

刑務共済

だより

ご家族にもお見せください。

PDF

PDF

PDF

掲載内容

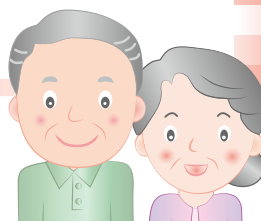
- 🌻 退職を迎える皆様へ
老齢厚生年金について
任意継続組合員制度のご案内
- 🌻 特定保健指導を受けましょう
健康プラザ
- 🌻 ジェネリック医薬品を利用しましょう！
- 🌻 貸付金利率が引き下げられます
- 🌻 マイナンバーカードはお持ちですか？
- 🌻 毎月勤労統計に係る追加給付のお知らせ
- 🌻 生活者支援給付金って？？
- 🌻 教えて！KYOSA I 君(第24回)
～男性も育児休業を取得しよう～
- 🌻 編集後記

2020.3
No.51



次頁へ

退職を迎える皆様へ



老齢厚生年金について

老齢厚生年金は、原則 65 歳から支給されることとなっていますが、特例により、生年月日に応じた支給開始年齢から支給されます。

誕生日が昭和 36 年 4 月 1 日以前の方で、以下の 3 つの要件をすべて満たしているときは、65 歳に達するまで特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生し、65 歳からは、本来支給の老齢厚生年金と老齢基礎年金（国民年金）が受給できます。

【特別支給の老齢厚生年金の受給要件】

誕生日が昭和 36 年 4 月 1 日以前の場合

61 歳～64 歳

65 歳

特別支給の老齢厚生年金 (以下の 3 つの要件を満たすとき)	本来支給の老齢厚生年金
1 下記の 支給開始年齢 に達していること 2 被保険者期間が 1 年以上あること 3 保険料納付済期間等が 10 年以上あること	老齢基礎年金 (国民年金)

支給開始年齢

生 年 月 日	支給開始年齢※
昭和 28 年 4 月 2 日～昭和 30 年 4 月 1 日	61 歳
昭和 30 年 4 月 2 日～昭和 32 年 4 月 1 日	62 歳
昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日	63 歳
昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日	64 歳

※昭和 28 年 4 月 2 日以後に生まれた方については、60 歳になると、上記の支給開始年齢に達する前に、老齢厚生年金を繰り上げて請求することができます。ただし、この場合の年金額は終身減額され、繰り上げ支給開始後に変更することはできません。

【特別支給の老齢厚生年金の請求手続について】



1 年金請求書（ターンアラウンド請求書）※の事前送付

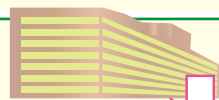
特別支給の老齢厚生年金の受給権がある方については、支給開始年齢到達の 3 か月前に、国家公務員共済組合連合会から「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」がご本人宛て送付されます（記載要領等を案内したリーフレットが同封されますので、請求書を記入する際にご覧ください。）。

※ターンアラウンド請求書とは、あらかじめ請求者個人に係る基本情報（基礎年金番号、氏名、生年月日、住所、加入履歴等）が記載された請求書のことです。

2 請求の流れ

国家公務員共済組合連合会等

本人宛てに年金請求書が送付されます。



本人（請求者）

受給開始年齢到達以降に、年金請求書を実施機関に提出します。
(提出先は、以下のいずれかの実施機関へ提出することが可能です。)



実施機関（共済組合、国家公務員共済組合連合会、年金事務所）

実施機関による受理及び審査後、年金額が決定され、本人宛てに年金証書が送付されます。



【在職中に年金の決定を受ける場合】

請求手続の流れの一例として、在職中（フルタイム再任用職員を含む。）に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方の事例です。国家公務員共済組合連合会からターンアラウンド請求書が送付されてきます。

