

「九州オルレ南島原コース～秋のフェア 2025 10周年記念オルレ～」
11月23日(日)午前11時～ 南島原市

「オルレ」とは韓国・済州島の方言で、「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。
今年で10周年を迎えた南島原コースは「潮風を感じながら南蛮貿易で栄えた港町を歩く」をテーマに掲げ、多数のジオパーク的な見どころもあるオルレコースです。
五感で自然を満喫しながら、自分のペースでお楽しみください。
詳細は南島原市ホームページをご覧ください。



南島原市 HP ▲



Contents

- | | |
|------------------------------------|---|
| ◆マイナ保険証のご利用について…………… 2 | ◆インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します…………… 6 |
| ◆給付金等受取口座に変更がある場合は速やかにお手続き願います … 2 | ◆高額介護合算療養費制度、高額療養費制度
(外来年間合算) の支給対象者へのご案内 …… 7 |
| ◆令和7年度 ライフプランセミナー開催中です…………… 3 | ◆喫煙者の減少に向けた取り組みについて…………… 8～9 |
| ◆年金払い退職給付に係る基準利率等について …… 3 | ◆貯金事業のお知らせ……………10 |
| ◆障害年金について…………… 4～5 | ◆秋得宿泊プラン……………12 |



マイナ保険証のご利用について

○マイナ保険証への切替えをお願いします

令和6年12月2日以降、「マイナ保険証」を基本とする仕組みへ移行しています。マイナ保険証は、「よりよい医療を受けられる」、「限度額適用認定証がなくても医療機関等の窓口で本人が同意すれば高額医療の限度額を超える支払いが免除される」といったメリットがあります。

既に交付済みの組合員証等は、令和7年12月2日以降は使用できないため、お早めにマイナ保険証への切替えをお願いします。切替えには、ご自身でマイナンバーカードの健康保険証の利用登録手続きが必要です。（詳細は右 QR コードからご確認ください。）

マイナ保険証の
利用申し込み



マイナ保険証の
利用について



※ 既に組合員証等を交付済みで一定時期までにマイナ保険証の利用登録をしていない方には、令和7年12月1日までに資格確認書を一斉交付します。

○マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください

◆電子証明書の有効期限

マイナンバーカードそのものの有効期限は発行日から10回目の誕生日（未成年は5回目）までですが、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの券面やマイナポータルにて確認することができます。

◆対象者の方は電子証明書の有効期限の3か月前からお知らせされます

電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、有効期限の2～3か月前を目途に「有効期限通知書（封書）」が届きます。また、有効期限の3か月前から3か月後※¹まで、医療機関等でマイナ保険証を利用される際に顔認証付きカードリーダーで更新アラートが表示されます。

組合員証等が医療機関等で利用できなくなる令和7年12月前後は手続きが込み合うことも想定されますので、お早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。

※1 有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能です。

※2 万一、電子証明書の有効期限が切れてもお住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行されます。

給付金等受取口座に変更がある場合は速やかにお手続き願います

共済組合に登録の給付金等受取口座に変更があった場合に、届出をしていないと送金エラーが生じ本来の送金期日より大幅に送金が遅延する場合があります。

給付金等受取口座に変更が生じた場合は、必ず勤務先の共済組合事務担当課を通じて「給付金等受取金融機関変更届書」を速やかに提出してください。

【主な送金エラー事例】

- ・金融機関口座を解約しているが共済組合に未届
- ・金融機関・支店等の統廃合により支店や口座番号が変更されているが共済組合に未届
- ・氏名を変更した際に金融機関又は共済組合に未届

令和7年度 ライフプランセミナー開催中です

7月31日から始めましたライフプランセミナーですが、年代別及び全世代向けの全7講座のうち残すところあと2講座となりました。

本セミナーは、Zoomを利用したウェブ形式でご自宅、職場などインターネット環境があるパソコンからご参加いただけます。今後募集するセミナーについて次のとおりご紹介します。

