

令和 6 年能登半島地震で被災された皆様へ

令和 6 年能登半島地震については、お亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被災された組合員をはじめ支部関係者の皆様に対し、謹んでお見舞い申し上げます。

本誌は令和 5 年 1 2 月に編集したものです。

地方 共済

Winter 2024

318

<https://www.chikyosai.or.jp/>



2 年頭のご挨拶

近く退職を予定されている皆様へ

- 6 65歳から支給される年金について
- 8 任意継続組合員制度について
- 9 退職後の組合員貸付について

地方職員共済組合 債務返済支援保険制度「あんしん」加入者の皆さまへ

- 10 債務返済支援保険制度「あんしん」の保険料率が変わります

- 11 年金請求時に退職手当等の源泉徴収票が必要になる場合があります

- 12 医療費のお知らせについて

あなたのために、将来のために

- 13 特定健康診査と特定保健指導を受けましょう!

- 16 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

11 知って納得情報掲示板
「表紙の写真」青森県 干支ねぶた 辰

14 地方共済クリニック
気をつけよう！ 耳の健康と衛生

17 「旅の宿」からご案内
ホテル プラザ菜の花（千葉県千葉市）
アイリス愛知（愛知県名古屋）
瑞宝園（兵庫県神戸市）

20 ひろば・本部だより・編集後記

年頭のご挨拶

地方職員共済組合

理事長 関 博之

あけましておめでとうございます。

令和6年の新春を迎えるに当たり、組合員と年金受給者の皆様、そしてそのご家族の皆様のご清福とご繁栄を心からお祈り申し上げます。皆様には、日頃から当組合の業務の実施に当たってご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

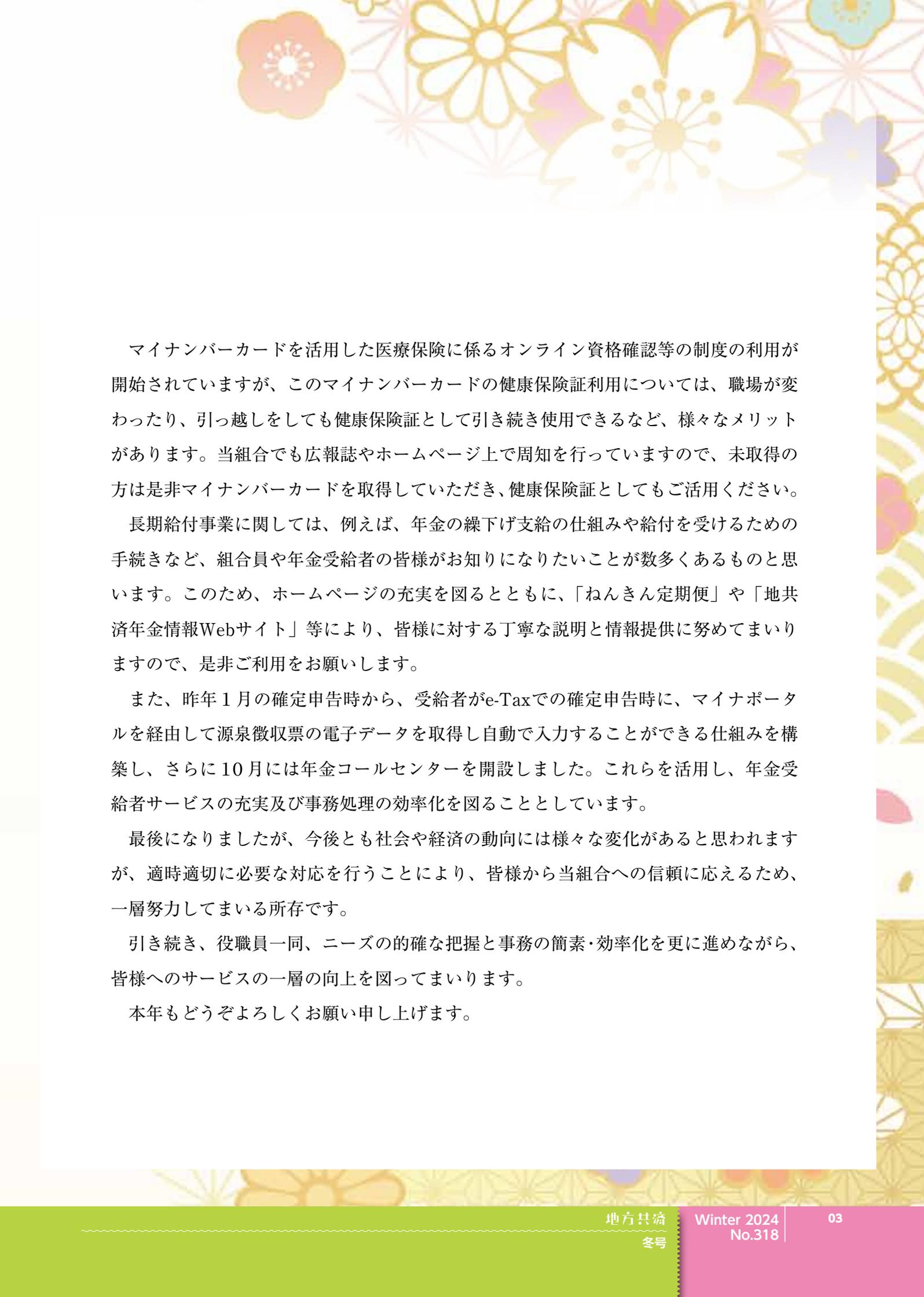
昨今、我が国では、少子高齢化が進展する中で、全ての世代で能力に応じて負担し支え合い、必要な社会保障サービスが必要な方に適切に提供される全世代型社会保障の実現に向けて、子ども・子育て支援の充実等の取組を進めているところです。また、「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」を目指して、デジタル田園都市国家構想を進めることとしており、その一環としてマイナンバーカードと健康保険証の一体化が、本年12月に実施される予定です。

当組合におきましては、こうした新しい動きに的確に対応するとともに、皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するという当組合の責務を引き続き全うしていくために、全力を尽くしてまいります。

当組合における短期給付事業については、特に医療費が継続的に増加する中、今後も定年年齢の引上げ等により更なる給付の増加が見込まれ、厳しい財政運営が予想されます。このため、令和6年度以降の短期給付財源率のあり方について、検討を行っているところです。