1 提出書類（以下の書類を実施機関へ提出してください。）

- ①「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」
- ②「金融機関及び口座番号を確認できる書類」
- ③「基礎年金番号を確認できる書類（ターンアラウンド請求書に印字されている場合は、省略可能です。）」
- ④ 国家公務員共済組合連合会において、住民票情報や所得情報を取得できない場合には、上記①～③に加え住民票や所得証明などの証明書が必要になる場合があります。

2 給付等の決定後、請求された方に送付される通知について

- ①「老齢厚生年金 年金証書」
- ②「退職共済年金 年金証書」経過的職域加算額[※]

※経過的職域加算額

年金一元化法の施行日（H27.10.1）より前の組合員期間を有する方については、既に退職共済年金等を受給されている方を除き、退職共済年金に相当する経過的職域加算額が支給されます。

国家公務員共済組合の加入期間に係る年金の決定と支給は、国家公務員共済組合連合会が行っているため、より具体的な説明等については、「KKR年金相談ダイヤル」（0570-080-556）等にお問い合わせしてください。



任意継続組合員制度のご案内

退職の前日まで引き続き1年以上加入していた組合員は、任意継続組合員となる手続を行うことにより、退職以後の2年間を限度として、現役組合員とほぼ同様の短期給付及び福祉事業が利用できます。

民間企業への就職等により、新たな保険制度に加入した方は、加入した健康保険組合が実施する各給付を利用することになります。また、いずれの制度も利用しない方は、市区町村の窓口にて、国民健康保険の加入手続を行うことになります。

【任意継続組合員が利用できる事業】

（1）短期給付事業

在職中と同様に保険給付等を受けることができます。ただし、在職中から継続して傷病手当金等の要件（喪失後の給付）に該当している場合を除き、休業給付は請求できません。

（2）福祉事業

団体定期保険・総合医療保険及び傷害保険については、在職中からの継続加入につき、一定の条件付きで利用することができます。ただし、貸付及び積立貯金・積立年金保険の事業は利用できません。



【加入申し込みの手続】

申し込みは、各所属所の共済係に申し出て「任意継続組合員となることの申出書」を退職の日から20日以内に当組合へ提出します。また、初めて任意継続組合員になる方は、事前に申し出ることもできますので、各所属所共済係にご相談ください。

「任意継続組合員となることの申出書」を提出すると、後日「任意継続掛金額決定通知書」と「前納割引額通知書」が交付されます。40歳以上65歳未満の任意継続組合員の方が支払う掛金には、介護掛金相当額も含まれています。

【任意継続組合員期間中の掛金】

掛金額は、退職時の標準報酬月額又は全組合員の平均標準報酬額（参考：令和2年度は440,000円）を基に算出します。



【払込方法】

①月払、②期払（4月～9月及び10月～3月）、③年払（4月～3月）の3つの方法があります。②と③については、前納割引率が適用され、月払より1月当たりの掛金は安価となります。

なお、納付期限は「前月の末日」ですが、期日までに掛金の払い込みが無い場合は、任意継続組合員としての資格を喪失します。全く納付が無い場合は、資格取得時に遡って取り消します。この間に医療機関等がかかった医療費等は、全額返還していただきますのでご注意ください。また、資格取得月と同月内に就職して他の健康保険に加入し、月の途中で資格を喪失した場合においても、その月の掛金は納付しなければなりません。



