし、早い時期に対処できると、その後の人生が過ごしやすくなっていたかもしれません。



この分野の問題の中で睡眠不足と眠気の影響は多くの研究成果が報告されています。睡眠不足は、眠気に伴う重大事故はしばしば報告されていました。加えて、睡眠不足は、その人の物事の捉え方・考え方へ影響し、その後の行動にも影響します。睡眠不足が蓄積してくると、飲酒後と同程度にパフォーマンスは低下します。また、睡眠不足状態では他人への思いやりが低下することも脳科学で明らかにされています。睡眠不足の影響は他者の関係性や重大事項の選択にも及び、実は知らず知らずのうちに不利益を被っていたかもしれません。

始めにお示しした症状は「睡眠・覚醒障害」の代表的な症状です。眠りの問題だけでなく、しっかりと目が覚めているかの覚醒レベルの問題である疾患が、「睡眠・覚醒障害」です。睡眠・覚醒障害の6つの主要疾患群と代表的な病名は表にお示ししています。2019年にWHOで承認された国際疾病分類ICD-11で、やっとこれらの疾患群は一つにまとめられました。睡眠・覚醒障害は、すべての診療科と関連性があると言っても過言ではありません。他の疾患と併存する睡眠・覚醒障害はそれぞれ適切に診療することが大切です。

表. 睡眠・覚醒障害

1	不眠症
2	睡眠関連呼吸障害
3	閉塞性睡眠時無呼吸
4	中枢性過眠症
5	ナルコレプシー、特発性過眠症
6	概日リズム睡眠・覚醒障害
7	睡眠・覚醒相後退障害
8	睡眠時隨伴症
9	REM睡眠行動障害、睡眠時遊行症
10	睡眠関連運動障害
11	むずむず脚症候群

では、睡眠・覚醒障害は何科を受診したらよいでしょう。日本では「内科」や「小児科」など告示できる標榜可能な診療科は決められています。実は標榜可能な診療科として「睡眠科」や「睡眠・覚醒障害科」はいまだに認められていません。そこで専門医療機関では、「睡眠センター」や「睡眠・覚醒障害外来」などの独自に設置できる専門部門で対応しています。但し、お近くに専門医療機関がないこともあります。そもそも、この分野の医学教育や実習体制の整備が遅れていることが大きな課題です。

そこで、長崎大学病院では、すべての年齢層のすべての睡眠・覚醒障害患者さんにこの分野の医療を提供することを目標として、2023年4月に総合診療科内に「睡眠・覚醒障害外来」を設置しました。睡眠・覚醒の諸問題を客観的に評価する検査体制を整えて、6月より検査を実施しています。院内の診療体制を確立することで、この分野を担う人材育成のための医学教育や臨床実習

も実現致します。大学病院内外の医科だけでなく歯科とも連携を推進しています。大学病院では直接患者さんからの予約受付をしていませんので、当方の受診を希望される際には、まず、かかりつけやお近くの医療機関の先生を受診して御相談されて、担当の先生から当院の受診予約をお願い致します。



インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています

共済組合では、インフルエンザ発症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。

助成を希望される場合は、注意事項を確認のうえ請求してください。

なお、請求手続き等詳細について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。

予防接種の効果は、接種（13歳未満は2回目）後約2週間～5か月程度までとされています。

※ 13歳以上：1回接種（原則）
13歳未満：2回接種



インフルエンザワクチンの
最も大きな効果は
「重症化予防」です。

【注意事項】

1. 助成対象者

令和5年10月1日から令和6年3月31日までにインフルエンザ予防接種を受けた組合員及び被扶養者

※ お住いの地方公共団体等からの助成を受けることができる者を除きます。

2. 助成額及び回数

年度内において1人1回につき1,500円を限度として助成

※ 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

3. 助成金請求時の必要書類

(1) インフルエンザ予防接種費用助成金請求書

(2) 領収書（原本）

※ 以下の項目が明記されている領収書

- 医療機関名
- 予防接種対象者の氏名
- インフルエンザ予防接種
- 予防接種金額及び領収日

領収書に予防接種名の記載がない場合は、明細書に記載されている場合がありますので、明細書を添付するか、「インフルエンザ予防接種」と追記してください。

原 本

領 収 書

令和〇年〇月〇日

共 濟 太 朗 様

金 額 4,000 円

但し インフルエンザ予防接種 代として上記のとおり領収しました

〇〇病院

貯金事業のお知らせ



◆積立貯金を始めませんか？

積立貯金は、組合員の皆様からお預かりした大切な資金を安全に運用し、その運用益を還元することで皆様の財産形成と生活設計に役立つよう設けられた事業で、令和5年10月1日現在の利率は次のとおりです。