また、福祉事業財源率についても、財源不足を解消し、安定した福祉事業を継続するため、令和6年度以降のあり方について、検討を行っているところです。

なお、これらの検討に当たっては、同時に組合員の皆様の負担にも配慮することとしています。



マイナンバーカードを活用した医療保険に係るオンライン資格確認等の制度の利用が開始されていますが、このマイナンバーカードの健康保険証利用については、職場が変わったり、引っ越しをしても健康保険証として引き続き使用できるなど、様々なメリットがあります。当組合でも広報誌やホームページ上で周知を行っていますので、未取得の方は是非マイナンバーカードを取得していただき、健康保険証としてもご活用ください。

長期給付事業に関しては、例えば、年金の繰下げ支給の仕組みや給付を受けるための手続きなど、組合員や年金受給者の皆様がお知りになりたいことが数多くあるものと思います。このため、ホームページの充実を図るとともに、「ねんきん定期便」や「地共済年金情報Webサイト」等により、皆様に対する丁寧な説明と情報提供に努めてまいりますので、是非ご利用をお願いします。

また、昨年1月の確定申告時から、受給者がe-Taxでの確定申告時に、マイナポータルを経由して源泉徴収票の電子データを取得し自動で入力することができる仕組みを構築し、さらに10月には年金コールセンターを開設しました。これらを活用し、年金受給者サービスの充実及び事務処理の効率化を図ることとしています。

最後になりましたが、今後とも社会や経済の動向には様々な変化があると思われませんが、適時適切に必要な対応を行うことにより、皆様から当組合への信頼に応えるため、一層努力してまいります。

引き続き、役職員一同、ニーズの的確な把握と事務の簡素・効率化を更に進めながら、皆様へのサービスの一層の向上を図ってまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

総務省自治行政局公務員部長

小池 信之

令和6年の年頭に当たり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

地方公務員共済組合制度は、昭和37年の地方公務員等共済組合法の施行以来、本年で62年目を迎えることとなりました。

この間、幾多の制度改正を経ながら、年金制度である長期給付、医療保険制度である短期給付及び健康診断その他の健康増進事業等の福祉事業を通じて、地方公務員制度を支える重要な役割を担ってきたところです。

昨年は、マイナンバーの紐付けに関する総点検が行われました。

地方公務員共済制度では、健康保険証情報及び共済年金情報について総点検を実施したところですが、総点検の実施に当たり、紐付け実施機関である地方公務員共済組合等の職員の皆様をはじめ、共済制度に関わる多くの方々にご協力いただきました。

この点につきましても、改めて感謝申し上げますとともに、紐付け誤りが発生しないよう再発防止対策の徹底をお願い申し上げます。

さて、現在、我が国においては、平均寿命の伸長や出生数の減少により少子・高齢化が進行しております。

高齢化が一層進んだ社会において、社会保障の機能の充実と給付の重点化、制度運営の効率化を両立させ、社会保険料を納付する者の立場に立って、負担の増大を抑制しつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

こうした中、令和4年10月からは、地方公共団体等に勤務する非常勤職員で、被用者保険の適用対象となる者について、地方公務員等共済組合法に基づく短期給付及び福祉事業が適用されました。

令和6年は、年金制度において、財政検証の結果報告が行われ、当該報告も踏まえた次期制度改正に向けた議論もより本格化することになります。

現在も、社会保障審議会年金部会等において議論が行われておりますが、検討事項として、被用者保険の更なる適用拡大など、地方公務員共済制度にも関係する内容が数多く含まれておりますので、今後の動向に注視いただきますようお願いいたします。

こども・子育て政策は、将来の地方公務員共済制度とっても非常に重要です。

2022年の出生数は過去最少の77万人となっており、急速に進む少子化、人口減少に歯止めをかけなければ、年金や医療などの社会保障制度を維持することも難しくなります。

若年人口が急減する2030年代に入るまでが、少子化傾向を反転できるかどうかのラストチャンスとされており、様々な分野でこども・子育て政策が検討されております。

令和5年12月22日に閣議決定された「こども未来戦略～次元の異なる少子化対策の実現に向けて～」では、

- ・ 男性育休の取得促進の給付面の対応として、出生後一定期間内に両親とも育児休業を取得することを促進するため、育児休業給付の給付率を現行の67%（手取りで8割相当）から80%（手取りで10割相当）への引き上げ
- ・ 育児期を通じた柔軟な働き方の推進として、男女ともに時短勤務を選択しやすくなるよう、育児時短就業給付（仮称）を創設し、こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合に、時短賃金時の10%の支給を2025年度から実施するため、所要の法案を次期通常国会に提出するとされており、地方公務員共済制度においても、こうした措置を講じられるよう検討を進めているところです。

負担の増大を抑制するという観点からは、デジタル社会のパスポートであるマイナンバーカードを活用したマイナ保険証の利用促進にも取り組んでいかなければなりません。

マイナ保険証は、特定健診情報や今までに使った薬剤情報に基づいたよりよい医療を受けることを可能にするものであり、組合員自身の健康増進だけでなく、医療制度全体の効率化にもつながることが期待されています。

地方公務員共済組合の皆様におかれましては、組合員及びその被扶養者にマイナ保険証利用のこうしたメリットを実感していただけるよう、マイナ保険証利用の促進に関する取組の更なる充実を図っていただくようお願いいたします。

また、組合員の皆様におかれましては、マイナ保険証の積極的な活用をお願いいたします。

結びに、組合員の皆様はじめ関係各位におかれましては、地方公務員共済組合制度につきまして、なお一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年の皆様方のご健勝とご発展を心からお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

地方職員共済組合運営審議会会長

佐竹 敬久

明けましておめでとうございます。

地方職員共済組合の組合員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

さて、平成29年度から暫定的に引き下げを行っている短期給付の財源率ですが、令和6年度以降の財源率のあり方について検討を行っているところであり、併せて、福祉事業の財源率についても同様の検討を行っております。

定年年齢の引上げ等により、更なる医療費の増加も見込まれるほか、政府は少子化対策への財源負担など、支出の増加要因となる制度改正を検討しており、これらの動向は不確定ではありますが、今後も、短期経理財政の安定的な運営を確保するため、組合員数、標準報酬の動向、医療保険制度の改正等も注視しつつ、毎年度、財政検証を実施し、その運営についての的確に対応してまいります。