【任意継続組合員証等について】

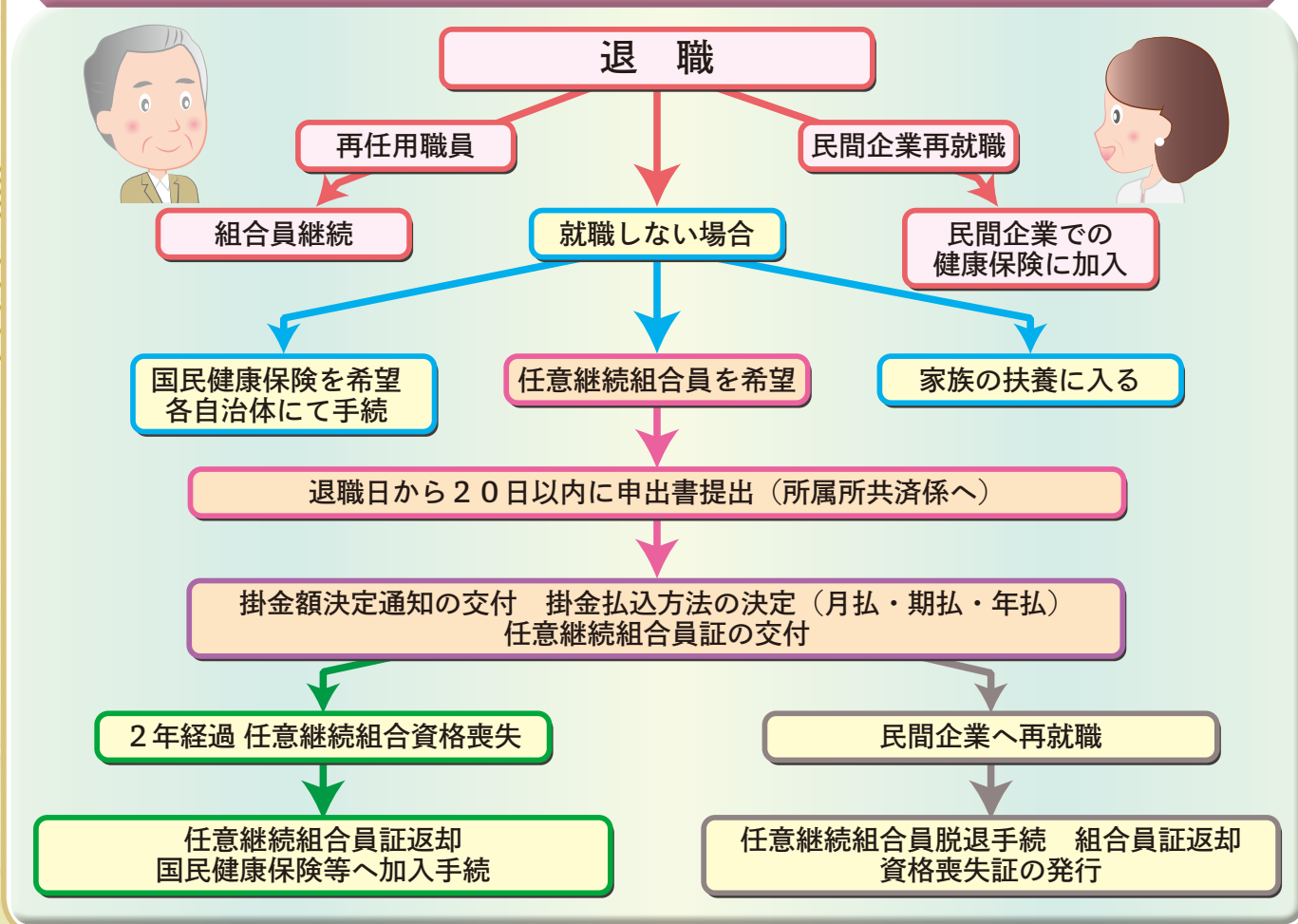
全ての加入手続を終えると、加入者の住所宛てに「組合員証及び被扶養者証」等が送付されます。これらは大切な証ですので、紛失防止を心掛けるとともに、就職等や期間終了に伴い資格喪失等をした際は、速やかに返納してください。

【資格喪失の手続】

他の健康保険に加入する場合やご家族の被扶養者になることを希望する場合などには、申し出が受理された月の末日まで資格が継続されるので、切り替えたい月の前月中に手続をしてください。次の健康保険に加入するときに必要な「資格喪失証」を発行します。



一目でわかるフローチャート



特定保健指導を受けましょう

特定保健指導の対象者がどのように決定されるのかについては、以前にご紹介しましたが、今回は、特定保健指導を受講した方々の体験談を中心にご紹介したいと思います。お読みいただければ対象者の方々が特定保健指導を受講していく中で、からだと気持ちが徐々に変化していく過程がわかると思います。