開催日（時間）	対 象	内 容
11月7日 (70分)	全世代	「日常生活におけるお金の管理や投資に関するトラブルを回避できる具体的な知識を身につける」 日々巧妙化する詐欺や金融トラブルから、ご自身の大切な“お金を守る”という観点で実施する ● 金融商品とそのリスクの理解 クレジットカード、ローン、金融商品などの基本知識 各金融商品のリスクとリターンについて ● 最新の投資詐欺と金融トラブルの事例 オンライン投資詐欺の実例 仮想通貨を利用した詐欺の手口 SNS やネット広告を通じた詐欺の実例 ● トラブルを未然に防ぐための対策 契約内容の確認ポイント 不審な情報や連絡への対処法
11月21日 (100分)	60代	「安心した老後を迎えるための資産運用の必要性」 年金や退職金を考慮し、老後資金の確保に向けた資産形成の必要性を学びながら、変わりゆく社会情勢に対応した具体的な資産運用の方法を学ぶ ● 資産運用の必要性 年金や退職金を考慮し、老後資金の確保について学ぶ ● 資産運用におけるリスク・リターンを理解する リスク・リターンの関係を理解し、安心な運用を目指す ● 運用スタイルの選び方 ポートフォリオの構築やインデックス・アクティブ運用のメリットを考える

年金払い退職給付に係る基準利率等について

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率、
終身年金現価率及び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きますので、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。



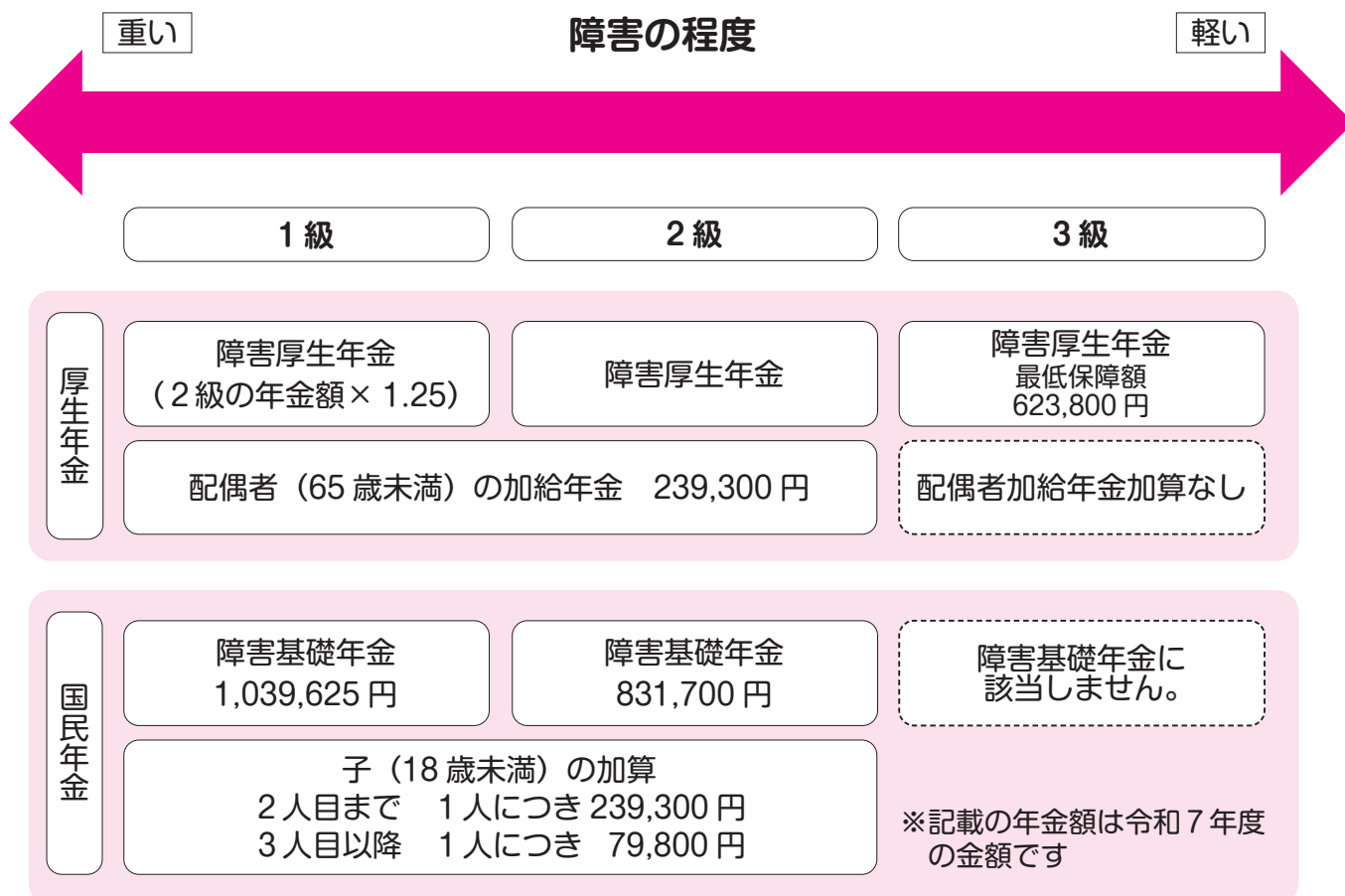
地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