また、4月からスタートする「第3期データヘルス計画」については、従来は「データヘルス計画」と「特定健康診査等実施計画」を別々に策定しておりましたが、今回はこれらを一体的に策定することになっております。重点事項として、第4期後期高齢者支援金の加算・減額制度や今後の健康保持増進等促進助成金の方向性を議論しており、各支部のご意見、ご協力をいただきながら、組合員の更なる健康保持増進等に資するため、組合全体で計画策定に取り組む必要があると考えております。

今秋には、マイナンバーカードと健康保険証の一体化が実施されることから、マイナ保険証の利用促進に向けた更なる取組や、昨年10月に設置した年金コールセンターの周知、組合内部のDXの推進など、地方職員共済組合の目的である、組合員、年金受給者等の生活の安定と福祉の向上に適うよう、運営審議会場の場を通じて、共済組合の更なる発展に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

結びに、今年も新たな気持ちで事業の充実発展に寄与してまいりますので、組合員の皆様からの一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が、皆様にとりまして飛躍の年でありますよう祈念し、新年の挨拶といたします。



65歳から支給される年金について

1 老齢給付の受給権

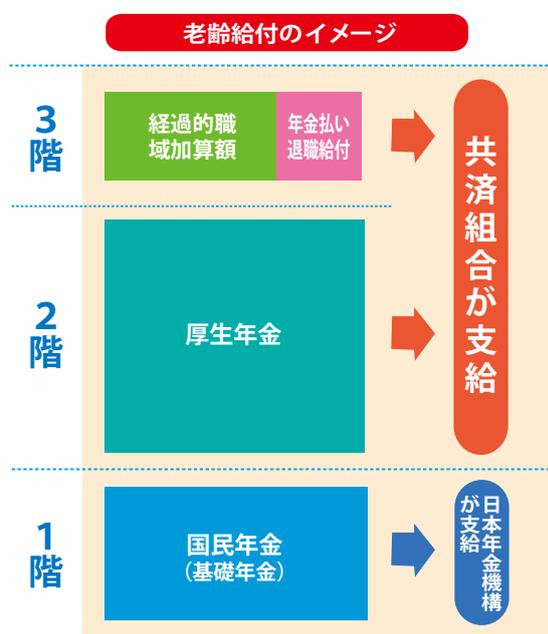
老齢給付（老齢基礎年金、老齢厚生年金、経過的職域加算額（共済年金）及び年金払い退職給付）の受給権は、「支給開始年齢」に到達した日に発生し、その支給は受給権が発生した月の翌月分から始まります。

※ 年齢計算ニ関スル法律（明治35年法律第50号）の規定により、支給開始年齢の到達日は誕生日の前日になります。

2 年金の支給開始年齢

老齢給付の支給開始年齢は65歳です。

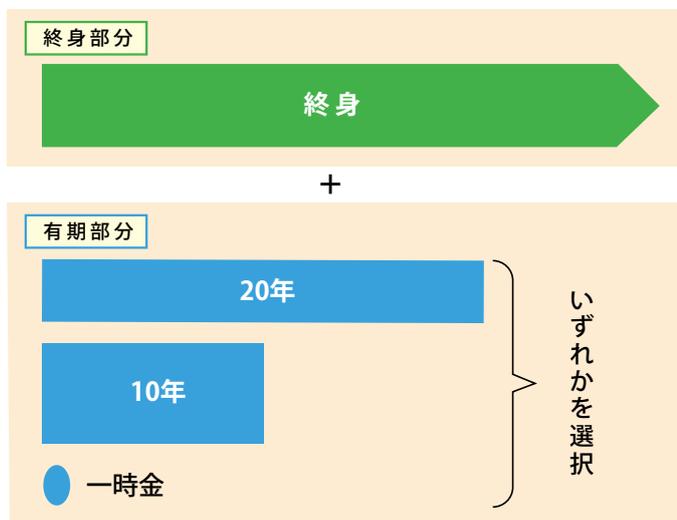
3 年金制度の体系



※入庁前や退職後に民間でお勤めになったことがない方のケース

- 平成27年10月の被用者年金制度の一元化により、公務員も厚生年金保険に加入することとなり、2階部分の年金として、厚生年金が支給されます。
- 一元化に伴い「年金払い退職給付」が創設され、3階部分の年金として、平成27年10月以降の組合員期間を算定の基礎とする民間の企業年金に相当する年金が支給されます。
- 同様に、平成27年9月までの組合員期間がある方については、3階部分の年金として、平成27年9月までの組合員期間を算定の基礎とする「経過的職域加算額（共済年金）」（一元化前の職域年金部分）が支給されます。

年金払い退職給付のイメージ



- 「年金払い退職給付」は、「終身部分」と「有期部分」とに分けて支給されます。有期部分については、受取方法を20年間、10年間、一時金^(※)の3つから選択することになります。

※ 一時金としての受取を選択される場合は、道府県からの退職手当等の源泉徴収票が必要になる場合がありますので、必ず保管しておいてください。

4 退職後に住所等を変更した場合

老齢厚生年金等の請求書の送付に必要なため、退職後に住所や氏名を変更された場合は、必ず当共済組合にご連絡ください。

5 年金の請求、裁定及び支給

●請求書の事前送付

65歳になられるおおむね1～2か月前に、当共済組合又は日本年金機構等から老齢厚生年金及び老齢基礎年金の請求書が送付されますので、必要事項をご記入の上、誕生日以降、速やかにご提出ください。誕生日前は請求書を受付できません。(この請求書は、経過職域加算額(共済年金)の請求書を兼ねています。)また、年金払い退職給付の請求書は、当共済組合から送付いたします。

●裁定後の「年金証書」等の送付

各種年金の裁定後、「年金証書」及び「年金決定通知書」を送付しますので、大切に保管してください。

●支給日等

年金の支給日は、2月、4月、6月、8月、10月及び12月の各15日(15日が土、日又は祝日の場合は、その直前の金融機関の営業日)で、支給月の前月までの2か月分の年金を振り込みます。

6 年金の繰上げ支給及び繰下げ支給

老齢基礎年金、老齢厚生年金、経過職域加算額(共済年金)及び年金払い退職給付の支給開始年齢は65歳ですが、60歳からの繰上げ支給(一定割合を減額)、75歳までの繰下げ支給(一定割合を加算)の制度があります。

7 年金からの源泉徴収

●年金からの所得税の源泉徴収

老齢厚生年金等は、所得税法上の区分では「雑所得」となっており、年金額が一定額以上の方は、年金を支給する際に所得税が源泉徴収されます。

●扶養控除について

年金からの所得税の源泉徴収にあたっては、「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を共済組合に提出することにより、扶養控除が受けられます。