今回の体験談を機に興味をお持ちになられたのであれば、それはまさに「思い立ったが吉日」です。あなたも、食習慣、喫煙習慣、運動習慣等の生活習慣の改善を目指してみませんか。

（その１）食習慣を見直すことで、改善された例

●41歳男性（腹囲体重、脂質、血糖、肝機能が基準値超え）

朝食欠食は20年以上、食事はコンビニ弁当（揚げ物中心）、野菜の摂取は少ない状況でした。また、血糖値も高く、食事のバランスの必要性を説明し、少量でも朝食を摂ることを勧めましたが、なかなか改善できなかったことから、間食と甘い飲料を控えるよう目標を設定しました。コンビニ弁当は野菜が多いものを選ぶようになり、カロリー表示も気にするようになりました。結果、**半年間で体重が-3.6kg、腹囲が-3.6cm**となりました。

ポテトチップスなどの間食をやめ、唐揚げ弁当の頻度を少なくしただけで無理せず減量できました。

（その２）運動習慣を見直すことで、改善された例

●44歳男性（腹囲体重、血圧が基準値超え）

30代後半まで肥満とは無縁の体型でしたが、10年間で体重が10kg以上増加したことに大変ショックを受けていました。週2回、帰宅時に1駅区間を歩くこと、夕食時のご飯の量を減らすことを目標に設定しました。1日の歩数を1万歩以上とし、勤務時間内に達成できないときは、帰宅時に調整して取り組んだ結果、**半年間で体重が-3.8kg、腹囲が-6.8cm**となりました。

衣替えの時に、ズボンのサイズが緩くなっていることで、効果を実感できました。実際に取り組めることを実行することの大切さを学びました。

健康プラザ

健康プラザでは、健康に関する様々なトピックスを掲載します。皆さんのさらなる健康のお役に立てれば幸いです。

今回は、がんの早期発見に「がん検診」は不可欠というテーマでお送りします。

いま、日本では3人に1人が、がんで亡くなっています。そのがんは早い段階で治療することが大切。定期的にがん検診を受けていれば、症状が出る前にかんを発見することができます。

●がん検診にはどんなメリットがある？

1	救命効果	早期発見・早期治療で命を守る
2	負担軽減	早期のがんは治りやすく、身体的・経済的負担も少なくてすむ
3	がん防止	がんになる前段階の病変が見つかることもある
4	安心	「異常なし」なら、ひとまず安心できる