障害年金について

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）期間にあること。

※ 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。

※ ただし、初診日が令和 8 年 3 月 31 日以前の場合は、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。

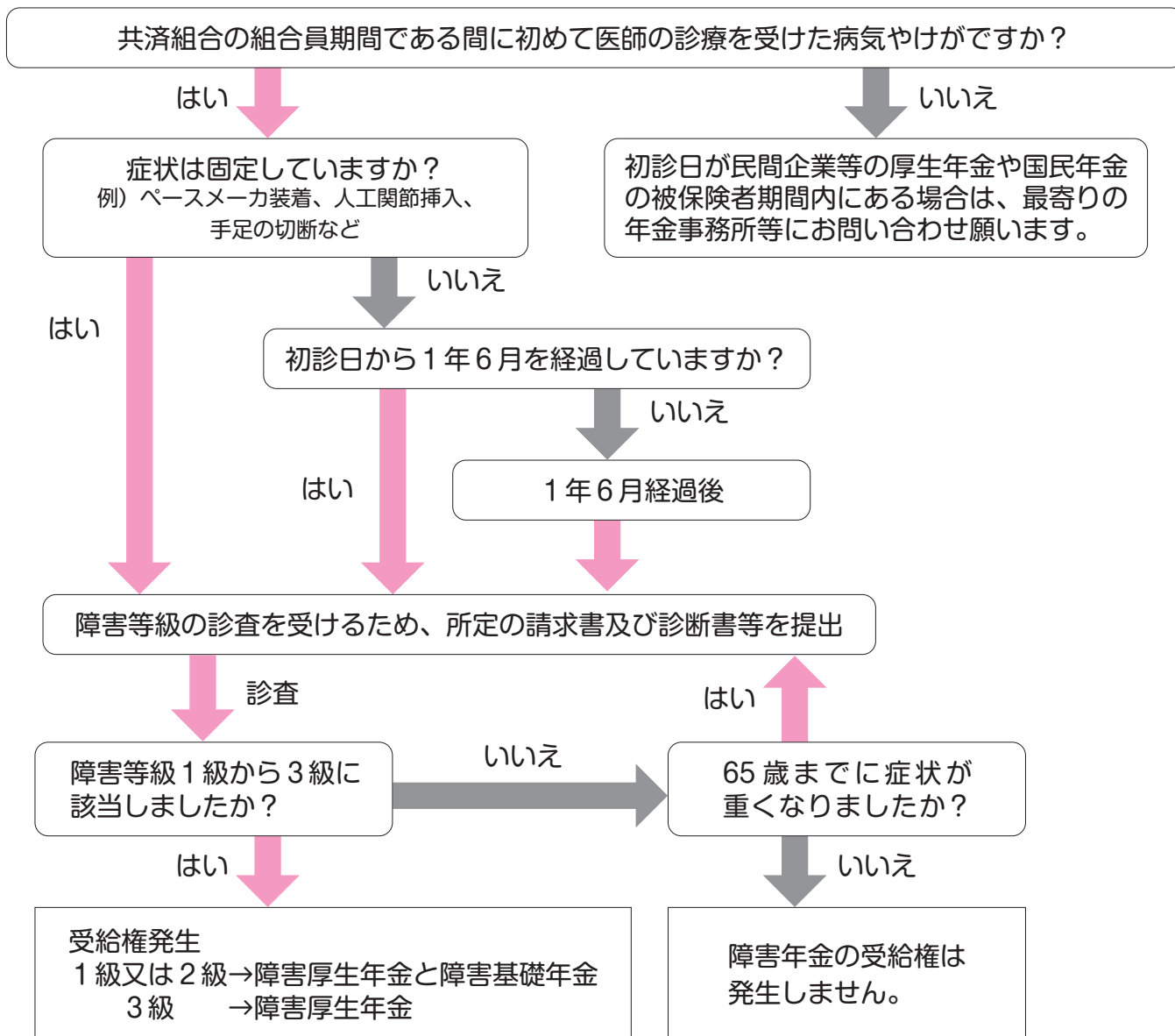
3 障害認定

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



障害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。

○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。

○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。

障害年金についてご相談願います。

組合員の皆様からの申出や相談がない限り、共済組合では障害の状況等が把握できないため、個別に請求手続きをご案内できません。

つきましては、病気やけがで障害の状態になった場合は、一度共済組合へご相談願います。

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

共済組合では、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、注意事項をご確認の上、ご請求ください。

なお、請求手続き等の詳細については、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。

インフルエンザ予防接種は、
「重症化の予防」に繋がります。

接種を希望される方は、早期の接種をお願いします。



【注意事項】

1. 助成対象者

令和7年10月1日から令和8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