8 再就職した場合

公務員又は民間企業等に勤務し、厚生年金保険に加入された場合、給与や賞与の額に応じて、老齢厚生年金等の一部又は全部が支給停止となる場合があります。

9 併給調整

●年金の受給の選択

給付事由の異なる2つ以上の年金(例えば、老齢厚生年金と障害厚生年金)をすべて受給することはできません。原則、いずれか一方の年金を選択していただきます。

●選択の変更

年金の受給の選択は、将来に向かって変更することが可能です。

10 各種届出等

●年金支給に影響がある届出

年金受取金融機関の変更又は受給者の死亡等があった場合は、速やかに当共済組合にご連絡ください。

●加給年金額対象者の現況調査

加給年金額の加算対象となっている配偶者がいる受給者の方については、毎年、加算対象者についての現況調査を実施しています。

●ご注意ください

各種届出や現況調査に係る調査票の提出が遅れると、年金の支給が差し止めとなる場合がありますのでご注意ください。

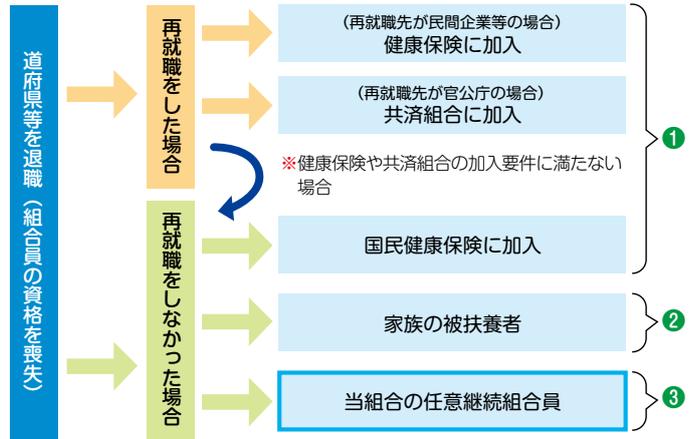
- ◆ 年金のしくみ等詳細につきましては、「年金証書」とあわせて送付する「年金のしおり」または当共済組合ホームページの「年金ガイド」(<https://www.chikyosai.or.jp/guide/index.html>)をご覧ください。



任意継続組合員制度について

1 退職後の医療給付について

日本は国民皆保険制度によってすべての人が公的な医療保険に加入することとされており、組合員の皆様についても、退職した場合には、右の図のとおり①医療保険に加入、②家族の被扶養者、③任意継続組合員のうちいずれかを選択することになります。



2 任意継続組合員制度について

(1) 任意継続組合員制度とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、任意継続組合員になることを組合（支部）に申し出ることにより、退職後2年間、在職中の組合員とほぼ同様の短期給付を受けることができる制度（※）です。

任意継続組合員になるためには、退職の日から20日以内に、組合（支部）に申し出て、掛金を納付することが必要です。

※ 短期給付の中には、傷病手当金等任意継続組合員は受けることができないものもあります。

(2) 任意継続掛金

ア 任意継続掛金の額

任意継続掛金は、掛金の標準となる額に掛金率（※）を乗じた額となります。掛金の標準となる額は、次の額のうちいずれか少ない額となります。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 地方職員共済組合の全組合員の令和5年9月30日における平均標準報酬の月額（令和6年1月下旬に当共済組合のホームページに掲載される予定です。）

※ 令和5年度の掛金率は88.16 / 1,000となっております。なお、令和6年度は変更になる可能性があります。

イ 任意継続掛金の納付方法

任意継続掛金は、組合（支部）から送付する納付書で納付いただきます。納付方法は、毎月払い、前納（半年払い又は1年払い）があります。初回の掛金は、退職の日から20日以内に払い込まなければなりません。

(3) 任意継続組合員の資格の喪失

任意継続組合員の方が、次のいずれかの事由に該当するときは、その翌日（④又は⑥に該当するときは、その日）から、その資格を喪失します。

- ① 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき
- ② 死亡したとき
- ③ 任意継続掛金をその払込期日までに払い込まなかったとき
- ④ 国の組合の組合員、私学共済制度の加入者、健康保険の被保険者（日雇特例被保険者を除く。）及び船員保険の被保険者となったとき
- ⑤ 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合（支部）に申し出て、その申出が受理された月の末日が到来したとき
- ⑥ 後期高齢者医療の被保険者等となったとき

◆手続き等の詳細につきましては、各支部の短期給付担当者までお問い合わせください。

退職後の組合員貸付について

1 退職時の貸付金の弁済

共済組合の貸付制度は、現役の組合員の方に対する福祉事業であり、退職により組合員の資格を喪失された方は、継続して貸付制度の適用を受けることができません。

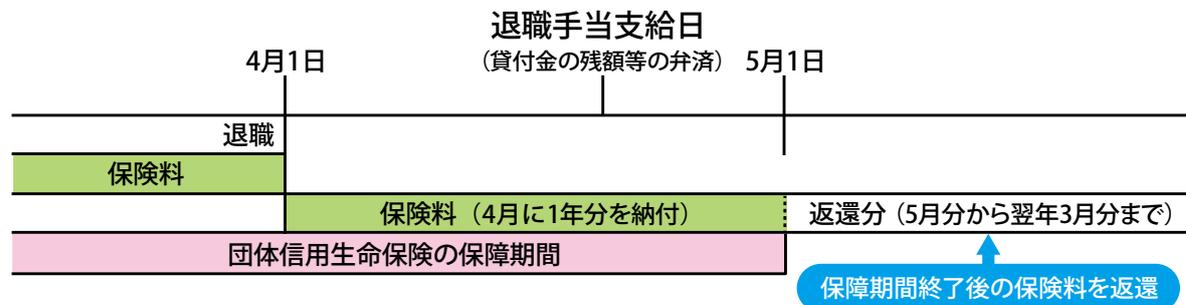
そのため、現在、共済組合から貸付けを受けている組合員の方が退職した場合は、退職後に支払われる退職手当から貸付金の残額及び利息を一括して控除する方法により、弁済していただくことになります。

2 団体信用生命保険に係る保険料

団体信用生命保険に加入されている方は、貸付金の残額等を弁済する月まで団体信用生命保険の保障期間となりますので、退職手当が支給される月の分まで保険料を納めていただくことになります。