●あなたの「がんリスク」をチェック！

1つでも当てはまれば、がんにかかるリスクが高まるおそれがあります。

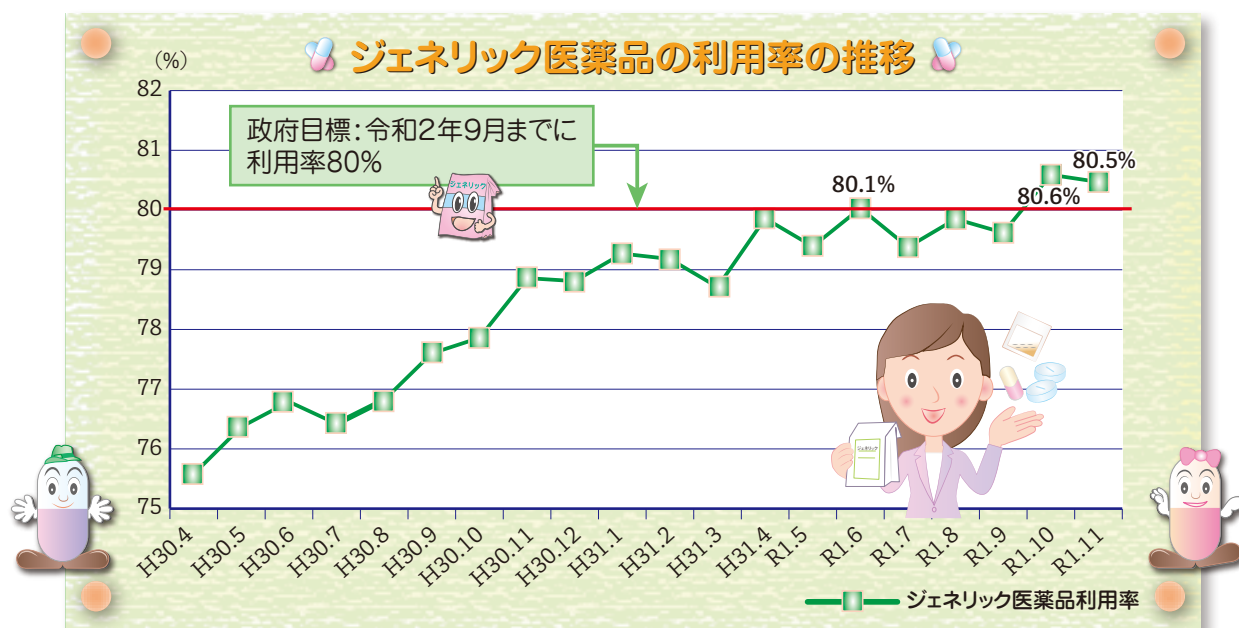
☐ たばこを吸わずにいられない	▲ほとんどのがん
☐ 他人のたばこの煙を吸い込む機会が多い	▲肺などのがん
☐ お酒をよく飲む	▲肝臓、大腸、食道、乳房などのがん
☐ 塩辛や干物などの塩辛いものをよく食べる	▲胃がん
☐ 熱い飲み物や、食べ物をよくとる	▲食道などのがん
☐ 野菜や果物をあまり食べない	▲食道、胃などのがん
☐ からだを動かす機会が少ない	▲大腸などのがん
☐ 太り過ぎである（男性：BMI27以上、女性：25以上）	▲乳房、大腸などのがん
☐ やせ過ぎである（男性：BMI21未満、女性：19未満）	▲がん全体や他の病気

（▲はリスクが高まるがんの種類を示しています。）

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

当組合におけるジェネリック医薬品の利用率については、令和元年6月には80.1パーセントとなり、初めて政府目標の80パーセントを達成しました。その後7月から9月は79パーセント台で推移していたところ、皆さんのご協力により、10月は80.6パーセント、11月は80.5パーセントとなり、2か月連続で80パーセントを超えている状況です。

引き続き、ジェネリック医薬品の利用について、ご協力をお願いします。



貸付金利率が引き下げられます

令和2年4月1日以降、下記の表のとおり、住宅貸付及び特別住宅貸付の貸付金利率が引き下げられることになります。

なお、貸付金利率の一部引下げでは、令和2年4月1日以降の新規貸付から適用され、既存の貸付金には適用されませんのでご注意ください。

貸付金の種別	【変更前】	【変更後】
普通貸付（一般・物資） 	4.26%	4.26%
特別貸付（教育・結婚・医療・葬祭・災害） 	1.86%	1.86%
住宅貸付及び特別住宅貸付 	1.42%	1.27%

マイナンバーカードはお持ちですか？

皆さんはマイナンバーカードを取得しましたか？マイナンバーカードの取得方法については、昨年12月に当組合から配付しましたマイナンバーカード交付申請書に必要事項を記載の上、同封の封筒を使用して送付する方法のほか、通知カードが送付された際に同封された申請書IDやQRコードを利用したスマートフォンでの申請が非常に便利です。

マイナンバーカードについては身分証明書としての機能のほか、コンビニ等で住民票や各種税証明書を簡単に取得できたり令和3年3月からは健康保険証の代わりとして病院や薬局でも使用できる予定です。