※地方公共団体等から助成を受けることができる者は除きます。

2. 助成額及び回数

年度内に1人1回限り 1,500円

※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
- ☐ 領収日

予防接種名は、領収書ではなく明細書に記載されている場合があります。その場合は、明細書の添付も併せてお願いします。

原本

領 収 書

令和〇年〇月〇日

共済 太郎 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

高額介護合算療養費制度、高額療養費制度 (外来年間合算) の支給対象者へのご案内

1. 支給要件

・高額介護合算療養費制度

組合員世帯（組合員及び被扶養者）において医療保険と介護保険の両制度を利用し年間の自己負担の合計額が一定額を超えたときに、組合員からの申請に基づき支給されます。

なお、自己負担額の合計額とは、高額療養費、一部負担金払戻金（家族療養費附加金）及び高額介護（予防）サービス費の適用を受けた後の自己負担額のことを言います。

・高額療養費制度（外来年間合算）

70歳から75歳までの高齢受給者（区分一般）の計算期間の外来医療費自己負担額が144,000円を超えたときに支給されます。

2. 合算基準額（年額） 計算期間：令和6年8月1日～令和7年7月31日

・高額介護合算療養費制度

所得区分	合算基準年額（医療＋介護）	
	70歳未満の方	70歳～74歳の方
標準報酬月額 830,000円以上	212万円	212万円
標準報酬月額 530,000円以上 790,000円以下	141万円	141万円
標準報酬月額 280,000円以上 500,000円以下	67万円	67万円
標準報酬月額 260,000円以下	60万円	56万円
低所得者（市町村民税の非課税者及び生活保護法の要保護者）	34万円	31万円又は19万円

・高額療養費制度（外来年間合算） 144,000円

3. 申請方法

・高額介護合算療養費制度

医療保険と介護保険の自己負担額の年間合計額が合算基準額を超えた場合は「高額介護合算療養費支給 兼 自己負担額証明書交付 申請書」を所属所経由で共済組合へ提出し、支給申請を行います。