なお、この保険料は、1年分を年1回納付していただいておりますので、保障期間終了後の月の分があれば返還いたします。

【例】納付月が4月である方が、4月に支払われる退職手当により残額等を弁済する場合



3 任期の定めのある職員・任意継続組合員に係る貸付け

退職後、再任用制度等により採用された職員の方は、次の表のとおり貸付けを受けることができます。

【再任用職員等に係る貸付け（概要）】

貸付の種類	全ての貸付けが対象 ただし、住宅貸付については、再任用職員等となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができない。
弁済期間	貸付けを受けた月の翌月から任期が終了する月までの月数以内
弁済額	1回当たりの月賦弁済額の合計額は、貸付申込時の給料月額範囲内
既貸付金の取扱い	退職時、退職手当又はこれに相当する手当の支給を受けたときは、再任用職員等として採用された日前に受けていた貸付金を一括して弁済しなければならない。

また、退職後、任意継続組合員の資格を取得された方は、高額医療貸付及び出産貸付を受けることができます。

◆詳細につきましては、各支部の貸付担当者までお問い合わせください。

債務返済支援保険制度「あんしん」の 保険料率が変わります

債務返済支援保険制度「あんしん」の保険料率については、令和3年1月から、平均返済月額1万円当たり92円となっておりますが、この度、加入者の年齢構成、保険金の支払状況に基づき再計算した結果、令和6年1月1日から3年間は、平均返済月額1万円当たり76円となりました。

令和3年1月～令和5年12月

92円

(平均返済月額1万円当たり)



令和6年1月～令和8年12月

76円

(平均返済月額1万円当たり)

なお、この新たな保険料率に基づく保険料は、「あんしん適用の手引き」に記載しておりますので、ご確認ください。

◆ 「あんしん適用の手引き」はこちら



留意事項

今回再計算した債務返済支援保険制度「あんしん」の保険料率は、次回の見直し(令和9年1月)の際に、その時点における加入者の年齢構成、保険金の支払状況に基づき再計算するため、増減することがありますのでご注意ください。

債務返済支援保険制度「あんしん」とは、団体信用生命保険の適用を受けている組合員が、傷害又は疾病により所定の就業障害となった場合に、貸付金の毎月の返済金相当額を保険金により支払うものです。

※詳細につきましては、各支部の貸付担当者にお問い合わせください。



年金請求時に退職手当等の源泉徴収票が必要になる場合があります

道府県を退職した方が65歳になると、原則として退職年金（年金払い退職給付）の受給権が発生します。

これを請求する際に**一時金としての受け取りを選択すると**、道府県の退職手当等に係る「**退職所得の源泉徴収票**」（写しでも可）が必要になる場合がありますので、必ず保管しておいてください。

退職年金の仕組み



- 退職年金（年金払い退職給付）は、①及び②の条件に該当した場合に支給されます。
 - ① 原則、平成27年10月以降に1年以上引き続き組合員期間を有すること
 - ② 退職した後に65歳に達したとき、または65歳に達した日以後に退職したとき
- 退職時まで積み立てた給付算定基礎額（『地方共済』夏号（No.316）参照）の半分は「有期退職年金」、半分は「終身退職年金」として支給されます。

このうち、有期退職年金の受け取り期間は、原則20年間ですが、10年間または一時金での受け取りも選択可能です（終身退職年金を一時金等に変更することはできません。また、有期退職年金の選択方法は後から変更することはできません。）。

情報掲示板

表紙の写真

青森県

辰年は先見の明があり、
陽気が動いて万物の活力が旺盛に
千支ねぶた辰



制作・販売 津軽藩ねぶた村
<http://www.neputamura.com/>

国の重要無形民俗文化財である弘前ねぶたまつり。勇壮な武者絵の鏡絵と、哀愁の漂う見送り絵に彩られた大小約80台のねぶたが、「ヤーヤドー」の掛け声とともに城下町弘前を練り歩きます。最大9メートル・重量何トンもある大型ねぶたは迫力満点。ねぶたの後ろには笛や太鼓の一回が続き、お囃子が祭りを盛り上げます。

「千支ねぶた」は、祭りのときに子供たちが手に持つ金魚ねぶたをアレンジして作られた「観光施設 津軽藩ねぶた村」のオリジナル民芸です。今年の千支ねぶたの「辰」は、龍の勇ましさを表現しつつ、丸い目と両手に持った青森のリングが可愛らしい仕上がりになりました。

辰年は陽の気が動いて万物が振動するの
で、活力旺盛になって大きく成長する縁起
の良い年だといわれています。

知って納得

医療費のお知らせについて

「医療費のお知らせ」発行の目的

当共済組合では、次のことを目的として、組合員及び被扶養者の皆様に、年1回「医療費のお知らせ」を発行しております。

- ① 組合員及び被扶養者の皆様に医療機関等受診時の医療費の実情を理解していただくこと
- ② ご自身の健康に対する認識を深めていただくこと
- ③ 共済組合の健全な運営を図ること

確定申告（医療費控除）の手続きに使用することができます

確定申告では、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりますが、この「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費控除の明細書の記入を省略することができます。

※ ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費分は、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

よくある質問にお答えします

Q1	「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費があるのはなぜですか。
A1	<p>今回送付した「医療費のお知らせ」は、令和4年11月から令和5年10月までに保険医療機関等に受診された分の医療費が記載されています。</p> <p>また、保険医療機関等から届いた診療報酬明細書等のデータを基に作成しているため、以下のような場合には、確定申告の対象となる医療費であっても、「医療費のお知らせ」に反映できないものがあります。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"><p>★「医療費のお知らせ」に反映できないものの事例 公費負担医療・自治体単独の福祉医療制度等による助成・減額査定・月遅れ請求・令和5年11月、12月診療分・附加給付・治療用装具に係る費用など後日給付される医療費・互助会の給付等</p></div> <p>このような場合には、以下のとおり対応していただくこととなりますので、必ず領収書等の証拠書類を保管してください。</p> <ul style="list-style-type: none">● 「医療費のお知らせ」の表示額と実際に支払った金額が一致していない場合 ⇒ 実際に支払った額に訂正して申告● 「医療費のお知らせ」に医療費が記載されていない場合 ⇒ 保管している領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付
Q2	領収書の額と10円未満の金額が一致していないのはなぜですか。
A2	<p>「医療費のお知らせ」の「自己負担額」は、医療費の総額に自己負担割合を乗じて算出されるため、1円単位で表示されています。実際に保険医療機関等の窓口で支払った額は、10円未満を四捨五入した額となりますので、「医療費のお知らせ」の「自己負担額」と実際に支払った額が相違することがあります。</p> <p>なお、「医療費のお知らせ」を使用して確定申告を行う場合は、「医療費のお知らせ」に記載された金額又は領収書に記載された金額のいずれかで計算しても差し支えないこととされています。</p>