まだお持ちでない方は、この機会に、是非マイナンバーカードを取得してみませんか？



最近、街角にある証明写真機でも申請ができる機種が登場しているみたい。
郵送・PC・スマートフォンなど自分がやりやすい方法で申請してみてね♪

公的個人認証サービスPRキャラクター
マイキーくん



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

掲示板

毎月勤労統計に係る追加給付のお知らせ

平成17年4月1日以降に育児休業又は介護休業を開始された方で、支給要件に該当する方は、育児休業手当金又は介護休業手当金の追加支給の対象になる可能性があります。

支給要件等の詳細については、法務省及び国家公務員共済組合連合会のホームページに掲載されておりますので、そちらをご参照ください。



- ・法務省ホームページ
「【共済組合】平成17年4月1日以降に育児休業または介護休業を開始された方へ」
http://www.moj.go.jp/kouseikanrikan/shomu/kouseikanrikan01_00003.html
- ・国家公務員共済組合連合会ホームページ
「財務省からのお知らせ「育児休業手当金及び介護休業手当金の追加支給について（ご案内）」」
<https://www.kkr.or.jp/news/>



生活者支援給付金って??

「生活者支援給付金」をご存じですか？生活者支援給付金は昨年10月の消費税増税に伴い、公的年金等の収入金額や所得が一定基準額に満たない方に生活の支援を図ることを目的として年金に上乗せして支給するものです。

今後、障害厚生年金か遺族厚生年金の請求を行う方が対象となる可能性がありますので、これらの年金請求を行う予定の方は、所属所年金担当者へご相談ください。



教えて！KYOSAI 君(第24回) ～男性も育児休業を取得しよう～



けいむ君

ねえ、きょうさい君。
先輩が1年間、育児休業を取るらしいんだけど、男でも育児休業って取れるの？



今まで僕の周りに、育児休暇を取った人がいなかったから実感がなかったんだけど、僕も結婚して家庭を持ったから気になるんだよね。
民間企業で働いている人は、育児休業中にお金ももらえたりするって聞いたけど国家公務員はどうなんだろう？
僕が休むと生活ができなくなるんじゃないかな？



そうなんだ。国家公務員の場合は、共済組合が育児休業を援助してくれるんだね。
でも、その育児休業手当金って、いくらぐらい貰えるんだろう？



手当金の額があらかじめ予想できるなら、育児休業期間中の生活設計も立てられるね。
よし、僕も子供ができたなら、たくさん可愛がってあげて立派な育メンを目指すぞ！



きょうさい君

おいおい、けいむ君。
職場に「男の育休応援宣言」って大きく書いてあるポスターを見たことないのかい？
今は、男性も育児に積極的に参加する時代だよ。
最近では、「男の産休」として、国家公務員配偶者出産休暇や育児参加のための休暇の取得勧奨も行われているんだろ。



一家の大黒柱としての自覚が出てきたじゃないか。
民間企業で働いている人は、雇用保険から育児休業給付金が受けられるんだけど、国家公務員は、所属する共済組合から育児休業手当金が支給されるんだ。
原則的に、育児休業手当金が支給されるのは、子供が1歳になるまでの間で、保育所に入ることができないといった特別な理由がある場合には、6か月ごとの更新で、最大、子供が2歳になるまで支給を受けることができるんだよ。



育児休業手当金は、標準報酬月額によって決まるんだ。
育児休業の最初の180日間は標準報酬月額の67パーセント、181日以降は、50パーセントが手当金として支給されるよ。



気が早いようにも思うけど、いい心掛けだね。
育児休業を取得するなら、早めに施設の共済係に相談してね。
(けいむ君・・・育児の大変さを知らないな・・・)



編集後記

今号は、退職を迎える組合員の皆様に向けた記事を中心に編集しております。ご退職される皆様におかれては、今後、様々なセカンドライフをお過ごしになると思いますが、年金の受給権が発生した後、年金手続を行うには、最後に勤務していた各共済組合の実施機関(多くの方は、所属施設)が窓口となりますので、その際は、共済又は年金担当者までお問い合わせいただければ幸いです。
末筆ではありますが、今春にご退職される組合員の皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。