なお、以前に加入していた医療保険者や介護保険者が交付する「自己負担額証明書」の添付は不要となったため、交付を受ける必要はありません。

【申請書類】 高額介護合算療養費支給 兼 自己負担額証明書交付 申請書

【添付書類】 地方税関係情報の取得に係る同意書（低所得者に該当する場合）

・高額療養費制度（外来年間合算）

「高額医療費（外来年間合算）支給申請書 兼 自己負担額証明書交付 申請書」を所属所経由で共済組合へ提出し、支給申請を行います。

なお、計算期間における全期間が長崎県市町村職員共済組合加入であれば支給申請は不要です。

【申請書類】 高額医療費（外来年間合算）支給申請書 兼 自己負担額証明書交付 申請書

【添付書類】 地方税関係情報の取得に係る同意書

※これらの申請書や同意書は当組合ホームページからダウンロードすることができます。

申請期限：令和7年11月7日（金）

喫煙者の減少に向けた取り組みについて

一般社団法人 長崎県薬剤師会
副会長 中村 美喜子

■日本におけるたばこの歴史

日本にたばこが伝わった時期には諸説ありますが、たばこの種子を初めて手に入れたのは徳川家康で、その後国内各地でたばこ栽培が始まったとされています。江戸時代には庶民の間にもたばこが広まっていきます。江戸中期に全盛であった浮世絵美人画では、たばこを吸う女性やキセルをくわえる女性の姿が数多く描かれています。

家康の時代、度重なる不審火が起きたことなどから、幕府は禁煙令やたばこ耕作・売買の禁止令を出していますが、ほとんど守られることがなく、様々な理由からその後も禁令と条件付きの許可を繰り返しています。

明治8年、政府は「煙草税制」を制定し翌年より税収を開始。その後、「煙草葉専売法」「煙草専売法」などが施行されてきました。現在は専売制度は廃止となり、「健康増進法」により健康増進のひとつとして、禁煙の推進や受動喫煙の防止が定められています。2024年からの第三次計画においては、喫煙による健康被害を回避することが重要であるとして、20歳以上の者の喫煙、20歳未満の者の喫煙及び妊娠中の喫煙、受動喫煙の防止について目標が設定されています。

■たばこと健康

現代では喫煙による健康への害は明確です。がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の危険因子であることが知られています。しかし、江戸時代を代表する本草学者（現在でいうところの薬学者）であり、「養生訓」の著者として有名な貝原益軒先生は、既に養生訓でたばこは毒であると記しています。

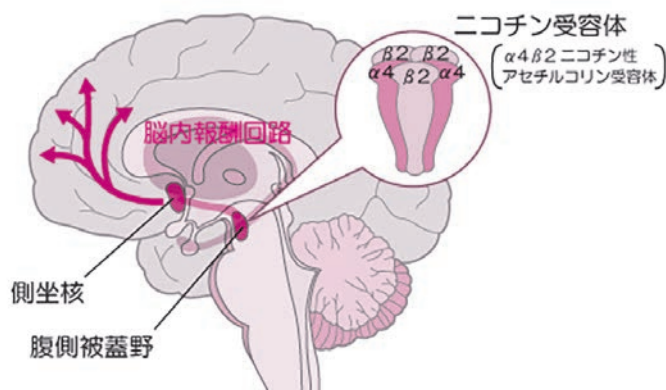
烟草は性毒あり。煙をふくみて眩^{めま}ひ倒^{たお}るゝ事あり。習へば大なる害なく、少^{すこし}は益ありといへ共、損多^{やまい}し。病をなす事あり。又、火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて後には止めがたし。事多くなり、いたつがはしく家僕^{かぼく}を勞^{はじめ}す。初よりふくまざるにしかず。貧民^{ひんみん}は費多^{ついえ}し。

（巻第四 飲茶 烟草附）

たばこの毒性、病気になることがあることに加え、火災の心配もあること、習慣性があるから最初から吸わないことだ、しかも出費がかさむのだと述べています。

■依存症のメカニズム

ニコチン依存症は、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返す疾患です。たばこの煙の中のニコチンは、体内に入るとどうなるのでしょうか。そしてなぜ依存を生じてしまうのでしょうか。ニコチンが快感をもたらすメカニズムは次の通りです。



Action on Smoking and Health. VARENICLINE - Guidance for health professionals on a new prescription only stop smoking medication. London: ASH, 2006. をもとに作成

ニコチンが肺から体内に入ると

- ➡急速に脳内の「 $\alpha 4 \beta 2$ ニコチン性アセチルコリン受容体」に結合
- ➡脳内のドーパミンニューロンに作用する
- ➡神経終末からドーパミンが遊離する
- ➡大量のドーパミンが「快感」をもたらす

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ HP より

ドーパミンの分泌は本来備わっている機能ですが、喫煙を繰り返すことによって本来の分泌機能が低下してニコチンの刺激にゆだねられてしまいます。ニコチンはドーパミン以外の神経物質の分泌にもかかわっているため、禁煙などにより様々な離脱症状が出現し、繰り返し喫煙することにつながるというわけです。