▶▶ 確定申告（医療費控除）の手続きに関しては、国税庁ホームページ又は管轄の税務署にご確認ください。

こんなときには共済組合にご連絡をお願いします

「医療費のお知らせ」とお手元の領収書を照らし合わせ、受診した覚えがない保険医療機関等が記載されていたり、受診日数や金額が異なっていたりする（市区町村等による公費助成により窓口負担額と相違する場合を除く。）場合は、組合員や被扶養者の方の医療費が不正に請求されている可能性もありますので、「医療費のお知らせ」（表面）右上に記載されている問い合わせ先まで、その旨ご連絡くださいますようお願いいたします。

あなたのために、将来のために

特定健康診査と 特定保健指導を 受けましょう！

40歳以上の
組合員の
皆様へ



? 特定健康診査とは

生活習慣病の原因となりうる内臓脂肪の蓄積に着目した健康診査です。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。

特定健康診査は、ご自身の健康状態を知る絶好の機会です！

? 特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導対象者を選定し、生活習慣の改善支援を行います。

この特定保健指導を受けた方は、生活習慣の改善傾向が顕著です。

特定保健指導は、生活習慣を見直すチャンスです！

※ 特定健康診査及び特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」19条に基づき、国全体で取り組んでいる法定事業です。

【お願い】被扶養者がいらっしゃる方へ

特定健康診査の受診率は令和11年度までに90%以上の達成を目標としていますが...

当共済組合の被扶養者の受診率は53.5%（令和4年度実績）です。

40歳以上の被扶養者の方で、

パート先や自治体での健診、人間ドックを受けた方



健診結果を各支部へご提出ください

当共済組合の受診率に反映されますので、ご協力をお願いします！！

地方共済クリニック

気をつけよう！ 耳の健康と衛生

HEALTH CARE

スマートフォンやパソコンでゲームをしたり、音楽を聞く時やリモートワークをする際など、ヘッドホンやイヤホンを使用する機会が増えています。利用の仕方によっては耳のトラブルが起こりやすくなっているようです。普段から、耳の健康と衛生について考えてみましょう。

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、“きこえ”が悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など、早めに治療しないと“きこえ”のレベルが下がったままになるものもあります。また、近年、WHOでは、世界の12～35歳人口の約半数にあたる11億人もの子どもや若者が難聴のリスクにさらされていると警鐘を鳴らしています。

この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。

こんな時は耳鼻咽喉科に受診を

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 普段と違う耳垢がとれる



正しい耳掃除を

耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

- 耳の掃除の目安として、2～3週間に1回程度にします。なお、耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。
- 耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。
- 使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。ペン立てに挿して置くなどすると雑菌が繁殖して不衛生になります。



“きこえ”を悪くする生活に注意を

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な“きこえ”を保つには、次の点に注意しましょう。

大きな音がる場所や、ヘッドホンの大音量は避ける

年に1回は「聴力検査」を受ける

適度な運動、バランスのよい食生活を続ける



疲労やストレスをためない

良質な睡眠(休養)をとる

～耳垢のはたらき～

耳垢は、皮膚から落ちたものや毛穴からの分泌物と、ゴミなどが混ざったものですが、実は耳垢には重要な役割もあるので

- **ゴミをブロック**：耳垢は粘着力があるので、外からのゴミをくっつけて耳への侵入を防いでくれます。
- **外耳道と鼓膜を保護**：耳垢腺から出る分泌物を取り込むことで、加湿して薄い皮膚を守ってくれます。
- **細菌の感染をブロック**：耳垢は免疫物質も含むため、外耳を細菌などから守ってくれます。

※厚生労働省 HP 「e-ヘルスネット：ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）について」、全国健康保険協会 HP 「耳の健康」をもとに作成

認知症の人も補聴器は使える

東京みみ・はな・のどサージッククリニック 市村恵一

2年前に『耳鼻咽喉科の名医と“きこえ”のプロが教える 耳が遠くなった?と思ったら読む本』を言語聴覚士の妻と共著で出しました。世の中の人たちが「きこえ」に関してあまりにも無関心だと感じ、その大切さをアピールするためでした。

クリニックの補聴外来には、高齢難聴患者さんが多く受診され、認知症の患者さんもおいでです。心に残った認知症の82歳の女性患者さんをご紹介します。



他院から、補聴器を着けているが聞こえていないので診てほしいと依頼がありました。

「ピピピと音が聞こえたら手を挙げてください」と聴力検査法を説明しても患者さんは応答せず無表情で、身振り手振りや描画など説明方法を代えても反応がありません。付き添う娘さんの話では、補聴器の側で大声を出すと聞こえるそうです。補聴器はこれ以上出力できない機種でした。せっかく受診されたのに、補聴外来チームはなす術がありません。

帰り際、娘さんが「お母さんは“しょうじょうじの狸囃子”をYouTubeで聴くのが好きね。帰ったらまた聴こう」と、母親と自分を慰めるかのように漏らしました。「これだ!」と言語聴覚士は漸く手掛かりを掴みました。

次回、用意した補聴器を患者さんに着けてもらい、何も言わずに検査音の代わりに“しょうじょうじ…”を流すと、患者さんの表情がハッキリし、じっと聞き入り、音楽に合わせて歌い始め、音楽を消すと歌うのを止め、再び音楽を流すと歌い始めます。

聞こえている! 何回も音量を変えて観察すると、大きめの音量には自信を持った様子で、小さめには傾聴しながら歌い、それだけでなく、二番の歌詞が流れるとタイミング良く二番を歌い始め、身体でリズムを取りました。こうしてきこえを推定し、補聴器を調整しました。



本来の方法では困難だと諦めず、患者さんに寄り添い、検査と調整を行うのも専門家の仕事です。認知症と難聴の関係は次回に説明しますが、認知症の原因として中高年期の難聴は大きな割合を占めると言われ、早期発見と補聴の意味が叫ばれています。この例のように、補聴器を用いることで、認知症の予防だけでなく、認知症の方もコミュニケーションを回復し、楽しい時間を少しでも取り戻せるのです。