年利 1.1%（税引前）

※ 利息には、所得税 15%、復興特別所得税 0.315%、住民税 5%がかかります。

裏面に「積立貯金加入申込書」を掲載しています。未加入の方は加入をご検討いただき、手続きにご利用ください。

◆10月は積立額の変更の受付月です

10月に受け付けた積立額の変更は、12月の給与控除から反映されます。この機会に積立額の増額をご検討してはいかがでしょうか。

◆臨時積立ご利用の注意点

特に多い事例についてお知らせします。以下の場合は臨時積立はご利用いただけません。

- 1 年度内の積立額が 500 万円を超過したとき
対応： 超過分を返金します。

ご利用前に、ご自身の貯金状況についてご確認願います。
ご自身の状況が不明な場合は、勤務先の共済組合事務担当課
又は当組合総務課へ確認してください。

- 2 定例積立を中断している者又は定例積立額が 0 円の者から入金があったとき
(賞与積立のみ行っている場合を含みます。)
対応： 入金額を返金します。中断者は定例積立の復活手続き、定例積立額が 0 円の者は額変更手続き後、定例積立の開始月からご利用できます。
- 3 積立貯金の未加入者から入金があったとき
対応： 入金額を返金します。「積立貯金加入申込書」をご提出いただき、定例積立の開始月からご利用できます。

◆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5年10月送金	9月29日	10月13日	10月 3日	10月13日
	10月13日	10月31日	10月13日	10月31日
令和5年11月送金	10月31日	11月15日	11月 2日	11月15日
	11月15日	11月30日	11月15日	11月30日
令和5年12月送金	11月30日	12月15日	12月 1日	12月15日
	12月15日	12月28日	12月15日	12月28日
令和6年 1月送金	12月28日	1月15日	12月28日	1月15日
	1月15日	1月31日	1月15日	1月31日

〔注意事項〕

- ・貯金加入後1年間は払い戻しができません。
- ・前月末日時点の残高が払戻限度額です。
- ・締切日は共済組合必着です。勤務先の共済組合事務担当課へ、早めの提出をお願いします。

積立貯金加入申込書

長崎県市町村職員共済組合理事長様

長崎県市町村職員共済組合貯金規程及び長崎県市町村職員共済組合貯金規程細則を承知のうえ、次のとおり積立貯金の加入申込をします。

記入日 年 月 日										
所属所名										
氏 名										
	記 号				番 号					

共済組合使用欄

定例積立額 毎月 千円	賞与積立額 6月 千円		12月 千円		積立開始月 年 月	

※積立開始月の前月
1日から末日までの間に、ご提出願います。

- ※ 定例積立額は、1,000円以上を指定してください。
- ※ 賞与積立をしない場合は、賞与積立額の欄に0円を記入してください。
- ※ 非課税の対象となる方は、申込時に「非課税貯蓄申告書」及び確認書類を提出してください。

----- 共済組合使用コード R5.4 54409 -----

切り取り線

共 濟 貯 金 に つ い て	
払戻し	<ul style="list-style-type: none">・毎月15日と末日に払い戻しできます。(払戻日が休日の場合は、前営業日となります。)・払戻限度額は、払戻しを行う月の前月末の貯金残高です。・加入後1年間は払戻しができません。
各種変更	<ul style="list-style-type: none">・積立額の変更は、6月変更に係るものは4月1日から4月30日まで、12月変更に係るものは10月1日から10月31日までの間に手続きできます。・積立の中止や復活は毎月できます。
解約	毎月15日と末日に解約の送金を行います。(送金日が休日の場合は、前営業日に送金します。)
手続き	勤務先の共済組合事務担当課にて行ってください。

記事訂正のお知らせ

次のとおり前号(令和5年7月発行No.198)の記事内容に誤りがありましたので、お知らせいたします。
該当箇所：5ページ「保健事業の概要」の表中「お口のチェック」の概要欄

誤 110人(組合員 78人・被扶養者 32人) → **正** 256人(組合員 224人・被扶養者 32人)

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
<http://www.nagasaki-kyosai.jp/> 〈編集発行人：石橋 修治〉