■薬局薬剤師の禁煙支援への取り組み

禁煙を希望する人の離脱症状を緩和する目的で、禁煙補助剤があります。医療機関で処方されるものと薬局で購入できるものがあり、薬局では処方箋調剤、販売とともに禁煙の支援を行っています。市町によっては禁煙支援事業として医師会等と連携して禁煙の方法や禁煙に関する情報の提供を行っています。「禁煙したい」と思ったら、まずはファーストアクセスの場として薬局で相談してみてもいいかもしれません。行政機関での支援については各市町のホームページをご覧ください。

20歳未満の若年者に対する取り組みとしては、学校薬剤師による活動があります。先述の「養生訓」で貝原益軒先生が述べられた「初よりふくまざるにしかず」という言葉通り、学校薬剤師は薬物乱用防止教室において、たばこは薬物への「ゲートウェイドラッグ」（入口となる薬物）として児童生徒に対して喫煙を始めないことを呼びかけています。

特に若い女性に向けては、県や医師会と連携して、子供への影響や美容面への影響についての情報提供を行っています。

■おわりに

たばこについて、吸う人吸わない人、また生産や販売に関わる人などそれぞれの立場での様々なご意見があります。長い歴史上でも、法令で禁止されてもなお存在し続けていることには複雑な理由があると思います。たばこは医薬品でもサプリメントでもありませんし、個人の嗜好として楽しむことが認められています。しかしながら、本人だけでなく周りの人にも影響を与えるものであることを理解していただき、自身と周りの方の健康に不安がある場合には禁煙をお勧めします。その際はぜひ様々な支援をご活用ください。

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7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）

※上記利率には、所得税 15%、復興特別所得税 0.315%、住民税 5%が含まれます。

例) 残高 1,000,000 円の利息に課税される所得税
利息 (1.1%) : 11,000 円 → 所得税 (20.315%) : 2,234 円

■10月は積立額変更の受付月です

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。

■積立貯金の加入は毎月受け付けています

積立貯金の新加入は、毎月受け付けています。次頁に「積立貯金加入申込書」を掲載していますのでぜひご利用ください。

また、加入の留意点は次のとおりです。

- 1 定例積立は必須（賞与積立のみの加入は不可）であり、積立額は1,000円以上です。
- 2 賞与積立をしない場合は、賞与積立額の欄に「0円」を記入願います。
- 3 加入申込書の提出期限は毎月末日です。積立開始月の前月末日までに共済組合に届くようご提出願います。

■臨時積立ご利用の注意点

以下の場合、臨時積立はご利用いただけません。

ご利用前に、ご自身の貯金状況についてご確認ください。
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。

①年度内の臨時積立額が500万円を超過したとき

対応：超過分を返金します。

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7年10月送金	9月30日	10月15日	10月3日	10月15日
	10月15日	10月31日	10月15日	10月31日
令和7年11月送金	10月31日	11月14日	10月31日	11月14日
	11月14日	11月28日	11月14日	11月28日
令和7年12月送金	11月28日	12月15日	12月3日	12月15日
	12月15日	12月26日	12月15日	12月26日
令和8年1月送金	12月26日	1月15日	12月26日	1月15日
	1月15日	1月30日	1月15日	1月30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	賞与積立額		積立開始月	※ 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。
毎 月	6 月	1 2月	年 月	
千円	千円	千円		

※ 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 済 貯 金 に つ い て	
払戻し	- 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	- 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。 - 積立の中断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。
問合せ	ご不明な点は「長崎県市町村職員共済組合総務課」へお問い合わせください。 電 話：095－827－3137

公式サイトからのインターネット限定プラン

秋得 宿泊プラン

組合員限定

ご宿泊対象期間

令和7年9月1日(月)～11月30日(日)

秋の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！



シングル1名様

9,600 円



ツイン2名様

15,600 円

特典①
朝食チケット

特典②
選べるグッズ

数量限定プランにつきお日にちによってはご用意できかねます。

●ご予約方法●

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

- トップページの「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より【組合員限定】秋得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社にご連絡ください。



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

発行：長崎県市町村職員共済組合

〒850-0032

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/>