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



ご存じですか？

マイナンバーカードの保険証利用にはメリットがたくさんあります！

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

データに基づく適切な医療が受けられる！

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、
初診時等の窓口負担が低くなる！

よく覚えていないお薬があっても安心だよ。
しかも、安くなるんだね。



限度額適用認定証等がなくても、

**手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが確実に免除！**

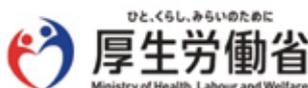
手続きがいらぬのは楽でいいわね。
立て替えは負担だったから助かるわ。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは 

マイナンバーカード 保険証利用





マザー牧場 イルミネーション
 期間：2023年11月3日(祝)～2024年2月25日(日)の土日祝
 及び
 2023年12月28日(木)～2024年1月4日(木)の毎日



東京ドイツ村ウインターイルミネーション
 期間：2023年10月27日(金)～2024年4月7日(日)



白間津のお花畑
 (ポピー、ストック、キンギョソウなど)
 期間：1月上旬～3月中旬



いちご狩り (県内各地)
 期間：1月～5月上旬

冬のこの時期、千葉県内各地ではイルミネーションや花摘み、いちご狩りなどを楽しめます。

プラザ菜の花を拠点に、「房総」の観光を心行くまでお楽しみください。ホテル前のバス停からは南房総に直行するバスも出ており、アクセスに大変便利です。

千葉県公式観光情報サイト「まるごとe!ちば」▶ URL: <https://maruchiba.jp/>
 千葉県の魅力を様々な角度からご紹介するとともに、最新の観光情報を発信しています。

ホテル プラザ菜の花

〒260-0854
 千葉県千葉市中央区長洲 1-8-1
 TEL 043-222-8271 FAX 043-227-4649
<http://www.hotelplaza-nanohana.com/>



アクセス
 ○電車をご利用の場合
 千葉駅 (JR 総武線) ⇒バスで千葉県庁前下車⇒徒歩で1分
 本千葉駅 (JR 外房線・内房線) ⇒徒歩で3分
 ○モノレールをご利用の場合
 県庁前駅 (千葉都市モノレール) ⇒徒歩で1分
 ○お車をご利用の場合
 東京方面から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分
 木更津 (アクアライン方面) から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分

ホテルプラザ菜の花 おすすめ宿泊プラン

●宿泊プラン (税・サービス料込)

シングルルーム基本プラン (素泊まり) 1名 **5,700円～**
 ツインルーム基本プラン (素泊まり) 2名 **4,600円～**
 1名 **6,500円～**

◆宿泊は、シングルルーム (18㎡)、ツインルーム (23㎡) の広さがあり、ゆったりとお寛ぎいただけます。



客室シングル



特別小会議室



中会議室 (横)



大会議室 (菜の花)



客室ツイン

◆会議室はさまざまなスタイル、ニーズにお応えできます。また、Wi-Fi環境が整っておりますので Web 会議等もスムーズに行えます。

詳しくはホームページをご参照ください。



名古屋城・本丸御殿

<https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

1615年(慶長20)、尾張藩主の住居かつ藩の政庁として建てられた、日本を代表する書院造の建物です。近世城郭御殿の最高傑作といわれ、城郭では天守閣とともに国宝第一号に指定されました。1945年(昭和20)の空襲により惜しくも焼失しましたが、江戸時代の図面や記録、昭和戦前期に作成された実測図など貴重な史料をもとに正確に復元工事を進め、2018年(平成30)、絢爛豪華な往時の姿が蘇りました。

◎名古屋市中区 当館より徒歩で約15分

名古屋公式観光情報「名古屋コンシェルジュ」

▶ <https://www.nagoya-info.jp/>



愛・地球博記念公園 (モリコロパーク)

<https://www.aichi-koen.com/moricoro/>

2005年に開催された愛知万博(愛・地球博)長久手会場の跡地に開設された公園です。広々とした園内にはサイクリングコースなど自然体感型施設が充実。また、メディア等で話題となっている、スタジオジブリの世界を表現した公園

施設「ジブリパーク」が公園内に誕生しました。パーク内にはスタジオジブリの名作の世界を表現した4つのエリアが誕生し、まるで映画の主人公になったような気分で作品の世界を体感できます。ジブリファンの方は必見の施設です。

◎愛知県長久手市 当館より地下鉄及び東部丘陵線「リニモ」で約60分



マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知

<https://city-marathon.nagoya/>

◎2024年3月8日(金)～10日(日)

世界最大の女子マラソンとしてギネス世界記録に認定された「名古屋ウィメンズマラソン」をはじめ、18歳以上から参加できる名古屋シティマラソン・ハーフ、名古屋シティマラソン・クォーターなど一般市民も含めた総計約20,000人参加の市民マラソンとして開催されています。

また、マラソンフェスティバル期間中、バンテリンドーム(旧ナゴヤドーム)内ではマラソンEXPOが開催され、展示、飲食、ステージ観覧の3エリアで構成、マラソンフェスティバルを盛り上げます。

地方職員共済組合



アイリス愛知

〒460-0002

愛知県名古屋市中区丸の内2丁目5-10

TEL 052-223-3751 (代表) FAX 052-223-3760

052-223-3755 (宿泊専用)

<https://www.iris-aichi.com/>

アクセス

◎地下鉄をご利用の場合

桜通線・鶴舞線「丸の内駅」下車 徒歩8分

名城線「名古屋城駅」下車 徒歩8分

名城線・桜通線「久屋大通駅」下車 徒歩10分

◎バスをご利用の場合

名古屋駅ターミナル

(JRゲートタワー及びJRタワー名古屋1階)

8番乗り場・幹名駅1系統または名駅14系統から「外堀通」下車すぐ

アイリス愛知 おすすめ宿泊プラン

アイリス愛知では、お申し込みの時期やご宿泊の曜日などに応じて、お得な宿泊プランをご用意しております。

◆ ご宿泊 ◆

【早割30プラン】 ご宿泊の30日前までのご予約

シングル 5,500円(税込) ツイン 8,400円(税込)

【直前割プラン】 ご宿泊の3日前からのご予約

シングル 5,700円(税込) ツイン 9,000円(税込)

【マンデープラン】 月曜日だけのお得プラン

シングル 5,100円(税込) ツイン 8,700円(税込)

【日・祝プラン】 日曜・祝日だけのお得プラン

シングル 4,600円(税込) ツイン 8,200円(税込)



※上記はいずれも素泊りの組合員価格となります。朝食はお一人様500円でお付けできます。また、プランの適用除外日もあります。

※シングル、ツインのほか家族連れに最適な和室、和洋特別室、コネクティングルームもございます。

ぜひアイリス愛知にお泊りいただき、今全国的に注目の街「名古屋」を満喫されてはいかがでしょうか。ご予約をお待ち申し上げます。

◆ 和食「銀河」 ◆

アイリス愛知12階の和食「銀河」では、尾張名古屋の名物「なごやめし」を始め、素材の味わいを大切に料理や四季折々の旬の食材を用いたメニューを取り揃えております。

また、月曜から木曜の17時～19時の間はハッピータイムとして、生ビール、日本酒(1合)、ハイボール、梅酒を1杯250円でご提供しております。さらに、ご宿泊のお客様限定特典として、生ビールまたはソフトドリンクを1杯サービスしております。

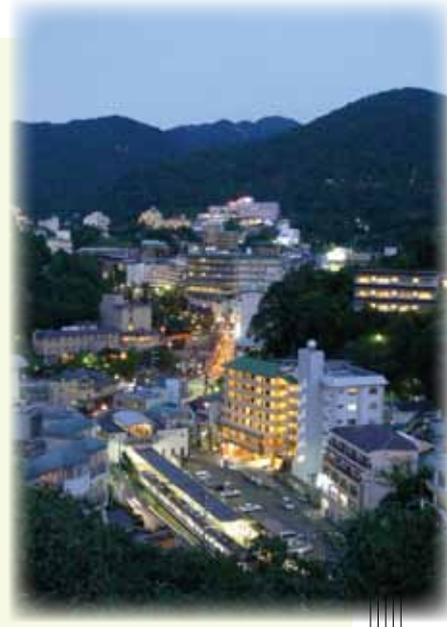
当館にご宿泊の際は、ぜひご利用ください。

※「銀河」は、平日のみの営業となります。



12階和食「銀河」





有馬温泉

日本最古の温泉といわれ、鉄分と塩分を含む褐色（含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉）の「金泉」と2種類（炭酸泉・ラドン泉）の無色透明な「銀泉」が湧出します。また、大阪や神戸からも近く関西の奥座敷とも言われ、週末は多くの人でにぎわいます。なお、「金泉」、「銀泉」は有馬温泉旅館協同組合の登録商標になっています。瑞宝園では、銀泉（ラドン泉）をお楽しみいただけます。

南京町春節祭

中国では旧暦の正月を「春節」として盛大に祝いますが、日本三大チャイナタウンのひとつ神戸・南京町では、1987年（昭和62年）から旧暦の正月に「春節祭」を開催するようになりました。今年も、旧暦元日にあたる2月10日（土）から12日（月）までの3日間、開催されます。



【場所】 南京町の最寄駅は JR 元町駅又は地下鉄県庁前駅です。
（瑞宝園から約1時間）



金泉の足湯



天神源泉



有馬温泉にゆかりの深い
太閤秀吉像

有馬温泉観光協会 HP ▶ <https://www.arima-onsen.com>
南京町商店街振興組合 HP ▶ <https://www.nankinmachi.or.jp>



有馬保養所 瑞宝園

関西の奥座敷「有馬温泉」

〒 651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町 1751
TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399
<https://www.zuihouen.net>



- アクセス**
- 電車をご利用の場合
神戸電鉄「有馬温泉駅」から徒歩 15分
 - お車をご利用の場合
阪神高速北神戸線有馬IC 又は西宮山口南IC から約 10分
中国自動車道西宮北IC から約 15分

瑞宝園 ★ 冬のご宿泊プラン

◆ **期 間**
令和6年1月11日～令和6年3月19日

- ◆ **会席料理**
〔瑞宝会席〕
金 額： **21,000 円** (税サ込)
〔太閤会席〕
金 額： **18,500 円** (税サ込)
〔六甲会席〕
金 額： **16,000 円** (税サ込)



「瑞宝会席」のイメージです。



「神戸牛しゃぶしゃぶ」のイメージです。

◆ **神戸牛しゃぶしゃぶ、神戸牛すきやき、ぼたん鍋、かも鍋、鯛・豚しゃぶしゃぶ**
金 額： **19,500 円** (税サ込) ※2名様より

- ※ **注意事項**
- 上記金額は組合員向け料金です。一般の方は 1,000 円アップとなります。
 - 上記金額は 1 室大人 3 名以上の料金です。2 名以下の場合は割引前金額から 1,000 円アップとなります。
 - 上記金額は平日の料金です。土曜日・祝前日は割引前金額から 1,200 円アップとなります。

一泊二食でご利用のお客様に、外湯「金の湯」または「銀の湯」の無料入浴券をプレゼントします。（有効期間はチェックアウトの日までとなります。）

ひ ろ ば



雪降る日光

雪降る世界遺産はより一層厳かでした。
(ストロベリーさん)



青い池

今年の初雪でした。
(北国さん)



投稿のご案内

「地方共済」では、より身近な広報誌にするために、皆様からの作品を募集しています。お気軽に、ふるってご投稿ください!

○写真・絵画・イラスト大募集!

ご自慢の作品を「地方共済」でご紹介します。
・文章作品(詩・俳句・川柳など)は、200字以内にまとめてください。
・イラスト・写真などは、サービスサイズ(L判)程度のもを添付してください。作品に解説をつける場合は、100文字以内にまとめてください。

①住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームをご希望の場合は、その旨を記入してください。

送先

〒102-8601
東京都千代田区平河町2-4-9
地共済センタービル
地方職員共済組合「地方共済」作品募集係 宛

※原則として作品等はお返ししません。
※文章による原稿は添削することがあります。
※人物をモデルとした作品、個人情報明らかとなる作品は、必ず被写体等の承諾を得た上でご応募ください。
※本誌への掲載によるトラブルについては、当方では責任を負いませんのでご了承願います。

本
部
だ
よ
り
(本部主催会議の状況)

■ 宿泊施設経営健全化推進会議

開催日 令和5年10月12日(木)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

■ 健康保持増進等対策研究会

開催日 令和5年10月26日(木)~27日(金)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

■ 短期給付事務研究会

開催日 令和5年11月2日(木)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

編集後記

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、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。
本誌もおかげさまで新年号として318号を発行することができました。本年も皆様に親しまれる広報誌を目指して、より一層努めてまいりたいと思いますので、よろしく願いいたします。
また、総務省の小池公務員部長、運営審議会会長である佐竹秋田県知事から新年の玉稿を賜り、新年号の紙面を飾ることができました。厚く御礼申し上げます。
新年にあたり、皆様が健康な一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。(Y.M)